

## Budúcnosť-stres ako pomocník ?

**Dominika Malejčíková**

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz



*Stress. The topic that is discussed so much nowadays evokes only its inevitable negative aspects. This article shows that it is not the only option and it is only up to us if we let stress to harm us.*

*Stres. Toľko v súčasnej dobe diskutovaná téma evokujúca len jej čiernu stránku, ktorá sa nedá obísť. Tento článok ukazuje, že to nemusí byť vždy tak a záleží len na nás či dovoľíme stresu nám ubližovať.*

*key words: stress, negative effects of stress, perception of stress, psychosomatics*

---

Búši Vám srdce, rýchlo dýchate, potia sa Vám dlane, tlak stúpa, rozprávate trhane, cítite úzkosť a najradšej by ste zo svojho zhonu a povinností ušli niekam na Bali či na Kanárske. A to nie je výnimočná situácia, no dlhodobý stres. Ten, ktorý vraj prispieva k väčšine ochorení a robí z nás nervózne stvorenia v neustálom pohotovostnom režime.

Áno, stres je považovaný za nevyhnutného nepriateľa každého aktívne rýchlo žijúceho obyvateľa 21.storočia aj so svojimi nepríjemnými následkami, ktorých je nemálo. Do povedomia širokého obyvateľstva sa dostávajú stále nové informácie o tom, aký široký škodlivý záber má stres na naše zdravie. Preto vzniká oprávnená tendencia stres redukovať u seba aj svojich blízkych. To, že Vám doktor, rodina či partner/ka vraví, aby ste sa nestresovali, ma svoje opodstatnenie.

Štúdie ukazujú, že psychický stres, napríklad ten, ktorý je odozvou na vystupovanie na verejnosti sa odzrkadľuje na zvýšenej činnosti srdca, vyššom krvnom tlaku a vazokonstrikcii, teda nebezpečnom zužovaní priemeru ciev aj u normálne zdravých pacientov. (Clifton & Contract, 1995) Okrem negatívneho dopadu na kardiovaskulárny systém tiež narúša autonómnú a hormonálnu homeostázu, čo prispieva k zvyšovaniu predispozícií na kardiovaskulárne príhody ako sú najmä infarkt myokardu a mozgová príhoda (Das & O'Keefe, 2008).

**Je teda osud spísaný a tí stresujúci ho majú nevyhnutne kratší a s problémami? Alebo to všetko môže byť len mýtus?**



Pravda je ako obyčajne niekde uprostred, a to v dôležitosti prístupu, aký ku stresu máme.

Psychologička zdravia a prednášajúca na Stanfordskej Univerzite Kelly McGonigal vraví, že stres ortieľ ešte nespísal a práve faktor toho, ako stres vnímame je rozhodujúci v efekte na naše zdravie, čo prezentovala aj v svojej reči na TED-e. Tvrdí, že práve to, že ho považujeme za škodlivý, ho škodlivým činí. A naopak odporúča, aby sme sa na prejavy stresu, ktoré pociťujeme, pozerali pozitívne - ako na niečo, čo nám pomáha sa s namáhavou situáciou vyrovnáť. Naše telo tomuto pohľadu potom uverí, čo bude mať za následok stresovú reakciu v zdravšej podobe (Kelly McGonigal, 2013, TED).

Prezentuje konkrétne štúdiu hovoriacu nielen o negatívnom dopade stresu na zdravie tak mentálne ako fyzické, no zohľadňujúcu faktor vnímania stresu. Zúčastnení mali posúdiť mieru zažívaného stresu a tiež fakt, či považujú stres za škodlivý alebo prospešný pre svoje zdravie. Nie až tak prekvapivolo bolo dokázané, že ľudia, ktorí vypovedali o veľkom strese mali o 43% zvýšené riziko predčanej smrti. To však neplatilo pre všetkých, ale IBA pre ľudí považujúcich stres za škodlivý. Naopak, tí, ktorí nahliadali na stres ako na pomocníka, mali z všetkých participancov najnižšie riziko predčasnej smrti, zohľadniac aj skupinu ľudí s nízkou hladinou stresu (Keller & Litzelman, 2012).

Stres teda ohrozuje naše zdravie iba veríme, že tomu tak je. Preto netreba naňho pozerat' ako na úhlavného nepriateľa, no ako na prípravu postaviť sa čakajúcej výzve. Považujem to za ďalší neveriteľný dôkaz o tom, že všetko sa deje v mysli a za ďalšie potvrdenie účelnosti psychosomatického nazerania na ochorenia a fungovanie človeka. Už dávno sa totiž o akékoľvek reakcii tela či príčinách a prejavoch chorôb neuvažuje len biologicky, no je nevyhnutné zohľadňovať aj psychický stav človeka a sociálne prostredie. A tak je to aj s následkami stresu. Darmo sa budú ľudia zdravo stravovať či cvičiť ak budú nonstop vystavení nevládnutému nátlaku. Okrem toho, že si to odnesie ich psychika, budú po čase pravdepodobne čeliť kardiovaskulárnym problémom. Práve opisované zistenia výskumu dávajú nové riešenie pre ľudí, ktorým ich psychické aj fyzické zdravie nie je ľahostajné a pravidelne čelia stresu, s ktorým sa im doteraz nedarilo vytvoriť spojenectvo.

Zdroje:

Das, S. & O’Keefe, J. (2008). Recognizing and Addressing the Profound Impact of Psychosocial Stress on Cardiovascular Health. *Behavioral Cardiology*, [10\(5\), 374-81](#).

[Keller, A.](#), [Litzelman, K.](#), [Wisk, E.](#), [Maddox, T.](#), [Cheng, R.](#), [Creswell, D.](#) & [Witt, P.](#) (2012 ).Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology*, [31\(5\), 677–684](#).

[Lacy, C.](#), [Contracta, R.](#), [Robbins, M.](#), [Tannenbaum, A.](#), [Moreyra, A.](#), Chelton, S. & Kostis, J. (1995). Coronary vasoconstriction induced by mental stress (simulated public speaking). *The American Journal of Cardiology*, [75, 503-505](#).

McGonigal, K. (2013, June). *McGonigal, Kelly: How to make stress your friend*. [Video file]. Retrieved from [http://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend#t-196470](http://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend#t-196470).

Zdroje obrázkov <http://www.canstockphoto.com/illustration/stress.html>