



Srdce BEZ STRESU

Opravdu může puknout žalem, přetékat láskou nebo bolet steskem. Srdce je s emocemi spojené víc, než si možná uvědomujete. Zvlášť pokud je ve stresu.

TEXT TEREZA PAVCOVÁ

Už starověké civilizace považovaly srdce za sídlo emocí. Moderní medicína sice ví, že emoce vznikají v mozku, ale srdce na ně i tak reaguje velmi citlivě – prostřednictvím vlastního autonomního nervového systému a hormonů. Když jste vzteklí, v šoku nebo i v případě, že

máte velkou radost, srdce je pokaždé to, které okamžitě reaguje. Právě proto se dodnes obrazně říká, že srdce je „orgánem emocí“. Některé mu prospívají a jiné významně škodí. Třeba stres, do něhož se často člověk dostane, někdy ani neví jak. A nejen před Vánocemi.

Srdce ve stresu

Mezi zdravím srdce a psychickou pohodou skutečně existuje úzké propojení. Při chronickém stresu totiž tělo produkuje více stresových hormonů, zejména kortizolu a adrenalinu, které zvyšují krevní tlak, zrychlují tepovou frekvenci a zatěžují cévy. To dlouhodobě zvětšuje riziko vysokého tlaku, aterosklerózy a srdečně-cévních onemocnění. Pokud jste tedy v dlouhodobém stresu, škodíte vlastně celému tělu, přičemž srdce a cévy to odnesou nejvíc. „Stres je pro tělo jako jízda s nohou na plynu a zároveň zataženou ruční brzdou – krátkodobě zvládnutelné, ale dlouhodobě ničivé“, přirovnává klinická psycholožka Markéta Celerová, spolupracovnice Aqualife institutu. Celkově

se stresu v dnešní době vyhnete jen obtížně. Důležité je proto zmírnit jeho dopady nejen na srdce tak, aby z toho hlava i tělo vyšly co nejlépe.

První pomoc

Následující řádky se vám možná nebudou číst snadno. Obzvlášť, pokud máte v hlavě i někde na papíře nebo v počítači zdánlivě nekonečný seznam prosincových úkolů a nezbytností. Včetně všech akcí, soukromých i pracovních, povinných i těch, na které se vlastně celý rok těšíte. Ovšem když budete ve stresu, stejně si je neužijete. Pro chvíle, kdy se na vás řítí panika nebo cítíte, že už toho za chvíli bude moc, si předem připravte takovou kápězetku. Nemusí být fyzická, i když se vám možná bude hodit mít po ruce sluchátka, oblíbenou vůni nebo třeba kus papíru a tužku. Ale už od listopadu, nebo alespoň od začátku prosince zkuste nacvičovat, jak stres v klidu ukočírovat. I když se to ze začátku může zdát trapné nebo směšné. Jednou denně provozujte některé uklidňující dechové

Malé rituály s velkým efektem

Zvládat stres nemusí znamenat složité techniky nebo hodiny času. I krátké zastavení, vědomý nádech nebo sklenice vody mohou rozhodnout, jak se budete cítit.

KAŽDÝ DEN

Najděte si alespoň 10 minut denně jen pro sebe – bez telefonu, povinností a rušivých vlivů. Může to být procházka, krátké dechové cvičení, poslech oblíbené hudby nebo chvíle v tichu.

BĚHEM NÁROČNÉHO DNE:

Zastavte se na pár hlubokých nádechů, ideálně s prodlouženým výdechem (například 4 vteřiny nádech, 6 až 8 vteřin výdech). Aktivujete tak parasympatikus (součást autonomního nervového systému, která navozuje stav klidu, což umožňuje tělu regenerovat a získávat energii), zpomalíte tep a sami sobě pomůžete vrátit se k věci s větším nadhledem.

NAPIJTE SE:

Kdykoli cítíte, že je toho moc nebo že vám asi dojdou síly, napijte se. Nebo jen když nemáte zrovna nic na práci a zastavíte se někde blízko lahve s minerálkou či kohoutku. Každý doušek vám uleví.

cvičení. Až pak budete v těžké situaci, naskočí vám jeho vzorec automaticky v hlavě. Myslete na to, abyste se každý den věnovali klidně jen deset minut sami sobě. Meditujte (ale myslete při tom opravdu jen na sebe a své potřeby), věnujte se oblíbenému koníčku, zpívejte, zacvičte si nebo se třeba jděte projít. Fyzická aktivita je ostatně jednou z nejlepších technik zvládnání stresu. Jen by neměla být přehnaně náročná, zvlášť na ženy pak může mít opačný účinek. A s sebou si nezapomeňte přibalit lahev s vodou.

Kolotoč dehydratace

Schválně si teď upřímně řekněte, jestli v předvánočním shonu opravdu zvládáte jíst a pít tak, jak byste měli. Pár výživných jídel denně nebo odbývání a uzobávání během toho, čemu se zrov-



„Jedněmi z nejlepších technik na zvládnání stresu jsou dýchání, meditace i fyzická aktivita“

na věnujete? Alespoň litr a půl vody, minerálky, případně bylinkového čaje, nebo kafe a kola, protože jste unavení a chybí vám energie? Správná hydratace je se stresem úzce spojená. A to jak ve chvíli, kdy teprve číhá za rohem, tak i když už v něm plavete až po uši.

„Pokud se ke stresu přidá i dehydratace, organismus je vystaven dvojí zátěži,“ popisuje psychologka. „Už mírná dehydratace pak vede k únavě, horší soustředěnosti či podrážděnosti.“ Když má totiž tělo dostatek tekutin, dokáže lépe regulovat tělesnou teplotu, krevní tlak a metabolické procesy, což pomáhá organismu udržet stabilní vnitřní prostředí i v zátěžových situacích. Naopak při dehydrataci se zvyšuje hladina stresového hormonu kortizolu, přichází únava, podrážděnost, zhoršená koncentrace a zpomalené reakce, ale také fyzická slabost, bolesti hlavy nebo zrychlená tepová frekvence. Navíc se zvyšuje spotřeba vody a taky důležitých minerálů, zejména sodíku, draslíku, hořčíku a vápníku. Ještě víc než obyčejnou vodu z kohoutku tak odborníci doporučují doplňovat v náročném období, třeba před Vánocemi, přírodní minerálky nebo jinak elektrolytově obohacené vody.

Kdy vyhledat odborníka

Je to stejné jako v případě jiných akutních obtíží. Třeba když vás rozbolí loket. Nejdřív vyzkoušíte odpočinek a nejspíš i volně dostupné léky. Když bolest přetrvává nebo vás omezuje při běžných činnostech, vyrazíte za odborníkem. Stejně by to mělo být, pokud prožíváte stres. Nějakou dobu se s ním zkusíte popasovat sami. Pokud však špatný spánek, podrážděnost a psychická nepohoda přetrvávají delší dobu, je také načase objednat se ke specialistovi. Někdy to sice chce velkou odvalu, ale už to, že uděláte první krok, vám může ulevit. Ideálním prvním kontaktem by měl být praktický lékař, který posoudí míru závažnosti a pomůže vám vybrat vhodného kolegu. To může být psychiatr, pokud je pro vás vhodná medikace, nebo klinický psycholog, pokud je potřeba vyhodnotit závažnost situace specifitěji. Nebo se klidně objednejte k odborníkovi, ke kterému už chodíte. Jen by to v podobném případě měl být skutečně vystudovaný a akreditovaný terapeut. Pamatujte si, že je v pořádku hledat, dokud nenajdete někoho, s kým se cítíte bezpečně a v dobrých rukou. ■