

# Techniky zvládání stresu

Karel Kostka

## Obsah

1. Úvod – problematika stresu v lidském životě.....	4
2. Stres je nedílnou součástí našich životů .....	5
2.1. Stres jako průvodní jev lidského života	
2.2. Stres je nedílnou součástí našich životů	
2.3. Kognitivní funkce mozku	
3. Vnitřní klid.....	7
3.1. Klid uprostřed zmatku	
3.2. Individuální protistresové techniky	
3.3. Techniky uplatňované obecně	
3.4. Techniky pro volný a soukromý čas	
3.5. Techniky pro pracovní činnost a její aktivizaci	
4. Závěr – stres se liší člověk od člověka .....	14
Seznam použité literatury .....	16

## 1. Úvod – problematika stresu v lidském životě

Cílem přednášky je pojednat v základních rysech o stresu jako o určitém stavu těla a mysli a o možnostech, jak stres eliminovat či využívat k pozitivním osobnostně růstovým faktorům.

Veřejnost si představuje pod pojmem stres zpravidla negativní zátěž organismu, jejímž výsledkem jsou nejrůznější problémy psychického a fyzického rázu, projevující se traumatologickými obtížemi. Takové chápání stresu je značně nepřesné a zúžené, protože stres zvládaný s určitou mírou osobní vnitřní síly a vůle je pozitivním prvkem našich životů – stimuluje nás k lepším, vyšším a kreativnějším výkonům.

Míra zvládnání stresu je ryze individuální záležitostí, nicméně platí jednoduché pravidlo – jedinci schopní zvládat vyšší nápor stresorů jsou v životě adaptabilnější a současně i vhodnější pro pracovní místa řídicího charakteru.

Stres a jeho vztah k psychosomatickým onemocněním a projevům mozku je jednou z oblastí, kterou se v rámci pedagogiky profesně zabývám jako přednášející, proto si dovoluji v rámci postupové práce uvádět vlastní postřehy a zkušenosti, včetně technik, které užívám ke zvládnání a pozitivnímu využívání stresu osobně.

Z hlediska stresu a jeho pozitivního dopadu na život jsem často narážel při přednáškách a seminářích na nedůvěru i nepochopení, protože stres je většinou veřejnosti považován za synonymum čehosi krajně nebezpečného, nepříjemného a frustrujícího.

A přece – nebýt stresu, pak bychom se jako lidé jen velmi málo posunovali ve vývoji vpřed.

I tak přežívá zjednodušené chápání stresu jako nepříjemného důsledku současné moderní společnosti, která se vyznačuje rychlým tempem až hektickou zběsilostí v řadě oblastí, které tvoří obsah a formu naší společnosti.

Stres na nás vytváří tlak, což je nesporné, ale je pouze na nás samých, zda tento tlak necháme přetvořit uvnitř naší mysli na negativní či pozitivní myšlenky a postoje, nebo se pod ním začneme hroutit.

V této přednášce si kladu za cíl pojednat o stresu jako o jedné z možností, při které si člověk může ověřit vnitřní sílu k překonávání stresorů a schopnosti využívat stres ve svůj prospěch a osobní rozvoj.

V analytické části pak uvádím příklady technik zvládnání stresu, které jsem si za svůj dosavadní život osvojil a které nejčastěji využívám.

## 2. Stres je nedílnou součástí našich životů

### 2.1. *Stres jako průvodní jev lidského života*

Lidé od nepaměti bojují nejenom s okolím, jako například s přírodními podmínkami, ale i sami se sebou.

V hlubinách duše každého člověka číhá latentně skrytý prvek, který akcentuje prožívání celé řady situací – stres.

Současný člověk musí za den v omezeném časovém prostoru stihnout velké množství situací, úkolů a věcí, kterým se nemůže vyhnout. A nejde pouze o úkoly spojené s vykonáváním určitých druhů práce, s kterými si obvykle stres spojujeme, ale jde i o záležitosti týkající se života v obecném smyslu.

Některé z nich jsou nahodilé (potřebný člověk nás požádá o pomoc), jiné jsou cyklické (nákup potravin pro rodinu), další přichází ojediněle, ale vyhnout se jim nelze (tragédie, smrt blízkých).

Prakticky každá situace přináší stres, a to buď v jeho pozitivní formě (stimuluje nás k vyšším výkonům), či k jeho formě negativní (sráží nám sebevědomí, ubírá energii a sílu).

Pozitivní stres je fyziologicky provázen vylučováním adrenalinu, což v praxi může strhávat člověka až k euforii, kdežto negativní stres podněcuje především vylučování kortizolu, který člověka utlumuje a způsobuje mu návaly slabosti, pocení, úzkost a depresi. S vysokou mírou pravděpodobnosti lze konstatovat, že negativní stres má přímý vliv na chárání organismu a urychluje přirozený proces stárnutí.

Je třeba brát do úvahy fakt, že každý člověk je jedinečnou osobností a z hlediska stresu prožívá srovnatelné situace svým vlastním specifickým a neopakovatelným způsobem.

Abychom se cítili spokojeně, měl by každodenní život alespoň rámcově dosahovat určité harmonie – střídat rytmus uvolnění a napětí tak, aby duševní rovnováha člověka nebyla nabourávána jednostrannou výraznou převahou určitého úzce vymezeného hraničního způsobu prožívání.

V té souvislosti je potřeba uvést, že zmíněnou harmonii si jedinec musí umět navozovat cíleně. Pokud si nevytvoří určité ritualizované nástroje, kterými je schopen aktivně čelit negativnímu stresu, neubrání se negativním dopadům složitějších každodenních i občasných situací na svůj život.

## ***2.2. Člověk pod vlivem stresu***

Stres je abstraktní pojem vyjadřující obecně skutečnost, že živý organismus je vystaven nepřiměřenému tlaku a určitá situace v něm vyvolává tíseň či jiný psychologicko emoční stav.

Slovo stres je do češtiny převzato z angličtiny (stress), přičemž do angličtiny proniklo z latinského slovesa stringo, stringere, strinxi, strictum, kde znamenalo stav, který bychom mohli vyjádřit jako: utahovat, zadržovat, stahovat, svírat, zadržovat, utahovat, přepínat, přetěžovat apod.

Stres je v tomto smyslu nespécifickou reakcí organismu na externí i interní podněty, které výrazněji překročily míru normality a zatěžují fyziologické kapacity organismu tak, že v něm navozují disharmonii a přepětí.

Ve zvláště dramatických případech může u jednotlivce stres přerůst až do naprosté ztráty sebekontroly.

Stres je možné posuzovat z mnoha hledisek, v této souvislosti se nejčastěji setkáváme se stresem v rovině psychologické (duševní), fyziologické (tělesné) a společenské (sociální).

Stres nelze hodnotit určitou obecně platnou stupnicí, protože jeho konkrétní projev vždy vychází ze vzájemné interakce mezi tlakem působícím na člověka a jeho schopností takovému tlaku čelit. Znamená to, že určitý člověk reaguje na určitý stresor (stresový podnět) vždycky

individuálně, při srovnávací analýze můžeme dojít k výsledku, kdy dva lidé reagují na jeden stejný stresor zcela opačným způsobem.

Průvodním jevem stresu u člověka je vždy významná změna v jeho chování.

Jestliže stres nabývá negativních tendencí ve vztahu k organizmu, pak vyvolává napětí stupňující se v úzkost až depresi. Taková tendence, pokud se projevuje dlouhodobě, s sebou nese potencionální nebezpečí trvalého poškození jedince, ve výjimečných případech může vést dokonce až ke smrti.

Každý člověk se od narození učí specifickým způsobem stres zvládat. Naučí-li se jej vnímat jako běžnou součást života, pak je schopen využívat i jeho pozitivní motivační a adaptační mechanismus v rámci působení na svoji psychiku.

### **2.3. Kognitivní funkce mozku**

Mozek je ústředním místem jedince, které se se stresem musí vyrovnávat.

Jeho kognitivní funkce vycházejí z toho, jak vnímáme svět a jak jednáme v prostředí, které nás dlouhodobě i aktuálně obklopuje.

Kognitivní funkce jsou nezbytné k vykonání a splnění jakéhokoli úkolu, a to od toho nejjednoduššího až po nejsložitější.

Kognitivní funkce podmiňují myšlenkové procesy, které nám umožňují **rozlišovat, rozpoznávat, chápat, pamatovat si, učit se a přizpůsobovat se neustále se měnícím podmínkám prostředí, které může, a zpravidla i vyvolává, stres.** Jsou

to například: reakce, paměť, koncentrace, pozornost, řečové funkce, rychlost myšlení a porozumění informacím, schopnost řešit problémy, plánovat, organizovat apod.

Existuje celá řada mentálních cvičení, kterými lze mozek posilovat a cvičit – a tím mobilizovat celý organizmus proti stresu.

Mozek nedělí svoji činnost na pracovní či soukromou, ale je v akci neustále a tak se do jeho činnosti promítají stresory pocházející z nejrůznějších zdrojů. Pokud je člověk není schopen třídít, mohou vyvolat v mysli naprostý chaos a zmatek, jehož výsledkem může být doslova dezolátní stav mysli i organismu a jejich destrukce.

Naopak při uplatňování relaxačních technik, strategií zvládání a pozitivního přetváření stresu, může člověk získat ve srovnání s okolím nebyvalou sílu, impozantní výkonnost, rovnováhu a nadhled.

## **3. Vnitřní klid**

### **3.1. Klid uprostřed zmatku**

Ačkoli to vypadá jako protimluv, stav klidu, harmonie a vyrovnání si nejčastěji musíme navozovat v prostředí, které klidné a harmonické není.

Žijeme v době, která se vyznačuje hektičností, převratnými změnami, společenskými zvraty i technickým pokrokem, který jakoby předbíhá člověka.

To vše působí na naši nervovou soustavu, která je nucena se s vlivy okolí vyrovnávat. Pokud se jí to nepodaří, pak se mohou objevit první příznaky negativního stresu – snížený zájem o běžné činnosti, menší chuť k jídlu (výjimečně naopak nezvladatelná chuť k jídlu), snížené sebevědomí, omezená pohyblivost, zpomalení myšlení, zhoršené

sebevědomí, nespavost (výjimečně zvýšená spavost – usínání v průběhu dne), neschopnost soustředění, pokles sebedůvěry, úbytek životní energie apod.

Abychom byli schopni důsledkům negativního stresu předcházet, případně je měnit na důsledky pozitivní, měl by si každý z nás vytvořit svůj vlastní specifický systém metod, činností, zásad a postupů, kterými tak učiní.

Stresové reakce si lze vypěstovat – problémem je, že v mozku máme silně zakořeněnou reakci negativní, tzn., že zpravidla nejdříve na nás zapůsobí obava, strach, nebezpečí. Začneme produkovat stresové hormony, které náš prožitek emocionálně dále negativně prohlubují až k fyziologickým změnám, jako jsou např.: zrychlený tep, překrvení svalů, omezení trávení, přeměna kortizolu na cukr v játrech apod.

Jak tedy docílit toho, aby člověk co nejvíce omezil negativní stresové reakce a nahradil je reakcemi pozitivními?

První podmínkou je samozřejmě dosažení vnitřní pohody a vnitřní harmonie, v rámci které lze reagovat na negativní stresory s potřebnou dávkou nadhledu

a s převažujícím racionálním přístupem, kterým zčásti potlačíme přístup emocionální.

Existuje celá řada knih, publikací, příruček, školení, kursů a konferencí, kde lze získat množství informací o tom, jakým způsobem negativním stresorům čelit.

Já bych v této postupové práci nicméně popsal své osobní postupy, které jsem si v průběhu života osvojil a kterými se snažím sám u sebe stav klidné mysli a vnitřní pohody dosahovat.

### **3.2. *Individuální protistresové techniky***

Pokud bych se měl systematicky zamyslet nad využíváním jednotlivých protistresových technik, které využívám, pak bych je rozčlenil na tři základní skupiny:

- a) Techniky uplatňované obecně
- b) Techniky pro volný a soukromý čas
- c) Techniky pro pracovní činnost a její aktivizaci

V této postupové práci nechávám stranou protistresové techniky vázané na zásadní stresující životní situace a události, protože jde o velmi specifickou oblast. Věnuji se technikám vázaným na běžné životní situace ve společenském, osobním a pracovním životě.

### **3.3. *Techniky uplatňované obecně***

- a) Cílená představivost

Využívám ji každodenně jako nástroje, díky kterému se mi daří utřídit myšlenky do schématu, v němž se orientuji a v němž se cítím uvolněně a bezpečně.

Jde o můj každodenní rituál vždy ráno po probuzení a večer před usnutím.

Cílená představivost se pevně a dlouhodobě týká cílů, kterých bych v delším časovém horizontu chtěl dosáhnout, a porovnává se s krůčky, které jsem už za těmito cíli uskutečnil, i krůček a kroků, které ještě udělat musím.

Jde už o ritualizovaný proces, prostřednictvím kterého se formou vnitřní projekce promítají v mém vědomí i osoby, které jsou s mým každodenním životem spojeny a mají na dosahování cílů i moji osobní pohodu rozhodující vliv.

Cílená představivost mne téměř vždy zklidní, velké starosti se stanou menšími a za řadou zdánlivě negativních tendencí zpravidla objevím i jejich pozitivní rozměr.

## b) Meditace

Dělím je na dvě polohy.

První poloha, kterou praktikuji pouze několikrát do roka, je klasicky meditační, k jejímu uskutečnění potřebuji dostatečný časový prostor a klidné místo. Zahrnuje snahu po výraznějším uvolnění mysli a dosažení pocitu prázdna. Pro ilustraci toho, jakým směrem se zmíněná meditace ubírá, uvádím text, který jsem před dvěma lety napsal na objednávku jedné galerie jako vstupní moto pro její japonskou zahradu a který vychází z mých meditačních představ :

*„Vše podstatné v tomto světě se odehrává v tichu.*

*Na počátku všeho stojí myšlenka.*

*Myšlení je tiché a beztvaré, je jako vzduch. Proudí, převaluje se, občas burácí a někdy lenivě odpočívá.*

*Foukneme-li svoji mysl do balónku, stane se balónkem, foukneme-li svoji představu do zahrady, stane se zahradou, foukneme-li svoji duši do obrazu, stane se obrazem.*

*Vyprázdněme své duše, představy i svou mysl. Čím více je vyprázdníme, tím více prostoru získají k tomu, aby se mohly stát bohatými a šťastnými. Způsob, jakým nakládáme se svojí myslí, totiž předznamenává a určuje naše osudy.*

*Chceme být šťastní? Zhluboka se nadechněme a vydechněme, zavřeme oči a představme si, čím pro nás je štěstí. Je dostupné, stačí se ho jen dotknout. Je v něm cosi zázračného a podstatného pro naše životy a jeho strůjcem není nikdo jiný než my sami.*

*Co zaséváme, to sklízíme, jak myslíme, tak žijeme. Štěstí je rostoucí věc a na jeho výhoncích se nerodí ovoce, ale něco mnohem důležitějšího, co dává našim životům nové hodnoty, motivy a ideály.*

*Staneme se tím, na co budeme myslet, sami jsme stvořitelé svých osudů a sami jsme schopni utvářet svoji budoucnost. Život je, stejně jako kniha, jako obraz či jako zahrada, uměleckým dílem.*

*Mysl je stavitelem schopným vytvořit a zhmotnit ze snů skutečné věci.*

*Je to pozoruhodná energie, protože čím více jí vynakládáme, tím více se nám jí obohacené o nové rozměry vrací zpět.*

*Duchovní ideál stvořený naší myslí stojí před jakoukoli materiální věcí a dává nám neustálou příležitost pro pozitivní změnu, rozvoj a růst.*

*Necháme-li mysl zahálet, stane se život kolem nás šedivým a nezajímavým a šedivými a nezajímavými se staneme i my sami.*

*Mají-li mít naše životy smysl, buďme laskaví, barevní, hraví, neztrácejme pokoru, nebojme se silných myšlenek a občasných krizí a kromě každodenních rituálů a drobných událostí žijme i pro věci, které nás přesáhnou.*

*Kým chceme být a čeho chceme dosáhnout? Je to naše volba.*

*Karel Cubeca“*

Druhou polohou je meditace chvilková, kterou praktikuji ve chvílích, kdy se k jejímu uskutečnění objeví možnost nahodile a já se do ní mohu pustit bez předchozí přípravy – např. v dopravním prostředku, v kanceláři mezi schůzkami apod. Tato poloha meditace je nenáročná, méně formální a má blízko k cílené

představivosti, nicméně liší se vyšší mírou nahodilosti i omezeným časem, který k její realizaci mám.

Základem je soustředění na vlastní dýchání, kdy se po dobu jedné až dvou minut snažím intenzivně vnímat dýchání jako synonymum času a biologického přežívání. Jakmile dojde ke zklidnění mysli a vypuzení zneklidňujících myšlenek, pak si vizualizují nějakou příjemnou představu, díky níž mizí napětí a tělo i mysl se uvolňuje.

Jestliže se chvilková meditace podaří, získám pocit jakéhosi těžko definovatelného přesahu nad současností, což přináší neobyčejný stav mysli, která jakoby ztratí přímou vazbu na přítomnost jako nulovou souřadnicí času, ale získá širší a hlubší rozměr.

### 3.4. *Techniky pro volný a soukromý čas*

#### a) Literární tvorba

Psaní knih a učebnic je pro mne jednou ze základních relaxačních technik, kterou se zabývám zpravidla tehdy, když mám v kuse několik dní souvislého času a mohu si v hlavě spustit příběh nebo si mohu zvolit problematiku, která mne zaujme.

Každý rok vydávám pod pseudonymem Karel Cubeca jeden román a už samotný fakt, že i ve svém pokročilejším věku jsem schopen aktivizovat své myšlení a text vyprodukovat, mi přináší skutečné uvolnění a potěšení.

Píšu ovšem výhradně na svých zahraničních cestách, kdy dopoledne přednáším studentům (což mne neobyčejně nabíjí energii), a pak mám odpoledne a v noci klid na literární tvorbu. Nedokážu psát, pokud jsem v běžném prostředí doma nebo v zaměstnání, tam mi chybí prostor pro soustředění i hlubší zamyšlení.

Psaní považuji za svého koníčka, kterým se bavím a kterým relaxuji.

Při autogramiádě a následné besedě jsem na knižním veletrhu v Praze jsem letos v květnu uvedl:

*„Moje nálady psaný příběh odráží minimálně, při psaní se od reálného světa úplně odříznu, jako by neexistoval. Prostě prožívám v hlavě osudy hrdinů příběhu a vnější svět jako by v tu chvíli ani nebyl.*

*Mezi světem fikce v románu a skutečným světem v reálu je nepřekročitelná zeď, ty světy se neovlivňují.*

*Teorie literatury říká, že člověk si má vytvořit osnovu díla, připravit dějové linky, charakteristiky jednotlivých postav apod. Já to ovšem nedělám, píšu z „čisté vody“, když začínám psát, mám jenom hrubou představu o tom, o čem příběh bude, ale vůbec netuším, jaké v něm budou postavy, jaké budou jejich charaktery a popisy, a už vůbec netuším, kam mě děj dovede. To všechno mi naskakuje do vědomí až při samotném psaní, a to mě také na psaní nejvíce baví – nejde o technokratickou dopředu připravenou práci, ale zábavu plnou překvapení, protože sám často zírám, kam osudy hrdiny příběhu zavedou.“*

Právě proto považuji psaní za relaxační techniku, i když neortodoxní, a vždy se díky ní dostávám na pozitivní vlnu myšlení a prožívání.

Za sekundární pozitivní efekt pak ještě považuji uspokojení, pokud se poprvé setkám se svojí novou knihou v knihkupectví, vezmu ji do ruky, prolistuji a uvědomím si,

že v té knize je díky báječnému lidskému vynálezu – písmu – uložen konglomerát mých myšlenek, názorů, postojů, přesvědčení, nálad... Je to velmi intenzivní prožitek, který má velkou motivační sílu k další práci, podněcuje usilovnost i chuť pouštět se do dalších aktivit.

#### b) Výtvarná tvorba

Je to u ní obdobné jako u tvorby literární – jenom místo čistého papíru mám před sebou malířské plátno, na které se výtvarnými prostředky snažím přenést něco ze svých představ, vizí a nálad.

Výtvarné tvorbě se věnuji cca třicet let, díky ní vznikl i pseudonym Cubeca, který je složeninou anglického a španělského překladu mého příjmení. Vymysleli mi ho američtí galeristé při mojí první větší výstavě v New Yorku a já jsem ho postupně převzal i pro svoji literární tvorbu.

Výtvarná tvorba je skvělým nástrojem k nabourání každodenní rutiny, nabourává monotónnost, kterou přináší dlouhé řetězení běžných dnů se svými opakujícími se činnostmi. Proces, při kterém se pokrývá bílé plátno postupně barvami, je sám o sobě relaxační: vznikající barevnost podporuje vnímání, navozuje příjemnou a uvolňující atmosféru, při které si člověk odpočine.

Hotový obraz přináší stejné uspokojení, jako je tomu u vydané knihy. Liší se pouze v časovém směru a jeho přesahu: Kniha brzy po svém vydání začne ztrácet na aktuálnosti a její užitná hodnota v zásadě klesá, protože její text zastarává.

U obrazu je tomu naopak – čas mu přidává na hodnotě.

Pokud se občas přijedu podívat na své vlastní výstavy, a rád tak činím inkognito, zejména v zahraničí, pak se vždy nejraději zamyslím nad svými nejstaršími obrazy, protože čas jim vtiskne patinu zvláštní melancholie, která u nových děl schází.

Pokud se člověk dokáže před obrazem zastavit alespoň na pět minut (pět vteřin nestačí), pak je jeho sledování zvláštní formou meditace, protože obraz podněcuje velmi silně nejen myšlení, ale zejména představivost.

#### c) Sportovní aktivity

Od mládí se snažím odpočívat také při sportu, i když v posledních letech se přece jenom moje aktivita poněkud snížila. Věnuji se pravidelně tenisu, o víkendech plavu a v zimě, pokud jsem v republice, hraju za amatérský tým hokej.

Několikrát do roka cestuji na ledovce za vysokohorským lyžováním, což je vynikající relaxační metoda – už jenom při pohledu na horské štíty si člověk uvědomí, jak malými jsou naše osobní strasti a starosti oproti rozlehlosti a monumentálnosti prostředí a přírody kolem.

Snažím se, aby pohyb a sport byly běžnou součástí mého života. Zdánlivě sice ubírají fyzické síly, ale v dlouhodobém pohledu je tomu naopak – pohyb poskytuje dodatečnou energii jak v oblasti fyzické, tak duševní, pokud se dodrží jeho rozumná míra.

Při pohybu se nejen „spálí“ v těle část hormonů, způsobujících stres, ale díky rozptýlení a soustředění na pohyb a jeho koordinaci člověk zapomene na běžné problémy a pohybem se tak odpoutá od myšlenek spojených s negativními záležitostmi.

### **3.5. *Techniky pro pracovní činnost a její aktivizaci***



Existuje celá řada technik, kterými člověk může eliminovat stres na pracovišti, podle mého soudu však nelze jejich užití paušalizovat, jak se tomu často děje.

Vždy je nutno vycházet z typu osobnosti a její citlivosti na účinky stresu. V průběhu mého života jsem prošel určitou genezí, v rámci které jsem si vytvořil určité spektrum technik, kterými se snažím možnému stresu buď předcházet, nebo měnit jeho zdánlivě negativní vlivy na pozitivní.

Souvisí s tím i životní filozofie, kterou se řídím a jejíž podstatu výstižně shrnul jeden z nejvýznamnějších světových učitelů psychologie a komunikace Dale Carnegie: „*Každý den prožívám tak, jako by to byl můj první a zároveň poslední den na tomto světě.*“ (Carnegie, D.,: Jak se zbavit starosti a začít žít, nakladatelství Pavel Dobrovský – BETA 2009, str.266)

Od roku 1990 působím na vedoucích pracovních pozicích. Na nich jsem si ověřil, že stačí několik zásad, které člověk uplatňuje a prostřednictvím kterých si vytváří svůj osobitý pracovní a řídicí styl, který ho charakterizuje.

Nejde v žádném případě o nějaký soupis taxativně a přesně daných a dodržovaných pravidel, ale skutečně jenom o nástin zásad, které postupně v průběhu života vykrystalizují do rámce, jež člověk považuje za vlastní a jímž se řídí.

Vedle zmíněného rámce bych rád zmínil ještě jednu důležitou věc, kterou vedle zmíněného rámce považuji za podstatnou: Hojně a velmi často se nechávám vést intuicí, protože přemíra schémat, vzorců a předpisů člověka svazuje, omezuje a zpomaluje. V té souvislosti chci poznamenat, že v mnoha případech je podle mého soudu kvalifikovaný odhad a orientace na pozitiva mnohem efektivnějším a racionálnějším nástrojem řízení než přesný výpočet či vyčerpávající logické operace zahrnující veškeré parametry vlivů, jež mají co dočinění s řešenou záležitostí. Jednak je člověk rychlejší než konkurence, jednak předchází stresu ze zahlcení informacemi. Práce by neměla člověka vysilovat, rozčilovat a ničit, ale měla by ho naplňovat a stát se jeho pozitivní součástí.

*Smyslem života není být šťastný. Smyslem života je něco znamenat, být produktivní, uzpůsobit jej tak, aby to bylo něco výjimečného, že vůbec žiju. Dosáhnout štěstí ve starodávné vznešené verzi znamená rozvinout všechny své schopnosti. Dosáhnou ho ti, kdož využijí naplno talent, kterým je Bůh nebo náhoda nebo osud obdařil...*

Leo Rosten ( Novák, T., Capponi, V.,: Sám sobě psychologem, 3., doplněné vydání, Grada Publishing, a.s., str. 12)

A ještě poznámka: I v práci platí to, o čem často psali jako o nejdůležitější podmínce osobní, společenské i pracovní spokojenosti už myslitelé ve starověkém Řecku:

*Existuje jeden lék na stres, který je lepší než všechny ostatní dohromady, a to je smích. Smích je pro stresový systém organismu signálem „Vypnout“!*

(Witkinová, G.,: Jak přežít stres, průvodce pro muže, Práh v roce 2009, str. 202)

Uvádím stručný výčet svých zásad, kterými se řídím, a to stručně bez širšího popisu, který by přesahoval časové možnosti dnešní přednášky:

- a) jakýkoli problém, který se objeví, beru jako výzvu

- b) Nenechávám se vyvádět z míry změnami, považuji život za neustálou adaptaci na měnící se podmínky a okolnosti
- c) Při řešení problému si představím nejhorší možnou alternativu, a když se s ní ztotožním, vždy už může být výsledek pouze lepší
- d) Rozhoduji se hned, nikdy rozhodnutí neodkládám a neodsunuji
- e) Nenechávám se jako vedoucí organizace vtahovat do drobnějších operativních problémů, ale hájím si prostor pro stanovování a naplňování především zásadních cílů a vizí
- f) Jsem nekonfliktním typem člověka, sázím na otevřenou přímou komunikaci s kolegy a v případě konfliktů mezi podřízenými se snažím aktivně zastávat roli mediátora
- g) Pracuji vždy, když je to možné, v pohodlné a ergonomicky zdravé pozici, nepřeháním to s pořádkem na pracovním stole. Určitá míra nepořádku, případně chaosu, mě uklidňuje, odstraňuje upjatost, svázanost a trému
- h) Zásadně nepoužívám metodu příkazů a zákazů, ale snažím se pozitivní energií, entuziasmem a vizionářstvím nadchnout a strhnout své spolupracovníky
- i) Téměř nikdy nevypracovávám podrobné strategie pro obchodní jednání, vedení porad či itineráře svých přednášek, které by mne svazovaly, ale řídím se generalizující představou a vždy reaguji až na konkrétní situaci
- j) Za spolupracovníky si pečlivě vybírám takové osoby, které mají na prvním místě vynikající lidské kvality. Až na druhém místě hodnotím jejich odbornou znalost a erudici
- k) Vytvářím si systém oporných aktivit, tj. činností, s nimiž si vím rady a k nimž se uchyluji, když se něco nedaří podle mých představ
- l) Co nemůžu žádným způsobem ovlivnit a změnit, přijímám s pokorou a klidně, nijak zásadně po celý život neměním životní styl
- m) Neúspěch není katastrofa, považuji ho za přirozenou součást života a práce, současně i za podstatný motivační aspekt možného budoucího úspěchu
- n) Všude, kde to je možné, se opírám o zkušenosti, dovednosti a vědomosti z minulosti
- o) Základem a středobodem mého života a mojí činnosti je rodina, která stojí vždy na prvním místě
- p) Negativní emoce si, pokud je to alespoň trochu možné, nepřipouštím.

#### 4. Závěr – stres se liší člověk od člověka

Každý člověk reaguje na stres specificky a neexistuje jednotný „návod“, jak lze stresu čelit, protože reakce na stresory se liší člověk od člověka.

V této přednášce na téma „Techniky stresu, které používám“, jsem se zabýval způsobem, kterým se snažím ve svém životě čelit stresu, případně ho využívat pozitivním způsobem.

Jde o můj individuální systém, který odpovídá mému povaze a mému charakteru, v rámci kterého se pokouším zvládat situace a úzkostné myšlenky vyvolávající stres, případně depresi.

Neexistuje žádný geniální manuál, jehož prostřednictvím bychom mohli vlivům každého stresoru předcházet, nicméně každý z nás má svoji individuální protistresovou strategii, kterou se řídí a kterou identifikuje problémy i hledá alternativy k jejich řešení.

V mém případě jednoznačně upřednostňuji před farmakoterapií nejrůznější formy psychoterapií, kterými jsem se po mnoho let zabýval.

Dovoluji si odcitovat část předmluvy z knihy, která mi vyjde u nakladatelství Alpress letos v listopadu pod názvem *Monstrum* a která se věnuje psychologickým charakteristikám osobnosti: „*Ze své mnohaleté praxe pedagoga, a tím potažmo*

*tak trochu i psychiatra a psychologa, kterým učitel občas musí být, o tom něco vím.*

*Neznám nic tak záhadného a těžko vysvětlitelného, jako jsou fascinující psychologické fenomény provázející každou jednotlivou lidskou osobnost. Fenomény zavádějící nás při jejich pozorování do neuvěřitelného světa člověčí duše, kde neplatí matematika, geometrie a fyzika, kde mizí čas jako souvislý, jednosměrný a pravidelný tok a mění se ve vzájemně prostupnou soustavu potůčků tekoucích rozdílnou rychlostí tu vedle sebe, jindy proti sobě, uzlujících se do neuvěřitelných spletností a znovu se rozplétajících, v nichž se ztrácí pojem o tom, co bylo včera a co se děje dnes.*

*Všechno, co se naším vědomím mihne, má svůj vlastní vzorec času i uhnízdění*

*ve virtuálním prostoru naší paměti a našich představ. Co neprojde naším myšlením, jako by nebylo a z hlediska naší jedinečné osobitosti ani není.“*

Citovaná slova uvádím proto, abych jimi podpořil svůj názor na proměnlivost

a variabilitu osobnostních rysů každého z nás, i na fakt, že každý člověk se na základě svých osobnostních charakteristik snaží vnímat a měnit situace a vztahy, které mohou vést k úzkostem, strachům, obavám, vnitřním konfliktům a depresím.

Psychoterapeutický přístup nejen k jiným lidem, ale také člověka samotného k sobě, umožňuje předcházet problémům v soukromém životě i v zaměstnání. Navíc vytváří jakýsi bezpečný prostor, kde se můžeme sami v sobě hluboce zamyslet a poměřit se svými myšlenkami, emocemi, postoji a názory.

Spouštěčem stresu může být prakticky cokoli, nejčastěji jde o kombinaci příčin,

proto považuji za důležité pěstovat v sobě co nejvyšší míru adaptability, která citlivost na příčiny stresu omezuje.

Svoji úlohu ve zvládnání stresu hraje nesporně dědičnost, protože ta vedle výchovy podmiňuje a utváří základní reakční vzorce a algoritmy našeho myšlení, prožívání a jednání.

Život není statický a střídají se v něm různé úrovně stresu. Stres je proto potřeba vnímat jako normální a zdravou lidskou reakci na stresory a není potřeba se stresu bát. Zásadní pro spokojený život je naučit se se stresem žít a využívat ho jako podpůrného prostředku pro vlastní osobnostní rozvoj.

## Seznam použité literatury

- Carnegie, D.,: Jak se zbavit starosti a začít žít, nakladatelství Pavel Dobrovský – BETA 2009
- Coleman, R., Barrie, G: 525 způsobů, jak se stát lepším manažerem, Management Press, 1997
- Covey, S.,: 7 návyků skutečně efektivních lidí, Management Press, 2010
- David, A.,: Mít vše hotovo, Jan Melvil Publishing, 2008
- Davidson, J.,: Jak zvládnout stress, Pragma, 1998
- Zandl, D.,: Life management, Grada, 2006
- Hilton, J.,: Praktický obrazový průvodce jak překonat stres, nakladatelství Stog, 2009
- Kraska – Lüdecke, K.,: Nejlepší techniky proti stresu, Garad Publishing, a.s., 2007
- Kohoutek, R.,: Základy pedagogické psychologie. Akademické nakladatelství s.r.o., v Brně 1996
- Křivohlavý, J.,: Jak zvládat depresi 2., rozšířené vydání, Grada Publishing, a.s., 2003
- Novák, T., Capponi, V.,: Sám sobě psychologem, 3., doplněné vydání, Grada Publishing, a.s.
- Pacovský, P.,: Člověk a čas – Time management IV. generace, Time Expert, 2000
- Praško, J.,: Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti, Grada Publishing, a.s., 2003
- Růžičková, J., :Didaktická inspirace. Asociace učitelů dějepisu v roce 1997
- Sieradzki, A.,: Léčba stresu metodou čtyř stavů rovnováhy, nakladatelství Alpres, s.r.o., v edici Klokán, 2004Svojtka & Co., s.r.o. jako svou 2427. Publikaci v roce 2008
- Tracy, B.,: Snězte tu žábu, ANAG, 2007
- Valenta, M., Krejčířová, O., : Psychopedie. Netopejr Olomouc 1997
- Witkinová, G.,: Jak přežít stres, průvodce pro muže, Práh v roce 2009
- ИСТОМИН, А. Л.,: *Исследование операций в управлении ВУЗом*. Синтег, 2008
- АСИЛЬБЕВ, Ю. С.,: ГЛУХОВ, В. В., ФЕДОРОВ, М. П. *Экономика и организация управления вузом*. Лань, 2004
- СОРОКИНА, Н. Д.,: *Управление новациями в вузах*. Реабилитация, 2009
- РЕЗНИК С. Д, ВДОВИНА О.: *Преподаватель вуза: технологии и организация деятельности*. Инфра-М, 2010

ЗУБРА, А. С.: *Культура умственного труда студента*. Дикта, 2007

Kontaktní údaje:

PaedDr. Karel Kostka

Ústav pedagogiky a sociálních studií

PdF Univerzity Palackého v Olomouci

Žižkovo nám. 5

771 40 Olomouc

Tel.: +420 603 259 095

[cubeca@seznam.cz](mailto:cubeca@seznam.cz)