JAN

CIMICKÝ

ABC PROTI STRESU

a psychickým nesnázím

CPRESS

ABC proti stresu a psychickým nesnázím

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

Jan Cimický
ABC proti stresu a psychickým nesnázím – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

MUDr. Jan Cimický, CSc.

ABC proti stresu a psychickým nesnázím

Nemohli jsme si vybrat svět, do něhož jsme se narodili. Pokud v něm chceme nejen přežít, ale zároveň si udržet i potřebnou harmonii, musíme se mu přizpůsobit. Podle současných statistik je naše civilizace vystavena velkému stresu, a dokonce každý druhý až třetí člověk na této planetě potřebuje prý pomoc odborníka, psychologa, terapeuta či psychiatra.

Publikace, kterou otvíráte, by vám k tomu mohla pomoci. Nečekejte vědecké dílo, ale praktický pohled na běžné záležitosti života, získaný za téměř půl století pozorování člověka, jeho reakcí a pohnutek jeho duše. Pokud hledáte potřebné stimuly, praktická vysvětlení a srozumitelná fakta, zvolili jste správně. Tato kniha představuje cestu k individuální ochraně, ukazuje, jak se stát odolnějším a jak obstát v dnešní době.

Najdete zde mnoho informací o vzniku a vývoji všudypřítomného stresu i rady, kterak se kritickým okamžikům vyhnout a chránit své duševní zdraví. Veškeré poznatky vychází z mé dlouholeté odborné lékařské praxe a z pozorování vývoje společnosti. Vždyť pouhé klimatické změny a prudké výkyvy teplot či atmosférického tlaku dnes u vnímavých jedinců prokazatelně způsobují celou řadu psychických potíží.

Budu rád, když vám tato kniha pomůže zvládat nároky života, obstát ve složitých situacích a udržet si dobrou kondici. Přeji vám, aby slunce ve vašem srdci přispělo ke zvládnutí i těch nejtěžší životních zkoušek. Přesně tak jak to již před mnoha lety řekl slavný řecký filosof Sokrates: vzdělání je sladký plod vycházející z hořkého kořene.

MUDr. Jan Cimický, CSc.,
Modrá laguna, Praha

ODRAZ ZMĚN V NAŠEM ŽIVOTĚ ~ 6

VAROVNÉ KONTROLKY NAŠEHO ZDRAVÍ ~ 28

DOPORUČENÉ VENTILY ANEB JAK SE STRESU BRÁNIT ~ 96

NEVHODNÉ VENTILY ANEB ČÍM SE STRESU NEBRÁNIT ~ 106

JAK SE UMÍME PŘIZPŮSOBIT STRESU? ~ 154

STRES A JEHO ZVLÁDÁNÍ V SENIORSKÉM VĚKU ~ 176

COVIDOVÉ NÁSTRAHY DOBY (A JEJICH ZVLÁDÁNÍ) ~ 198

PÁR NÁVODŮ, JAK … (NEŽÍT VE STRESU) ~ 210

PÁR TESTŮ PRO ZÁBAVU ~ 238

ODRAZ ZMĚN V NAŠEM ŽIVOTĚ

Náš organismus není stroj

Současný člověk stráví podle statistik za dobu 72 let průměrně dožitého věku 22 let spánkem, 6 let jídlem a 10 let prací. Ve čtyřicítce máme tedy relativně velkou část života za sebou a nacházíme se současně již ve věku, kdy jsme zranitelní a křehcí, protože jsme se stihli již poněkud „opotřebovat“.

Základní společenské změny v našem životě zamíchaly i pořadím v našem hodnotovém žebříčku. Stimulující možnost podnikat, vydělat peníze a uspět ve společnosti vedla k hektické snaze dokázat si, že vše závisí jen na odvaze a talentu, případně na vytrvalosti, dravosti a snaze všechno zvládnout. Naprostá většina lidí však zapomněla, že ochota vrhnout se do rizika, spojená s touhou docílit dobrého výsledku a mít úspěch, nestačí. Jsou tu záludnosti, které nám uchystalo naše tělo. Proto je nezbytná jistá míra průpravy a také schopnost naučit se postupně orientovat v chaotické džungli našich psychických a tělesných reakcí, nepřivyklých doposud na výrazné výkyvy a tlaky v organizaci našich nových životních cest.

Z tohoto důvodu se dnes mnoho lidí dostává do úzkých, a přestože jsou relativně úspěšní a nic je neohrožuje, objevují se u nich zdánlivě náhle a nečekaně různorodé obtíže, které jim nejen ztrpčují život, ale i výrazně narušují zaběhlý stereotyp jejich pracovního podnikání. A nejen toho.

V našich ordinacích se objevuje mnoho pacientů, kteří sem přicházejí takzvaně „jen“ s tělesnými potížemi. To je však pouze záludný optický klam! **Psychika demonstruje své narušení a zpravidla dlouhodobé vyčerpávání rezerv na tělesné stránce.** Funguje to obdobně jako ve spojených nádobách: vyčerpání energetických rezerv organismu se projevuje třeba jako **bolest hlavy, nespavost, alergie či jako poruchy imunity s opakujícími se onemocněními,** jindy jako **bolesti páteře a kloubů, srdeční palpitace, křeče žaludku nebo střev.**

Zkusme si to představit názorně na příkladu studny, která měla vždycky dostatek vody. Mohlo se z ní neomezeně čerpat – ale najednou z ní voda zmizí! Marně se snažíme získat alespoň pár kapek. Nejde to. Musíme nejprve počkat, až se do ní voda znovu vsákne. A s lidským organismem je to podobné. Stále čerpáme energii, až náhle vitální síla zmizí, tělo se zhroutí a vypoví poslušnost. **Jsme jako ona studna bez vody!**

Organismus signalizuje jisté tělesné problémy, jako by chtěl vycházet vstříc obvyklému společenskému úzu, který přijímá snáze tělesné potíže než psychické. **Abychom se však zbavili tělesných obtíží, je třeba paradoxně nejprve stabilizovat psychiku,** což však obvykle nevíme, ba dokonce ani netušíme. Teprve když tradiční klasické léčení našich problémů neuspěje, dozvíme se, ztrápeni neustupujícími potížemi a bolestmi, že je vše způsobeno psychikou a že bychom se měli obrátit na psychiatra. To nás samozřejmě vyděsí, protože i dnešní představy o psychiatrických potížích jsou značně anachronické. Cože? Mám se se svou tělesnou obtíží obrátit na psychiatra? To ale znamená, že si o mně doktor myslí, že jsem blázen!

Nikoliv. Váš lékař pouze pochopil, že jsou vaše potíže naprogramovány počítačem v mozku, a proto tedy i důsledkem chyby v „programu“, kterou je třeba řešit s odborníkem. Výzva, aby vyhledal psychiatra, však pacienta nejen vyděsí, ale svým způsobem i poníží: Pan doktor mi snad nevěří, že mám problémy? Opak je však pravdou, snad už jen pouze v naší zemi ještě mnozí lidé netuší, že mít svého psychiatra, terapeuta či psychologa není ostuda, nýbrž nezbytnost moderní doby, ke které vede pud sebezáchovy.

Nikoho nepřekvapí, že mají lidé svého krejčího, svého zubaře, svůj autosalon a oblíbený vůz – zkrátka servis, k němuž mají důvěru a který jim zajistí, aby mohli bezchybně fungovat. Ale svého psychiatra? Přesto existují země, kde by člověk prohlašující, že se bez psychiatra obejde a že nikoho takového nepotřebuje, byl pokládán za nespolehlivého a vnímán se stejným odstupem, jako kdyby se chlubil tím, že nikdy nebyl u zubaře…

Americké statistiky v současné době uvádějí, že asi 80 % tělesně nemocných osob má primárně psychický základ. Je jím například dlouhodobý stres, nadměrná zátěž i opakovaná drobná traumata – jak se říká, „stokrát nic…“ Bylo by jistě nejlepší, kdybychom uměli tomuto stádiu obtíží předejít a nedopustit, aby vůbec nastalo, a kdybychom uměli sledovat signály svého těla. Je na čase naučit se vnímat impulzy, které nám náš organismus dává, poslouchat jeho prosby, varování i žádosti a harmonizovat tělo i ducha, aby zbytečně nedocházelo k obtížně ovlivnitelným a špatně léčitelným stavům.

Jelikož není vyčerpání organismu na první pohled patrné, pokládá mnoho lidí základní signály jeho selhávání za malicherné, zanedbatelné a za pouhou vůlí překonatelné. Čím později si jich všimneme, tím těžší je pak uvést všechno do po-

třebné harmonie. Každá porucha se snáze hojí v počátku, ještě nerozvinutá, než již hluboce zakořeněná a chronická.

Berte proto tyto řádky jako stručný návod k zamyšlení, jako základní zdroj informací o tom, co by mohlo nastat, kdybyste odmítali přijmout realitu a naivně se domnívali, že se vás nic z uvedeného netýká. V moderním světě musí každý znát prvky sebeobrany proti stresu, který je všude kolem nás, obklopuje nás a ovlivňuje. Je ovšem pravdou, že nás také drží „pohromadě“: stres totiž nepředstavuje jen to negativní, pod tento termín patří i mnoho pozitivních věcí a situací, které navozují napětí – třeba dovolená či pouhý víkend.

Podle statistik potřebuje každý třetí člověk na světě v průběhu svého života psychiatra, takže se to týká pravděpodobně i vás. Dříve než k tomu dojde, měli byste vědět, co vám váš organismus sděluje, měli byste umět slyšet a vnímat sami sebe. Je důležité, aby z mozaiky nevypadl ani jediný kamínek, který může způsobit, že se obraz rozbije celý, proto najdete v této knize rady, jak si počínat, aby k tomu nedošlo a abyste vašemu stresovému selhání zabránili. Nejprve se však musíte naučit jednotlivé signály rozeznávat.

STRESOVÉ SELHÁVÁNÍ

Jde o stav, kdy již organismus není schopen vzdorovat nárokům přicházejícím zvenčí i zevnitř, a tak se začíná ozývat a bránit určitými signály. Je charakteristický úbytkem vitální energie.

Vývoj civilizace je nerovnoměrný. Stáří naší Země se odhaduje na necelých 5 miliard let, bakterie na ní žijí 3 miliardy let, společný předchůdce člověka a opice pouhých 30 milionů let a současný typ člověka zhruba 35 tisíc let. Krevní oběh byl popsán v roce 1628, první transfuze byla provedena roku 1818, první injekce byla aplikována v roce 1850, aspirin známe od roku 1874, inzulín, penicilin a sulfonamidy se objevily až v tomto století...

I vývoj života a světa je nerovnoměrný a akceleroval nepochybně poznáním především v posledním století na sklonku druhého tisíciletí. Člověk představuje nesporně nejvýjimečnější stádium vývoje života na Zemi. Je aktivním účastníkem a často i původcem tohoto přerodu, přesto však z fyziologického hlediska nestačí jeho adaptační mechanismy držet s tímto prudkým vývojem krok. A proto člověk selhává obdobně jako unavený materiál průmyslových výrobků.

K psychickému selhávání dochází jednak z důvodu stresujícího tempa a tlaku, jednak v důsledku opožďování vlastních adaptačních protistresových mechanismů. Můžeme to dokumentovat na silném, nadměrném nebo dlouhodobě se rozvíjejícím „nenápadném“ stresu, oba mají však pro organismus stejný důsledek.

Co se vlastně stane? Organismus reaguje poplašnou reakcí, která spustí intenzivní a silné mechanismy. Mobilizují se hormony, přemisťuje se voda a elektrolyty, stoupá hladina mastných kyselin a triglyceridů, vyplavují se katecholaminy, stoupá hladina cholesterolu a krevní srážlivost. Jsou to však opatření časově velice anachronická a totožná jako v dávných dobách u našeho předchůdce, když se chystal k boji. Mozkový „počítač“ má totiž nastavený program pouze na nebezpečí fyzické,

a proto i při každé psychické zátěži, kterou vyhodnotí jako nebezpečí, spouští jediný dostupný program. Je lhostejno, že fyzické nebezpečí, tedy poranění, nehrozí... Obranný mechanismus našeho předchůdce se ovšem mobilizoval přibližně desetkrát dvacetkrát za den, ale u dnešního člověka se tak děje mnohonásobně častěji! Pokud měl náš prapředek jeskyni nad hlavou a v ní oheň nebo pokud si ulovil něco k jídlu, mohl být relativně v klidu.

Spuštěná poplachová reakce zajišťuje ochranu, aby člověk v tíživé situaci boje nebyl například obtěžován močením nebo aby rány příliš nekrvácely. Ale nerozlišuje, zda hrozí nebezpečí fyzické, či pouze psychické.

Původní program, nastavená ochranná reakce, se ovšem za dobu vývoje našeho živočišného druhu ani nijak nemodernizovala, ani neadaptovala, zůstává tudíž stejná během leknutí či přepadení lupičem, ale také při konfliktu se šéfem, manželkou či tchýní, případně při poslechu zpravodajství. Platí, že častými, neočekávanými, nepřipravenými a protrahovanými **stresovými situacemi vznikají psychosomatické choroby,** jako je třeba infarkt myokardu nebo žaludeční vředy. A právě to je důkazem a tedy i důsledkem neschopnosti organismu vyrovnat se s nároky, které na něj klade prostředí, v němž žije.

Každý či téměř každý dnes ví, že v počítačích existují různé programy. Jestliže je nikdo neupraví, pracuje počítač stále stejně. Tak je tomu i s člověkem. Genetika nám dává jasný limit, co je a co není možné. Obdobně jako v průmyslové výrobě, kde počítač řídí celý proces a zajišťuje, aby byl výsledek kvalitativně stejný (třeba při výrobě jednoho druhu bot), je i program na „výrobu“ člověka neustále tentýž. Může tedy zrodit opět jen

„člověka“ s jeho limity, které jsou sice v některých případech překvapivé a vyšší než u ostatních lidí, ale ne zásadně odlišné. Počítač nemůže sám bez cizí pomoci změnit program, podobně ani člověk nemůže sám zásadně změnit své dané parametry.

Snažíme se tedy alespoň o to, aby se náš současník otužil, aby se jeho organismus ubránil nepříjemným zdravotním komplikacím, které soudobá civilizace připravuje a svým vývojem přímo způsobuje. Přináší totiž spoustu nových podnětů a informací, často nevstřebatelných. Zátěž je evidentně větší, na což organismus odpovídá nerovnováhou katecholaminů, poruchou elektrolytů, často i výbuchy agrese, strachem a úzkostí. **Jakýkoliv útok stresorů vychýlí rovnováhu, které říkáme homeostáza.** Malé odchylky ještě umí a zvládne náš organismus zkorigovat. Velkým a protrahovaným stresem je však systematicky poškozován, nahlodáván, a dokonce huben.

Stresem však nelze myslet pouze neovlivnitelné a neodvratné události, jimž jsme vystaveni. Můžeme sem zařadit i osoby, které v mezilidském kontaktu stres navozují a vyvolávají. Říkáme jim **stresoři**.

Neustálý kontakt s těmito osobami urychluje nástup příznaků stresového selhávání, o němž budeme dále hovořit.

Musím přiznat, že i my, lékaři, můžeme někdy přispět k rozvoji stresu, aniž bychom si to uvědomovali. Třeba v případě, kdy pacient „obchází“ více lékařů, neboť má právo na více názorů. Jenže úzkostný jedinec bude nejistý i potom a vzhledem k obvyklé řevnivosti mezi lékaři může být ve své úzkosti podporován:

- První lékař pacienta vyšetří, stanoví jeho diagnózu, nasadí terapii – ale bez úspěchu. *Zklamaný člověk hledá pomoc u dalšího lékaře.*
- Druhý lékař prohlásí, že předchozí byl samozřejmě nedouk, provede další opakovaná vyšetření a nasadí jinou léčbu, ale se stejným neúspěchem. *Utrápený jedinec má pocit, že je vnímán lékařem jako simulant a otrava, protože neúspěchem je vinen samozřejmě sám pacient. Ale potíže přetrvávají, a tak se nakonec odhodlá a navštíví dalšího lékaře.*
- Třetí lékař se zděsí, že jeho předchůdci byli tak mizerní, neerudovaní a nezkušení a zkusí třetí variantu, odešle pacienta, aby se podrobil dalším náročným a stále sofistikovanějším vyšetřením, ale ani tady neuspěje. *Výsledkem je bezradný, trpící, zmatený a nespokojený pacient.*

Stává se, že se úzkostnému pacientovi někdy už při pouhém pohledu na bílý plášť spustí obranná reakce, která mobilizuje tvorbu angiotenzinu, adrenalinu, noradrenalinu a reninu, a tím pádem mu zvýší tlak i srdeční tep. Výsledkem je okamžitý nález s hodnotami vyššími než udávaná obvyklá norma bez ohledu na to, že to bylo způsobeno jednoznačně obranným mechanismem, který po zklidnění ustoupí. Pokud nevezme lékař tuto okolnost v úvahu a vnímá jen „patologický nález“, nasadí pacientovi léky na snížení tlaku. Ten začíná v klidovém stavu trpět, přestože předtím potíže neměl. Najednou je unavený, malátný, se sníženou dynamogenií (schopností vyvíjet energii) –

JAK POZNÁME STRESORA?

- *Přerušují hovor, skáčou druhým do řeči, snaží se za každou cenu ovládnout konverzaci;*
- *tváří se systematicky kysele a otráveně;*
- *ponižují a urážejí druhé grimasami, zesměšňují je;*
- *povyšují se nad ostatní a mluví jen o sobě;*
- *systematicky v druhých vyvolávají pocit provinění;*
- *manipulují svým okolím a vyžadují od něj za všech okolností souhlas;*
- *neumějí se usmát a projevit zájem o druhé;*
- *jsou často rozčilení a za všech okolností si neustále na všechno a na všechny stěžují;*
- *k druhým se chovají pohrdavě a nikdy nejednají přímo; jsou zbytečně agresivní a nedodržují, co slíbili.*

evidentně trpí nízkým tlakem. Při další kontrole se však jeho organismus při pohledu na bílý plášť opět vzchopí a tlak se zvýší, což vede ke specialistově nespokojenosti a k dalšímu zvýšení terapie. A přitom by stačilo, kdyby lékař nasadil lehký přípravek na snížení úzkosti... Jak ukazuje opakovaná zkušenost z naší ambulance, **mnohdy stačí nasazení harmonizační terapie, čímž se upraví i krevní tlak.**

Ale jak víme ze života, málokterý pacient, jemuž specialista sdělí alarmující informaci, že má vysoký tlak, a hrozí mu tím pádem infarkt či mozková mrtvice, vyhledá následně psychiatra. Stejná situace nastává kdykoliv při poplachové reakci

(stačí třeba pohled na injekční stříkačku u vnímavých mužských pacientů) a stoupá i hladina krevního cukru – i to je součást obranného protistresového mechanismu. Laboratorní analýza to ovšem nebere v potaz, a tak dostává nešťastný neurotik další léky na snížení hladiny cukru, případně i přísnou dietu...

Odpovědné a koordinační centrum řízení představuje lidský mozek, což je, pokud vím, nejdokonalejší systém v dosud objeveném vesmíru. I v samotné hierarchii lidského těla má nejvyšší postavení. Řekli jsme si, že mozek zaujímá v komplexu člověka funkci počítače, že jako počítač má už oněch 35 tisíc let stejný hardware i software a bez úpravy svého „programu" není schopen žádné zásadní změny. A přitom **stačí velice málo k tomu, aby se mozková funkce poškodila či vyšinula z rovnováhy.** Stačí pouhé omezení kyslíku nebo přísunu glukózy a dojde k nevratným změnám.

Zkusme si to srovnat obrazně: jsme stále stejný a neinovovaný typ automobilu – řekněme stará škodovka stopětka. Máme stejnou karoserii, stejný motor, stejnou spotřebu, konzumujeme stejné pohonné hmoty... Změnila se pouze silnice, po které se pohybujeme. Byla-li to dříve přehledná a široká autostráda, dnes se proměnila v záludnou a nepřehlednou provizorní konstrukci, po níž denně stokrát směřujeme přes Alpy a zase nazpátek. To ovšem znamená i vyšší nároky: větší opotřebovávání materiálu, potřebu více fyzických a morálních sil i adaptačních mechanismů. Zkrátka zvýšené nároky na celou naši psychiku.

A protože ani zásoba našich pohonných hmot není nevyčerpatelná, nelze neustále spoléhat, že máme ještě něco v rezervě. I baterii, kterou máme uvnitř podobně jako automobil, je nutno ošetřovat. Každý motorista ví, že když v baterii vyschnou články elektrolytu, a tak se úplně vybije, již nikdy ji není možno dokonale a spolehlivě oživit.

Moderní doba přináší ostatně nejedno vhodné srovnání. Rozvoj technických vymožeností za posledních třicet let přinesl nejen sofistikované mobilní telefony, ale i rozvoj počítačové techniky, ještě před lety zcela nemyslitelné.

Když si mladý a úspěšný podnikatel koupí nejnovější drahý vůz, řekněme Mercedes, zcela jistě s ním nebude jezdit k Frantovi do sousední vesnice, přestože má přece „zlaté ruce“ a je to vyhlášený machr na auta, ale vyhledá značkový servis, protože ani šikula typu Františka nemůže nahradit dnešní měřicí a testovací přístroje. Podnikatel rozhodně nemá v úmyslu ušetřit na údržbě, chce pouze, aby mu vůz spolehlivě sloužil. Proto bude respektovat návod výrobce a vyhne se veškerým opravářským experimentům.

Ale tentýž rozumný podnikatel nakládá sám se sebou přesně opačně! Věří kdekterému Františkovi, sousedovi či známému, který mu v případě jeho „poruchy“ něco poradí. Jestliže to sousedovi pomohlo na bolest hlavy, proč by to mně nemohlo uklidnit žaludek? Přitom lidský organismus je nesrovnatelně křehčí a složitější, než ten nejskvělejší Mercedes!

Toto se týká nás všech. Jsme-li totiž stará škodovka, nemůžeme ani při nejlepší vůli jet stejně rychle jako Alfa Romeo. I kdybychom zmáčkli plyn až na podlahu a přitom se odráželi nohama.

Mnozí lidé, kteří dnes přicházejí do našich ordinací, říkají: Já mám takový stres! Mají pravdu jen zčásti. Stres totiž zažíváme všichni, takže ani oni zmínění pacienti nemohou být výjimkou. **Stres nás obklopuje, působí na nás, ale není to ani choroba, ani porucha.** To, co prožíváme, je jen důsledek stresu, který jsme nezvládli, protože byl nadměrný, vytrvalý a monotónní, zkrátka byl nad naše kompenzační síly. Ale pozor, řekli jsme si, že na nás stresově působí i pozitivní věci, i vše, na co se těšíme a po čem toužíme. Stres nás drží „pohromadě", teprve když povolí, člověk se „rozsype". I běžné životní situace se střádají a sčítají a jejich součet přibližuje okamžik stresového selhání.

Každý automobil má na palubní desce kontrolní světélka, které blikáním naznačují, že něco není v pořádku. Obdobně se i na pomyslné lidské desce občas rozbliká jakási kontrolka, která dává zřetelné signály, že organismus ztrácí síly a přestává se bránit. Znamená to, že se objevuje porucha funkce. Pokud nedokážeme v tuto chvíli kontrolku zaregistrovat a problém včas rozpoznat, naše problémy se prohlubují, až nakonec dojde ke kvalitativnímu zlomu – ke skutečné a citelné poruše.

Jestliže máme představu, jak funguje automobil, zůstaňme u tohoto pochopitelného příkladu i nadále. Jakmile se rozsvítí kontrolka „Dochází palivo", řidič se této informaci podrobí a při první příležitosti doplní na čerpací stanici pohonné hmoty. Kontrolka přestane blikat, svítit a znervózňovat řidiče a na nějaký čas bude zase všechno v pořádku. Jestliže však šofér spěchá a tuto varující výstražnou informaci podcení, auto se po čase zastaví. Obvykle na tom nejméně vhodném místě. A řidičova předchozí lehkomyslnost bude draze zaplacena. S kanystrem v ruce bude muset pokorně pochodovat k nejbližší benzínové

pumpě. A bude ho to stát mnohem více času a úsilí, než kdyby informaci včas zpracoval a zařídil se podle ní. Mysleme na toto přirovnání i v souvislosti s naším zdravím.

Kdo z nás je ohrožen stresovým selháním

Obecně lze rozdělit lidstvo podle odolnosti vůči stresu zhruba do tří vyhraněných skupin.

V té první, říkejme jí **Áčko**, jsou lidé velice aktivní, soupeřiví, neustále nasměrovaní na vítězství. Často bývají značně agresivní, impulzivní, útoční, hněviví a spěchající. U nich stoupá krevní tlak při stresu až 3x, zvyšuje se i jejich produkce hormonů. Tito lidé mají blízko k infarktu či k žaludečním vředům. **Béčko** zastupují lidé vyrovnaní, klidní, harmoničtí, kterých je bohužel málo. Mnohem více se jich nachází ve třetí skupině, kterou označme jako **Céčko**. Sem patří lidé utajeně emotivní, kteří v sobě vše tutlají a neumějí svoje problémy vyventilovat. U nich dochází často ke ztrátě imunity, k veliké únavě, k depresi a k vyčerpání systému, zkrátka k dokonalému vybití „baterie“. Tito lidé jsou typičtí častou nemocností a sklonem nakazit se jakoukoli banální infekcí, která se v jejich okolí náhodně vyskytne. Poznáváte se v některé z těchto skupin?

Velice důležitým mechanismem, jímž se reguluje vnitřní harmonie organismu, jsou emoce. **Potřeba emocí je známá odedávna, mezi ty nejdůležitější patří smích a napětí**, které se v určitém sledu střídají. Uvolňující **smích** je nezbytný pro včasnou a úspěšnou rekonvalescenci u těžkých onemocnění a úrazů. Američané dokonce zaznamenali případ, kdy byl smích (alespoň půlhodinka denně) ordinován spolu s vitamínem C jako nejdůležitější podpůrný lék při léčbě rakoviny. Naopak **napětí** je potřebné pro spalování některých látek, například katecholaminů. Proto se lidé rádi smějí, proto čtou napínavé detektivní romány a občas se i rádi bojí.

Velice nebezpečnou emocí je však vztek nebo hněv. Jestliže není zloba včas a dokonale ventilována či uvolněna, v člověku narůstá tenze, a ta se může projevit tělesným onemocněním, jako je mozková cévní příhoda, infarkt či prasklý žaludeční vřed. Každý však nemá tu možnost rozbít vázu, když se rozčílí, jako to prý dělal císař Rudolf II., takže je třeba se naučit reagovat přiměřenou společenskou a přijatelnou formou – zkrátka se umět uvolňovat. V posledních desetiletích se ukazuje, že právě **neschopnost uvolnění a relaxace stojí na počátku celé řady tělesných onemocnění**. O prvních příznacích budu v následujících kapitolách hovořit.

10 NEJOHROŽENĚJŠÍCH PROFESÍ

Jedná se o profese, u nichž je celosvětově statisticky stresové selhání mnohem častější, než u jiných povolání.

Piloti

Musí trávit dlouhé hodiny letu ve zdánlivém klidu a pohodě, v nudě, kdy se vlastně nic zásadního neděje, ale podvědomě musí být stále ve střehu, protože někde může číhat osudové nebezpečí.

Petr, 31 let, je špičkový sportovec, pilot, velmi úspěšný člověk. Několik měsíců zažívá konflikty s manželkou, podezřívá ji, že si našla jiného partnera. Ta mu vyčítá, že často není v noci doma. Náhle u něj propukají stavy úzkosti, strach nastoupit do letadla (a zejména do kabiny) nebo obava, že se zadusí. Je si nejistý a bojí se, aby na něm nikdo nepoznal jeho indispozici. Trpí poruchami spánku, bolestí za hrudní kostí, tělesné vyšetření je samozřejmě naprosto v pořádku.

Lékaři a zdravotníci

Patří sem zejména ti v nemocnicích, protože se pohybují v prostředí bolesti, strachu a úzkosti. Vědí, že špatnou diagnózou či zanedbáním ošetření mohou ohrozit život, a jsou nuceni se citově obrnit vůči smrti a cizímu utrpení.

Robert, 45 let, je perfekcionista, provozuje ambulantní privátní praxi. Řeší neustálé problémy s pojišťovnou, narůstající nájemné a přibývající počet pacientů, které nedokáže

odbývat. Bydlí v restituovaném domě, má konflikty s novou majitelkou, jež se vyžívá v šikanování nájemníků. Objevuje se u něj narůstající pocit únavy a vyčerpání, ztráta zájmů, nechuť k práci. Po ránu přichází nevolnost zesílená obavou z žaludečního vředu. Vyšetření neprokázalo patologický nález.

Sekretářky

Musí přizpůsobovat svůj životní rytmus svým šéfům, snášet jejich nálady a rozmary, stejně jako nevůli návštěv či jeho podřízených. Mají jen velmi omezenou možnost plánování vlastního volného času, který se prioritně řídí potřebami zaměstnavatele.

Alena, 30 let, vdaná žena se dvěma malými dětmi, pracuje jako sekretářka ředitele v podniku se zahraniční účastí. Šéf je náladový, cholerický, často „zuří“ a vyčítá jí „prohřešky“, za které nemůže. Bývá také nevypočitatelný, vyžaduje náhlé nastavování pracovní doby, což jí působí těžkosti s vyzvedáváním dětí ze školky. Pravidelné strádá bolestmi hlavy, které zahání opakovanými dávkami analgetik, ovšem bez úspěchu. Žije v permanentním napětí a strachu ze ztráty zaměstnání.

Dozorčí letového provozu

Pracovníci na věžích letišť mají velkou zodpovědnost, jsou nuceni k neustálé pozornosti a koncentraci bez možnosti

uvolnění a odpočinku, žijí s vědomím, že každý detail jejich obrazovky může být fatální.

Hana, 38 let, rozvedená, samoživitelka. Její šestnáctiletá dcera začala s partou fetovat, je drogově závislá, doma bere věci a prodává je, na domluvy nedbá, odmítá léčbu, je v neustálé opozici vůči své matce, které dělá schválnosti. Žena se každý den obává návratu domů, děsí se, co se mohlo ztratit tentokrát. Už ji předvolali na policii. Je bezradná, začaly se jí třást ruce, nemůže se koncentrovat na práci, bývá si velmi nejistá, má strach ze selhání, aby nezpůsobila tragédii.

Učitelé

Jejich role před žáky a studenty je obtížná, jejich pozice je výrazná a vystavená permanentní kritice. Musí formovat a vychovávat, sami zvládat období velkých společenských změn a civilizačního chvatu a nedávat přitom najevo svoje pocity a prožitky.

Radka, 42 let, si stěžuje na neustálá nedorozumění s ředitelkou, ostatními kolegyněmi i s dětmi a jejich rodiči. Rozčiluje ji, že se snižuje úroveň vědomostí i zájmů. Je kritizována, že má ve svých předmětech nepřiměřené požadavky. Manžel jí vyhrožuje rozvodem, protože podle jeho slov „terorizuje rodinu“ pořádkem. Děti jsou na manželově straně. Připadá si opuštěná, nepochopená, domnívá se, že je svět nespravedlivý. Objevily se u ní i hormonální poruchy. Bojí se lidí, nemůže jezdit výtahem ani sejít do metra.

Kontrolní pracovníci velínů elektráren

Tuto skupinu pracovníků ohrožuje nejvíce naopak únava z jednotvárného moderního prostředí a postupné vyčerpání pocitu odpovědnosti, což může vést k tragédii (viz Černobyl).

Martin, 48 let, inženýr, v poslední době si v souvislosti s neustálými útoky proti atomové energii všechno příliš připouští k tělu, je přecitlivělý, obává se, že způsobí nějaké neštěstí, musí neustále kontrolovat svou práci, aby neudělal chybu, požaduje, aby ho ostatní také stále kontrolovali. Je podrážděný, vztahovačný, neovládne se, bez příčiny se rozkřičí, a pak ho to mrzí. Dříve vyhledával společnost, nyní by raději vůbec nevycházel ven.

Žena v domácnosti

Asi vás to překvapí, ale mezi „ohrožené druhy“ opravdu patří i žena v domácnosti na mateřské dovolené. Je totiž nucena vykonávat stále stejnou monotónní činnost bez ohlasu a uznání svého okolí.

Dana, 29 let, je už pátým rokem na mateřské dovolené. Předtím byla úspěšná v práci, ale manžel nechtěl, aby chodila mezi ostatní muže, a žárlil na ni. Nyní prožívá pocit absolutního neuspokojení, bojuje s návaly vzteku a beznaděje, připadá jí, že doma degeneruje, myslí si, že ztrácí před manželem na atraktivitě . Je alergická na žvatlání ostatních maminek „slepic“, provokuje ji okruh jejich konverzace, tak-

že se jich straní. Podrážděně reaguje i na děti. Bývá často velmi unavená a lítostivá, připadá jí, že si zkazila život, nikdo neocení její práci, kterou celý den dělá, protože „není nikde vidět". Přestává být trpělivá a ztrácí jiskru i energii, přestává na sebe dbát a uvědomuje si, že přibrala.

Novinář

Jeho život je určován událostmi ve světě.

Soňa, 45 let, vysokoškolačka, několik let pracovala ve vedoucí funkci v novinách. Nový majitel novin ji bez udání důvodů propustil, což vnímá jako křivdu, protože vždy byla seriózní a loajální. Nemůže sehnat adekvátní místo. Zkoušela si najít práci i mimo svůj obor, ale byla odmítnuta jako „stará". Neuspěla ani při zoufalém pokusu začít pracovat u benzinové stanice, kde jí řekli, že by si nasadili „veš do kožichu". Je nejistá sama sebou, bojí se každé změny, má pocity slabosti, sníženého sebevědomí, podceňuje se, nevidí životní perspektivu, uvažovala o sebevraždě.

Podnikatel, manažer

Představuje nejčastěji uváděný případ žijící v pekelném soukolí vyžadujícím ostražitost a pozornost, velkou schopnost anticipace při náročném procesu rozhodování. Takový člověk žije v obavě ze selhání, ve velkém životním tempu a se značnými nároky na logický úsudek, bývá ohrožený nepředvídatelnými otřesy bank a trhu nebo nepoctivými partnery.

Michal, 35 let, je úspěšný manažer, který každý měsíc účtuje s milionovými částkami. Pracuje dvacet hodin denně, bývá neustále v pohotovosti a aktivní na mobilu. Neustále řeší sekundární platební neschopnost způsobenou nesolidními partnery a odběrateli i špatnou legislativou, která nahrává lumpům. Stále musí hlídat i nejbližší spolupracovníky, nikomu nevěří. Vše si ověřuje sám. Drobným obtížím nevěnoval pozornost až do doby, když se jednoho dne při jízdě po dálnici ocitl v zácpě – po několika minutách bezmocného čekání v řadě nehybných aut se mu začala točit hlava, měl mžitky před očima, na čele i na zádech studený pot, svíravý pocit za hrudní kostí a strach, že se nemůže nadechnout a zemře. Opustil auto na odstavném pruhu a utekl do polí.

Dělník u pásu

Překvapivě je stresem ohrožen i on, protože vykonává monotónní stereotypní práci.

Roman, 56 let, je nevyučený dělník, který stále očekává, že podnik zkrachuje. Mívá děsivé sny. Spí klidně, jen když si dá večer nějaký alkohol. Uvědomuje si, že nic jiného neumí a že by těžko hledal novou práci. Připadá si vyčerpaný. Rodina se o něj obává, manželka ho přistihla, když si schovával nějaké tabletky, a bojí se, aby si něco neudělal. Přestože vydělává minimální mzdu, myslí si, že kdyby přestal být „živitelem“ rodiny, ztratil by úctu. Děsí ho představa závislosti na příjmu manželky, která je prodavačka. Nesnese