

Jak se vyhnout BLÁZINCÍ

KOLIK JE TOHO MOŽNÉ ZVLÁDNOUT, NEŽ TĚLO A MOZEK ŘEKNOU STOP? NENECHTE SI NIČIT ŽIVOT STRESEM. OPRAVDU TO JDE.

TEXT EVA FRAŇKOVÁ FOTO ZUZANA VEJŠICKÁ

Trávíte-li ve stresujícím zaměstnání příliš mnoho času, dá se předpokládat, že dříve nebo později se dostaví psychické vyčerpání. Na klidu nepřidají ani rozvody, smrt někoho blízkého, soužití s problémovým partnerem nebo dlouhá a vleklá nemoc.

Tři stupně

Podle psychologa Richarda Machana je důležité rozlišit stres, frustraci a psychické vyčerpání: „Pokud nestiháte a jste z toho na nervy – jedná se o klasickou stresovou situaci. Jste-li frustrovaná, znamená to, že není dlouhodobě naplňována nějaká vaše důležitá potřeba.“ Po frustraci obvykle přichází na řadu stav, který můžeme nazvat absolutním psychickým vyčerpáním. Trvá-li příliš dlouho, může mít za následek tělesnou nebo duševní poruchu.

Projevy vyčerpání se dají rozdělit do několika skupin. Tou první je duševní rovina. „Jedním z varovných příznaků bývá, že vám přestává dělat radost to, co vždy zabíralo. Na každodenní problémy reagujete neadekvátně, i maličkosti, které jindy zvládáte, vás dokážou vykolejit,“ říká psycholog Tomáš Morávek. S tím jde ruku v ruce únava, nesoustředěnost a poruchy spánku. Takové stavy se následně promítají do fyzické roviny – bolesti hlavy, zad a břicha bez zjevné příčiny, oslabení imunitního systému, větší náchylnost k nemocem. Nejhorší je, když se vyčerpání odrazí ve vašich vzta-

zích, častým jevem je zanedbávání blízkých, a v práci.

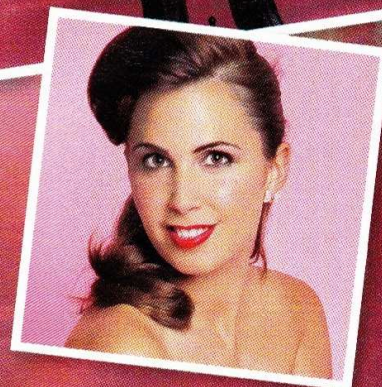
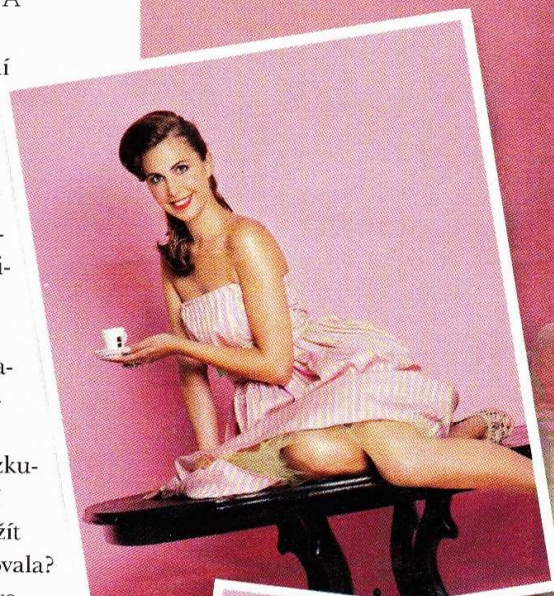
Restart

Ideálním spalovačem stresových hormonů je sport. „Cvičte, běhejte, plavte, pohyb je přirozené anti-depresivum,“ radí Tomáš Morávek. Pokud sportu neholdujete, zkuste masáže, četbu, cílenou relaxaci a meditaci. Důležitá je pravidelnost.

Ke změně vám pomůže, když zkusíte najít odpovědi na následující otázky: Chci svůj život odžít, prožít nebo si ho užít. Žiju, abych pracovala? Nebo pracuju, abych žila? Mám ve vztazích naplňovat potřeby druhého a zapomenout na své vlastní?

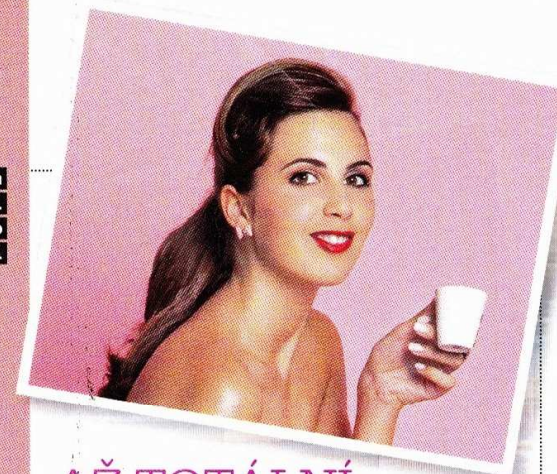
„Pokud jsou vaše nároky na sebe samu příliš nadsazené, těžko budete spokojená. Stále vás bude něco znepokojovat. Zamyslete se nad svými hodnotami a zaměřte se na ty, které jsou pro vás nejdůležitější,“ radí Morávek.

Ve chvíli, kdy toho sama nejste schopna, nebojte se vyhledat pomoc odborníka. Existují totiž situace, kdy sport a relaxace už nepomáhají. „S psychologem naleznete zdroj frustrace a podle toho začnete jednat. Následovat může změna zaměstnání nebo partnera a pro takové kroky je nutné mít klidnou hlavu, abyste později nelitovala,“ uzavírá doktor Machan. Inspirujte se u žen, které to dokázaly.



Jednou týdně si udělám odpoledne jen sama pro sebe, chodím cvičit jógu.

Markéta musela udělat radikální řez. Jinak jí hrozilo absolutní vyhoření.



AŽ TOTÁLNÍ VYČERPÁNÍ MĚ PROBUDILO...

Markéta, 30 let, PR manažerka a spolumajitelka portugalské kavárny

Jestli se o někom dá říct, že je workoholik, pak je to Markéta: „Můj život je hlavně práce. Jsem PR manažerka pěti luxusních kosmetických značek a věnuji se i marketingu.“ Přesto se v ní zrodil nápad otevřít si kavárnu. Vše začalo nevinným seznámením s okatým Portugalcem. Zamílovávala se a zařídila si studijní výměnný pobyt do Lisabonu.

„Když jsem se musela vrátit, Fábio se rozhodl odejít do Čech se mnou. Jako stavební inženýr dostával zakázky hlavně v zahraničí, začátkem roku ale o práci přišel a já věděla, že jen kvůli mně v Čechách nezůstane. Pak přišel sen o kavárně,“ vzpomíná Markéta. „Našli jsme prostor na Vinohradech, prvního května od něj převzali klíče a naším cílem se stal devátý červen, kdy hrálo Portugalsko první zápas na mistrovství Evropy ve fotbale,“ líčí Markéta a dodává: „Všichni si tukali na čelo, že to nemůžeme nikdy stihnout. Ale zvládli jsme to a první den se do kavárny nahrnulo sto lidí!“

„Bylo to nejšťastnější a zároveň nejnáročnější období mého života. Práce na plný úvazek plus kavárna a další starosti. Na sex jsme úplně rezignovali a byly dny, kdy jsem nebyla schopná ani vyspat koš,“ říká Markéta. A tak musela udělat radikální řez.

„Po třech měsících jsme si řekli dost. Večer doma o práci nemluvíme a každý máme jednou za týden čas jen pro sebe. Fábio vyráží na fotbal, já na jógu. Člověk zvládne hodně věcí, chce to ale organizaci a odpočinek, jinak by z toho zešle! Díky kavárně jsme častěji spolu, máme něco společného, svého. A já konečně přestala být workoholikem.“