

SETŘES STRES

První pomoc při
stresu, trémě,
nervozitě a strachu



Jarmila Klimešová

OBSAH

1. Úvod
2. Co je strach
3. Za čím se může skrývat
4. Kde v těle ho poznám
5. První pomoc
 - 5.1 stop
 - 5.2 katastrofické scénáře
 - 5.3 přemostění přítomnosti
 - 5.4 odvedení pozornosti
 - 5.5 dech
6. Věkem se strach zhoršuje
7. Závěr

1. ÚVOD

Na svoji maminku si nepamatuji. Byly mi dva roky, když zemřela. S ní mi odešel pocit bezpečí. Zato byl se mnou od té doby můj tichý společník – strach. Na to si pamatuji naopak velmi dobře.

Byla jsem malá ustrašená a bázlivá holka. Bála jsem se úplně všeho. Měla jsem strach z cizího prostředí a z cizích lidí, jít někam, něco udělat nebo neudělat, stále byl se mnou. Byla jsem nervózní, netrpělivá a plná strachu, celé moje dětství byl jeden velký stres.

Jak jsem rostla, naučila jsem se ho skrývat. Byla jsem mistr přetvářky. Jen občas mě prozradily zpocené a třesoucí se ruce nebo zčervenání. Myslela jsem si, že nikdo jiný strach nemá, že jsem jediná. Nikdo totiž o něm nehovořil a zdálo se mi, že všichni kolem mě vypadali tak sebejistě. Čím víc jsem ho přehlížela a potlačovala, tím byl úpornější, a mě stálo mnohem více sil ho maskovat.

Občas zvítězil nade mnou a občas jsem se nedala. Bylo to kdo z koho, ale věkem se to zhoršovalo. Vše, co bylo neznámé, ve mně spouštělo signály strachu.

2. CO JE STRACH

Strach je jedna z nejčastějších emocí, se kterou se setkáváme. Je to signál, který nás upozorňuje na hrozící nebezpečí. To je jeho důležité místo.

Strach je ale emoce, kterou si vytváříme sami svými myšlenkami. Pokud mě napadne, že se mi cestou autem může něco stát (myšlenka), pojedou ve strachu (emoce), abych dojela v pořádku. Takže pokud si ho vytváříme svými myšlenkami, můžeme se s nimi naučit pracovat i tak, aby nás neomezoval.

K tomu potřebuji vědět, za čím je skrytý a jak ho poznám.

3. ZA ČÍM SE MŮŽE SKRÝVAT

Zde je několik příkladů:

- Nervozita
- Netrpělivost
- Stud
- Zlost
- Bezmoc
- Žárlivost
- Vztek
- Křik

Dlouho jsem netušila, že za mojí **netrpělivostí a nervozitou** se skrývá strach. Bylo to pro mě překvapení. Jak konkrétně to vypadalo?

Byla jsem nervózní, že přijdu pozdě, že mi ujede vlak, že něco nezvládnou, že něco neudělám nebo naopak udělám a jak to dopadne,.... Bylo toho docela dost. Za vším byl strach, co bude pak, když ta situace nastane. Jak si s tím poradím, že se mi něco zkomplikuje a co potom si počnu. Vytvářila jsem si katastrofické scénáře a ty mě stresovaly, což se projevilo nervozitou nebo netrpělivostí. Netrpělivost poznali i ostatní podle neklidu v mém těle. Neuměla jsem klidně posedět, stále jsem pohupovala nohama, bubnovala prsty rukou o podložku a vrtěla se. Byla

jsem zkrátka neklidná. A také jsem si kousala nehty na rukou.

Křik. Jednou jsme stanovali v přírodní rezervaci, protože jsme chtěli vidět východ slunce. Já vím, v rezervaci se stanovat nesmí. Většinou všechna nařízení respektuji, ale zde jsem si to prostě neuvědomila. Stalo se. Ráno jsme shlédli východ slunce a zase ještě zalezli do stanu dospat.

Když jsme o dvě hodiny později vylezli, řvala na nás paní z nedalekého bufetu, že se tu stanovat nesmí, že jsme v rezervaci a že bychom mohli zaplatit pokutu. Zajímavé pro mě bylo, že ačkoliv já jsem byla v klidu, za jejím křikem jsem cítila strach. Zřejmě se bála, aby ona z toho neměla nějaké nepříjemnosti, nebo aby si to nezvyklo více lidí. Nevím, čeho se opravdu bála, ale strach měla.

My jsme paní neodporovali, v klidu sbalili stan a udělali si snídani. Náš klid a neodporování paní uklidnil tak, že nám dokonce nabídla, že nám uvaří čaj.

4. KDE V TĚLE HO POZNÁM

Abychom mohli strach co nejdříve rozpoznat, potřebujeme rozumět signálům těla. Potřebujeme ho zachytit co nejdříve. Jen tak se podaří, aby se nerozrostl do oblodných rozměrů. Naše tělo je velmi moudré a okamžitě nám hlásí, když něco není v pořádku.

Co můžeme pozorovat v těle, když se bojíme?

- Stažený žaludek
- Vyschlo v puse
- Zpocené ruce
- Stažené hrdlo
- Bušení srdce
- Zrudnutí
- Zblednutí
- Bolest hlavy
- Nespavost
- Pocení
- Povrchní dech

Mé dětství byl jeden velký stres. Aby ne, moje nevlastní matka byla hotový generál. Vyrůstala jsem v samých rozkazech a příkazech, nic jiného mezi tím nebylo a já se bála, co zase bude dál. Trpěla jsem nechutenstvím a nemohla jsem jíst. Měla jsem stažené

hrdlo a jídlo nesklouzlo až do žaludku. Ačkoliv mi kručelo v břiše, nemohla jsem polknout ani sousto. I v dospělosti se mi to stávalo. Když bylo přede mnou něco neznámého, třeba jít mezi lidi, které neznám, nastoupil stres a já nemohla pár dní předem jíst.

Když jsem se například rozhodla začít chodit s turisty, protože turistiku mám ráda a v mém okolí nikdo nechtěl chodit do přírody, **trvalo mi celé dva roky**, než jsem se odhodlala a skutečně začala. Celé dva roky mě strach brzdil a paralyzoval.

Protože jsem nevěděla, co s tím mám dělat, snažila jsem se strach i jeho projevy potlačit, ignorovat. To ale nepomáhalo. Pomohl mi až jiný přístup.

Byla to **Nenásilná komunikace (NVC** – non violent communication), která pracuje s potřebami. To jsou takové naše nádrže na životní energii, které když jsou naplněné, jsme spokojení. Když jsou nenaplněné, naše emoce nám to hlásí a o spokojenosti nemůže být ani řeč. Za svým strachem jsem dohledala chybějící sebedůvěru, že to zvládnou, někdy nejasnost toho, co mám třeba

udělat, také mi chyběl klid a mnohé další.

Jiná metoda, kterou používám je **NLP** (neurolingvistické programování). Jednoduše řečeno, na základě toho, jak k sobě mluvíme a co si představujeme, si vytváříme emoce. Když si tedy svými myšlenkami a následnými představami způsobím strach, mohu si jinými myšlenkami a představami, zase ulevit. Je to stejný princip.

Obě tyto techniky fungují při pravidelném používání, ale nepatří mezi první pomoc. V závěru se dozvíte, kde se s nimi můžete naučit pracovat.

Myslela jsem si, že čím budu starší a budu mít víc životních zkušeností, tím to bude lepší. Ale opak byl pravdou. S věkem se to zhoršovalo.

5. PRVNÍ POMOC

Co tedy dělat, když zachytím v těle signály strachu?

5.1 STOP

Důrazné **STOP** dokáže zastavit myšlenky, které mi procházejí hlavou a vzbuzují pocit strachu. Představím si velkou stopku na silnici. Vidím ji v duchu před sebou, čím jasnější, tím lépe stopnu své myšlenky. Stopku používám vždy. Je to účinné, rychlé a fungující. Pomáhá mi stopnout hrůzostrašné představy toho, co se může stát tak, aby vůbec nevznikly.

5.2 KATASTROFICKÉ SCÉNÁŘE

Na základě toho, co jsme v životě prožili nebo slyšeli, si vytváříme řetězce představ, katastrofické scénáře o naší budoucnosti, které v nás vyvolávají obavy. Vybavuji si jednu situaci z dob totality. Jedna moje příbuzná, kterou jsem měla moc ráda, říkala, že chce jet do Itálie. A mě v tu chvíli napadlo:

„Ona tam zůstane, už se nevrátí, emigruje a já už ji nikdy neuvidím!“

Vytvořila jsem sama sobě dost silný stres, za kterým se skrýval strach, že o

svou milou příbuznou přijdu. Moje příbuzná nakonec nikam nejela a já žila nějakou dobu ve stresu úplně zbytečně.

Kdybych tento katastrofický scénář stopla hned, když jsem si ho začala vytvářet, nemusela jsem žít několik měsíců ve strachu a stresu.

5.3 PŘEMOSTĚNÍ PŘÍTOMNOSTI

Naše katastrofické scénáře se většinou odehrávají jindy než v přítomnosti. A tak jsme buď v budoucnosti (myslíme na to, co se může stát) nebo v minulosti (myslíme na to, co se někomu stalo). Úplně tak míváme přítomnost. Přitom většina těch věcí, které nám nabízí naše bujná fantazie, se nikdy nestane. A my přesto žijeme ve stresu. Co kdyby...?

Jak jsem ukázala v minulém příběhu, vytvořila jsem si scénář na základě toho, že jsem slyšela, jak občas někdo zůstal za hranicemi a už se nevrátil (minulost) a moje fantazie mi nabídla představu (budoucnost), že se moje příbuzná také nevrátí. Přitom v přítomnosti se mi vůbec nic nedělo. Ale tu jsem úplně minula.

Pokud už se tak stalo a úporné myšlenky na to, co by se mohlo

přihodit, nedokážeme stopnout, je tu další pomocník.

5.4 ODVÉST POZORNOST

Když se mi podaří přesměrovat pozornost na něco jiného, dočasně mi to uleví. A o to jde. Každá chvilka úlevy za to stojí. Pomáhá to hlavně při nedostatku času, když se potřebuji co nejrychleji uklidnit.

Ono to není až tak úplně jednoduché. Hlava se svých úporných myšlenek nechce jen tak vzdát.

Jak tedy odvést pozornost?

Někomu pomáhá luštit křížovky nebo sudoku, někdo se začte do zajímavé knihy, jiný si pustí oblíbený film,... způsobů je spousta.

Mně v takovém případě pomáhá počítání. Z hlavy násobit kolik je například 39×78 mi dá natolik zabrat, že v tu chvíli mám v hlavě jen čísla. A když to vydržím alespoň dvě minuty, vtíravé myšlenky už nejsou tak urputné a já se přece jen cítím o něco líp.

5.5 DECH

Dech je velmi významný pomocník a má jednu velkou výhodu, máme ho vždy

s sebou. Pomáhá rozpouštět napětí v těle a uvolňovat ho. Působí také preventivně.

Protože duše a tělo jsou spojené nádoby, tak tím, že uvolním napětí v těle, pocítím úlevu i v duši.

Vzpomínám na situaci, když můj syn, tehdy sedmnáctiletý, byl na školním plese. Vzbudila jsem se ráno, asi ve dvě, a zjistila, že ještě není doma. Ples ale končil o půlnoci a k nám je to kousek. Chápala jsem, že šel asi doprovodit spolužačku, je přece džentlmen, ale kde je teď???

Bála jsem se o něj. Zde se mi rozjely katastrofické scénáře, co všechno se mu mohlo stát. Představovala jsem si, jak ho přepadli, okradli, jak leží zkopaný a zmlácený někde na ulici bez pomoci. Volala jsem mu, ale nebral mobil, to ještě zvýšilo moji úzkost. Výsledkem bylo, že můj strach přerostl v paniku.

Na spaní nebylo ani pomyšlení. Mám ho jít hledat? Ale kam a kterým směrem? Nevěděla jsem.

Seděla jsem v předsíni, celá strachy schoulená do sebe, bušilo mi srdce a nebyla jsem schopná dělat vůbec nic.

Měla jsem stažený hrudník a nemohla jsem úzkostí ani pořádně dýchat.

Asi za půl hodiny zarachotil klíč v zámku a syn se objevil ve dveřích. Byl celý a veselý.

Úlevou jsem dlouze vydechla, narovнала se a zhluboka se nadechla. A ještě jednou.

„Co tu děláš?“ optal se udiveně.

„Já se o tebe bojím.“

„A proč jsi mi nezavolala?“

„Nebral jsi mobil.“

Rychle ho zkontroloval.

„Aha, já ho měl zapnutý na vibrační zvonění a v kapse jsem ho necítil, promiň.“

Objal mě, dal mi pusku a šel klidně spát.

Já ale po té přestálé hrůze nemohla usnout. Všimněte si. Já jsem si svoji "hrůzu" vytvořila sama svými myšlenkami a představami a při tom se vůbec nic nestalo!

Kdybych tehdy uměla první pomoc při strachu, nejprve bych stopla katastrofický scénář toho, co se mu asi přihodilo, a pak bych mohla pracovat

s dechem. Dlouhý výdech a hluboký nádech, pomalu a pravidelně střídat. Zřejmě bych se cítila líp a možná bych potom i lépe usnula.

Já používám ještě další způsob dýchání, abych se uvolnila. Uvědomím si, kde v těle vnímám strach. Pamatujete si? Psala jsem o tom v kapitole 4. To místo, ve kterém cítím napětí, začnu prodýchávat. Když je to stažené břicho, začnu ho při nádechu pomalu plnit vzduchem a pak pomalu vydechovat. Pomalu dýchám do břicha, které je stresem stažené. Tak, jak mi to jde, lehce a bez úsilí. Po určité chvíli cítím břicho volnější a napětí povolilo.

Když je to stažený hrudník, dýchám do hrudníku, až se uvolní. Prostě dýchám do místa, kde cítím tlak, bolest, sevření, napětí,... Když se mi podaří to místo uvolnit, cítím se o poznání líp. A o to mi jde. Cítit se líp a nenechat se zaplavit nervozitou či trémou, prostě strachem. Tento způsob dýchání znám z reflexní terapie a i v tomto případě mi hodně pomáhá.

To, jak se cítíme, ovlivňuje naše tělo, a to co děláme se svým tělem, ovlivňuje zase to, jak se cítíme. A kruh se uzavírá.

6. VĚKEM SE STRACH ZHORŠUJE

Dlouho jsem žila v přesvědčení, že s přibývajícím věkem a zkušenostmi se bude strach zmenšovat. Opak byl ale pravdou. Čím jsem byla starší, tím to bylo horší. Začala jsem si uvědomovat, že mě nervozita a strach přepadají i v situacích, ve kterých jsem byla dříve klidná.

„Co to? Co se děje? Proč?“ kladla jsem si otázky a neuměla na ně odpovědět.

Například u praktického lékaře. Šla jsem na preventivní prohlídku. Cítila jsem se dobře, nic mi nebylo, přesto jsem byla děsně nervózní. Jenže u lékaře se to úplně zamaskovat nedalo, protože při vyšetření fonendoskopem odhalil mé bušící srdce. Co teď? Jednou jsem se vymluvila na schody, které jsem vyběhla (nevyběhla, jela jsem výtahem), příště na řidiče MHD, který mi ujel přímo před nosem a tím mě naštvál (ke svému praktikovi chodím pěšky, mám to jen kousek). A pak jsem začala říkat, že mám syndrom bílého pláště. Tento terminus technicus je lékaři znám a akceptován. Jen já věděla, že to tak

není. Ale když jsem to neuměla vysvětlit sama sobě, jak bych to vysvětlila někomu jinému?

Nechci se bát stále víc a víc, proto jsem začala hledat cestu, jak se strachem pracovat tak, abych byla klidnější. Jak už jsem psala, NVC a NLP jsou pro mě ti praví pomocníci. Pomáhají mi totiž docela rychle a účinně, jen je potřeba s nimi pracovat pravidelně, to je vždy, když v sobě zachytím strach.

7. ZÁVĚR

Tento ebook je opravdu jen první pomoc. Ukazuje, jak rychle ulevit od strachu v jeho různých podobách.

A co dál?

Důležité je, naučit se strach přijmout, neignorovat a nepřehlížet ho. Je to naše emoce, kterou si vytváříme sami. Když se s ním sžiju, pochopím, že je to signál, který mi něco sděluje.

Pro vás, kteří chcete porozumět, jak se učit od svého strachu metodami **NVC** a **NLP**, pořádáme s lektorkou Helenou Kurzweilovou prožitkový workshop **Jak mít pro strach uděláno**

<http://www.kurzweilova.cz/jak-mit-pro-strach-udelano-jednodenni-workshop>

Na vlastní kůži si vyzkoušíte efekt jednoduchých přístupů, díky kterým si obě užíváme života s větší lehkostí a spokojeností.

Nabízím vám ještě jednu rychlou pomoc, která se mi osvědčila hlavně při prezentacích nebo mluvení před posluchači. Je to metoda velkého a malého panáčka. Inspirovat se můžete zhlédnutím krátkého **videa**

<https://www.youtube.com/watch?v=pY>

[KUFYYSxDE](#), které jsme s Helenou Kurzweilovou natočily.

A můj příběh?

Jsem živoucí důkaz, že vše, o čem píšu, funguje. Jinak bych nebyla schopna dělat spoustu věcí, na které jsem si dříve netroufla. Napsání tohoto ebooku je jednou z nich.

Přeji vám úspěšné zvládnání projevů strachu s lehkostí a humorem. Budete-li se chtít podělit o své zkušenosti, budu ráda, když mi napíšete, moje adresa je: jarmilaklimesova@gmail.com

Jarmila Klimešová, září 2015



Copyright © Jarmila Klimešová 2015