

TEST

STRESOVÉ ZÁTĚŽE

Kolik stresu v životě zažíváte?

Věděli jste, že stres může
až za 9 z 10 nemocí?

**Co kdybych vám tedy pomohl
redukovat jeho množství?**

STRES JE TICHÝ ZABIJÁK

ÚVOD

ÚČINKY STRESU NA LIDSKÝ ORGANISMUS

Stres může mít mnoho negativních účinků na naše tělo i mysl. Níže uvádím několik příkladů:

1. Zhoršení fyzického zdraví: Stres může být spojen s mnoha zdravotními problémy, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, vysoký krevní tlak, žaludeční problémy, bolesti hlavy, zvýšená náchylnost k infekcím a další.
2. Zhoršení duševního zdraví: Stres může vést k úzkosti, deprese, podrážděnosti, nespavosti a dalším psychickým problémům.
3. Problémy se soustředěním: Stres může ovlivnit naši schopnost soustředit se a pamatovat si informace.
4. Zhoršení výkonu: Když jsme vystaveni stresu, naše výkonnost se může zhoršit, což může mít negativní dopad na naše pracovní a akademické výsledky.
5. Narušení spánku: Stres může vést k problémům se spánkem, jako jsou nespavost, noční můry a další.
6. Zvýšená náchylnost k chování závislosti: Stres může vést ke zvýšenému používání návykových látek, jako jsou alkohol a drogy.
7. Zhoršení vztahů: Když jsme pod stres, můžeme být náchylní k vyhýbání se sociálním interakcím nebo k vyvolávání konfliktů s ostatními.
8. Negativní dopad na výživu: Stres může vést ke změnám stravovacích návyků, jako jsou přejídání se, když jsme pod stresem, nebo zanedbávání jídla.
9. Zhoršení imunitního systému: Stres může oslabit náš imunitní systém, což nás činí náchylnějšími k onemocněním.
10. Zhoršení celkové kvality života: Vysoká úroveň stresu může vést k pocitu, že náš život je nepříjemný nebo neuspokojivý.

STRES JE TICHÝ ZABIJÁK

LEGENDA K TESTU

LEGENDA:

Pozitivní

Negativní

0

5

10

Své odpovědi budeme bodovat na škále od 0 do 10

V Z O R :

Otázka:

Jak často se cítíte pod tlakem v práci nebo škole?

Odpověď:

Velmi často. Na škále bych obodoval svou odpověď negativním nábojem tedy v hodnotě 8.

Otázka:

Jak dlouho trvá, než se uklidníte, když jste vystaveni stresu?

Odpověď:

Docela dlouho i několik hodin. Opět je odpověď spíše negativní a boduji v hodnotě 7.

Otázka:

Máte obtíže s usínáním nebo se často probouzíte v noci?

Odpověď:

Spánek je pro mě problém, usínám dlouho. Odpověď je negativní a boduji v hodnotě 9.

LEGENDA:

V Z O R :

Otázka:

Jak často se cítíte přepracovaní nebo unavení?

Odpověď:

Prakticky neustále. Na škále bych obodoval svou odpověď negativním nábojem tedy v hodnotě 9.

Otázka:

Jak se cítíte při myšlence na úkoly, které máte před sebou?

Odpověď:

Dostávám se do lehkého stresu, boduji v hodnotě 6.

Otázka:

Máte pocit, že máte dostatek podpory od své rodiny nebo přátel?

Odpověď:

Rodina je mi velkou oporou. Odpověď je pozitivní a boduji v hodnotě 2.

Otázka:











Jaký máte pocit, když nemáte kontrolu nad situací?











Odpověď:

Nijak zvlášť to nehodnotím. Odpověď je neutrální a boduji tedy v hodnotě 5.

STRES JE TICHÝ ZABIJÁK

TESTOVÉ OTÁZKY

-  Jak často se cítíte pod tlakem v práci nebo škole?
-  Jak dlouho trvá, než se uklidníte, když jste vystaveni stresu?
-  Máte obtíže s usínáním nebo se často probouzíte v noci?
-  Jak často se cítíte přepracovaní nebo unavení?
-  Jak se cítíte při myšlence na úkoly, které máte před sebou?
-  Máte pocit, že máte dostatek času na plnění všech svých povinností?
-  Jak často se cítíte podráždění nebo snadno naštvaní?
-  Máte pocit, že máte dostatek podpory od své rodiny nebo přátel?
-  Jak se cítíte při myšlence na své finanční situaci?
-  Jak často si odpočínáte od elektronických zařízení (telefon, počítač, televize atd.)?

-  Jaký máte pocit, když nemáte kontrolu nad situací?
-  Jak se cítíte, když se nemůžete uvolnit nebo si užít relaxaci?
-  Znáte nějaké způsoby zvládnání stresu (např. sport, meditace, hovor s přáteli), je jich dostatek?
-  Máte pocit, že vás vaše práce naplňuje a má smysl?
-  Jaké jsou vaše nejčastější příznaky stresu (např. bolesti hlavy, svalů, trávicí potíže)?
-  Jak často se cítíte přetížení množstvím úkolů, které musíte splnit?
-  Máte pocit, že máte dostatek volného času na své zájmy a koníčky?
-  Jak se cítíte, když máte pocit, že nemůžete splnit očekávání ostatních?
-  Jak se cítíte při myšlence na konfliktní situace nebo nedorozumění s druhými?
-  Jaký je váš celkový pocit ohledně stresu ve vašem životě?

STRES JE TICHÝ ZABIJÁK

VYHODNOCENÍ

JAK VYHODNOTIT?

Maximální počet bodů je 200, minimum je 0. Pokud si dosáhl nuly, tak ti tiše závidím. Pokud jsi však blízko k dvoustovce, tak si přeji, aby jsi s tím začal něco dělat.

0-50 Moc stresu nejspíš v životě neřešíš. Také jej nejspíš umíš odbourávat. Gratuluji! Nezapomeň však, že je na tom potřeba neustále pracovat.

51-100 Stres sice zažíváš, ale dá se ukočírovat. Máš prostor k zlepšení, ale zároveň ti stres nenarušuje závažně život. Neustále pracuj a bude to lepší a lepší.

101-150 Vypadá to, že se stresem potýkáš celkem často. Možná jsi i trémista. Zároveň je úroveň vystavení stresovým situacím již hraniční. Zamysli se, co s tím můžeš dělat a jak to zlepšit.

151-200 Stres k tobě patří na dennodenní bázi. Měl by jsi zpomalit, nebo ti hrozí závažné zdravotní riziko. Je největší čas to začít řešit!



Jak na to?

Možná ti nyní test nevyšel úplně dobře, důležité je však to, že to můžeš změnit. Za rok či pět, může tvůj test vypadat úplně jinak.

STRES JE TICHÝ ZABIJÁK

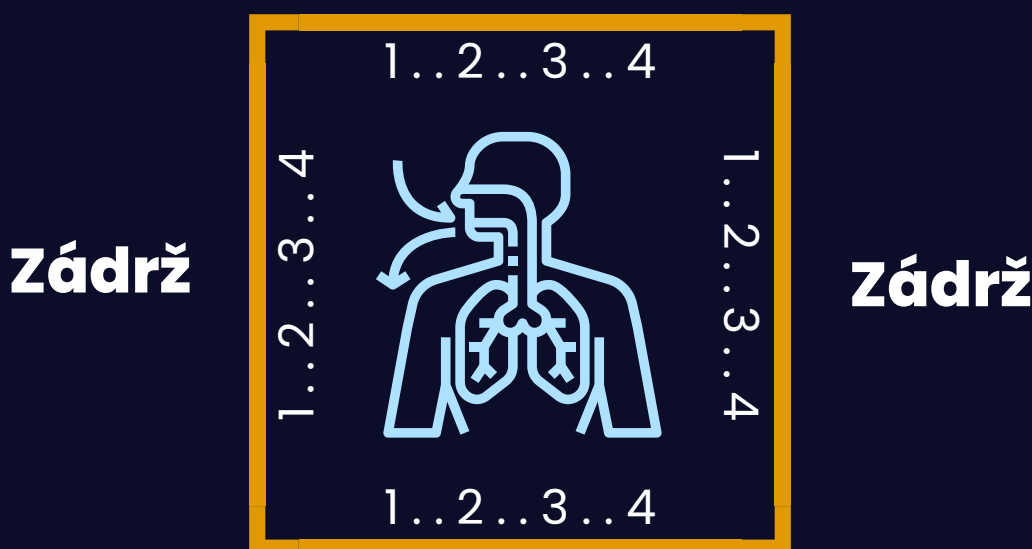
5 DOPORUČENÍ

BOX BREATHING

Box breathing, také známý jako krabicový dech, je technika dýchání, která může pomoci snížit stres a úzkost, zlepšit koncentraci a uklidnit mysl. Tato technika se nazývá krabicový dech, protože využívá čtyř kroků, které vytvářejí dojem "krabice":

1. **Nadechněte se:** Začněte tím, že se nadechnete hluboko nosem a snažte se nádech prodloužit na 4 sekundy. Během nadechování se snažte rozšířit svůj břišní prostor, aby byl váš nádech co nejhlubší.
2. **Držte dech:** Poté, co jste se nadechli, zadržte dech na 4 sekundy. Snažte se udržet relaxovaný a klidný stav během zadržení dechu.
3. **Vydechněte:** Nyní začněte pomalu vydechovat ústy na 4 sekundy. Snažte se co nejvíce uvolnit, jakýkoliv napětí nebo stres, který můžete cítit.
4. **Držte dech:** Nakonec, poté co jste vydechli, zadržte dech po dobu 4 sekund. Snažte se být v klidu a uvolnění během tohoto zpoždění mezi vydechováním a nádechem.

Nádech



Výdech

KRABICOVÝ DECH

Tento proces opakujte několikrát a pokud je to pro vás příjemné, můžete postupně prodlužovat délku každé fáze o 1-2 sekundy. Většina lidí začíná s nádechem, zadržením, výdechem a zadržením po dobu 4 sekund, ale můžete upravit délku každé fáze podle svých potřeb. Například Tomáš Berdych dosahoval hodnoty okolo 15 s.

Box breathing je technika, kterou můžete praktikovat kdykoliv a kdekoli, abyste si ulevili od stresu a napětí a zlepšili svou pozornost a klid.

Existuje na ni několik vědeckých faktů, které podporují její účinnost.

Jedna studie publikovaná v časopise Journal of Medicine and Science in Sports and Exercise zjistila, že použití box breathing před výkonem zlepšilo fyziologickou odezvu na stresové situace a snížilo pocit úzkosti u sportovců.

Další studie publikovaná v časopise Military Medicine ukázala, že box breathing pomáhá vojákům zvládat stresové situace v poli a zlepšuje jejich schopnost udržet pozornost a výkon.

Historicky byla technika box breathing využívána v některých tradičních praktikách, jako je jóga a meditace, jako prostředek pro dosažení uklidnění a zvýšení vnitřního klidu.

V moderní době se technika box breathing stala populární u sportovců, vojáků a lidí, kteří hledají způsob, jak zvládat stres a zlepšit svou výkonnost a klid. Technika je také často doporučována odborníky na duševní zdraví jako prostředek pro snížení úzkosti a stresu.

Je důležité si uvědomit, že box breathing není lék na duševní zdraví, ale pouze technika, která může být užitečná jako součást komplexního přístupu k péči o vaše zdraví. Je důležité hledat odbornou pomoc, pokud se cítíte přetížení stresovými situacemi nebo pokud máte dlouhodobou úzkost či deprese.

“

Na závěr si uvědomme, že život stejně nevyhraje. Jednou skončí. Můžeme ho však žít dlouhý a spokojený.

K tomu může pomoci uvědomění, že náš vnitřní vesmír ovlivňuje ten vnější a naopak. Zároveň však jsme jen zrnky prachu pro ten nekonečný vesmír. Neberme tedy život tak vážně a buďme trochu uvolnění.

-
Bc. Tomáš Vaculčík - Limithacker



**Chcete ze svého života
opravdu odstranit stres?**

Tak

vstupte do mého programu, kde vás naučím jak se stresem pracovat, mnoho zajímavých technik na jeho redukci a hlavně jak žít šťastný a spokojený život.

Jdu do toho



 **Limithacker.**

