

**Jejich televize za naše miliardy**

**Nechají politici Jiřího Janečka v čele ČT?**

17/2009

27. dubna 2009 / 35 Kč / předplatné 25 Kč / [www.tyden.cz](http://www.tyden.cz)

**Zbraně proti stresu**  
Jóga, wellness a jiná záklínadla

# TÝDEN

## KOKTEjl NENÁVISTI

Zločiny bez trestu: Romům zapalují domy



### Poslední přání Petra Lébla

Rozhovor se spisovatelkou  
Radkou Denemarkovou



### Komunisti pomůžou

„Raději s KSČM než s ODS,”  
říká Bohuslav Sobotka (ČSSD)

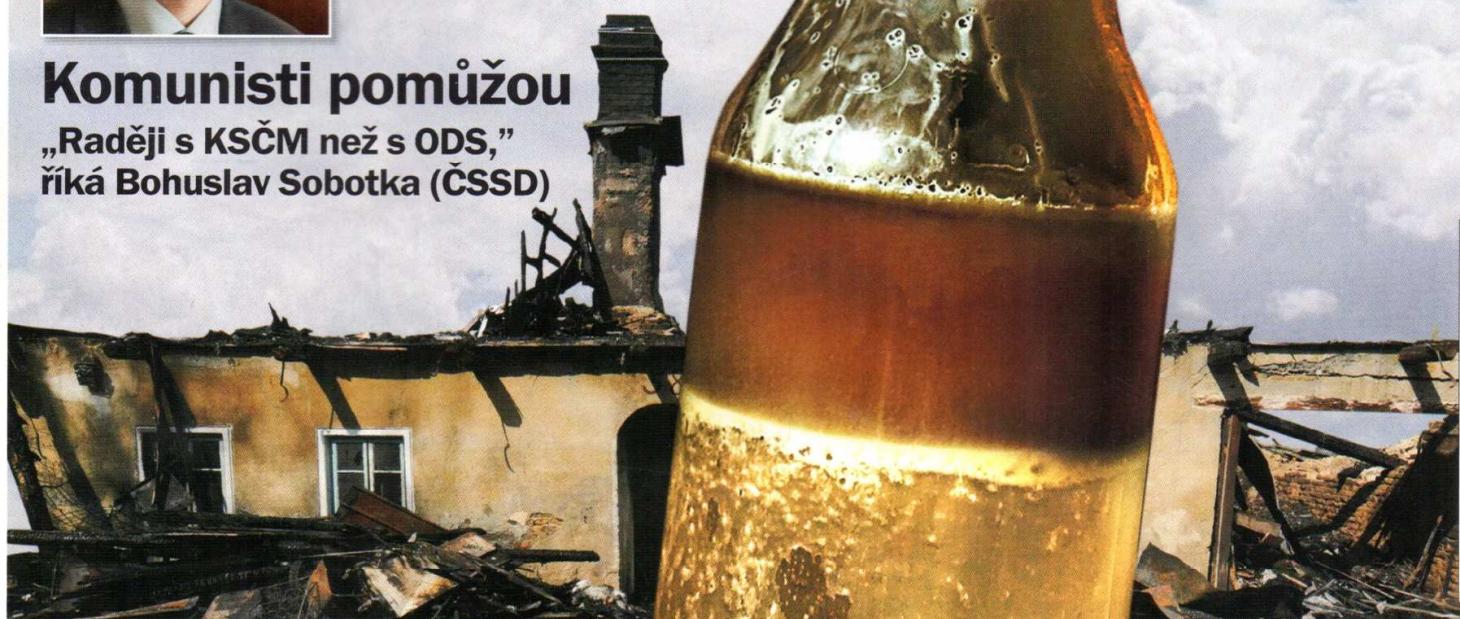


Foto: Profimedia / Montáž / Design: Jan Výnník

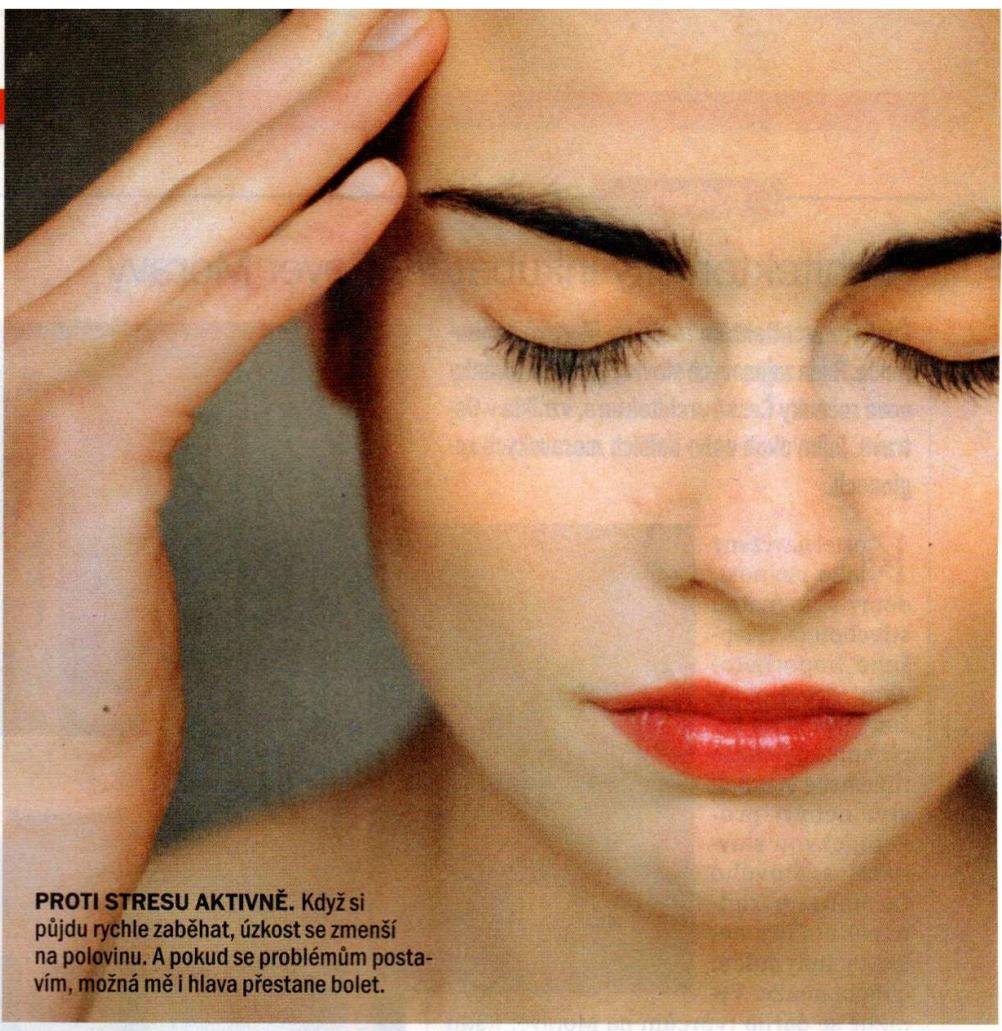


9

77121099407

**R**elaxační lůžko softpack vypadá jako velká vana přehozená plachtou. Lidem má pobyt v něm připomínat splývání po mořské hladině i matčinu dělohu. Člověk se položí na tvrdou podložku, kterou zpod něho fyzioterapeut vzápětí vytahuje pomocí hydrauliky. Tělo zabalené v plátně – v některých lázních balí také do sena nebo bahna – se pak propadá do vyhřáté kapaliny. „Vždycky se lidí ptáme, zda nemají nějaké fobie,“ říká Kamil, vedoucí lázní v hotelu Le Palais v Praze 2, zatímco mi v místnosti s tlumeným osvětlením a klidnou hudbou uvolňuje hlavu v dlaních. Někteří lidé si ale matčinu dělohu dopřávají pravidelně a při antistresové proceduře v poklidu usínají.

Kdo se rozhodne nenechat se stresem ovládnout a zastavit ho v rozletu, má stále pestřejší možnosti: sám či u lékaře si může nechat naordinovat speciální lázně (ať už se v nich bude věnovat sugesci nebo kyslíkové terapii), mazat si obličej krémem za dva a půl tisíce nebo si třeba po zádech nechat lézt hady, jako to dělají maséři v jedné malé izraelské vesnici. Šoková terapie prý z hlavy vyžene starosti zaru-



**PROTI STRESU AKTIVNĚ.** Když si půjdou rychle zaběhat, úzkost se zmenší na polovinu. A pokud se problémům postaví, možná mě i hlava přestane bolet.

## Proti stresu s nohou za hlavou

**Člověk není z kamene. Proto mu někdy buší srdce, třesou se mu ruce a zvyšuje tlak. Stres ze života je zcela odstranit, můžeme s ním ale účinně bojovat.**

### Zvýšený tlak ze smrti, sexu i práce

Tabulka míry zátežových situací podle amerických psychologů T. H. Holmesa a R. H. Rahe, kteří zkoumají vliv stresu na lidské zdraví. Významným rizikovým faktorem pro rozvoj různých nemocí je součet 250 bodů. Stresovat přitom mohou i radostné události.

úmrtí partnera, partnerky	100
úmrtí blízkého člena rodiny	63
úraz nebo vážné onemocnění	53
ztráta zaměstnání	47
odchod do důchodu	45
sexuální obtíže	39
změna finančního stavu	38
závažné neshody s partnerem	37
partner končí se zaměstnáním	29
změna životních zvyklostí	25
změna bydliště	24
změna rekreačních aktivit	20
změna spánkových zvyklostí a režimu	18
změny v širší rodině (sňatky, úmrtí)	16
Vánoce	15

Zdroj: Ján Praško, Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti, Praha 2003

čeně: těžší hadi masírují hluboké svaly, ti lehčí prý jen tak příjemně šimrají.

### Umělý déšť a svíčky

Právě stres je podle aktuálního výzkumu Mezinárodní lázeňské asociace nejčastějším důvodem, proč se lidé v celém světě do lázní či wellness studií vydávají. Lázně v pražském hotelu Mandarin Oriental často navštěvují pracovníci z nedalekých malostranských ambasád i státních úřadů. „Stálými hosty jsou u nás také gayové, kteří vědí, jak je wellness pro zdraví důležitý,“ doplňuje obrázek místní klientely Lenka Rogerová. Podél zdí bývalé klášterní chodby zatím hoří svíce, i když je venku plný sluneční svít. V každé místnosti určené pro protistresové procedury je jiná vůně, ze stropu ve sprše se snáší umělý déšť.

Po čaji na uvítanou terapeut návštěvníkům omylem nohy ve speciální dřevěné nádobě s oblázky. Pak se mohou nechat hýčkat masáží dle vlastní volby. Členové místního wellness klubu také „běhají s hůlkami“ (nor-

dic walking) nebo cvičí jógu. Roční členství tu stojí přes třicet tisíc korun podobně jako v jiných luxusních sportovních klubech. Zato zde prý ale nebývá přeplněno.

### Zadarmo i za velké peníze

Poklidná atmosféra vládne i v malém panelovém bytě na pražských Petřinách. Svoji každodenní ranní joginskou „sestavičku na dobrou náladu“ právě začal cvičit šestadvacetiletý IT manažer Petr. Ruce má spojené na prsou, chodidlo pravé nohy zapřené o stehno levé. Při výdechu opisuje rukama kruh a vrací se do původní pozice. Asána vrkásana neboli poloha stromu. Potřebuje k tomu jen trochu místa a podložku pod záda. Nervy si lze totiž tišit za hodně peněz i téměř zadarmo.

Někdo mlátil pěstí do klávesnice, jiný ztuhne a není schopen pohybu. Poučení cvičí, relaxují nebo chodí na masáže. A když to sami nezvládnou, nestydí se vyhledat odbornou pomoc. Stres v mírných dávkách stimuluje a v ohrožení dokáže zachránit život. Stresové mechanismy se ale spouštějí i ve chvílích, kdy je to nejen zbytečné, ale dokonce škodlivé.

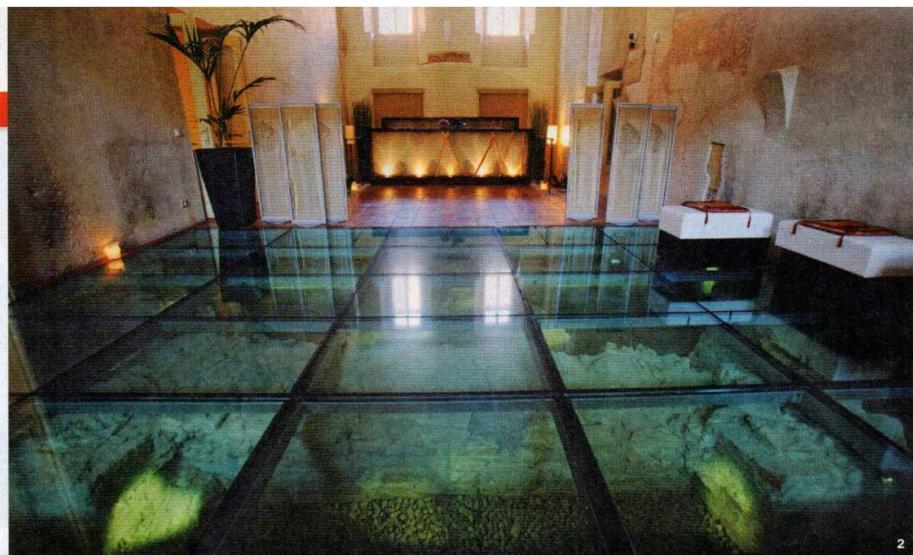
„Bylo to, jako když vám dojdou batérie,“ vypráví o svých potížích se stresem



▲ JÓGA „BOLÍ“. A proto uvolňuje a zklidňuje mozek.



▲ LÁZNĚ HOTELU LE PALAIS SÁZEJÍ NA ATMOSFÉRU KARIBIKU. Místní vedoucí Kamil klientce během pobytu v softpacku pohupuje hlavou a na kapalině v lůžku tak rozpohybovává celé tělo, které se pak vlní jako na moři.



▲ ORIENTÁLNÍ KLID V KAPLI. Lázně v pražském hotelu Mandarin Oriental jsou zřízeny na místě bývalé kaple. Základy domu jsou gotické, filozofie východní.

mladá vysokoškolačka z Prahy, která si nepřála být jmenována. „Nastoupila jsem do první práce, kde jsem měla hodně nejistou pozici. Neustále jsem žila ve strachu, že se z toho bud' vyklube ohromný průšvih, nebo mě vyhodí. Moji nadřízení si mezi sebou neustále přehazovali kompetence a v projektu bylo obrovské množství peněz.“ Z neustálého tlaku a nervování v zaměstnání se rozvinula panická úzkostná porucha. „Jednou ráno už jsem se nemohla zvednout z postele. Nešlo to. Strach mě úplně ochromil.“ Přes psychologickou poradnu pro vysokoškoláky se dostala k psychiatrovi a kromě terapie nastoupila i léčba prášky. „Jasně že jsem měla z antidepressiv strach, jenže v té době už jsem s tím bez pomoci nic nezmohla.“

### Nebát se odborníka

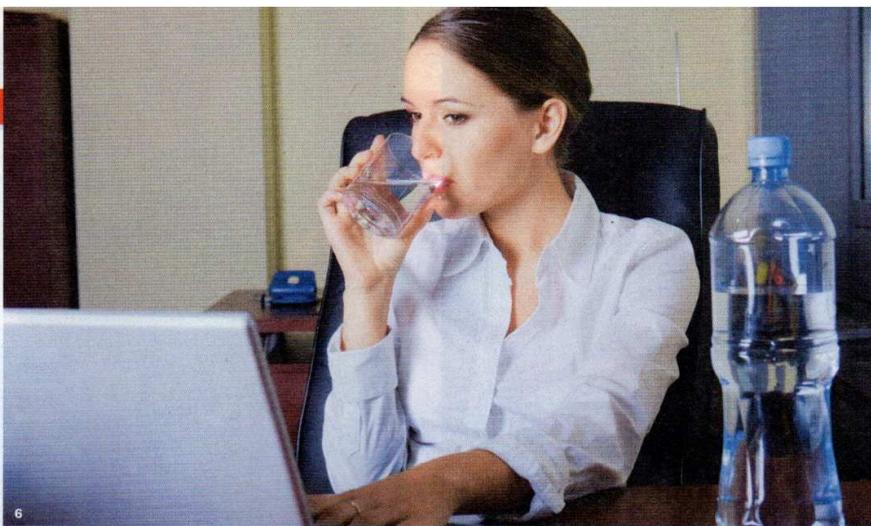
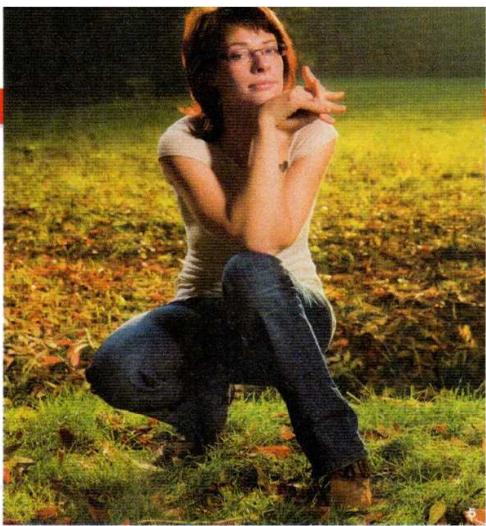
Scénář neřešeného stresu se může odvíjet docela dramaticky: poruchy spánku, nespavost, deprese, vysoký krevní tlak. Zvyšuje se riziko vzniku žaludečních vředů i cukrovky a naopak se snižuje imunita. Někdy pomohou až psychofarmaka či pobyt v psychiatrické léčebně. „Lidé jsou na sebe zbytečně přísní a přicházejí pozdě,“ myslí si psychiatrička Alena Večeřová-Procházková. „Řada klientů na sebe nahlíží jako na líné, neschopné a k lékaři přichází často po několika letech, kdy má obtíže. Všeobecně se přikládá obrovský význam zvládání života bez cizí pomoci a na samotné vyhledání lékařské péče bývá nahlíženo jako na selhání, což depresi ještě zhoršuje,“ vysvětluje a dodává, že podle Světové zdravotnické organizace by návštěva odborníka měla následovat po dvou týdnech obtíží. Psycholog Tomáš Vašák dodává: „Pokud mám blbý den nebo týden, není nutné hned běžet k doktorovi. Pokud už ale mám blbý měsíc, je konzultace s odborníkem namísto.“

Proč někteří lidé skoro nevědí, co je stres, a jiní se „nervují“ dennodenně? Podle lékařů za to může výchova i genetické dispozice. „Individuální stresová tolerance je dána genetickou výbavou jedince, jeho psychosociálním i tělesným vývojem, naučenými mechanismy zvládání stresu – nejčastěji z rodiny, děství – a pak také samotným charakterem stresové situace,“ypočítává doktorka Večeřová-Procházková. Nervovat nás přitom nemusejí jen velké životní události, jako je úmrtí v rodině nebo odchod do důchodu, ale i drobné každodenní potíže a mrzutosti, pro které mají Angličané výstižné označení „hassles“. „Naše původní neurochemie už neodpovídá současným podmínkám pro život. Je potřeba mít odstup a nadhled nad běžným životem a uvědomit si, co je a není důležité,“ radí Vašák.

### Tady a teď

Cvičitelka jógy a „koučka“ Julie Poupeťová popisuje jógu jako meditaci v pohybu. Když se při cvičení soustředíme na protahování svalu a jeho práci, v podstatě uvolňujeme i svoji mysl. Zjednodušeně řečeno: hlava se soustředí na bolest v napínané noze a mozek neputuje po nepříjemných vzpomínkách na dnešní poradu. Pohybuje se v přítomnosti: tady a teď. V podstatě díky cvičení a této filozofii změnila svůj život i Poupeťová.

S magisterským diplomem v ruce nastoupila do zaměstnání, které pro ni bylo utrpením: stres, pracovní víkendy, manipulování s klienty. „Připadala jsem si jako náhončí dobytka,“ popisuje tehdejší situaci. „Bylo to jako oceán bezmoci a nechuti: každé další ráno vstát a opět napochodovat mezi přehlídku osmi velmi soutěživých parfémů, botiček a byznys kostýmků koncentrovaných na zhruba deseti metrech čtverečních,“ vzpomíná. Tušila, že je těsně před vyhořením. Vždycky ►



▲ NA „DEPKU“ S KOUČEM. Julie Poupetová ze stresujícího zaměstnání dokázala odejít a „nakopnout“ život novým směrem. S jógou je šťastnější.

▲ KÁVU NE, VODU ANO. Nebýt na sebe tak přísný a dodržovat režim, radí lékaři jako účinnou prevenci proti stresu.

## ■ Zježené vlasy i fobie

Stres má v těle svůj smysl: chrání ho před případným nebezpečím a připravuje na „útok nebo útěk“. Tělo se chystá na použití síly a rychlosti. Klesá citlivost na bolest, zlepšuje se paměť a myšlení. Zornice se rozšířují kvůli zlepšení zraku. Plíce dýchají intenzivněji. Srdeční frekvence a krevní tlak stoupají. Dřeň nadledvin produkuje hormon reakce adrenalin. Pozastavuje se trávení, tělo přesměrovává energii do svalstva. Vlasy a chlupy se ježí, protože hlava a tělo tak (z pohledu pravěku) vypadají větší a nebezpečnější.

Dlouhodobé účinky stresu mohou být pro tělo toxicke. Bolí z něj třeba hlava, přizpívá k sexuálním poruchám, únavě, k poruchám trávení nebo spánku a někdy může i za nechutenství či přejídání. Oslabuje také imunitní systém a dokáže vzbudit i různé fobie, deprese.

## ■ Klid hned ted'

Jak nejlépe zvládnout nadměrný stres? „Podívat se mu do očí“ a nepříjemnostem se bud' vyhnout, nebo se jim postavit. Důležité je najít příčinu: může to být špatné hospodaření s časem, nedostatečná komunikace s kolegy...

Relaxačních technik je mnoho, pomocí může i setkání s přáteli, procházka, čtení knihy či koupel. Aerobní cvičení prý zredukuje úzkost až o padesát procent.

Přirodní medicína zase radí užívání některých rostlinných výtažků. Osvědčily se prý například ženšen, ovesné klíčky, meduňka lékařská, rozmarín, levandule i jinan dvoulaločný. Antistresová dieta potom doporučuje omezit kávu, alkohol, cigarety a jiné drogy. Naopak vsadit na celozrnné výrobky, které podporují v těle výrobu serotoninu – látky, která pracuje na lepší náladě. Zapomenout nemáme ani na snídani a pravidelné svačiny.

se věnovala cvičení: nejdříve aerobiku, později pilates a nakonec józe. K tomu si přibrala ještě semináře koučinku. A zrodil se nápad věnovat se naplno tomu, co ji bavilo. „Rodiče nevěděli, že by mě mohlo to „hopšání“ užít,“ líčí nedůvěru svého okolí k nejisté obživě na volné noze.

Mimo lekce jógy nyní pomáhá ostatním zvládat těžké životní situace. Kromě běžného koučování se věnuje také „sex koučinku“. „Sex nás může hodně stresovat, je blízko smyslu života,“ domnívá se Poupetová. Pro radu si chodí prý více muži. „Neřešené problémy se sexem se potom přenáší do zbytku partnerského soužití,“ říká a dodává, že lidé se pak hádají kvůli zbytečnostem, které s původním „stresorem“ nemají navenek vůbec nic společného.

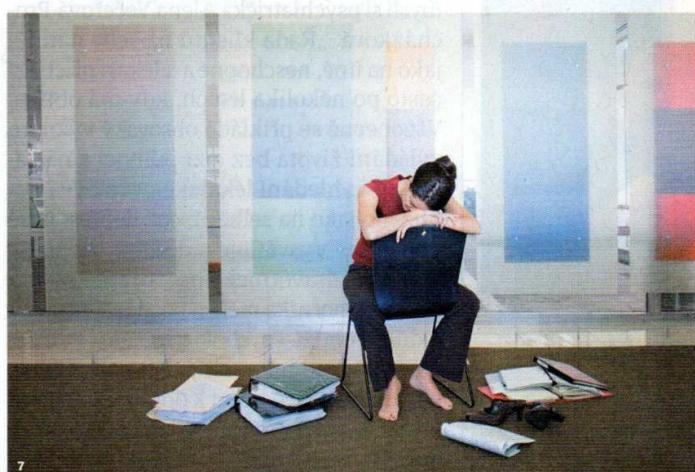
## Strategie pro citlivky

Tomáš Vašák svým „pacientům“ radí jednoduchou mantru, kterou si opakují piloti: „Doufat v nejlepší, počítat s nejhorším.“ Pokud někoho například trápí bezesné noci, protože se bojí, že přijde kvůli krizi o místo, má začít šetřit a připravovat se. Něco proti strachu udělat. Vytvářet si „polštář“, který zajistí pád do měkkého. „Ale zároveň se nezátrpit a doufat. Být smutný a otrávený ni-

komu nepomůže. Našemu okolí a ani nám,“ dodává. A co udělat ve chvíli, kdy s člověkem lomcuje nervozita? Zpomalit dýchání. „Plíce jsou kouzelný nástroj a jediný vnitřní orgán, který máme pod kontrolou,“ radí. Pomocí něho prý můžeme tělu vyslat signál, že už je vše v klidu: výdech má být dvakrát delší než nádech. Vašák rovněž doporučuje vytvořit si plán. Už jen tím, že si v rychlé a náročné situaci ujasníme nad papírem priority, se uklidníme. „Je to jako v písničce Marka Ebena: chceš-li čas dohonit, zastav se,“ říká s úsměvem Vašák. A svým „stresorům“ se máme podle něho postavit: kdo má strach z času, má si nastudovat něco o „timemanagementu“, kdo se bojí komunikovat, ať se proškolí v asertivitě.

Strategii „tady a teď“ podobnou té joginské vyznává i doktorka Večeřová-Procházková: „Doporučuji naučit se vyhodnocovat situace spíše z hlediska ‚tady a teď‘ za těchto okolností než ve smyslu ‚takhle to se mnou dopadne vždycky‘,“ myslí si. „Lépe se také zvládá stres, jestliže máme k dispozici sítí mezilidských vztahů zajišťujících sociální podporu. Dalším ochranným faktorem je pravidelný denní režim nebo alespoň pravidelný a zdravý výživově pestrý jídelní a pitný režim,“ uzavírá.

Stanislava Pecková ■



◀ RÍKÁ SE, že ŠTĚSTÍ PŘEJE PŘIPRAVENÝM. Při strachu o zaměstnání nebo hrůze z vyhoření to platí dvojnásob.