



Praktické rady proti psychickému vyčerpání

Hana Kučová

Co byste rozhodně měli vědět o stresu!

www.hanakucova.cz © 2018, týj jo – už čtvrté vydání ☺

10 praktických rad proti psychickému vyčerpání

Co byste rozhodně měli vědět o stresu!



Miluji lidi a jejich rozdílnost – inspiroju je jak žít naplněný život tady a teď!

Povinné prohlášení, abych neměla ošklivé potíže: Použité obrázky jsou volně použitelné i pro komerční účely a byly získány z www.bing.com.

Tento materiál je informačním produktem a mým autorským dílem.

Jmenuji se Hanka Kučová a ...

a zastávám podobně jako další ženy mnoho rolí. Jsem dcera, manželka, sestra, kolegyně, kamarádka, lektorka měkkých dovedností (efektivní komunikace, týmové spolupráce, vedení lidí), koučka, ... a hlavně taky MÁMA. **Máma se vším všudy**. S radostmi, starostmi i pochybami o tom, jestli zvládnu z našich dětí vychovat šťastné lidi. A navíc být šťastná i já sama.

Je báječné, že právě teď můžu s klidným svědomím říct: „**Jsem šťastná!**“



Znám sama sebe. Vím, v čem jsem dobrá, co mě baví. V práci si mě šéfové, kolegové i klienti váží. V posledním roce jsem se **naučila spoustu nových věcí**. Mám **báječného partnera** už 24 let a pořád si máme co říct. Užívám si svých **dvou dětí** Jeníčka a Mařenky a vím, jak úžasné je být máma.

Navíc se věnuju tomu, **co mě baví**. Kromě rodiny to je i cestování s manželem, blogování, [koučování](#), studium psychologie na VŠ ... asi už se mému pocitu štěstí nedivíte 😊.

Pokud byste mě však potkali v roce 2012, asi bych vám řekla něco úplně jiného.

Prožívala jsem právě **syndrom vyhoření**. Chtěla jsem být dokonalá. Ve všem. V práci, doma, všude. Naprosto vážně jsem tvrdila, že si můžu vybrat, jestli je mým koníčkem rodina nebo práce. A takhle to dopadlo!!!

V práci jsem **přestala** ten **šílený nápor zvládat** a nakonec jsem “byla vyměněna”. Měla jsem v oku celodenní tik (několik měsíců) a přišlo mi to úplně normální. Nemohla jsem spát, každý večer jsem brečela, uklidňovala jsem se jídlem a když už to nešlo vydržet, vzala jsem si Neurol. **Moje tělo** to pochopitelně **nevydrželo** a já od lékařů odcházela s diagnózou snížené funkce štítné žlázy a s astmatem.



Rozhodla jsem se bojovat. Absolvovala jsem několik kurzů, přečetla hromady knih a vyzkoušela jsem všechny možné techniky. Navíc jsem o stresu a syndromu vyhoření diskutovala na svých **workshopech** s více než **150 lidmi** a získala jsem tak mnoho **dalších tipů a rad**, jak lidé stres překonávají.

A povedlo se..... Podařilo se mi odpustit lidem, kteří mě zklamali. Odpustila jsem i sama sobě. Našla jsem ztracené sebevědomí. Ujasnila si co v životě chci a nechci. Naučila jsem se předcházet vlastnímu přetížení. Říkat ne. Právě těmto tématům se krok po kroku věnuji ve svém eBooku: [Bez shonu a stresu za 21 dnů.](#) A také už **vím, jak prožívaný stres ventilovat, aby mě neohrožoval** – podrobně se technikami zvládnání stresu zabývám v on-line kurzu [Návyky nejen pro podnikatele jako prevence syndromu vyhoření.](#)

Nejvíce mi pomohlo dodržování pravidla “soustředit se jen na jednu věc”.

Vždycky jsem totiž **chtěla a řešila všechno najednou**. Tím jsem se ale soustavně přetěžovala. Svou **první VĚC** – zvládnout “vyhoření”, už mám za sebou. Psychicky jsem **silná a v pohodě**. Své zkušenosti a znalosti bych vám ráda předala prostřednictvím svých eBooků a článků na blogu <http://www.hanakucova.cz>.

V eBooku, který právě čtete, **zjistíte**:

- jak stres **prožíváte** a co z toho vyplývá,
- jestli je ještě vaše úroveň prožívání stresu **přiměřená nebo vás již ohrožuje** a
- co **konkrétně** můžete **dělat**, abyste předešli psychickému vyčerpání.



Co je to stres?



Co je to **stres**, to snad ani nemusím třeba vysvětlovat. Jako slovo i jako jev je natolik pevně zakotven v našich každodenních životech, že mu **rozumí snad opravdu každý**.

Pokud bychom jej však měli nějak zobecnit a definovat, můžeme si říci, že stres je **reakce** na jakýkoli (ať už fyzický či psychický) tlak či nátlak, který na nás působí a projevuje se v naší **tělesné, citové, rozumové a společenské sféře**.

U stresu, který prožíváme, je nesmírně důležité to, že **je vysoce individuální**. To, co může pro někoho z nás znamenat zátěž, je pro někoho druhého úplně běžné nebo dokonce příjemné. **Stejnou stresující událost** tak různí lidé prožívají s různou intenzitou a také různým způsobem.

Chceme-li **předejít psychickému vyčerpání**, musíme si umět život uspořádat tak, aby míra zátěže byla pro nás nejen **únosná**, ale také **dostatečná**. Stres nás totiž dokáže vybičovat k vyšším výkonům. Překonávání překážek a výzev nám zvyšuje sebevědomí. Je však důležité, abychom se ujistili, zda tuto míru zátěže ještě uneseme, zda nám neuškodí. Pokud stres **dlouhodobě nezvládneme** dostihne nás. Velmi často má podobu syndromu vyhoření.

Syndrom vyhoření je spojován se stavem psychického i fyzického vyčerpání následující po vyčerpávajícím a dlouhotrvajícím stresu. Jedná se o „**vyplenění**“ všech energetických zdrojů původně velice intenzivního, pracujícího člověka. A když tady mluvím o práci, nemám na mysli jen zaměstnání. Maminky vědí, kolik práce zvládnou, aniž by vytáhly paty z domu...

Mám syndrom vyhoření?

Přečtěte si následující příznaky syndromu vyhoření a **zatrhněte si ty**, které u sebe pozorujete:

- chronické bolesti hlavy, šíje, žaludku
- zvýšená nemocnost (malá imunita organismu)
- nepřiměřená únava, tělesné vyčerpání
- pocit nedostatku vzduchu a zkráceného dechu
- potíže se soustředěním
- náhlý úbytek nebo přibývání na váze
- špatný spánek
- pocit nedostatku uznání
- emocionální vyčerpání (často křičíte, často pláčete)
- výrazná nedůvěřivost vůči druhým
- chybí radost ze života
- vyhýbání se lidem (i přátelům)
- pocit, že mě vše obtěžuje
- negativní a cynický postoj k vlastní práci a ke klientům (pacientům, žákům, občanům atd.)

Fáze vyhoření...

Jste-li ve stádiu vyhoření, pak jste zatrhli **většinu uvedených příznaků**. Při vyhoření se totiž stres projevuje ve všech rovinách prožívání – tělesné, citové, rozumové i společenské (viz dále). V takovém případě neváhejte a vyhledejte **odbornou pomoc**.

Se syndromem vyhoření mám [osobní zkušenost](#) a na základě tohoto prožitku mám pro vás dvě zásadní informace:

Bez pomoci odborníků se z této situace dostanete jen velmi velmi těžko!

Nečekejte rychlé výsledky! To, aby se vaše tělo a psychika dostaly zpátky do pohody, chce svůj čas. Nejedná se o dny a týdny, ale o měsíce...

Jen několik odškrtnutých příznaků...

Pokud na sobě **dlouhodobě** pozorujete kterýkoliv z uvedených příznaků, měli byste se o sebe začít **vice zajímat**. Opravdu! Žádný z nich do našich životů nepatří. Místo toho, aby sám od sebe zmizel, spíše **vyvolá další** ze znaků vyhoření. Začít můžete **hned** – praktické rady naleznete [v tomto eBooku](#).

Chci si udělat test na vyhoření...

Chcete mít černé na bílém jak na tom jste? Udělejte si **test**, který přišel stejně jako tento eBook v příloze mailu. Podrobné návody, jak syndrom vyhoření překonat či ještě lépe se do něj nedostat, naleznete v mém [on-line kurzu](#).

Jak prožívám stres?

Všichni žijeme svůj život ve **4 základních rovinách** – tělesné, citové, rozumové a společenské.

Tělesná dimenze říká, že máme tělo a s ním spojené pocity stažení či uvolnění, pocity hladu a žízně, chladu a tepla, také bolesti a další pocity.

Citová dimenze říká, že máme duši, svůj jedinečný způsob prožívání, svůj svět citů a emocí. Na této rovině prožíváme to, čemu říkáme ráj nebo naopak peklo.

Rozumová dimenze vypovídá o tom, že člověk je tvor myslící. „Rozumujeme“ nad různými věcmi a při tom analyzujeme, zobecňujeme, ve vnitřním dialogu se sebou samým klademe otázky a hledáme odpovědi, vysvětlení.

Společenská rovina odkazuje na naše začlenění do různých skupin lidí, se kterými vytváříme vztahy, spolupracujeme, vytváříme tzv. sociální síť, ale také se hádáme, odmítáme a vyčleňujeme, máme-li pocit, že je nám skupina spíše na obtíž než k užitku.

Každý z nás se umí vypořádávat s některou rovinou a její logikou a nároky lépe a s některou hůře. Z hlediska zvládnutí zátěže je zajímavé vědět, **ve které rovině jsme zranitelní**. Kde jako první začínáme selhávat. A naopak, kterou rovinu a její projevy máme pevně v rukou a v zátěžových situacích nás podrží.

Díky „zranitelné“ rovině také poznáme, že na nás působí stres, může nám posloužit jako indikátor míry zátěže, zda ji ještě zvládneme, nebo už se nám vymyká z rukou. „Zranitelná“ rovina nás současně vyzývá k práci na sobě. Právě **přes tuto rovinu si můžeme nejvíce pomoci**, pokud se chceme vyhnout vyčerpání.



Jak si můžu pomoci?

1. rada proti vyčerpání – podpora sebevědomí

Co je pro zvládnání stresu podstatné? Já osobně si myslím, že je to **přiměřená sebedůvěra**. Pokud věřím, že danou situaci zvládnou, mám nejlepší vyhlídky na to, že se mi to skutečně podaří. Je potom daleko snazší vnímat překážky jako výzvu a neúspěch jako běžnou součást života. Dokážu lépe analyzovat situaci, zvolit vhodné řešení a překážky překonat.



Najděte si hodinku jen pro sebe, vezměte si tužku, papír a přemýšlejte nad tím, co všechno se vám v životě povedlo. Všechny úspěchy si sepište. Je na vás, jestli začnete těmi zásadními životními úspěchy, ale do seznamu patří i drobnější úspěchy jako je první upečený dort, perfektní organizace zapíjení svobody kamaráda – v podstatě cokoliv, kdy jste museli překonat nějaké bariéry či sama sebe 😊.

2. rada proti vyčerpání – vyplavit stres z těla!

Taky se vám jako mě v první řadě stres projevuje v **tělesné rovině**? Potom se musíte zaměřit na to, jak jej z těla dostanete. Zajímavé je, že škodliviny způsobené stresem můžeme „**vyplavit**“.

V první řadě, bychom měli **dostatečně pít**.

„Stres“ se z našich těl dostává **potem**. Proto je vhodné zařadit do svých aktivit takové, při kterých se potíme. Může to být sport, fyzická práce, ale i sauna.

Poslední způsob „vyplavování“ už není tak příjemný. Jedná se o **pláč**. Možná si vzpomenete, že poté co jste se vyplakali se vám konečně ulevilo. A to je ono. Nezakazujte si proto plakat. I toto je způsob, který vám pomáhá vyrovnat se se zátěží.



Všímejte si, kolik tekutin přes den vypijete. Ideální je, pokud vypijete 1,5 – 2 litry tekutin. Nepočítá se káva, kolové nápoje, pivo a další alkohol – toto všechno tělo naopak odvodňuje.

Zařadte do svého života pravidelně aktivity při kterých se „zapotíte“.

3. rada proti vyčerpání – vypsát se z toho!

Nemůžete se některých **myšlenek zbavit**? Pořád se vám vrací? Mně osobně pomáhalo, když jsem se všechny myšlenky pokusila **hodit na papír**. Psala jsem si **deník**, do kterého jsem si psala, co cítím, co řeším a jaké možnosti řešení vidím. Člověk si tak bezvadně vyprázdní hlavu. Je to zvláštní, ale problémy na papíře často nejsou tak vážné jako problémy uvnitř naší hlavy.



V okamžicích, kdy máte pocit, že „nemůžete vypnout svoji hlavu“ a pořád řešíte to samé, zkuste si napsat fakta, pocity i to, jak můžete danou situaci řešit. Uleví se vám a navíc často zjistíte, že vlastně víte co dělat.

4. rada proti vyčerpání – bylinky na uklidnění

Existuje celá řada bylinek, které působí jako **přírodní antidepressivum**. Já osobně mám výbornou zkušenost s **třezalkou** tečkovanou. Její nevýhodou však je, že nesmí být užívána ženami, které užívají hormonální antikoncepci či klasická antidepressiva. Oslabuje totiž účinky některých léků. Dále je nutné vyhnout se slunečním paprskům, zejména při opalování. Mezi další bylinky, které pomáhají zvládnání stresu patří **meduňka**, **kozlík lékařský**, **chmel** či **mučenka**.



Poradte se v lékárně nebo v bylinkářství. Kupte si takové bylinky, které jsou pro vás ty nejvhodnější. Další praktické informace o bylinkách proti stresu najdete v [mém on-line kurzu](#).

5. rada proti vyčerpání – vyzkoušejte meditaci

Pokud si do Wikipedie zadáte slovo „meditace“, najdete, že se jedná o různé **praktiky prohlubování soustředění**. Pod pojem meditace řadíme několik činností, z nichž řada je spojována s dosažením změněného stavu vědomí. Cílem meditace je ale zejména kultivace mysli (její zklidnění) a získání vhledu.

Já meditaci používám pro **zklidnění, relaxaci** a díky ní se mi podařilo **odpustit...**, čímž se mi nesmírně ulevilo.



Vyzkoušejte tento způsob relaxace. Každému vyhovuje něco jiného a proto existují různé typy nahrávek, které vám mohou pomoci ([šumění moře](#), relaxační hudba, imaginace atd.) Moji oblíbenou meditaci vytvořila Tereza Kramerová a slouží [k udržení klidu a nadhledu](#).

6. rada proti vyčerpání – pracujte s prioritami

Lidé často dělají věci na poslední chvíli, **ve spěchu**. Což příliš nesvědčí kvalitě odvedené práce, ani jejich zdraví. Ideální by bylo, kdybychom dělali věci v **optimálním tempu**, přesto stihli všechno **důležité** a navíc nežili v neustálém stresu.



Eisenhowerův princip nás učí mít pod kontrolou vlastní záležitosti – tedy nenechat se ovládat tím, kdo (co) nejhlasitěji vyrušuje. **Vyjasněním důležitých a/nebo naléhavých záležitostí pak zvyšujeme svoji efektivitu**. Být efektivní znamená dělat správné věci. Ty mohou být naléhavé nebo nikoliv. Musí se tedy udělat hned, anebo se naplánovat. Stejně tak je důležité si stanovit priority neboli to, co je důležité. Zabráníme tak plýtváním času na věci nedůležité a nezapomene dělat to, co opravdu důležité je.

Pomocí Eisenhowerova principu okamžitě rozhodnete, zda se budete úkolům věnovat hned, později či vůbec. Podle naléhavosti, pak můžeme určit čas pro jejich provedení (teď nebo později).

Přístup, jenž praktikoval 34. prezident USA, Dwight David Eisenhower (1890 – 1969) vychází z principu, že **můžete dělat, co chcete, ale nemůžete dělat všechno** 😊.

Víte, co je pro vás v životě důležité? Věnujete svůj čas důležitým věcem? Pro zamyšlení si můžete zapsat všechny činnosti, kterým jste se dnes věnovali. Zamyslete se nad tím, jestli pro vás byly důležité nebo vás pouze převálcovaly svou naléhavostí. Podrobně se tímto principem zabývám ve svém [eBooku](#). Dále si na toto téma můžete přečíst článek na [webu Mít vše hotovo](#).

7. rada proti vyčerpání – naučte se říkat „ne“



Mnoho lidí má obavu z toho, když má vyjádřit svůj názor. Nebo dokonce **někoho odmítnout!** Děs! Jenže pak se neustále přizpůsobujeme druhým, **nežijeme svůj vlastní život** a jsme **naštvaní** sami na sebe. Nestíháme pak dělat věci, které jsou důležité pro **nás** (viz rada číslo 6).

Klíčové je si uvědomit, že nás lidé **nepřestanou mít rádi**, když jim pokaždé nevyhovíme.

Pokud si uvědomujete, že říci „ne“ vám činí problémy doporučuji začít pracovat na budování vyššího **sebevědomí** (viz rada 1).

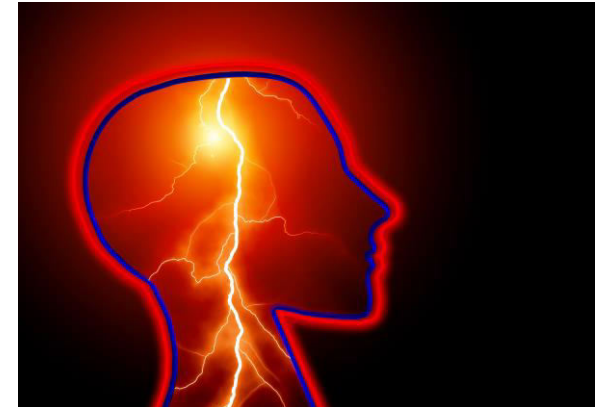
Zamyslete se, v jakých situacích se vám to stává... Kdy nedokážete odmítnout? Pokud se rozhodnete, že tento v podstatě zlovyk změníte, vyberte si nejprve „lehčí“ situace, na kterých se to budete učit. Velmi pravděpodobně zjistíte, že si vaše okolí ani nevšimne, že se něco změnilo, ale vy budete mít lepší pocit a odhodlání ve svém „odmítání“ pokračovat.

*V případě, že vás toto téma trápí a sami nevíte jak slovíčko „ne“ zařadit do svého života, můžete **se obrátit na zkušeného kouče**, který vám bude umět pomoci.*

8. rada proti vyčerpání – překonejte sami sebe!

Stres a následné vyhoření si často **způsobujeme sami**. Každý z nás má totiž zabudované určité **nevědomé mechanismy**, na základě kterých jedná. Podívejte se na pětici vnitřních přesvědčení, které zvyšují pravděpodobnost, že se u vás vyčerpání objeví:

- Buď silný! Ideálně silnější než ostatní!
- Buď dokonalý!
- Buď se všemi za dobře!
- Buď rychlý! Ochutnej vše, co život nabízí!
- Zaber! Všechno zvládneš!



Lidé, u nichž se tyto rysy **projevují výrazněji**, bývají vystaveni vlivu více stresorů, než dokáží unést, a zanedbávají odpočinek. Tím u nich vzrůstá riziko syndromu vyhoření.

Tak co? Máte ve své hlavě některé z těchto přesvědčení? Nebojte, můžete ho změnit. Samozřejmě není jednoduché bojovat proti dlouholetým zvykům, ale vždy ve svém životě můžete začít znovu a jinak! Proti každému mechanismu existuje obranný prostředek, tzv. dovolení. Chcete-li se změnit, můžete vyzkoušet následující: Každý večer před spaním a hned ráno po probuzení si nahlas přeříkejte odpovídající dovolení (např. proti perfekcionismu – Jsi skvělý takový, jaký jsi!) a několikrát si je během dne zopakujte. Můžete si danou větu napsat na kousek papíru, který umístíte tak, abyste ho měli neustále na očích. Všechna dovolení najdete na mém [blogu](#). S „přeprogramováním“ vám také může pomoci [zkušený kouč](#).

9. rada proti vyčerpání – využijte brániční dýchání

Klidné břišní dýchání patří mezi způsoby jak se **uvolnit během normálních denních aktivit**. Je to rychlá, nenápadná forma relaxace, která uklidňuje a zlepšuje sebeovládání.

Já toto dýchání používám v situacích, když mám z něčeho strach, ale i v případech, kdy se mě zmocňuje vztek. Stačí, když si představíte, že máte balón mezi pupkem a páteří. Tento míč se nádechem zvětšuje a s výdechem zmenšuje.



Pokud toto dýchání nevyžíváte, rozhodně ho zkuste. Další informace o technikách, které pomáhají rychle odplavovat stres se můžete dočíst [na mém blogu](#).

10. rada proti vyčerpání – věnujte se svým koníčkům



Co je klíčové, pokud se chcete vyhnout vyčerpání? **VYVÁŽENOST!** Cílené vyvažování každodenní zátěže a vypětí. Po námaze by mělo následovat **období odpočinku**, kdy se můžeme věnovat svým koníčkům a zálibám a zažíváme uspokojení.

Je to tak trochu dáno dobou, která je dnes zaměřena zejména **na rychlost a výkon**. A žene nás k tomu, že chceme dělat hlavně **užitečné věci** – takže plníme úkoly v práci, uklízíme, organizujeme ... a stále se honíme za něčím, co má nějaký praktický užitek. A přitom jsou to koníčky a mimopracovní zájmy, které nám do života přinášejí příjemné zážitky a pocity naplnění. Nenechte se o ně ochudit.

Dopřejte si dostatek volného času a snažte se ve svém harmonogramu najít místo pro své oblíbené činnosti. Že vás nic nebaví? Zkuste si vzpomenout, čemu jste se věnovali před tím, než jste začali intenzivně pracovat. Než jste se stali rodiči. Nebo jaké činnosti odkládáte na dobu, až bude volněji.

a co dál ...

Tak... Dospěli jste ve svém čtení až na konec tohoto eBooku. Už víte, jak se projevuje syndrom vyhoření a jestli se tento problém **dotýká vás osobně**. Mohli jste si vyzkoušet několik **technik**, které vám pomohou zvládat projevy stresu. Děkuji vám, že jste mi věnovali svůj čas a pozornost. Mám z toho opravdovou radost 😊.

Možná jste si uvědomili, že jste při překonávání stresu **na dobré cestě**. Gratuluji!!! Jen tak dál.

Možná jste začali přemýšlet jak **využít** některé mé **rady** ve svém životě. Držím vám palce!!! Na další cestě vám může pomoci i tento volně dostupný test [Čím si kazíte vlastní život?](#)

Možná jste se rozhodli, že půjdete v této problematice **dál a hlouběji**... Pokud se rozhodnete vyhledat odbornou pomoc, protože ji potřebujete, splnil tento eBook svůj účel. Na cestě ke spokojenému životu vám může dopomoci i koučování. Stačí si najít takového kouče, který bude vyhovovat právě vám. Třeba to můžu [být i já](#) 😊.

Můj další eBook [Bez shonu a stresu za 21 dnů – praktická příručka pro přežití ve 21. století!](#) vám poskytne ještě podrobnější informace o tom, jak se stresem pracovat. Díky němu můžete krok po kroku budovat svůj vlastní způsob jak předejít psychickému i fyzickému vyčerpání. Těm, kteří se právě ocitli na dně a hledají cestu nahoru, navíc nabízím pomoc v podobě [on-line kurzu, který se intenzivně zabývá syndromem vyhoření](#).

Budu velmi ráda, když mi napíšete na můj mail hanka@stastnirodice.cz, abyste se mnou sdíleli své příběhy i zkušenosti s překonáváním projevů stresu.

Bonus navíc ...

Zjišťovala jsem u fanoušků své facebookové [stránky Na vlně pohody](#), jak si dobíjejí baterky – co jim pomáhá překonávat stres, který prožívají.

Jsem moc ráda, že s vámi mohu tyto tipy sdílet.

Inspirujte se, jak můžete regenerovat a získávat tak potřebnou energii:

- jízda na kole
- procházka v přírodě
- jízda na lyžích
- běh
- spokojená kočka obtočená kolem krku 😊
- vědomé dýchání do břicha
- vzpomínka na tátu, který už není mezi námi
- čas strávený s blízkými
- skvělé jídlo
- strategické plánování – čeho chci dosáhnout a jak
- hraní deskových her
- pomazlení se zvířátkem
- finská sauna
- vychlazené pivo
- víra v Boha
- tvůrčí aktivity (skládanky z papíru, kreslení, keramika, šití, korálkování ...)
- návštěva divadla
- poslech hudby
- psaní příběhů
- voňavé květiny

- procházky s pejskem
- jízda na koni
- jízda na motorce
- dobrá knížka
- nekontrolovaný tanec
- hezký film
- jóga
- tabulka čokolády
- smích
- pozitivní přístup
- fyzická práce
- pomoc těm, které máte rádi
- sklenička sektu
- čas jen sám (sama) pro sebe
- vaření
- bylinkový čaj
- povídání s přáteli
- voňavá koupel
- partnerovo objetí
- sex

Doporučuji si udělat takový hezký “regenerační “ týden pro sebe.

Každý den můžete podniknout třeba jednu z věcí, která je uvedena v tomto seznamu 😊.