

Zvládání zátěží v krizových situacích

Věra Hudečková – SVŠES, s. r. o. v Praze

S pojmy náročná situace, krize, stres se setkáváme denně. Jistě má každý z nás konkrétní představu spojenou s těmito termíny. Zabýváme se bezpečností, ochranou majetku, ochranou dat a informací, bezpečnými technologiemi a technikou. Používáme nejrůznější prostředky k zabezpečení majetku, prostřednictvím zákonů se snažíme chránit práva společnosti i jednotlivců.

Účinná ochrana firem, organizací, zaměstnanců a celé společnosti klade vysoké nároky na naši všestrannou připravenost. Vyžaduje vysoký stupeň znalostí právních, ekonomických, technických, znalostí výrobních postupů a dalších. Vyžaduje vysokou úroveň schopností a dovedností, klade nároky na rychlé a bezchybné rozhodování. To vše je velmi náročné a jistě by to těžko zvládal jeden jediný člověk. Aby to vše fungovalo, je neustále školená a připravována řada specialistů zabývajících se jednotlivými oblastmi bezpečnosti. Jediné chybné rozhodnutí, nedostatečně rychlá reakce, zanedbání z neznalosti nebo nedostatečných schopností pak může zmařit nejen práci mnoha lidí, ale může vést v konečném důsledku i k ohrožení a zmaření životů.

Abychom minimalizovali chybovost, zvýšili výkonnost, přesnost a koncentraci, maximálně urychlili rozhodovací procesy v jednotlivých situacích, musíme takzvaně „optimálně fungovat“. Musíme chránit také sami sebe, své zdraví fyzické i psychické, a to nejen prostřednictvím alarmů, speciálních zámků, bezpečnostních dveří a oken, bezpečných vozů, dodržováním předpisů, či se zbraní v ruce. Umíme však o sebe dostatečně pečovat tak, abychom mohli podávat optimální výkony? Děláme skutečně vše pro to, abychom byli zdraví, odpočatí a neohrožovali chybnými úkony druhé? Umíme sladit odpočinek s pracovním zatížením tak, abychom podávali skutečně maximální výkony? Všichni víme, že jen snaha nikdy nestačí.

Zamysleme se nad následujícími otázkami:

- Jdete do práce, i když se necítíte dobře, protože na vás „něco leze“?
- Zůstáváte v práci déle tzv. „přesčas“, protože musíte ještě něco dořešit?
- Stalo se vám někdy, že jste si při jízdě všimli na poslední chvíli nebezpečné situace, protože jste přemýšleli o práci a problémech s ní spojených?
- Zapomněli jste někdy na schůzku, která nebyla pracovní, či na plánovanou akci rodiny, protože jste měli hlavu plnou pracovních problémů?
- Zapomněli jste někdy při odchodu z bytu, zda jste zamkli, vypli plyn, sporák či kulmu?
- Nemohli jste si někdy vzpomenout, zda jste již udělali nějaký pracovní úkol, či nikoliv?
- Neustále něco hledáte?
- Stává se vám, že uprostřed řeči, činnosti zapomenete, co jste chtěli říct či udělat a proč?

Podobných otázek by mohlo následovat ještě mnoho. Pokud byla vaše odpověď ano alespoň na tři z nich, zřejmě není něco v pořádku. Znamená to, že jste pod tlakem, tzv. „ve stresu“ a je potřeba s tím něco udělat. Čím více bylo kladných odpovědí, tím je situace závažnější. Je sice hezké, že se snažíte, aby za vás nemuseli dělat druzí. či aby práce nestála, je pěkné, že se snažíte být užiteční, plnit veškeré pracovní úkoly včas, neodvolávat zbytečně pracovní schůzky, dodělat započatou práci za každou cenu atd. Je to však vždy k užítku? Podívejme se na některé otázky znovu a zamysleme se, zda v některých situacích svým

jednáním neohrožujeme i ostatní. Jít nemocný do práce se může jevit jako „hrdinské“, nejspíše však nakazíme mnohé, s nimiž přijdeme do styku a spustíme lavinu. Pokud je nás na jednom pracovišti takových více, začínáme tak hrát s kolegy ping pong s chřipkou, angínou apod. Rozhodně to nepřispěje ani k pracovní výkonnosti, schopnost koncentrace je nízká, chybovost vysoká.

A jízda autem s hlavou plnou pracovních problémů, které nejsme schopni po dobu jízdy vypnout? To není třeba komentovat. Ani čtvrtou otázku bychom neměli podceňovat. Dříve či později přetane zbytek rodiny či naši přátelé naši „zapomnětlivost“ tolerovat a dojde ke konfliktům. Tyto střety pak vyvolají napětí, které si na pracoviště přeneseme.

A zapomínání? To je přeci příznakem stresu.

Co je to stres?

Všichni ho známe z vlastní zkušenosti. Mluvíme o něm, prožíváme jej, marně se jej snažíme vytěsnit ze svého života, aniž bychom si uvědomovali, že to vlastně nejde. Stres je strašákem dnešní doby.

Nejprve je třeba odlišit faktor, který stres vyvolává, tzv. stresor (stresogenní faktor) a specifickou reakci organismu na něj – stres.

V širokém slova smyslu může být stresorem jakákoliv zátěž na organismus kladená, a to ať už se jedná o zátěž fyzickou, psychickou či o kombinaci obou. Stresorem tedy může být horko, nadměrný chlad, nedostatek kyslíku, zápach, dlouhý pochod, těžká taška, hlad, žízeň, stesk, touha, nedostatek lásky, strach, tréma, bolest břicha po těžkém jídle, rýma, zánět ...

Stres je fyziologická reakce organismu na stresor. Je to reakce prastará, úzce související s pudem sebezáchovy. Je to doslova boj našeho organismu o přežití. Při setkání se stresorem reaguje naše tělo naprosto stejně, jako bychom potkali nebezpečné zvíře, které se na nás chystá zaútočit. Naše tělo okamžitě mobilizuje veškeré síly k útoku či útěku. Zrychlí se tep, zrychlí se dech, začínáme se potit, (pot má omezit pronikání choroboplodných zárodků do organismu v případě poranění), omezuje se prokrvení ve vlasečnicích v okrajových částech těla (abychom v případě poranění příliš nekrváceli), vyplavováním adrenalinu a noradrenalinu se veškerá energie přesouvá do svalstva, napřímením ochlupení zvětšujeme objem svého těla, abychom zastrášli nepřítele (tady měl náš chlupatý prapředek oproti nám značnou výhodu). Následuje útok, či útek.

Dnes sice běžně nepotkáváme na ulicích dravou zvěř, dostáváme se však do situací, kdy se cítíme ohroženi, a to nejen fyzicky. Někdy stačí jen málo – fronta na rohlíky, utržený knoflík v momentě, kdy spěcháme, právě oblečené dítko se polilo kakaem, po ránu jsme hned přede dveřmi potkali sousedku, kterou nemáme právě v lásce...

Reakce našeho organismu je stejná, jako bychom stáli tvář v tvář tygrovi. Tato reakce nemusí být pro nás sama o sobě nebezpečná, dojde-li k okamžitému odreagování, tzn. vybití energie a následnému uvolnění. Společenský bonton nám však brání skočit na každého, kdo nás naštvě, naopak jsme vychováváni k sebeovládání se, a tak nahromaděná energie v těle zůstává i s nahromaděným adrenalinem a dalšími stresovými hormony. Než dojde k náhradnímu odreagování, uplyne nějaká doba, pokud k němu vůbec dojde. A to je to, co je pro nás tak nebezpečné, co ohrožuje naše srdce, cévy a nervy, zdraví fyzické i psychické.

Každá situace, do níž se dostáváme, každý úkol, který musíme (či chceme) řešit, sebou přináší řadu stresorů – zátěží. Rozumná míra stresorů nás pak vede k výkonu, k sebezdokonalování, ke zlepšování dovedností, rozvoji schopností. Dá se tedy říci, že díky „rozumné“ dávce stresorů se vyvíjíme. To pak vede nutně k závěru, že stresory jsou pro nás užitečné – proč se jim tedy máme vyhýbat?

Problém je v „rozumné dávce“ .

„Rozumná dávka“ zátěže je u každého jedince jiná. Závisí na biologické vybavenosti organismu, psychické odolnosti jedince, jeho zkušenostech a řadě dalších faktorů, které mohou zátěž pomoci zvládnout nebo naopak ještě ztížit. Je to taková míra zátěže, kterou je v našich silách s určitým úsilím za daných okolností zvládnout. Odměnou nám pak je obvykle radost, což je pocit velmi pozitivní, kompenzující nám předcházející nepříjemné prožitky. V takovém případě hovoříme o tzv. **eustresu**, při němž organismus produkuje látku podobnou euforinu. Zvládnutí zátěže pro nás pak je motivačním činitelem, dodává nám energii, životní sílu a chuť překonávat další překážky.

Jestliže je zátěž nad naše síly, je tak vysoká, že ji v daném okamžiku zvládnout nemůžeme (což neznamená, že se nám to příště nepodaří, budeme-li lépe připraveni), pak je dávka stresorů „nerozumná“, tj. nepřiměřená našemu stavu a schopnostem. Neúspěch, který nutně následuje, je provázen pocity zklamání, úzkostí, smutkem či vztekem. Jestliže se takové situace hromadí a neúměrná zátěž pak přetrvává příliš dlouho, hovoříme o tzv. **distresu**, který nás demotivuje, oslabuje a především nám škodí.

„Rozumné“ dávkování zátěže by mohlo být receptem a lékem proti škodlivému vlivu stresu. Život je ale „pes“ a my se velmi často dostáváme do situací, na něž nejsme připraveni a nemáme na vybranou. Nejsme-li připraveni, často tyto situace nezvládáme a my si opakovaně odnášíme zklamání, smutek, úzkost, do každého dne vstupujeme s obavami, co nás zase potká a čím častěji jsme neúspěšní, tím jsou obavy větší a větší ...

Stresogenním faktorům se vyhnout nelze. Je ale možné v určitých situacích zmírnit jejich rizikovost pro organismus, nebo alespoň naši reakci na ně. Účinnou může být důkladná příprava na stresory, které můžeme v konkrétních situacích předpokládat či je dokonce vyloučit. Tzn. trénovat, studovat, trénovat a studovat... Ani to však není všelék. Dobrá připravenost na určité situace je velmi důležitá, přesto i tady mohou nastat situace „nepředvídatelné“.

Během života se každý z nás dostává do řady náročných životních situací, které vnímáme jako zátěžové. Patří sem frustrace, deprivace, konflikty a stres.

Frustrace je stav, kdy uspokojení potřeb člověka je z nejrůznějších příčin mařeno nebo není možné. Můžeme rozlišit dva základní typy frustrace – tzv. oddálení a zmaření. Oddálení je situace, kdy je nutné odložit uspokojení potřeb na pozdější, vhodnější dobu, např. kuřák, který nesmí na pracovišti kouřit, bude moct uspokojit svou potřebu až během přestávky; obchodník, který dostane během pracovní schůzky hlad, musí odložit uspokojení této potřeby až po ukončení jednání apod. Tento typ frustrace je vnímán jako nepříjemný, jde však zpravidla o zátěž mírnou, neboť jedinec ví (či se domnívá), že bude moct potřebu později uspokojit. Zmaření je pak vnímáno mnohem intenzivněji, neboť jde o situace, kdy uspokojování potřeby je zmařeno a jedinec má pocit, že ji už nikdy nebude moct uspokojit. Např. sportovec si před důležitým závodem zlomí nohu a nemůže se ho zúčastnit; někdo vám ukradne auto a při současném stavu vašich financí máte pocit, že už na nové nikdy nenašetříte.

Deprivace je v podstatě zvláštní formou frustrace, kdy potřeby jedince jsou sice uspokojovány, ne však dostatečně. Např. máte hlad, ale omezené množství jídla, během jehož konzumace nedojde k pocitu sytosti a napětí vyvolané potřebou jídla přetrvává. Řešíte pracovní problém, který se vám nepodaří vyřešit beze zbytku tak, abyste byli zcela spokojeni s výsledkem. Student dosáhne u písemného testu 80% úspěšnosti – výsledek je velmi dobrý, ne však takový, jaký by si byl přál. Hovoříme-li o deprivaci, hovoříme vlastně o nedouspokojení potřeby jedince.

Konflikt je situace, v níž dochází ke střetu názorů, zájmů, postojů, potřeb, schopností, cílů apod. Ke konfliktům může docházet vně jedince (konflikty vnější), např. dva hádající se lidé na pracovišti, do jejichž hádky se jedinec sice nezapojí, nicméně mu může být

nepříjemná, mohou probíhat uvnitř jedince (konflikty vnitřní), např. přání jedince může být v rozporu s jeho vlastními postoji, či může docházet ke konfliktům smíšeným, např. student, který chce „mít“ vysokou školu (vnější cíl), nemá však dostatek schopností na její zvládnutí. Nejčastěji se setkáváme s konflikty smíšenými a s tzv. konflikty volby, kdy se jedinec rozhoduje mezi několika cíli, metodami vedoucími k jejich dosažení apod.

Všechny výše uvedené situace vyvolávají napětí, čímž dochází k porušení psychické i emocionální rovnováhy jedince, který se pak snaží o její opětovné dosažení. Tyto situace jsou pro jedince zátěžové, jsou stresogenními faktory vyvolávajícími stresovou reakci organismu. Jejich hromaděním a dlouhodobým působením pak může dojít k vyvrcholení stresu v akutní krizi. Jde o stav nebo situaci, kdy naše prostředky a možnosti nedostačují nastoleným požadavkům, kdy se věci obracejí nepředpokládaným směrem a náš plánovaný postup se dostává do vážného ohrožení.

Předcházející příznaky, jakými byly například menší zdravotní potíže, konflikty či podvědomá tušení, si většinou uvědomujeme až zpětně.

Podívejme se, co se děje v našem těle, jsme-li ve stresu:

Stresová reakce organismu prochází několika fázemi, během nichž se snažíme se stresem vyrovnat. Naše tělo reaguje specifickým způsobem, hromadí veškerou energii, soustředí ji do svalstva, abychom ve stavu ohrožení mohli zaútočit a nebo co nejdříve utéci.

Ve fázi aktivační dochází k:

- vylučování adrenalinu a noradrenalinu (jde o tzv. poplachovou reakci)
- zvýšení krevního tlaku a zrychlení srdeční činnosti
- zúžení cév
- sílí zásobení kosterního svalstva krví
- vyplavování zásob cukru
- utlumení činnosti žaludku a střev
- zvýšení krevní srážlivosti a cholesterolu v krvi

Pokud následuje uvolnění energie, tedy k odreagování stresu tak, že je nahromaděná energie spotřebována a následuje zklidnění, je vše v pořádku. Pokud ovšem k odreagování nedojde a stresová situace přetrvává či dokonce sílí, tzn. stresory působí i nadále a přidávají se další, pak nastává druhá fáze – tzv. fáze rezistence, při níž se snažíme odolávat narůstající zátěži tak, že mobilizujeme rezervy.

Ve fázi rezistence dochází k:

- aktivaci dalších hormonů, např.:
 - kortizonu – umožňuje mobilizaci energie
 - endorfinů – působí proti bolesti

Trvá-li stresová situace, nebyla-li předcházející fáze dostatečně zvládnuta, může dojít k naprostému vyčerpání organismu.

Ve fázi vyčerpání dochází k:

- Psychickému selhání
- Fyzickému selhání

Příznaky stresu

Jsme-li ve stresu, často nevnímáme potíže, které jej doprovází, nebo jim nepřičítáme význam. Často si neuvědomujeme, že nejrůznější „drobné“ potíže, které se občas přihlásí a na jejichž řešení „nemáme čas“, souvisejí právě se stresem. Mnohdy je přičítáme nachlazení, virózám a snažíme se je „po domácku“ řešit běžně i méně běžně dostupnými léky.

Potíže doprovázející stres se projevují v oblasti fyzické, psychické a jsou zpravidla provázeny změnami chování. Mnohdy si jich všimne okolí dříve než my sami.

Fyziologické potíže

- bušení srdce
- srdeční arytmie
- zrychlení srdeční činnosti
- bolesti či tlak v hrudi
- zvýšení krevního tlaku
- poruchy zažívání - špatné trávení, problémy s vylučováním
- pocení
- poruchy prokrvení
- bolesti v kříži, v zádech
- šubání víček
- plačtivost a častý pláč
- ztuhlé svaly
- stažení v krku
- sucho v ústech
- časté močení
- sexuální potíže nejen fyziologického rázu, ale i v oblasti sexuální apetence
- bolesti svalů ...

Psychické potíže

- pocit vyčerpání
- nespavost nebo naopak nadměrná ospalost a spavost, poruchy spánku
- podivné až děsivé sny
- ranní únava i po několikahodinovém spánku, kdy má jedinec i často pocit, že „celou noc nespal“, přestože tomu tak není
- úzkostnost, nevysvětlitelný strach
- pocity napětí
- pocit ohrožení
- hostilita, nepřátelské chování k druhým
- agresivita, výbušnost, útočnost
- pocit samoty
- poruchy soustředění
- zhoršená paměť
- podrážděnost
- netrpělivost
- přecitlivělost
- lítost
- bolesti hlavy
- větší potřeba spánku
- ztráta radosti z práce ...

Změny v chování

- přejídání
- nechutenství
- vyhýbání se povinnosti
- nápadné nonverbální chování – zvýšená gestikulace
- útočné postoje
- strnulost
- rychlá chůze
- okusování nehtů
- zvyšování hlasu
- přecházení z místa na místo
- rychlé přijímání potravy
- skákání do řeči
- zvýšené pití alkoholu
- nadměrné kouření ...

Okolí jedince zpravidla zaregistruje jeho změny v chování. V závislosti na tom, nakolik jsou na něj ostatní citově či jinak vázáni, jej pak buď opouštějí ve snaze vyhnout se dalším konfliktům, po určitou dobu jeho chování snášejí či se jej snaží upozornit na změny, k nimž v jeho chování došlo. Stresovaný jedinec však má tendenci upozornění typu „co se to s tebou děje, takový jsi nikdy nebyl“ brát jako invektivu, jako útok vůči vlastní osobě, jeho reakcí bývá zvýšená agrese či uzavírání se do sebe, což vede k dalšímu prohlubování zátěže, narůstání konfliktů, a to již takřka „na všech frontách“, tedy v pracovním i soukromém životě. Jedinec je přetížen, jeho neschopnost vidět danou situaci objektivně a včas a účinně zasáhnout vede k neustálému prodlužování a prohlubování přetížení. Jaké mohou být důsledky?

Důsledky dlouhodobého přetížení

- psychosomatická onemocnění
- zhoršení aktuálních onemocnění
- snížení obranyschopnosti organismu
- stavy bezmocnosti a beznaděje
- neschopnost rozhodování
- deprese, pasivita způsobená neschopností organismu produkovat a vyplavovat některé stresové hormony

Zvládání krizových situací

Krize je vyvrcholením nahromaděného stresu. Může se do ní dostat každý a je hloupost domnívat se, že nás se to netýká. Předpokládáme-li, že nás může někdo vykrást, přepadnout, že můžeme havarovat či že s námi může spadnout letadlo, měli bychom také předpokládat, že i my (každý z nás) se může nervově zhroutit.

Na předpokládanou krizi je možné se do určité míry připravit, nejlépe je zabránit jí již ve fázi varovných příznaků, pokud jsme schopni je zaregistrovat a správně vyhodnotit. Stejně samozřejmě jako zabezpečíme svůj byt proti nezvaným hostům, snažíme se jezdit opatrně, nelétáme letadlem, máme-li strach, že se zřítí, bychom se měli také preventivně starat o své fyzické i psychické zdraví, abychom byli připraveni zátěžové situace lépe zvládat a ke krizi tak nemuselo vůbec dojít. Je pravdou, že ne všechny situace jsme schopni předvídat, vždy nás může překvapit něco naprosto neočekávaného, na co nejsme připraveni (náhlé úmrtí partnera na agresivní virus, vážné onemocnění dítěte apod.).

Při již vzniklé krizi je důležité najít nejdůležitější stresor – hlavní moment krize – a ten řešit s ohledem na cíl. Méně důležité jde přitom stranou, tzn. že se vzdáváme (ať už dočasně či natrvalo) různých aktivit, které nás mohou ohrožovat nebo v dané situaci ztrácejí s ohledem na cíl na významu.

Pokud nám na situaci nezáleží, je pro nás škodlivá a další aktivita by nás ohrožovala, je nejjednodušší se škodlivému stresu vyhnout. Např. nepolezu na Mont Everest, nejsem-li trénovaná, nejsem-li na to připravena fyzicky ani psychicky a v podstatě o dosažení tohoto cíle vůbec nestojím. Zdánlivě jde o jednoduché rozhodování, někdy nás však tlak situace, naléhání skupiny či apelování na plnění povinností může tlačit k dosahování právě takovýchto cílů. Pak se dostáváme do situací, které jsou pro nás velmi náročné a kdy můžeme být na cestě k cíli doslova ohrožováni na životech.

V závislosti na fyziologii, temperamentu, věku, zkušenostech a dalších faktorech máme v zátěžových situacích tendenci jednat určitým způsobem. Naše reakce jsou obvykle odvozeny od tendence spíše útočit či unikat. Každý z nás pak používá převážně takové techniky, s nimiž byl v minulosti opakovaně úspěšný. Pro ilustraci uvádím některé z nich.

Reakce odvozené od úniku

- Útek
- Regrese - jedinec reaguje jakoby na vývojově nižší úrovni; např. mladý dospívající člověk se začne chovat jakoby byl v pubertě, malé dítě začne šišlat poté, co je jeho mladší sourozenec za tento řečový projev chválen apod.
- Potlačení - potlačujeme i pouhou myšlenku na problém, až přesvědčíme sami sebe, že žádný problém vlastně není
- Popření - popíráme existenci problému, děláme, že jej nevidíme
- Opačné reagování - zcela „opačná“ reakce v situaci, v níž se nehodí; např. smích při sdělení tragické zprávy apod.
- Negativismus - ke všemu se stavíme negativně, odmítáme problém řešit
- Technika kyselých hroznů a sladkého citronu - po tom, co jsme „nedosáhli“ na určitý cíl se jej snažíme sami sobě zošklivit (já jsem tohle auto stejně nikdy nechtěl, protože je nesmyslně drahé a kde bych tady taky mohl tak rychle jezdit...) a spokojit s s dosaženým mezicílem (se Škodovkou je to mnohem jednodušší - lacinější servis, levnější pojištění ...)
- Únik do nemoci, do spánku, do fantazie
- Pokus o sebevraždu a vyhrožování sebevraždo

Reakce odvozené od agrese

- Útok - Fyzický či slovní (vyhrožování, nadávky ironie...)
- Upoutávání pozornosti a egocentrické chování - někdy se jedinec snaží upoutat pozornost i za cenu, že bude potrestán (dítě, které již umí chodit na toaletu, se úmyslně počůrá, jen aby si ho maminka všimla; školák vám začne nosit domů výrazně horší známky než dříve, jen abyste se mu věnovali; 12 letá dcera vám sdělí, že je v jiném stavu, jen aby upoutala pozornost rodičů...)
- Identifikace - jde o ztotožnění se s jinou, silnější, schopnější, mocnější ... osobou či skupinou, kterou používáme na svou obranu, schováváme se za její (jejich) jméno, pověst ... (Pane, víte kdo já jsem? Já jsem švagr)

- Kompenzace a sublimace - jde o vyrovnání neúspěchu v oblasti jedné úspěchem v oblasti druhé (nejde mi matematika, ale skvěle recituji; jsem nešikovná ve sportu, ale výborná v jazycích;...), pokud nedochází k nahrazování prostřednictvím společensky nepřijatelným způsobem (jsem skvělý zloděj), je vše v pořádku. U sublimace dochází k vyrovnávání nerovnováhy prostřednictvím speciálních technik, např. relaxační hudbou, uvolňovacími cviky apod.
- Projekce - jde o techniku, při níž jedinec promítá své nedostatky do někoho jiného, kterého pak zpravidla viní z vlastního neúspěchu
- Racionalizace - hledání „objektivních“ příčin, které zabránily dosažení cíle, aniž by byla připuštěna vlastní vina
- Humor může být obrácen vůči vlastní osobě, pak je zpravidla okolím dobře snášen; je-li však namířen proti druhým (zesměšňování, ironie), může prohlubovat napětí; napětí pomáhá snížit, je-li použit ve vhodnou dobu pro odlehčení situace a nikoliv s cílem někomu ublížit.
- ...

Některé techniky ovládnání stresu

Je řada technik, které nám mohou pomoci zvládat stres, tj. zmírnit negativní zdravotní dopad zátěže. Měli bychom je začít používat ještě dříve, než začneme pociťovat negativní důsledky dlouhodobého přetížení. Pokud je již pociťujeme, je nejvyšší čas začít.

- Dechová cvičení
- Relaxace
- Meditace
- Vizualizace
- Autogenní trénink ...

Nejúčinnější je, samozřejmě prevence, tzn. snaha eliminovat zbytečné stresory, které zátěžovou situaci zbytečně komplikují.

Prevence

- Pozitivní myšlení - na všem se snažme najít něco pozitivního, poučme se z neúspěchu, hledejme, v čem nás situace obohatila, na co si máme dát příště pozor apod. Hledejme, v čem pro nás nepřijemná situace, která nás čeká, může být přínosem a budeme ji lépe snášet...
- Hospodaření s časem - je důležité vědět a pokud možno se i postarat o to, abychom nebyli nezastupitelní (alespoň pokud jde o oblast pracovní). Některé úkoly můžeme delegovat (nemusíme dělat všechno sami). Důležité je ujasnit si co chcí, stanovit priority, odhalit a eliminovat tzv. požírače času. Udělat si časový plán a snažit se jej dodržet.
- Úprava pracovního prostředí - zahrnuje vše, co pracovní prostředí vytváří, tedy prostředí fyzické (osvětlení, teplota na pracovišti, hluchost, velikost, zařízení, práce s barvami ...) a sociální (styl řízení, pracovní zařazení, vztahy v pracovním kolektivu, jeho velikost a složení ...). Důležité je, aby pracovní prostředí, v němž trávíme třetinu svého života, bylo nejen příjemné a hezké, ale především bezpečné.

- Úprava životosprávy - zahrnuje dostatek spánku, dostatečný odpočinek a relaxaci i úpravu jídelníčku, neboť to, co jíme, velmi ovlivňuje to, jak se cítíme a reagujeme.
- Posílení fyzické kondice - pohyb je důležitý, obzvlášť u sedavých zaměstnání. Jsou však jedinci, kteří jsou nemotorní a pohyb je nečiní nikterak šťastnými, naopak, každé sportování je pro ně stresující. Je však řada pohybových aktivit, kterým se mohou věnovat skutečně všichni - pravidelné procházky, rychlejší chůze (třebas i jen cestou na metro), plavání, jóga ... Věřím, že si každý z nás může najít takovou pohybovou aktivitu, která nám bude vyhovovat.

Literatura

[1] Klementová, R., Nečas, S.: *Manažer a stres*. Brno : ČS, a. s., 2000

[2] Irmiš, F.: *Nauč se zvládat stres*. Praha : Alternativa, 1996