

Práce se stresem

Stres – životní zemětřesení

Stres může být v rozumné míře i přínosný a někomu může prožité těžké období otevřít i novou životní cestu. Ale hovoříme-li o stresu, který nás ovládá a ničí, musíme se s ním naučit vypořádat.

Je Váš spánek nekvalitní, přerušovaný nebo se budíte uprostřed noci a běží Vám desítky povinností, které musíte druhý den udělat? Cítíte na sebe takový tlak, že Vás paralyzuje a Vy najednou nevíte co, kdy a jak řešit nejdříve? Pak jste vystaveni STRESU a s tím je potřeba se vypořádat.

Dle odborníků jsou různé druhy stresů a stresových faktorů. Není ani tak důležité, čím je Váš stres způsobený, ale jak Vás z něj mohu vyvést, jak Vás mohu naučit zvládat těžké a vypjaté situace, tak, abyste se cítili vyrovnaně a komfortně v daný moment. Není nic, co byste nemohli zvládnout, je jen potřeba najít systém, jak na to.

V současné době se setkáváme s velkým množstvím lidí, kteří se ocitají v těžkých životních situacích. Jejich každodenní povinnosti v práci a ne vždy dobré vztahy s nadřízenými či kolegy na pracovišti, komplikované vztahy s partnery či jinými členy rodiny, problémy se zdravím - to vše je přivádí do stavu, kdy jsou natolik zahlceni starostmi, že přestávají dobře vyhodnocovat jednotlivé situace a po čase ztrácí sílu a chuť se dále snažit a s danou situací bojovat.

Dnes je již vědecky prokázáno, že pokud dojde k silné **stresové události** či k dlouhodobému **stresovému vypětí**, může se změnit kvalita našeho prožívání. Zahlčení **stresem**, ztrácíme pocit bezpečí a máme pocit, že nemůžeme svůj život dobře kontrolovat. Přidávají se symptomy jako:

- Bolí nás hlava, máme zažívací problémy
- Nemůžeme spát nebo je náš spánek přerušovaný a nekvalitní
- Jsme vyčerpaní, bez energie
- Jsme plačtiví či podráždění
- Nemůžeme se soustředit na řešení jednotlivých situací
- Nemůžeme se uvolnit v našem volném čase
- Máme strach ze selhání

To vše a jiné další pocity prožíváme v období, kdy jsme podlehlí stresu a ten nás ovládá a postupně ničí náš život.

Proto je velice důležité stres včas řešit. Pomocí přesných postupů a technik Vám pomohu usměrnit Vaše myšlenky, uspořádat si své povinnosti, zorientovat se ve svých povinnostech a nastavit ve svém životě směr. Pomohu Vám s jednotlivými kroky, které Vás vyvedou ze stresu, uleví přehlčené mysli a dovedou Vás s radostí k Vámi stanovenému cíli.