

Naučte se vnímat signály svého těla

MUDR. SVĚTLANA HRACHOVINOVÁ



Jak zvládat stres a strach

- z diagnózy?
- z návratu nemoci?
- z...?

Co nás čeká?

- 01 AUTENTICITA
- 02 STRES
- 03 POHÁDKA
- 04 EMOCE
- 05 STRACH
- 06 PRAXE
- 07 TAKE HOME MESSAGE

Jsme lidé

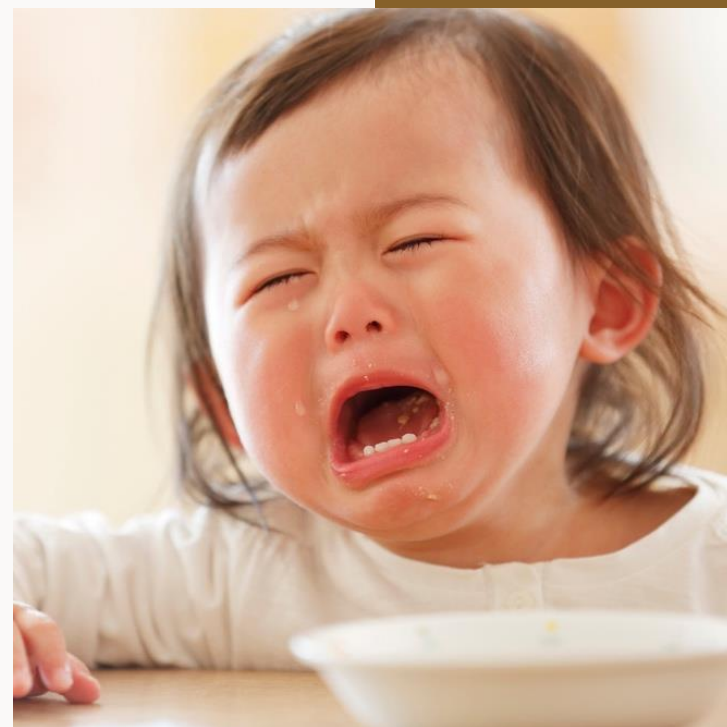


Stres a emoce jsou normální.

Jsou součástí naší lidské zkušenosti.

Je také normální umět s nimi pracovat.

Aziřenicia



= být opravdoví

- opakem authenticity je maska
- když masku nosím dlouhodobě, tělo i duše se unaví - vzniká napětí, stres

“Moje myšlenky, pocity, slova a činy jsou v souladu. “



**CHOOSE
A HAPPY
LIFE.**



Jak to funguje?



Co je to stres?
K čemu je stres dobrý?

Co jsou to emoce?
K čemu jsou emoce dobré?









Kdy jste byli
opravdu šťastní?

Stres



Stres je přirozená reakce našeho těla a mysli na zátěžovou situaci.

Pomáhá nám mobilizovat energii a přežít.

Pokud ale stres trvá dlouho, naopak nás vyčerpává.



SYMPATIKUS

Akce, boj, útek

PARASYMPATIKUS

Regenerace, odpočinek,
hojení, přemýšlení



Milě děi...

Náš praprapředeek jménem Lovec
kráčí džunglí, bezstarostně hvízdaje.

Najednou uvidí lva.

Lovcovo tělo bleskově zareaguje.
Umožní mu “boj nebo útěk”.

Svalstvo se napne, srdeční tep se
zrychlí, krevní tlak stoupá. Lovec je
najednou nanejvýš bdělý. Vnímání
bolesti je potlačeno, aby mohl
pokračovat v běhu i s vyvrtnutým
kotníkem. Srážení krve se zrychluje,
aby v případě zranění nevykrvácel.



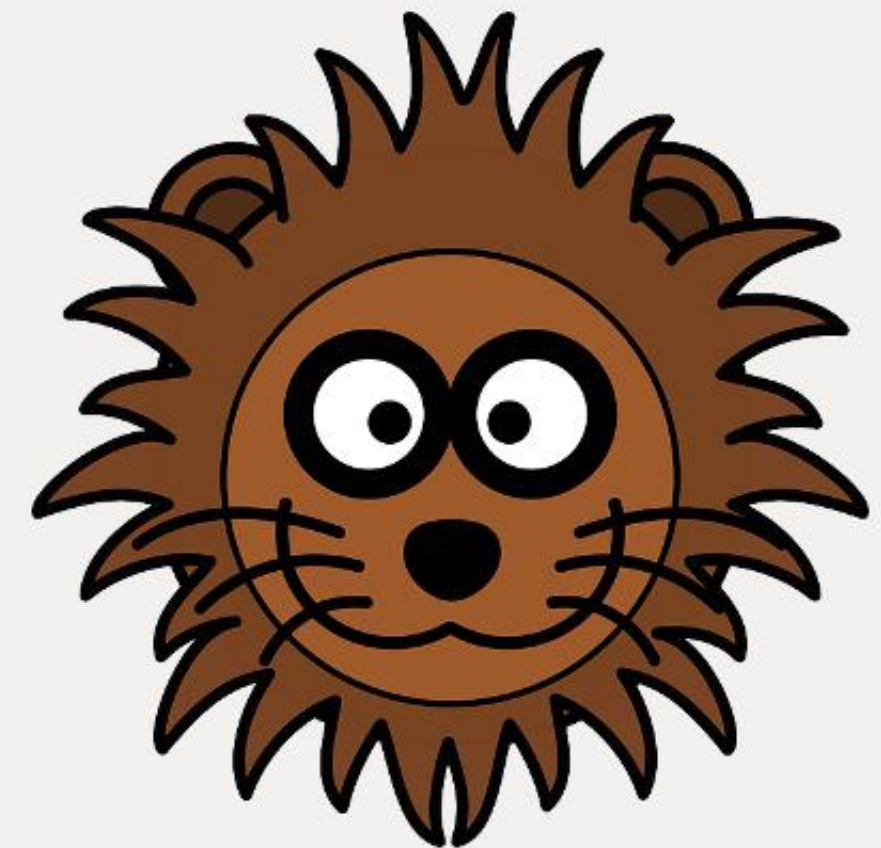
Milě děi...

Z tukových rezerv se do krve uvolňuje cukr, ze svalů bílkoviny, aby měl Lovec energii.

Sympatikus má na pomoc hormon strachu - adrenalin.

Avšak všechny systémy, které nejsou bezpodmínečně nutné k přežití, jako například trávení, sympatikus vypne, aby se šetřila energie.

Všechny procesy se odehrají ve zlomku sekundy - a to dokonce i v případě, že Lovec jen zaslechne šumět listí.

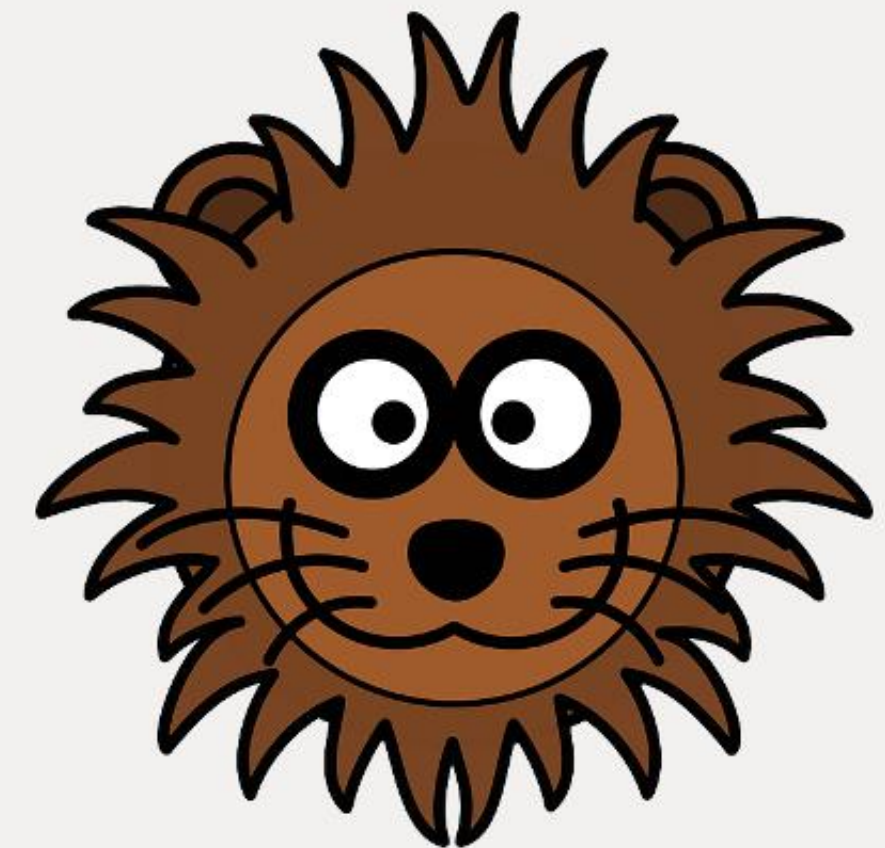


Milě děi...

Když Lovec Iva úspěšně zahnal, strach začne ustupovat a kormidlo může převzít parasimpatikus.

Ten navrací všechny “útěkové orgány” zpět do klidového režimu.

Srdce bije opět pomaleji, krevní tlak klesá, svaly se uvolňují. Játra ukládají nespotřebovaný krevní cukr. Imunitní systém se může opět soustředit na dlouhodobé obranné úkoly, trávení začne opět pracovat naplno, Lovce začne opět zajímat sexualita.



Milě děi...

Jako pomocník je zde hormon spokojenosti serotonin.

Tak se může konečně naplno rozvinout stav pohody a dobré nálady.

Lovce napadají nové, kreativní myšlenky. Nabírá síly pro příští nebezpečí a rozvíjí myšlenky, jak by mohl příště čelit nebezpečí lépe.

Sympatikus tedy nebude muset příště reagovat tak prudce, když se objeví lev. S naplněnými tělesnými rezervami a novými schopnostmi se totiž Lovec dokáže lépe bránit.

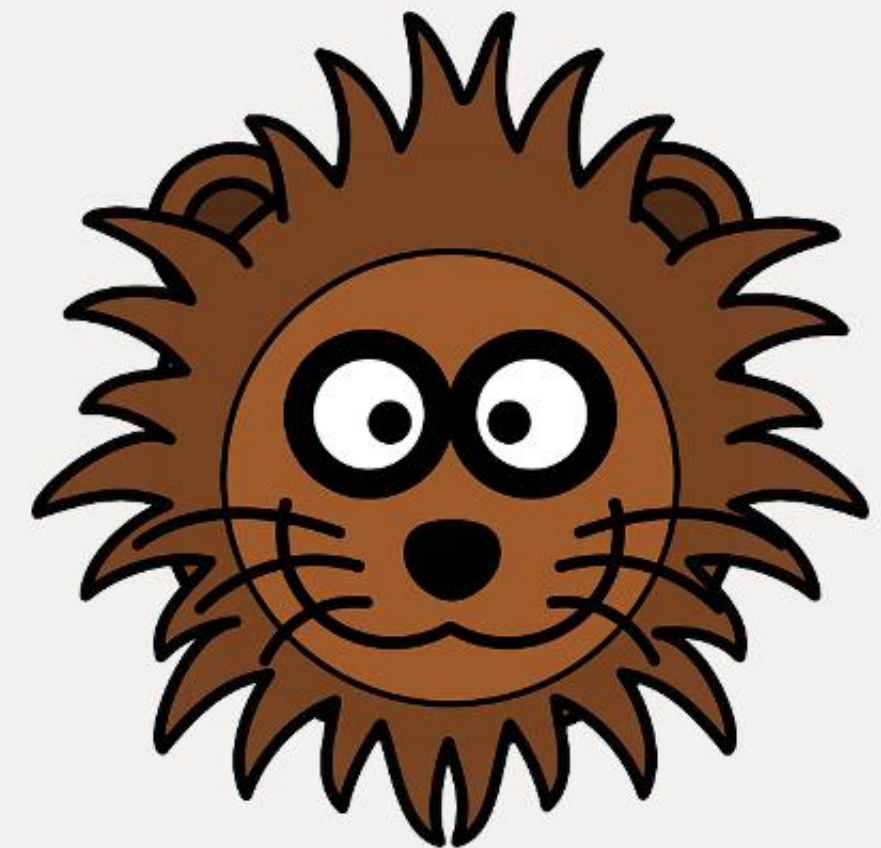


Milě děi...

Pokud jsme dlouhodobě ve stresu, je sympatikus neustále aktivní a tělo je neustále v režimu “boje a útěku”.

Tělo dlouhodobě ztrácí “relaxační reakci”, ve které dochází k léčení těla.

Proto je velmi důležité být v uvolněném stavu co nejvíce!



Milě děi...



**Stres není to, co se nám děje, ale jak to
vyhodnocujeme.**

To samé se může jednomu jevit jako hrozba,
druhému jako výzva - a třetí nebude reagovat
vůbec.

Emoce



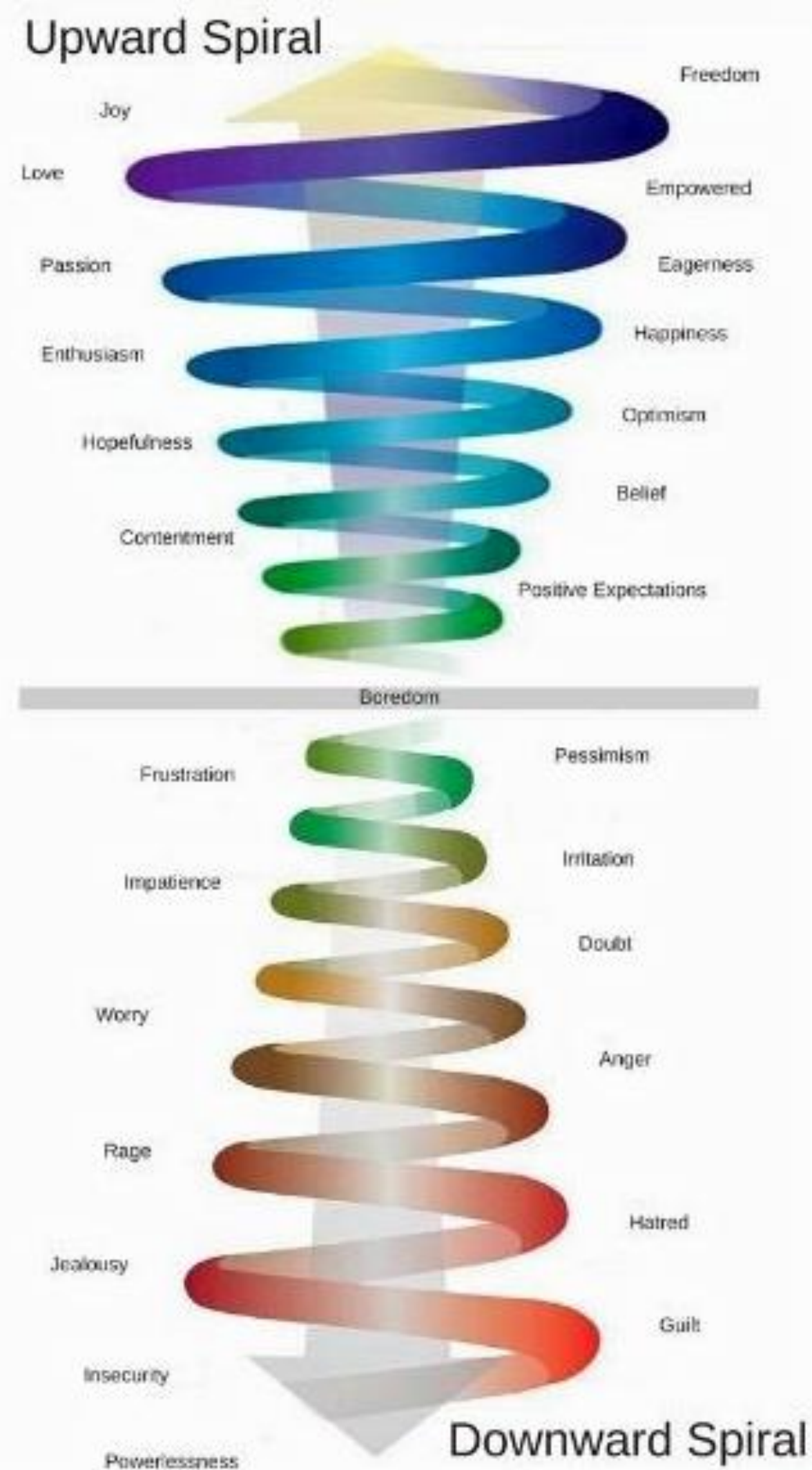
Z latinského *emovere* -
pohnout, hnát vpřed.

Emoce jsou tělesné a
psychické reakce, které nás
mobilizují k akci.

Jsou to signály nervového a
hormonálního systému, které
propojují tělo a mysl.

Objevují se rychle, dříve než
myšlenky.

Základní emoce



- Radost
- Smutek
- Strach
- Hněv
- Překvapení
- Znechucení



EMOCE

= tělo reaguje

POCITY

= já si uvědomuji, že cítím
= vědomý prožitek emoce -
to, jak ji pojmenuji a
interpretuji



Co se v ěle děje?

01

PODNĚT → MOZEK

Vjem se zpracuje v amygdale a limbickém systému. Mozek okamžitě vyhodnotí, zda je situace bezpečná nebo hrozivá.

02

NERVOVÝ SYSTÉM → TĚLO

Pokud je to hrozba → aktivuje se sympatikus.
Pokud je to bezpečí → parasympatikus.

03

HORMONY A NEUROTRANSMITERY

Strach, stres → adrenalin, noradrenalin, kortizol.

Radost, láska → dopamin, serotonin, oxytocin, endorfiny.

04

TĚLESNÝ PROŽITEK

Emoce se „zapíší“ do těla – sevřený žaludek, horko v obličeji, knedlík v krku.

Co se v ěle děje?

01

PODNĚT → MOZEK

Viem sa započúvať v amygdale a limbickém
mózgu, ktoré sú zodpovedné za emócie, zda je



sympatikus.
ikus.

nalín,

n, oxytocín,

04

Emoce se „zapíší“ do těla – sevřený žaludek,
horko v obličeji, knedlík v krku.

Emoce nejsou nepřítel.

Jsou to signály těla, které nám ukazují, co je pro nás důležité.

Když je potlačujeme, tělo je musí nést samo.

Když je přijmeme a porozumíme jim, stanou se naším kompasem.

Co je cílem?

PŘE žít
PRO žít
U žít

Strach z nemoci



My už víme, že strach a stres jsou přirozenou reakcí těla.

Pokud vnímám problém, je dobré položit si 3 základní otázky:

Mám problém?

Má problém řešení?

Má problém řešení v tuto chvíli?



UŽITEČNÝ STRACH

= vede k péči o sebe

PARALYZUJÍCÍ STRACH

= nevede ke konkrétním
užitečným krokům

= cyklí nás v neefektivitě,
apatii nebo
katastrofických scénářích



Co se sřachem?

- Uvědomit si ho. Já mám strach.
- Z čeho mám strach? Mám strach z diagnózy/z návratu nemoci.
- Co to pro mě znamená? Proč ten strach mám?



Popsaň

Bojím se to někomu říct.

Bojím se říct si o pomoc.

Bojím se svém reakce.

Bojím se bolesti.

Bojím se samoty.

Bojím se o své bezpečí.

Bojím se invalidity.

Bojím se změny.

Bojím se ztráty kontroly.

Bojím se ztráty dosavadního života.

Bojím se smrti.

Jeřio dar

Nemoc je signál, že něco není v pořádku.

Nemoc je pozvánka ke změně.

Nemá smysl trápit se minulostí nebo se mít
přehnaný strach z budoucnosti.

**Jediné, co opravdu máme, je přítomný okamžik.
Jediné, co opravdu můžeme, je žít naplno
tady a teď.**

Praxe



Jak zvládat stres a emoce?

Jak začít vnímat signály
svého těla?

Jak se vyznat v přemíře
informací?

Vnitřní kompas



**Jak poznat, že vnitřní kompas
ukazuje správným směrem?**







...přijde srach?

01

ZASTAVTE SE

Zavřete oči, položte si jednu ruku na hrudník a druhou na břicho. Udělejte 3 pomalé, hluboké nádechy a výdechy.

02

ZEPTEJTE SE: „CO SE VE MNĚ TEĎ DĚJE?“

Pojmenujte pocit: „Bojím se. Jsem napjatý/á.“ Pak si položte otázku: „**Co teď opravdu potřebuju?**“ – odpočinek, oporu, čerstvý vzduch, pohyb, ...

03

UDĚLEJTE MALÝ KROK

Řekněte si: „Můj akční plán je...“ Napište si ho. A udělejte jeden, i kdyby jen malý, krok.

5 pilířů péče o zdraví

01

TĚLO

02

DECH

03

MYSL

04

EMOCE

05

KAŽDODENNÍ NÁVYKY

Tělo



Pohyb uvolňuje napětí a posiluje důvěru ve vlastní sílu.

Vyberte si to, co vám dělá dobře - procházka, protažení, posílení, tanec, box, masáž, ...

Tělo ovlivňuje mysl a naopak.

Tělo je náš chrám a je potřeba o něj pečovat.

Dech



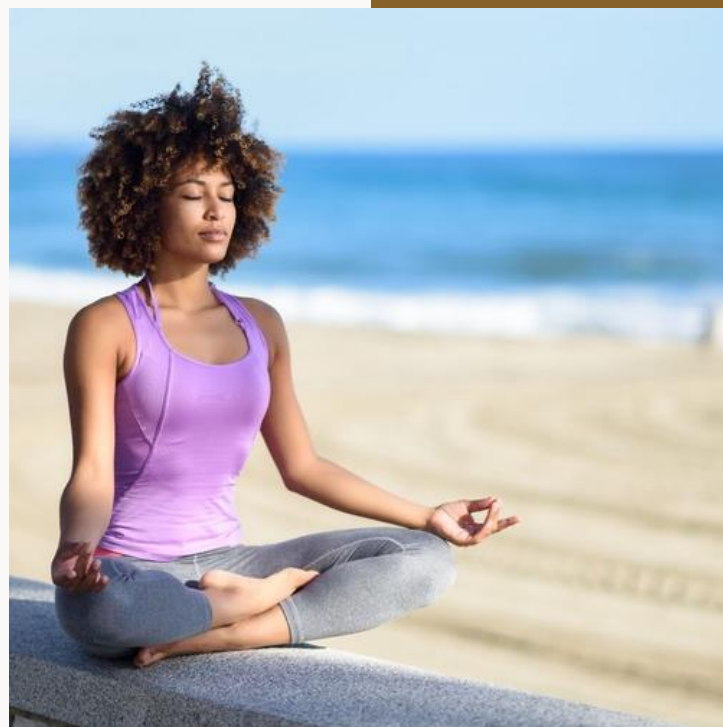
Dech nás vždy vrací do přítomného okamžiku.

Jak se vám dýchá právě teď?

Zkuste 3x dlouhe a zhluboka vydechnout pusou - tělo se přirozeně uklidní.

Dech je mocný nástroj - naučme se ho používat.

Mysl

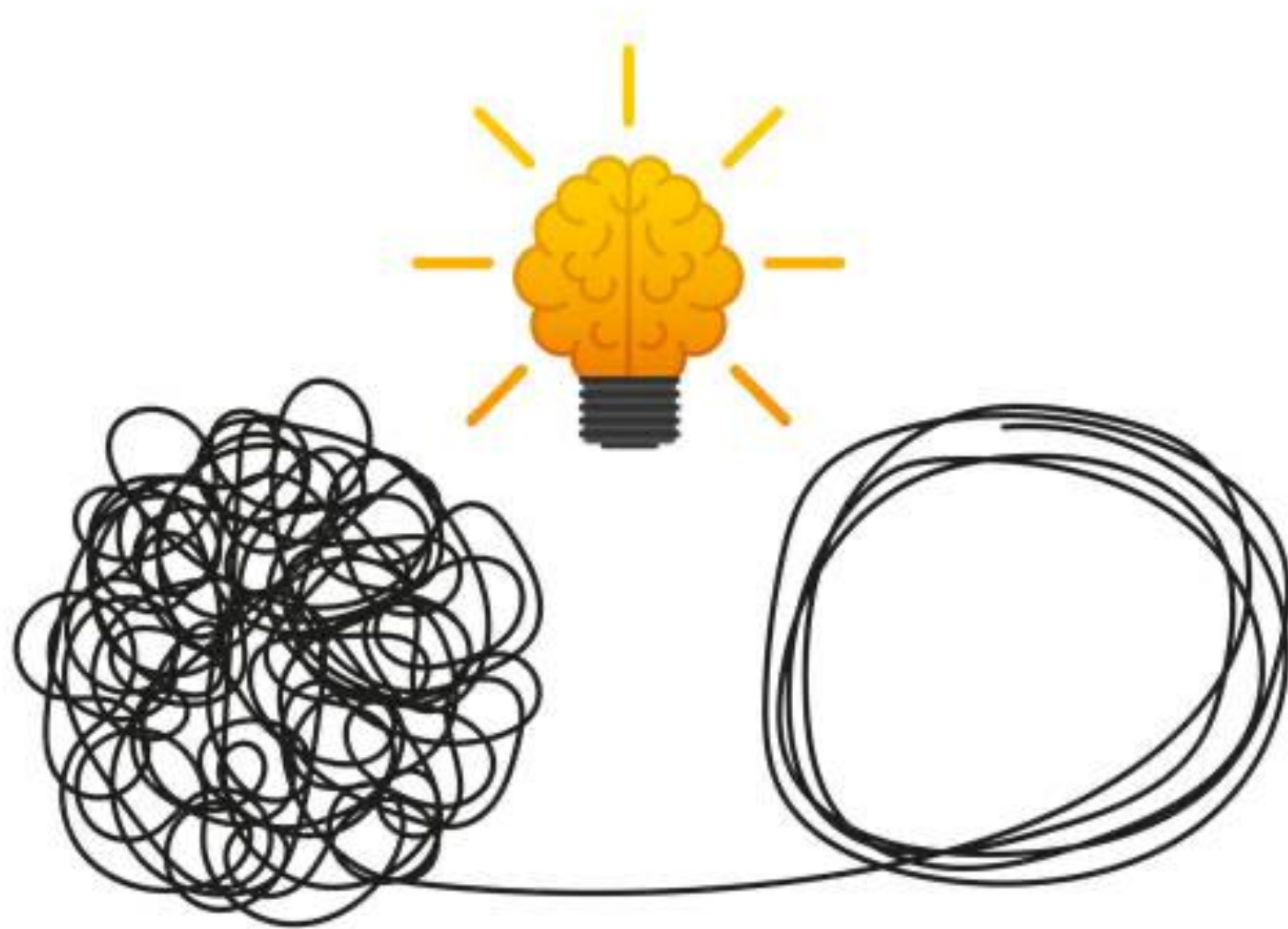


Mysl je dobrý sluha, ale špatný pán.

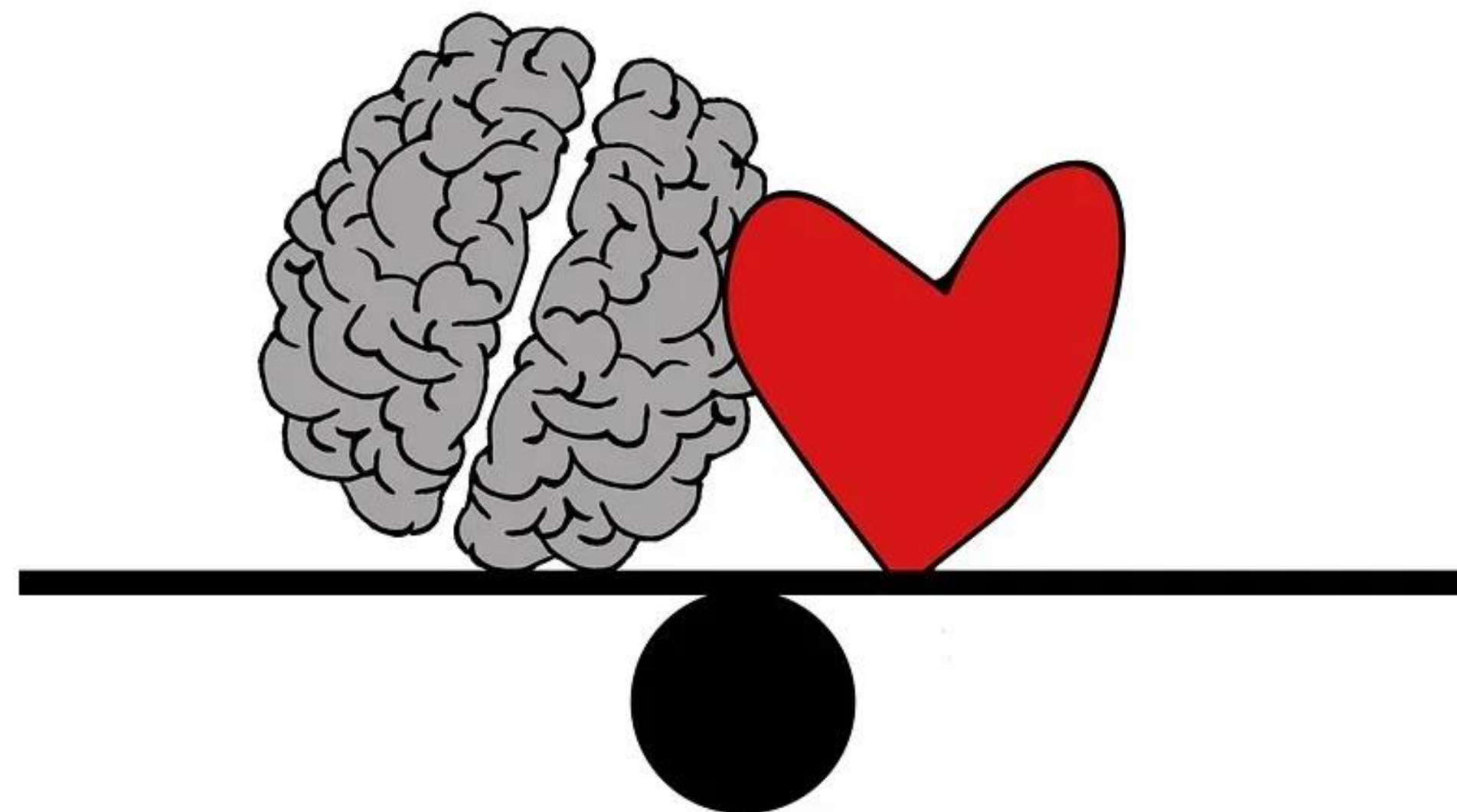
Myšlenky mohou utíkat k nejhorším scénářům.

Pomůže vrátit se k tomu, co je tady a teď. “Co slyším? Co vidím? Co cítím? Co cítím nosem? Jakou vnímám chuť?

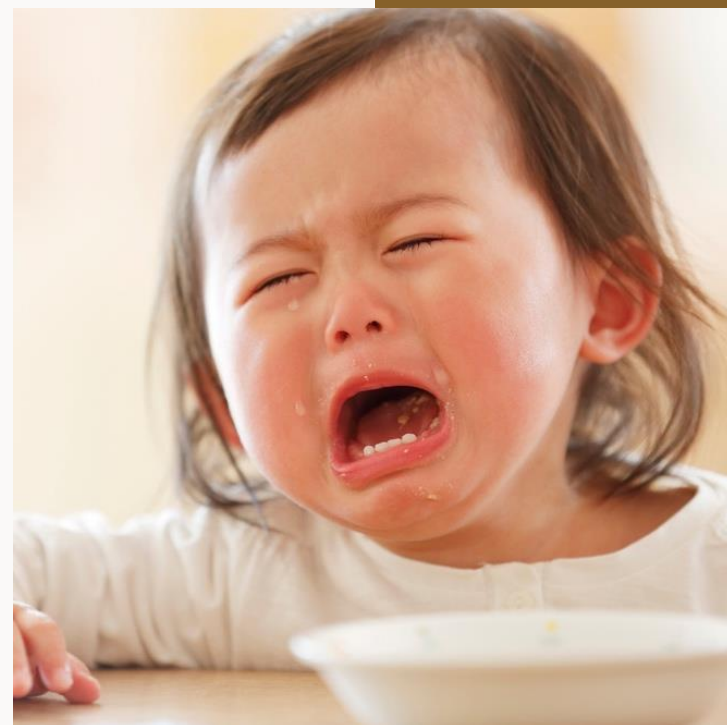
Tělo má rádo pohyb, ale mysl má ráda klid.



IT IS **OKAY** TO FEEL



Emoce



Emoce jsou přirozené.

Dovolte si je vnímat.

Napište si je, svěřte se blízkému. Najděte si bezpečný prostor a dovolte si je vyjádřit.

Jak se právě teď cítím? Co právě teď potřebuji?

Jak se řo cíí?

- Radost
- Smutek
- Strach
- Hněv
- Překvapení
- Znechucení

Jak emoce uvolnit?

Radost

Nechejte ji proudit - hýbat se, smát se, nadechnout se. Radost se nepotlačuje, ale sdílí.

Smutek

Dovolit si vydechnout, případně i slzy. Smutek se rozpouští přijetím a prožitím, ne útekem.

Strach

Vědomé otevření hrudníku, rozšíření postoje, pár hlubokých výdechů s pocitem „ted' jsem v bezpečí“. Strachu je potřeba čelit.

Jak emoce zvolnit?

Hněv

Bezpečné vybití – dupnutí, úder do polštáře, nebo silný výdech. Hněv potřebuje ventilaci, ne potlačení.

Překvapení

Je potřeba si ho uvědomit a zpomalit. Několik hlubokých dechů. Zpracovat to, co se stalo. Překvapení se mění na učení, když ho přijmeme.

Znechucení

Vyjádřit „fuj“ i nahlas, zakroutit hlavou, protřást ruce. Znechucení se čistí pohyby, které „odstraní“ to, co nechci přijímat.

Rutiny



Denní rutiny jsou kotva.

Když je nemoc nebo stres rozhází, právě malé každodenné kroky dávají tělu a mysli jistotu.

Spánek

Chod'te spát a vstávejte v podobný čas – tělo má rádo rytmus.

Pohyb

Aspoň kousek každý den – chůze, protažení, dech. Ne kvůli výkonu, ale aby tělo cítilo, že žije.

Jídlo

Pravidelně a jednoduše – tělo pak nemá stres z výkyvů. Zdravě.

Odpočinek

Krátké vědomé pauzy během dne (3 dechy, zavřít oči).

The secret to living
well and longer is:
eat half, walk double,
laugh triple and
love without
measure.

-Tibetan proverb



Radost

Udělejte nebo prožijte každý den něco
malého, při čem se cítíte krásně.

Jak si vytvoří vlastní strategii?

Jakou 1 konkrétní techniku si odnesete s sebou domů?

