23. 4. 2004

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Jak zvládnout domácí stres

Děti se zase loudají se snídaní, právě se vám roztrhl druhý pár punčoch, manžel má teplotu a leží v posteli, jakoby nemohl chodit, máte už půl hodiny zpoždění – život je zkrátka strašný.

Každý den jsme vystaveni úkolům, které je nutné zvládnout co nejlépe. Obzvlášť pro maminky je občas fuška ráno vypravit celou rodinu, potom být úspěšná v práci a nakonec ještě zvládnout večer domácnost na druhý úvazek. A tak se snadno dostáváme do stresu, máme spoustu úkolů a prostě nestíháme.

Děti se zase loudají se snídaní, právě se vám roztrhl druhý pár punčoch, manžel má teplotu a leží v posteli, jakoby nemohl chodit, máte už půl hodiny zpoždění – život je zkrátka strašný. Obě děti si právě oblékly obráceně boty a nechtějí jít dnes do školky ani do školy. Dnes nic nestíháte, při jízdě do školky vás předjelo jedno auto za druhým s touhou ukázat, že dokáží jet rychleji než vy. Prostě černý den plný stresu!

Počítejte do deseti!

Otevřete okno, zhluboka se nadechněte a napočítejte do deseti a zkuste všechno znovu! Zkuste přesvědčit sebe, že dospělá tu jste vy, ne děti, a právě jen vy jim musíte dát dobrý příklad, jak se chovat v rozličných situacích. Zamyslete se chvíli nad tím, jestli vás opravdu rozčílila pravá dětská botička naražená na levou nohu, nebo je tu v pozadí jiný problém. Zavolejte mamince, kamarádce nebo sestře a prodiskutujte to, možná problém není tak horký, jak se vám zdá právě teď. Uklidnit může i chvilková představa ráje, nebo hezké krajiny, také hrnek kávy nebo horká vana s vonnými esenciálními oleji. Žádosti k dětem formulujte raději v pozitivním smyslu – „můžete si hrát tišeji“ je mnohem lepší než „musíte dělat tak příšerný nepořádek a hluk?“. Ošklivá slova mohou také zranit, nemluvte o svých dětech, že jsou hloupé nebo divné, mohou tomu začít věřit. Dětství vašich dětí nebude trvat věčně, a tak se snažte vychutnat všechny věci, které vás s dětmi baví, od pískových hradů, pečení, po hraní si na slepou bábu třeba i ve vašich nejoblíbenějších a nejlepších šatech, které se normálně bojíte umazat.

Stres a děti

Jako malým dětem nám rodiče četli spoustu kouzelných pohádek, kdy se Popelka (princezna …) zamilovala do krásného a bohatého prince a žila šťastně až do smrti. Nikdy v nich však nebyla ani zmínka o tom, co se stalo, když se přešťastný pár stal rodiči. Jako rodiče samotní jsme možná překvapeni, co starostí na nás číhá nejen ve vztahu s partnerem, ale i s dětmi a celou domácností.

Být rodičem je velká hodnota, ale také permanentní stres. V životě se může přihodit spoustu věcí, které jsou stresující – třeba nezaměstnanost, špatné životní podmínky, obtíže v práci, nemoc, nepochopení chování dětí nebo rodinné problémy. Když jsou rodiče pod různorodými a těžkými stresy, většinou trpí i děti. Děti nechápou chování nebo emoce dospělých, hádky ani fyzické

napadání. V tomto případě si děti dokonce mohou myslet, že ony samy něco provedly, nebo jsou nějak jinak špatné. Většina rodičů přiznává, že vychovat dítě je velice obtížné a někdy dost stresující. Přesto téměř 75 % rodin má alespoň jedno dítě. Proč tedy manželé rodičovství vůbec podstupují? Část z nich soudí, že je velice hezké vychovávat vlastní děti a vidět, jak vyrůstají, nebo ukázat skrze děti lásku svému partnerovi, nebo že je to prostě legrační být spolu. Děti i přes všechen stres, který jejich výchova znamená pro rodiče, potřebují lásku, fyzickou péči, pozornost, stimulaci hrou i mluvením, bezpečnost a spoustu dalších důležitých věcí.

Jak rodiče vyzrají na stres

Každý rodič je také jenom člověk a i na něho je toho někdy všechno příliš a nechová se ke svým dětem tak, jak by měl. Každý z nás je jiný a to, co jednoho rodiče dohání k šílenství a permanentnímu stresu, druhý snese celkem bez újmy. Jak se vyrovnat se spoustou běžných situací? Třeba právě teď jste si vyjeli na procházku s kočárkem, chcete si trochu odpočinout, vypnout, na nic nemyslet, ale vaše mimino ustavičně brečí a nejde utišit. Jste z toho strašně nervózní. Podle odborníků je ale celkem normální, že děti brečí, je to jejich způsob komunikace s okolím. Přemýšlejte, co se vám vaše mimino snaží sdělit: je hladové, nevyspalé, nepřebalené? V případě, že je najedené, přebalené a přesto brečí, zkuste mu třeba zazpívat nebo mu vyprávět pohádku. A navíc vás doma čeká každodenní „večerní blues“? Co to znamená? To je přece každodenní obrázek z vašeho (našeho) domova ve 20 hodin večer. Žena je unavená, oči se jí zavírají, manžel spí u televize, dávno nevnímá, jak pokračuje jeho oblíbený seriál, jenom váš drobeček je plný síly a života, vůbec se mu nechce do postýlky, natož si lehnout a spát. Co byste dala za jeho postýlku s voňavou peřinkou a laskavou maminčinu péči. Váš mazánek prostě nechce opustit maminku a tatínka ani na minutu, je mu prostě líto, že končí den. Snad ho pohádka o Červené Karkulce alespoň utiší. Navíc vše je komplikováno vaší snahou být ve všem super! Super matka, super manželka, super zaměstnankyně?

Všechno nejde zvládnout!

Také vy každé ráno před odchodem do školy zažíváte přímo horory? Nevíte, kde má váš syn tašku a kam se poděly bačkory, o cvičebním úboru ani nemluvě. Zase přijdete pozdě do práce. Proto si přichystejte všechny potřebné věci raději již večer, dbejte na to, aby si děti připravily nutné věci do školy dopředu.

Stresory

Od mládí jsme většinou vedeni k efektivnímu využití veškerého času, kolikrát jsme byli napomenuti: „Neztrácej čas!“. Nedokážeme si bez špatného svědomí odpočinout, i když nám večer po zdolaných kopcích nádobí a úkolech zbude čas. Denně procházíme situacemi, které v nás zanechávají stopy citově záporného napětí, duševní nepohody, únavy, rozladěnosti, snížení duševní i tělesné výkonnosti. Díky této zátěži nás snadněji přepadne stres, který znamená zátěž, z které není moc úniku. Podnětem mohou být stresory fyzické i psychické, které většinou od sebe nelze oddělit. Problém bývá v poruše adaptace na spoustu zátěží, horší když nás stres zastihne s chřipkou, angínou, nebo drobnějším úrazem hlavy. Stres znamená i pozitivní události, třeba zamilovat se, vdát se nebo porodit dítě.

Jaké jsou příznaky stresu? Může to být deprese, pocity únavy, pocity vzteku, nespavost, pocit, že srdce bije více než obvykle. Pohádali jste se s nejlepší přítelkyní? S manželem to neklape v sexu? Nebo jste se udobřili po dlouhodobých rozepřích? Dochází u vás k hádkám kvůli dětem? Máte finanční obtíže a děti neprospívají dobře ve škole? Nemůžete k tomu všemu jako naschvál najít práci svých snů a cítíte se osamělé i ve vaší početné rodině? Všechny tyto každodenní stresory číhají na kohokoliv z nás.

Nemám na nic čas a neumím říct „ne“

Zdá se vám, že nemáte na nic čas? Jste neustále v časové tísni, je čas váš nepřítel? Nebo se naopak vleče a vy nevíte co s ním? Čas se ale nemění, jen nám se někdy zdá, že pádí a jindy se hrozně vleče. Zkuste vědomě prožívat celou svoji přítomnost v každé minutě a hodině všedního dne, soustředit pozornost na hezké věci, omezit myšlenky na neúspěch v minulosti a na obavy z budoucnosti. V případě, že jste přesvědčeni, že bez vás nic nepůjde, musíte být všude, musíte vykonat všechny úkoly hned dnes, netroufnete si odmítnout nikoho, kdo vás o něco požádá, abyste mu neublížili, nechcete zklamat důvěru, kterou ve vás každý má, nebo jen nemáte dost pevné vůle říct ne? Pokud víte, že je nějaký úkol nad vaše síly, naučte se říci ne nejdříve pro sebe a potom nahlas s postupným zvyšováním hlasitosti a intenzity.

Cíl života

Klidně se posaďte, vezměte si tužku a papír do ruky a zkuste napsat, co je pro vás v současné době nejdůležitější. Je to rodina, práce, koníčky? Rozlišení není snadné, ale je důležité. Pomůže v hospodaření s časem. Odmítněte se věnovat věcem méně důležitým. Za zbytečný a promarněný čas by se neměly považovat chvíle strávené se členy vlastní rodiny, rodiči, přáteli nebo osobní pomoc lidem, kterým je možné pomoci. Náš život se ale vyvíjí a tak zkuste všechny změny přijímat jako něco přirozeného a aktivně se s nimi potýkat. Nebuďte také pasivní ani při setkání se stresem, nebo vás předběhne a vyhraje nad vámi on sám. Chce to odhodlat se k rozhodné protiakci proti stresu, hledat způsoby a kroky, jak čelit a vyřešit různé životní situace. Nebojte se spojit s přáteli nebo s lidmi, ke kterým máte důvěru. Smysl života může mít několik cest, každý z nás si vybírá tu svoji: lásku, pevný a trvalý partnerský vztah, rodinný život, peníze a kariéru, budování materiálních hodnot, cestování a další. Neodsuzujte ostatní, že se nechovají jako vy, oni zase nebudou mít námitky proti vám.

Relaxace

Naučte se relaxovat! Relaxace je nesmírně výhodná, protože se ji můžete snadno a rychle naučit, ale při očekávání, že vše bude v pořádku již po několika málo lekcích, asi budete zklamáni. Chce to totiž trpělivost, vytrvalost, soustavnost a to vše snoubené s pílí. Relaxace nevyřeší vaše problémy a potíže, ale dokáže účinně oslabit jejich tíhu. Vhodná je i jóga, která se dá naučit v kurzech společně s různými druhy meditace. Speciální relaxační techniky jako autogenní trénink, progresivní relaxaci či relaxačně aktivační metodu vás může naučit psycholog. Můžete si také koupit publikaci nebo kazetu i CD a zkusit to nejdříve sami doma. Nejtěžší je potom užít relaxaci v průběhu dne, kdy na nás stres doléhá. Každý se snaží alespoň na chvíli zapomenout na věci, které nás trápí, ulevit si. Někomu pomůže sport, jinému vážná hudba, někdo má lék v televizi nebo v přátelích. Někdo může sáhnout po

alkoholu, drogách, které pomůžou zaručeně na chvíli, ale moc situaci nevyřeší, přinesou zapomnění, ale nic není zadarmo, platí se psychickou i fyzickou závislostí nebo jinými onemocněními.

Pryč se strachem a vztekem

Rozdíl mezi strachem a úzkostí je v tom, že strach má svůj konkrétní předmět (strach z konkrétního člověka, psa, situace, ze zahanbení, nevýkonnosti) a u úzkosti není možné s určitostí říci, čeho se vlastně bojíme, pouze je tu pocit, že se blíží něco hrozného, ohrožujícího, co nejsme schopni zvládnout. V obou případech je důležité posílení vlastního sebevědomí, uvědomit si, v čem jsme dobří a čeho se bojíme a snižovat citlivost k podnětům, které vzbuzují strach. Zkuste spojit situace provázené strachem s příjemnými zážitky, nenamlouvejte si, že nemáte strach, když ho máte. Slova, že to zvládnete, pronášená nahlas, by mohla pomoci.

V případě, že vás zrovna netrápí strach a úzkost, vás mučí návaly zlosti a vzteku vůči sobě i rodině. Jste prostě impulzivní a snadno „vyletíte“, vzplanete, rychle se rozzlobíte, jste občas nepřátelští. Utrhujete se na rodinu, děti, kolegy v práci, na kamarády, známé a potom vás to dost mrzí? Zlost a vztek jsou právě typickou odpovědí na stres. Člověk v permanentním stresu může do těchto reakcí sklouznout dost rychle. V některých případech doprovází vztek a zlost i agrese, fyzické napadání. Zdrojem řady impulzivního jednání je nesprávný výklad toho, co nám druhý člověk říká či dělá. Při zvládání vzteku a zloby nejvíce pomůže samomluva. Znamená to mluvení sám se sebou: „Tím (tebou) se rozčílit nenechám, tu radost ti neudělám…“

Pro osvojení správných dovedností v boji proti každodennímu domácímu i pracovnímu stresu není nutné mít zvláštní schopnosti nebo dovednosti, spíše se zamyslet nad životním stylem a počítat se stresovými situacemi v životě každého z nás, nikdo se jim nevyhne. Když neodložíte jejich řešení na „až bude hezké počasí“ nebo „až bude líp“, věřte, že vás stres už tak snadno nedostihne, už mu nejste vydáni napospas.

Autorka je klinická psycholožka.

Zdrtoj: Rodina

© EPRAVO.CZ – Sbírka zákonů, judikatura, právo | www.epravo.cz