

t é m a

Návod na přežití stresu

Záchranný systém lidského těla se změnil v jeho největšího nepřítele. Ale jde nad ním vyhrát.

PETR TŘEŠŇÁK / FOTO MILAN JAROŠ

S ruchem velkoměsta se nepočítalo.

Z

pátky z dovolené? Tušíme, jak vám je. Ráno jste zaspali a stěží doběhli autobus. Půl hodiny trčel v zácpě, mezitím se vám vybil mobil, takže jste šéfovi ani nemohli poslat omluvu. Na poradu dorážíte pozdě a zpocení, vítají vás nevraživé pohledy. Seznam dnešních úkolů vypadá nekonečný. Z domova vám volá rodina, že se zase ucpal odpad. Srdce buší, potíte se, dech se trochu zrychlil. Dostáváte nutkavou chuť na něco sladkého.

Tohle entrée nemá být pokusem, jak vás definitivně připravit o zbytky povznesené letní nálady. Jen realistickým konstatováním, že stres se stal tak nějak nevyhnutelnou součástí života dnešního člověka. Západní statistiky docházejí k závěrům, že stres nadměrně sužuje většinu pozemšťanů, třetina Američanů uvádí, že v posledním roce v jejich životě významně vzrostl, a Světová zdravotnická organizace ho prohlásila za globální epidemii.

Stresová reakce organismu přitom patří k jednomu z vynálezů evoluce, který nám měl zajistit bezpečí. S radikální změnou životního stylu se ale postupně změnil ve svůj opak – stále častěji tělu ubližuje, místo aby ho chránil. Můžeme to částečně změnit, prvním krokem je ovšem pochopit, co se uvnitř nás vlastně děje, když uvízneme v zácpě, nestíháme se naučit na důležitou zkoušku nebo zjistíme, že děti zase neumyly nádobí.

Takže: tady je malý průvodce labyrintem stresu pro 21. století.

Pozor, šelma

Píše se rok 56 273 před našim letopočtem, je pozdní léto, kdesi uprostřed africké savany. Jeden z našich prapředků si za svítání vyrazil nedaleko tábořiště nasbírat trochu sladkých bobulí. Sedí v trávě, spokojeně přežvykuje, paprsky slunce ho lechtají po tváři. Když vtom se v křoví opodál ozve křupání větviček a mezi stébly se mihne silueta velké kočkovité šelmy.

Náš paleolitický předchůdce teď pravděpodobně vezme nohy na ramena, případně se pokusí nad predátorem zvítězit pomocí klacku s přivázaným pazourkem. Udělali bychom na jeho místě něco podobného, protože náš organismus se od toho jeho prakticky neliší. Pro takovou situaci máme v sobě připravený stále stejný program.

Jakmile mozek vyhodnotí zvuk zapraskání jako ohrožení, aktivuje se část nazývaná hypothalamus, která v téhle záchranné akci zastává funkci jakéhosi dirigenta. Pomocí jemných chemických signálů úkoluje příslušné žlázy napříč tělem a spouští kaskádu produkce stresových hormonů do krevního oběhu. Šéfuje jim hlavně adrenalin a tzv. glukokortikoidy, které pak v jednotlivých systémech těla zahajují koordinovanou záchrannou akci. Všechno jde velmi rychle, šelma cení zuby a času není nazbyt.

Vypínají se proto všechny zbytečné funkce, které by v takovou chvíli ubíraly energii, jako je růst, sexuální funkce, trávení potravy nebo imunitní systém. Tělo zvyšuje srdeční frekvenci a stahuje

vodu z tkání do krevního řečiště, současně zesiluje napětí cévních stěn, jako se betonem zpevní koryto potoka, a zvyšuje tak krevní tlak. Všechna výživná glukóza i tukové zásoby se narychlo přemísťují do krve, kterou teď bušící srdce zpevněnými cévami sbírá silou pumpuje do velkých svalů.

Celé to má jediný smysl – aby náš mlsný prapředek utíkal zpátky k táborovému ohni jako Usain Bolt. Díky spuštění záchranného programu skutečně nabírá nevídanou rychlost a hypothalamus mu na cestu pro jistotu ještě vypne vnímání bolesti, aby sprintera náhodou nenapadlo fňukat, kdyby si cestou zvrtil kotník.

Stihl to. V bezpečí tábora teď vypráví svým druhům, co právě zažil (pochopitelně značně nadsazuje velikost šelmy), jeho tělo bude ovšem potřebovat ještě několik hodin, než hladiny záchranných hormonů klesnou a v jeho organismu se obnoví klidová rovnováha se vším, co k ní patří.

Takhle nějak funguje stresová reakce a známý americký biolog Robert Sapolsky ji ve své knize *Why Zebras Don't Get Ulcers* (Proč zebry nemají žaludeční vředy) přirovnává k politice státu ohroženého invazí cizí armády. Peníze, nápady a další zdroje putují jen do zbrojení. Investice do školství, vědy, zdravotnictví nebo oprav památek musí počkat. A jak už asi tušíte, problém nastává ve chvíli, kdy tenhle výjimečný stav trvá moc dlouho.

Každý den pohotovost

Naše potýkání s nástrahami života v 21. století samozřejmě oproti vykle nemá sílu bezprostředního ohrožení života. Nicméně výjimečný program v menší míře spouští i drobné stresové podněty,

na něž je naše doba obzvlášť plodná. Každý reagujeme subjektivně na ty své na základě minulých zkušeností, emocionality nebo myšlenkových schém, která se nám honí hlavou. Pracovní skluz, náročná zkouška ve škole, partnerské spory, hádky na sociálních sítích, zdravotní potíže, upomínka z finančního úřadu, dopravní zácpy nebo třeba strach z následků klimatické změny – to všechno se v našem mozku může proměnit v malou šelmu, která v těle zažehne stresovou reakci. „Tyhle potíže mohou mít velký dopad na zdraví, obzvlášť když se nahromadí, když n

máme čas zotavit se z jednoho problému a už se na nás řítí další. Vysvětluje americká psychologka a autorka knihy *The Stress-Prone Brain* (Stresuodolný mozek) Melanie Greenberg.

Ano, narazit jednou začas na šavlozubého tygra není nic příjemného, ale kdo to přežije, má za pár hodin v těle zase klid. Permanentní shon západního městského člověka ovšem způsobuje, že hladiny zmíněných glukokortikoidů zůstávají u některých z nich zvýšené trvale. Válečná pohotovost není nikdy odvolána, rozpočet se neustále utrácí za obranu a organismus postupně chřadne.

Jak to v těle funguje, asi nejlépe ilustruje nejznámější důsledek chronického stresu, totiž onemocnění srdce a cév. Vznikají takové krevní sraženiny, které je v permanentně napjatých cévách pumpována pod tlakem, zprudka naráží do srdeční stěny a také do míst, kde tepny a žíly větví. Postupně je poškozují, vytváří záněty, kolem hromadí plak, systém se zužuje a ucpává.

Robert Sapolsky ve své knize, která místy připomíná katastrofický thriller, kromě příčiny infarktů detailně líčí třeba také vznik stresových onemocnění jako cukrovky, neplodnosti, selhávání imunity, poškození paměti, předčasného stárnutí, rozvoj vislosti či depresí.

Přítomnost potetovaného samce v metru mozek zneklidní.



I citlivější duše mají jistou šanci.

Dnes je prokázáno, že trvale zvýšená hladina glukokortikoidů působí na některé části mozku jako jed, a psychiatři tvrdí, že stres je klíčovým mechanismem, který de facto rozleptá neuronový terén, z něž se rozvíjejí různé duševní poruchy od úzkosti po schizofrenii. Skoro se až zdá, že přehnanou poplachovou reakci můžeme považovat za jakéhosi společného jmenovatele zdravotních potíží dneška. „Pokud prožíváte každý den jako pohotovost, zaplatíte za to,“ shrnuje biolog Sapolsky.

Jiný mozek

Výbava, kterou nás příroda obdařila, se od časů šavlozubých tygrů moc nezměnila a pro dnešní dobu je bohužel poněkud nepraktická. „Stresový mechanismus se vytvořil v paleolitu, kdy lidé žili ve skupinách po dvě stě lidech a všichni se znali jménem,“ vysvětluje psychiatr a neurovědec Jiří Horáček z Národního ústavu duševního zdraví. „Dnes je zkrátka aktivován podněty, se kterými se v evoluci nepočítalo. Tyto podněty navíc působí stále a jsou mimo naši kontrolu. Proto se vlastní stresová reakce v těchto situacích stává neúčelnou, nevhodnou a zdravotně škodlivou.“

Silným stresorem je podle něj už samotný život ve velkoměstě, který podle výzkumů o celou třetinu zvyšuje riziko rozvinutí duševní choroby. Důvody jsou zřejmé. Hluk, chatrné ro-

dinné vazby, málo zeleně, která psychiku výrazně zklidňuje, ale také třeba fakt, že lidé ve městě žijí a pohybují se příliš těsně a blízko jeden druhému. Na jízdě metrem vám asi nepříjde nic zásadně rizikového, ale váš paleolitický mozek přítomnost neznámého potetovaného samce s plnovousem uvnitř bezpečného prostoru kolem vašeho těla, nebo dokonce těsně za vašimi zády vyhodnocuje jako možné ohrožení, ať se vám to líbí nebo ne.

Každý má v tomto smyslu jinou odolnost a reaguje různě citlivě na různé podněty. Náchylnost ke stresu (tedy jakýsi práh, kdy mozek zapíná alarm) kromě genetické výbavy zásadně nastavuje výchova v prvních letech lidského života. Dětská traumata, nedostatek mateřské péče nebo deprivace se otisknou do vývoje mozku a vytvoří v něm odlišnou skladbu receptorů, která přetrvává do dospělosti a projeví se nižším prahem pro spuštění stresové reakce. Takový člověk se nevyhnutelně vystresuje i velmi slabým podnětem. Trvale vysoká hladina glukokortikoidů v krvi způsobená tímhle permanentním poplachem je pak důvodem, proč jsou lidé, kteří prožili těžké dětství, náchylnější k mnoha fyzickým a duševním nemocem.

Stres ale naštěstí neznamená rozsudek smrti bez možnosti odvolání. I pro citlivější duše existuje řada způsobů, jak naši evoluční výbavu přeladit a vnitřní alarm ztlumit. Není to až

tak složité. Prvním krokem je uvědomit si, že naším nepřítelem už není šelma samotná, ale strach z ní.

Mysl, která vládne

„Asi jsou mnohem stresovější životy než ten můj,“ říká skoro omluvně na úvod schůzky v kavárně v centru Prahy Eva Bradová (42), když rekapituluje změny, kterými prošla v posledním roce. Navenek sice nejsou až tak dramatické, ona však mluví o zásadním životním posunu. „Stres je prostě subjektivní, každý reaguje na něco jiného.“

Do jejího života přicházel postupně a nenápadně. Nejprve tím, že pestrou a společenskou práci v oboru reklamní komunikace vyměnila před lety za dlouhou mateřskou dovolenou se třemi dětmi. „První roky jsem si to užívala, ale neustálý kolotoč, kdy řešíte jen potřeby dětí, plánujete jejich čas nebo s nimi chodíte k lékaři, mě začal po čase ubíjet,“ vzpomíná stíhlá blondýna. „Kvůli trvajícímu pocitu zodpovědnosti za děti jsem cítila zvláštní formu psychické klaustrofobie a připadala si, že ztrácím sama sebe. Osm let doma je zkrátka moc.“

K tomu se přidal loni spor s manželem, který chtěl, aby se rodina přestěhovala na venkov. Eva odmítala, bála se, že skončí v ještě větší izolaci. Dlouhé rozhovory, které nikam nevedly, ji rozrušovaly a žena po čase zjistila, že začíná mít vážné problémy se spánkem. „Usnula jsem o půlnoci, ale ve tři hodiny už jsem byla vzhůru,“ vypráví. „Trvalo to půl roku, byla jsem úplně vyčerpaná, neustále podrážděná. Hlavou mi vířily myšlenky, které se nedaly zastavit.“

Vyzkoušela prý prášky na spaní, ty však brzy přestaly účinkovat. Na doporučení kamarádky se pak letos na jaře už docela bezradná přihlásila do kurzu programu MBSR (Mindfulness-based stress reduction neboli Snižování stresu pomocí všímavosti). Vyvinul ho koncem sedmdesátých let minulého století v nemocnici v americkém Massachusetts lékař Jon Kabat-Zinn jako metodu snižování stresu u pacientů trpících chronickou bolestí.

Je odvozená od buddhistické meditace, kterou Kabat-Zinn dlouho studoval, a na Západě se dnes rozšířila v mnoha variantách pod souhrnným označením mindfulness. Původní Kabat-Zinnův program ovšem využívá poznatky moderní medicíny a psychologie, stejně jako se inspiruje východními kontemplativními tradicemi, má pevně danou formu osmitýdenního kurzu a jeho účinnost na snižování stresu během téměř půl století potvrdila řada vědeckých studií. V některých zemích MBSR proplácí zdravotní pojišťovny.

Sedm tipů proti stresu

CVIČENÍ

Stresová reakce pumpuje sílu do svalů, takže proč ji nevyužít. Déle než dvacet minut se počítá, vhodnější je aerobní cvičení zapojující hluboké dýchání (běh, plavání atd.).

LES

Vědecky potvrzeno: pobyt v zeleni výrazně zklidňuje. Japonci dokonce vymysleli terapii šinrin-joku (v překladu lesní lázeň), která spočívá v nasávání lesa všemi smysly.

MEDITACE

V zásadě jakákoli, která zklidňuje mysl, učí držet koncentraci a pěstovat pozornost vůči tomu, co se ve vás děje.

SPOLEČNOST

Stres hraje silnou roli v sociálních skupinách, pocit přijetí ho snižuje, pocit vyloučení naopak zvyšuje (výrazně víc trpí minority všeho druhu). Pobyt s rodinou nebo přáteli, pokud vás mají rádi, ulevuje.

KONTROLA

Nenápadný, ale zásadní faktor: ohrožení bývá zesíleno pocitem, že se události vymykají vaší kontrole. Pokud to jde, posilte pocit, že držíte otěže života v rukou.

RELAXACE

Technik je spousta. Jedna osvědčená: v klidu si sedněte a postupně zatínáte a uvolňujete všechny svaly v těle. Pozorujte, jak se mění jejich napětí.

VENTILY PRO FRUSTRACI

Nemusí to být nutně boxovací pytel, i když ten rozhodně doporučujeme. Jakýkoli koníček vytvoří kanál, kterým glukokortikoidy mohou z těla odtékat. Fyzické hobby je účinnější než luštění křížovek.

„Nikdy jsem žádnou meditaci nedělala, jsem k alternativním věcem docela nedůvěřivá,“ popisuje své počáteční nastavení Eva. Ve špatném psychickém stavu se ale prý rozhodla, že do toho půjde naplno, protože musí něco změnit. Každé ráno oněch osm týdnů tak poctivě hodinu trénovala předepsané techniky práce s myslí. (Adepti MBSR se věnují zejména například tzv. bodyscanu, tedy zaměřování pozornosti do různých částí těla a meditaci, při níž se snaží všimnout si dechu a spontánně se vynořujících myšlenek nebo pocitů.)

Dnes Eva Bradová účinek kurzu hodnotí slovem „zážrak“. Nejenže už po pár týdnech začala normálně spát, cítila se uvolněná a po úmorných měsících znovu radostná. Nad svým životem prý díky mentálnímu cvičení získala také zcela nový nadhled, který jí umožňuje lépe se rozhodovat. „Předtím jsem ani nevěděla, proč se cítím nešťastně. Nechávala jsem se svou myslí vláčet a měla pocit, že nad vším ztrácím kontrolu,“ vysvětluje. „Ted' si rychleji uvědomuju, co se ve mně děje, což je nejdůležitější. Stres se pomalu rozpustí, když ho rozeznáte a naučíte se na něj vědomě reagovat.“

Vydechovat déle

Kurzy MBSR jako první u nás před pár lety otevřel Jaroslav Chýle (51), který absolvoval výcvik v zahraničí přímo u zakladatele metody Jona Kabat-Zinna. „Každý máme svůj hlavní stresor, pro někoho je to šéf, pro jiného spory s partnerem, bolesti zad nebo nemocné dítě,“ vysvětluje muž, kterého prý kdysi k meditaci přivedla vlastní zkušenost přepracování, kdy se ocitl na prahu vyhoření. „Ale vždycky je klíčová změna postoje. Neutíkat před stresem, nebojovat s ním, ale prohlédnout si ho, přijmout realitu, a ona se tím může začít měnit.“

Po vzoru svého učitele už Jaroslav Chýle nabídl své služby i těm, pro něž bývá hledání nové cesty k sobě mimořádně obtížné. Chronická bolest, která rovněž aktivuje poplachovou reakci, patří mezi největší výzvy zvládnutí stresu. Pokud se utrpení vlivem léčby nezlepšuje, člověk má tendenci propadat se do spirály deprese, skepse a izolace.

Chýle se předloni domluvil s motolskou nemocnicí v Praze a uspořádal kurz MBSR pro sedm pacientů zdejšího centra pro léčbu bolesti. Většinu sužovaly chronické potíže s páteří. „Výsledky byly velmi pozitivní,“ pochvaluje si spolupráci neurolog Rudolf Černý,

který kurz organizoval za nemocnici. „Během těch osmi týdnů se pacienti naučili zacházet se svou bolestí tak, že snížili spotřebu léků víc než o polovinu.“

Meditace představuje jeden z vyzkoušených prostředků snižování stresu, ale zdaleka ne jediný. Odborníci dnes nabízejí řadu



Nejdřív kolotoč, pak zázrak. (Eva Bradová)

dalších vědecky ověřených technik relaxace, imaginace nebo řízeného dýchání. A mimochodem – dýchání je nástroj, který máme nejsnáze po ruce, kdykoli cítíme, že se nám životní okolnosti vymykají z rukou a spouští vnitřní poplach. V těle operují dva protikladné nervové systémy zajišťující aktivitu a klid. Jsou těsně propojené s dýcháním, takže základní metodou, jak se zklidnit, je prodloužit výdech oproti nádechu.


Pokusy s lidmi i zvířaty zjistily, že míra stresu těsně souvisí s několika okolnostmi konkrétní prožívané situace. Jednou z nich je předvídatelnost – pokud tušíme, co se bude dít, reagujeme klidněji. Zajímavě to ilustruje příklad z časně druhé světové války, kdy německá letadla bombardovala Velkou Británii. Zatímco na Londýn padaly německé bomby pravidelně, anglický venkov zasypávala luftwaffe méně často, zato v nevyzpytatelných intervalech. Statistika výskytu žaludečních vředů, které se z té doby dochovaly a které jsou docela přesným indikátorem stresu v populaci, ukazují, že stresem více trpěli venkované, protože útoky nedokázali předvídat a zvyknout si na ně.

Stejně významným faktorem je pak subjektivně pocíťovaná míra kontroly nad situací. Právě chybějící možnost kontroly činí silně stresovou takovou malichernost, jakou představuje dopravní zácpa. A naopak profese, které podle statistik obnášejí nejvyšší

míru stresu, jako jsou vojáci, policisté, hasiči nebo chirurgové, mají velmi detailně formulované předpisy a postupy, co v jaké situaci dělat. Během probíhajícího dramatu by zkrátka neměli propadnout bezradnosti a bezmoci.

Pocit ztráty kontroly – spolu s pocitem sociálního vyloučení, který je dalším ze známých silných stresorů – ostatně pravděpodobně stojí v pozadí epidemie stresu, které lidstvo v poslední době čelí. Svět kolem se mění příliš rychle a všeobecný pocit nejistoty spouští všeobecnou poplachovou reakci. Pokud máme vyjít ze své paleolitické biologie, bude potřeba posilovat pocity kontroly, předvídatelnosti a pospolitosti.

To pochopitelně není snadné. Jistou útěchu snad skýtá, že i globální expert na stres Robert Sapolsky po prostudování všech představitelných hrůz, které nám splašený vnitřní alarm může přichystat, zůstává mírným optimistou. „V našich privilegovaných životech jsme dokázali být úžasně chytří, abychom vynalezli všechny ty stresory kolem nás. A pak také báječně blázniví, když jsme je nechali nás ovládnout. Bezpochyby máme i potenciál být dostatečně moudří, abychom jejich vliv z našich životů uměli vykázat.“ ●

 WWW.RESPEKT.CZ/AUDIO