

EMOCE - SPOJENCI NEBO PROTIVNÍCI V DOBĚ POTÍŽÍ?

V průběhu celého života člověk zažije řadu situací, do nichž je různě zapojen, přičemž každá z nich může vyvolat zcela odlišnou sadu emocí. Holmes a Rahe sestavili seznam 100 největších stresorů (tedy událostí vyvolávajících v nás stresové reakce), které se naskytou v lidském životě - jsou zobrazeny v následující grafice.

Většinu z nás nejsou cizí. A přestože se některé zdají být pozitivními událostmi - Vánoce strávené s rodinou, dovolená nebo příchod nového člena do rodiny, vůbec nevyklučují to, že se při nich můžeme cítit zároveň šťastní a zároveň také deprimováni, vystrašení nebo ustaraní. Jak to tedy máme zvládnout, když se zdá, že emoce působí proti nám, ne v náš prospěch?

Stupnice stresu Holmese a Rahea

- * smrt partnera - 100
- * rozvod - 73
- * odluka nebo rozchod manželů - 65
- * pobyt ve vězení - 63
- * smrt blízkého příbuzného - 63
- * těžká nemoc nebo úraz s poškozením těla - 53
- * sňatek - 50
- * výpověď z práce, nezaměstnanost - 50
- * smíření manželů - 45
- * odchod do penze - 45
- * významná změna zdravotního stavu nebo chování rodinného příslušníka - 44
- * těhotenství - 40
- * sexuální potíže - 39
- * příchod nového člena do rodiny - 39
- * významná změna v práci nebo reorganizace firmy - 39
- * změna finanční situace - 38
- * smrt blízkého přítele - 37
- * změna pracovního postavení - 36
- * konflikty v rodině - 35
- * vysoký úvěr nebo hypotéční zátěž - 31
- * problémy s hypotékou / odmítnutí úvěru - 30
- * změna zodpovědnosti v zaměstnání - 29
- * odstěhování dětí z domácnosti - 29
- * hádky a konflikty s příbuznými ze strany partnera - 29
- * zvýšení úsilí při plnění nějakého úkolu - 28

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

- * manžel(ka) začal(a) nebo přestal(a) pracovat - 26
- * zahájení nebo ukončení studia - 26
- * změna životní úrovně - 25
- * změna osobních zvyků - 24
- * konflikty s nadřízeným - 23
- * změna pracovních podmínek nebo prostředí - 20
- * změna bydliště - 20
- * změna školy - 20
- * významná změna v trávení volného času - 19
- * změna náboženských aktivit - 19
- * významná změna zvyklostí ve společenském životě - 18
- * změna návyků týkajících se spánku - 16
- * významná změna týkající se kontaktů s rodinou - 15
- * změna stravovacích návyků - 15
- * dovolená - 13
- * Vánoce strávené s rodinou - 12
- * drobné porušení zákona - 11

EMOCE JAKO SPOJENCI

Všechny emoce, které pociťujeme - dokonce i ty, které jen těžko zvládáme - se v nás objevují z určitého důvodu. Jejich úkol je jednoduchý - mají nás přimět k chování, které umožní postarat se o nejdůležitější potřeby a obnovit rovnováhu. Jak můžeme využívat jejich náповědu? Musíme obrátit svou pozornost na svět svých pocitů.

Prvním úkolem je objevit to, co způsobilo, že jsme se měli právě takové pocity. Možná kolega z práce řekl něco, co nás rozzlobilo? Možná náhodná osoba nás ohodnotila, aniž by měla přehled o celé situaci? Možná se od nás vzdálil blízký přítel, a tím jsme přišli o vztah důležitý pro sebe?

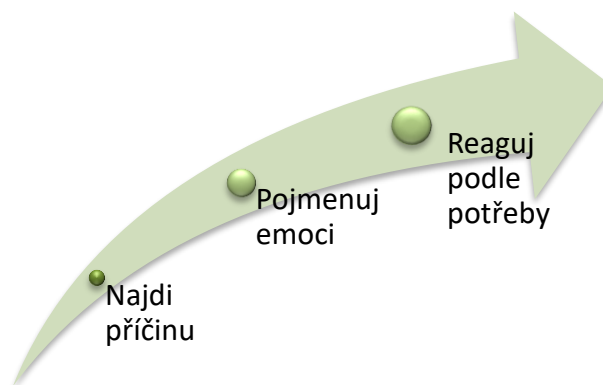
Poté vnímáme emoce, které se v nás objevily. V praxi stojí za to pojmenovat své pocity (nahlas nebo ve své mysli); tím, že je konkrétně pojmenujeme, dokážeme si udělat pořádek ve svém světě pocitů, zaujmout odstup potřebný k náhledu na to, jak máme reagovat. Odkud však máme vědět, jak reagovat?

KONÁNÍ V SOULADU S POCITY

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Když si analyzujeme, co a proč cítíme, dostáváme se na poslední etapu - reakce. A zde nejde o prudké uvolnění svého hněvu nebo frustrace. Chovat se v souladu se svými pocity znamená, že se zaposloucháváme do svých potřeb a reagujeme v souladu s nimi. Jak je interpretovat?

Použijeme předchozí příklad - kolega z práce řekl něco, co nás naštvalo. Pravděpodobně svým chováním narušil naše hranice, což nás naštvalo. Tato emoce nás má postrčit k jejich asertivní obraně - v této situaci nejlepším řešením bude upozornit kolegu, že tady si stavíme hranici a nebudeme souhlasit s jejím překročením, např. pomocí sdělení „Nesouhlasím s tím, abys komentoval způsob, jak plním své úkoly. Takové hodnocení patří šéfovi.“



Když budeme reagovat takto, pocítíme uspokojení, že naše hranice byly ubráněny, a zároveň nebudeme mít výčitky svědomí, které se občas objeví, když je naše chování neúměrné situaci (jako dítě, které se vrhne na podlahu a rukama bouchá o podlahu ve chvíli, když mu rodič odmítl koupit další hračku).

Ale co když těch intenzivních a souběžně se projevujících emocí je na nás příliš moc?

DOBY INTENZIVNÍCH EMOCÍ

Zcela novým fenoménem, kterému jsme v posledních měsících čelili, byl stav pandemie, která zasáhla celý nám známý svět. Během této doby jsme zažili mnoho stresujících událostí způsobujících různé emoce, které pro nás byly často obtížné. Od strachu a pocitu ohrožení, které vyplývaly z objevení dosud neznámé nemoci, o níž jsme věděli toho málo, přes obavu o ekonomickou situaci v důsledku změny fungování řady oborů a závodů, až po pocit osamělosti, který vyplýval z nutnosti dodržovat sociální rozestupy.

Dosud část z nás čelila jiným situacím, které vyvolávaly podobné pocity: ne jeden z nás se obával ztráty práce, občas se cítil izolován od blízkých, když pracoval daleko

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

od domova, nebo musel čelit nemoci. Co však tyto situace odlišuje od pandemie viru COVID-19, je ta skutečnost, že pro nás byla zcela nová, díky čemuž jsme neznali účinné strategie zvládnání celého spektra zátěžových situací ovlivňujících nás a nálad pocitovaných v jejich důsledku. Navíc tento stav trval delší dobu, což vyvolávalo permanentní emoční napětí, jehož rozsah byl dosud nevídaný.

JAK NEPODLEHNOUT NÁVALU OBTÍŽNÝCH POCITŮ?

Pokud se ocitneme v situaci, kdy se nám pocity zdají být tíživé a nedovolí nám soustředit se na jejich analýzu, odvedme na chvíli svou pozornost a soustředme se na podněty zachycované našimi smysly.



Na minutku se soustředme na dýchání tak, že začneme od nosních dírek postupně až po břicho nafukující se jako balón. Podívejme se blíže na to, co vidí naše oči - co se nachází blízko a daleko. Zaposlouchejme se do zvuků vyskytujících se v okolí - od tikání hodinek po hluk silničního provozu.

Po takové chvílce klidu se pro nás bude snazší vrátit se ke svým pocitům, a ty pravděpodobně nebudou tak intenzivní jako předtím, takže bude snazší si je prohlédnout a vyslechnout si je.

I přes naši snahu se však může stát, že tíživé pocity a myšlenky převládnu a dotlačí nás do spirály strachu, zvláště pokud se kolem nás odehrává mnoho intenzivních událostí, jako je tomu během koronavirové pandemie. Jak na to reagovat?

HÁDKA S VLASTNÍMI MYŠLENKAMI

Prvním úkolem bude najít myšlenku, která v nás nejvíce vyvolává tíživé pocity. V psychologické praxi se jí někdy říká „horká myšlenka“. A teď je čas ji zchladit! Pokud chcete zvládnout tíživé emoce, které ve vás tato myšlenka vyvolává, stojí za to si položit těchto několik otázek:

Jak snížit teplotu „horkých myšlenek“	
Horká myšlenka	
Proč věřím, že tato myšlenka je pravdivá?	Co může nasvědčovat tomu, že je to jinak?
	Jaké znám další příklady?
Zkušenosti	Zvládl bych kdysi podobnou situaci?
	Stalo se to někdy jinak?
	Vynechávám nějaké kladné aspekty?
Jiná verze	Jak by někdo jiný mohl pochopit tuto situaci?
	Jaká může být jiná příčina takového stavu?
Jaké nacházím důkazy?	Důkazy její pravdivosti
	Důkazy, které ji popírají
Vztahy	Co bych řekl přáteli, který si toto pomyslel?
	Co bych získal od blízké osoby?
	Podíval bych se za několik let na tuto situaci jinak?

I když se nám naše myšlenky zdají být fakty, ve skutečnosti jsou určitými interpretacemi toho, co k nám proniká z vnějšího světa. Jako takové se mohou ukázat být pokřivené, zatížené chybným pohledem, a proto ne vždy odpovídající realitě. Jak to můžeme otočit ve svůj prospěch?

Pokud není každá myšlenka na sto procent pravdivá, znamená to, že se jednoduše můžeme mýlit. Může nám to pomoci? Samozřejmě, protože pokud se ukáže, že tato hrozba není tak velká, jak jsme očekávali, strach už nebude tak dominantní. A pokud se rozsah ztráty ukáže být ve skutečnosti menší, smutek už nebude tak paralyzující.

Nahrazením svých „horkých myšlenek“ takovými, které jsou nám poskytují větší prospěch a podporu, dokážeme zmírnit intenzitu tíživých emocí, a tím dosáhnout rovnováhu.

Joanna Tyburczyk