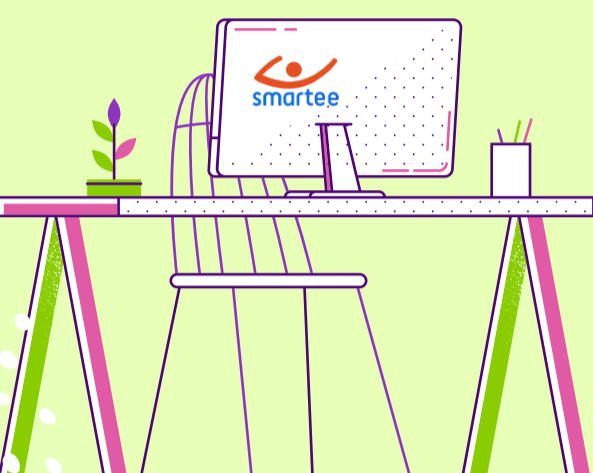


# "S. D. D. D" - 4 kroky ke zvládnutí stresu

Pro řešení stresových situací nám evoluce věnovala jeden prastarý obranný mechanismus "Útoč nebo uteč", který v situaci reálného ohrožení života nás skutečně dokáže ochránit a zachránit život, vypnout mozek a logické myšlení a mobilizovat všechny zdroje k boji nebo útěku. Problém nastává ve chvíli, kdy stejným způsobem reagujeme na přijímací nebo maturitní zkoušky, které nás čekají, propadáme panice, říkáme si, že to nedokážeme nebo určitě pokazíme, samotné pomýšlení na nadcházející událost nás dokáže paralyzovat a "vykouřit" z hlavy všechny znalosti. Naštěstí existuje způsob, jak vypnout automatickou reakci na stres, získat nad ním kontrolu a s přehledem zvládnout důležitý pro nás úkol.



## "S" - Stůj

V první řadě potřebuješ se zklidnit, zastavit tok zneklidňujících myšlenek, které situaci často nepřiměřeně zveličují a tvoji náladu dokážou jen zhoršit. Začni si všimnout toho, co si říkáš v hlavě, když pomyslíš na přijímačky. Například, "Já to nezvládnou" nebo "Určitě ten test nenapíší" nebo "Já se na tu školu nedostanu". V prvním kroku našim cílem je zmírnit nebo dokonce zastavit automatickou reakci, kterou podobné myšlenky spouští v těle. Neschopnost se uvolnit, strnulost v těle, třes, panika, mlha před očima. Nic z toho nám u přijímaček nepomůže. **Co můžeš udělat?**

## Technika "5-4-3-2-1"

Potřebuješ se vrátit do přítomného okamžiku, znovu zapojit všech 5 smyslů (zrak, sluch, čich, hmat a chuť). Pomůže ti to si uvědomit, že jsi ve skutečnosti v bezpečí a nic ti nehrozí. Když tě znovu přepadnou tyto myšlenky, přepni svoji pozornost a všimni si:

- 5 předmětů v místnosti, kde se nacházíš,
- 4 zvuků, které slyšíš v tuto chvíli,
- 3 příjemné vůně (můžeš použít svůj oblíbený parfém),
- dotkni se 2 různých materiálů,
- vybav si 1 oblíbenou chuť.



*Jak se cítíš?  
Co se děje s tvými myšlenkami?*



## "D" - Dýchej

V situaci, kdy prožíváme stres, neklid nebo strach, náš organismus se mobilizuje. Kolísá tlak, srdce tluče, jako o závod, zatnou se svaly, dýchání se stává neklidným, povrchním nebo dokonce můžeme začít zdržovat dech. Nic z toho si neuvědomujeme. Všechny tyto symptomy souvisí s automatickou reakcí "Útoč nebo uteč". Možná dokonce si v duchu říkáš: "Kéž by se dalo těm přijímačkám vyhnout." Pomalé a hluboké dýchání ti pomůže zmírnit emoce a vzít pod kontrolu roztěkané myšlenky. **Jak na to?**

## "Krabicové" dýchání

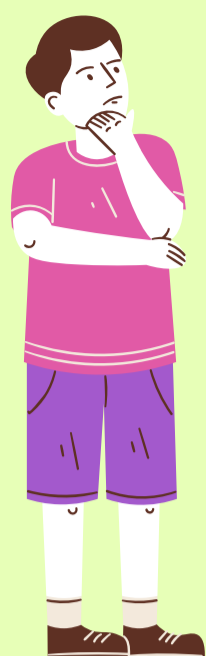
Představ si, že se díváš na krabici a pomalu projíždíš očima její okraje. Zároveň s pomyslým pohybem očí se snažíš sladit svůj dech. Vyber si jednu hranu a začni dýchat v tomto rytmu:

1. hrana - zhluboka se nadechni a zároveň počítej do 4,
2. hrana - zadrž dech a pomalu počítej do 4 (rát, dva, tři, čtyři),
3. hrana - vydechni ústy a pomalu počítej do 4,
4. hrana - zadrž dech a zároveň počítej do 4.



*Zopakuj cvičení 4x  
Je to lepší, že?*





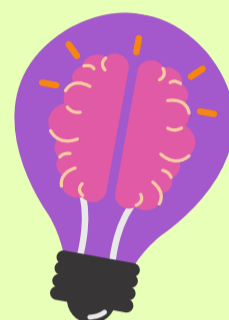
## "D" - Dumej

Myšlenky vytváří v hlavě obraz situace, která ještě nenastala, ale které se už dnes bojíme. Na tento obraz tělo reaguje a my pocítujeme nepříjemné emoce a stres. Ten nás dokáže ochromit a pokazit naše výsledky nebo přivede k rozhodnutím, která nebudou správná nebo efektivní. **Je důležité pochopit, že tvoje myšlenky nejsou realita.** Když si říkáš: **"že to nezvládneš"**, nebo **"že ty přijímačky určitě pokazíš"**, nebo **"že se na tu školu nedostaneš"**, v hlavě si vytváříš obrázek, který nechceš a který ve skutečnosti není pravdivý. Ale mozek a tělo na to reagují jako na skutečné nebezpečí.

## Jak zkrotit myšlenky?

Ujišťování okolí, že to přece nemá smysl, že to určitě zvládneš, většinou nepomáhá, protože tomu nevěříš. Když se naučíš zbavit zneklidňující myšlenky nepříjemných emocí, uvolníš spoustu energie pro zvládnutí důležitých úkolů a také se dokážeš lépe soustředit. **Jak na to?**

- Všimni si své zneklidňující myšlenky, zastav se a místo **"Já to nezvládnou"** řekni si **"Mám myšlenku, že to nezvládnou"**.
- Představ si, jak ti to stejné říká nějaká komická postava, například Shrek a vypadá u toho strašně hloupě.
- Zazpívej si tuto myšlenku na melodii "Jingle Bells".



*Co se děje s tou myšlenkou?  
Vážně ji ještě věříš?*

## "D" - Dělej

Všechny předešlé kroky nezruší přijímací zkoušky, nikdo ti neodpustí maturitu nebo přijímačky na vysokou. Každý člověk ve svém životě prožívá situace příjemné, ale také stresové. Tomu se nevyhneme. Můžeme se naučit takové situace lépe zvládat a rozhodovat a fungovat s větší klidem a nadhledem. Na některé situace se dokonce naopak těšit. Přijímačky tě mohou dostat na vysněnou školu. Pohovor - do práce, v které se budeš cítit skvěle. Každý úspěch potřebuješ naplánovat a dojít k tomu krok za krokem, **potřebuješ být aktivní a více si věřit.** Právě proto těmito kroky učíme svoje tělo reagovat na nové situace jinak.



## Co ti může reálně pomoci?

Pokud zkoušky jsou ještě daleko, můžeš naplánovat přípravu a začít se aktivně a pravidelně připravovat. Předešlá cvičení ti pomohou přestat odkládat přípravu naneurčito, což je jedná ze strategií, jak se vyhnout stresu.

Těsně před přijímačkami:

- Připrav si všechny potřebné pomůcky, třeba dva druhy propisek, kdyby jedna přestala psát, ořezanou tužku apod.
- Vyzkoušej testy na čas doma, přitom si vytvoř podobnou situaci jako u zkoušek (přesný čas, žádné mobily, kalkulačky a vyrušování).
- Znovu si zopakuj požadavky (například, že výkresy musíš obtáhnout propiskou).
- Vyzkoušej cestu do školy, jdi spát včas, vstávej s předstihem, měj časovou rezervu, kdyby třeba vlak měl zpoždění, anebo abys v klidu našel nebo našla učebnu, kde bude probíhat zkouška.
- Den před zkouškou se neuč, jdi se projít s kamarády, věnuj se svým oblíbeným činnostem.

*Opakuj tato cvičení každý den, než se z nich stane zvyk, anebo pocítíš, že už žádná cvičení nepotřebuješ.*

*Držím ti palce!  
Určitě to zvládneš!*