

## Pozitívne aspekty stresu

---

**Michaela Mosnáčková**

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz



### **Abstrakt:**

Článok pojednáva o strese, pričom sa zameriava na jeho pozitívne aspekty a potenciálny prínos. Snaží sa vyvrátiť mýty o strese ako škodlivom elemente a preorientovať toto zmýšľanie pozitívnym smerom. To, ako o strese rozmýšľame totiž určuje, ako bude telo na stres reagovať. Ak dokážeme vnímať záťažovú situáciu ako výzvu, reakcia na stres posilní náš organizmus. Podiel na tejto pozitívnej reakcii má tiež altruistické správanie a ľudský kontakt, a to vďaka recipročnému pôsobeniu oxytocínu.

### **Kľúčové slová:**

stres, pozitívne myslenie, zdravie, sociálny kontakt, výzva

### **Abstract:**

The article discusses the stress, focusing on positive aspects and potential benefits. It tries to refute the myths about stress as harmful element and refocus this thinking in a positive direction. The way we think about stress determines how the body responds to stress. If we are able to understand stress situation in sense of challenge, response to stress strengthens our body. Thanks to the reciprocal action of oxytocin, altruistic behavior and human contact also support this positive response.

### **Key words:**

stress, positive thinking, health, social contact, challenge

---

Poznáme ho všetci. Stres je v súčasnej dobe veľmi diskutovanou témou kvôli jeho rozšíreniu, a tiež je jednou z hlavných tém duševnej hygieny. Myslím, že sa nájde len veľmi málo ľudí, ak vôbec, ktorí by mohli tvrdiť, že ich život je úplne bez stresu. Stres na nás totiž číha vo veľmi rôznych situáciách. Pri hádkach doma, v práci pri nedostatku času, alebo aj pri zdanlivo príjemných okolnostiach ako je rande, alebo príprava oslavy. Rozmýšľali ste však niekedy nad tým, či môže byť stres pre nás aj užitočný?

Všeobecná definícia stresu hovorí o adaptívnom syndróme, kedy sa organizmus snaží vyrovnať so záťažovou situáciou (Křivohlavý, 2001). Křivohlavý tiež zdôrazňuje, že o stres ide v tom prípade, ak intenzita stresogénnej situácie je vyššia ako schopnosť ju zvládnuť. Tým sa človek dostáva do vnútorného napätia a kriticky sa naruší rovnováha organizmu. Takže globálne je stres ponímaný ako škodlivý pre naše zdravie. Odborníci nás presviedčajú o jeho nebezpečenstve, naliehajú, že je potrebné ho minimalizovať a učia nás, ako mu predchádzať. Úrad verejného zdravotníctva SR určil kardiovaskulárne ochorenia, ktoré sú z veľkej časti ovplyvnené stresom, za najčastejšiu príčinu predčasných úmrtí.

Všetci však rovnako dobre vieme, že predchádzať a vyrovnávať sa so stresom nie je jednoduchá záležitosť. Avšak pozitívne zistenia pre nás všetkých, ktorým sa so stresom „bojuje“ len veľmi ťažko, prináša Kelly McGonigal (2013). Hovorí o tom, že stres môže mať za určitých okolností aj pozitívne účinky na naše zdravie a že samotné pojmá stresu ako škodlivého elementu, môže mať nepriaznivejší vplyv, ako stres samotný. To môže zmeniť náš pohľad na stres ako na niečo, čo netreba eliminovať, ale čo nám za určitých okolností môže priniesť pozitíva. Psychologička Kelly McGonigal popisuje vyššie spomínané „určité okolnosti“, ktoré môžu modifikovať patogénny stres na stres, ktorý nás v konečnom dôsledku môže posilniť. Rozdelíme si ich do troch bodov.

Prvým dôležitým aspektom, ktorý ovplyvňuje pôsobenie stresu na naše telo je, *ako o strese rozmýšľame*. Samotné demonizovanie stresu a viera v jeho negatívne pôsobenie môže narobiť veľké škody. Výskum, ktorý sa zaoberal zmenou v zmýšľaní o strese a jeho následným pôsobením na telo potvrdil, že toto „nastavenie myslenia“ („mindset“) je dôležitou premennou determinujúcou odpoveď na stres (Achor, Crum, Salovey, 2013). Výskum dokazuje, že nepriaznivé účinky pôsobia len na ľudí, ktorí veria, že stres je pre nich nebezpečný. Dôležité je vnímať stresové situácie ako výzvy, a odpoveď tela ako prípravu na prijatie a zvládnutie tejto výzvy. Podľa McGonigalovej (2013) pri „typickej“ odpovedi na stres sa zrýchli tep a cievy sa zúžia, čo je životu nebezpečné. Avšak zmena názoru vedie k

zmene odpovede tela na stres. Ak odpoved' vnimame ako pripravenie organizmu na výzvu, cievy zostávajú uvoľnené aj pri zvýšenom búšení srdca. Takto orientovaní ľudia, napriek vysokej miere prežívaného stresu, majú nižšiu pravdepodobnosť úmrtia ako ľudia s relatívne nízkym stresom.

Druhý bod, o ktorom McGonigalová (2013) hovorí v súvislosti s pozitívnymi účinkami stresu sú *sociálne pozitíva*. Úlohu pritom zohráva hormón oxytocín, ktorý sa uvoľňuje práve pri strese. Oxytocín je dôležitý pri sociálnych inštinktoch, pri vytváraní sociálnych vzťahov, nabáda nás totiž robiť veci, ktoré tieto vzťahy upevňujú. Zvyšuje našu túžbu po fyzických kontaktoch s rodinou a priateľmi, zvyšuje empatiu a ochotu pomáhať. Pri strese nám teda pomáha hľadať sociálnu podporu, ktorá by nám pomohla pri vyrovnávaní sa so záťažou. O sociálnej opore, ako o tzv. „nárazníku“ pri stresových situáciách píše aj Křivohlavý (2001), pričom táto sociálna opora má tlmiť negatívne doliehajúce pôsobenie stresového faktoru a to 4 rôznymi spôsobmi: kognitívnym ovplyvňovaním, posilnením sebaúcty, pomocou pri voľbe vhodnejšej stratégie a tiež znížením negatívneho pôsobenia stresoru na fyziologické dianie.

Avšak toto pôsobenie oxytocínu na vyhľadávanie sociálnej opory, a tiež zvyšovanie našej ochoty pomáhať pri strese má recipročný charakter. Oxytocín má totiž zároveň blahodarné účinky na telo, ochraňuje kardiovaskulárny systém od negatívnych účinkov stresu, teda posilňuje srdce. A tieto pozitívne účinky sú zvyšované práve sociálnym kontaktom. *Ľudský kontakt je preto akýmsi zabudovaným mechanizmom pre odolnosť voči stresu* (McGonigalová, 2013). Z toho vyplýva, že na ľudí, ktorí pomáhajú a starajú sa o iných, nepôsobia tak intenzívne negatívne účinky stresu, vytvárajú si akúsi odolnosť voči stresu. Výsledky výskumu zameraného na korelácie medzi stresom a predčasným úmrtím potvrdzujú, že pomáhanie iným, ale aj ďalšie sociálne interakcie sa spájajú s pozitívnymi zdravotnými výsledkami a tiež so znížením mortality (Brown, Dillard, Poulin, Smith, 2013). To vysvetľuje výhody prosociálneho správania ako mechanizmu stresovej rezistencie.

Jedným z ďalších, ktorí sa zaoberali účinkami stresu, ktoré by mohli byť výhodné pre náš organizmus je Firdaus Dhabhar (2013). Prvou reakciou na akútny krátkodobý stres je búšenie srdca, zvýšenie adrenalínu, noradrenalínu, zrýchlený dych. Je to reakcia, ktorá má človeka pripraviť na „útek“, alebo „útok“. Tá istá odpoveď nastáva vždy, bez ohľadu na situáciu, či už ide o zvýšenú zodpovednosť v práci, napadnutie zvierat'om, alebo prvý bozk.

Táto odpoveď však tiež aktivuje obranyschopnosť organizmu a posilňuje imunitnú odpoveď. Dhabhar vidí využitie týchto ochranných biologických faktorov krátkodobého stresu pri operáciách, očkovaní, a dokonca pri liečbe rakoviny. Nie je nevyhnutné vyhľadávať stresové situácie, rovnako dobre poslúži aj napríklad fyzické cvičenie. Na druhej strane však hovorí o tom, že dlhodobý stres je škodlivý a treba ho minimalizovať, napríklad pomocou spánku a správnej výživy.

Pozitívny záver, ktorý z toho vyplýva je, že to, ako o strese rozmýšľame a to, čo robíme, najmä pre iných, môže zvrátiť účinky stresu. Dôležité je prijať záťaž ako výzvu, prekonávať sám seba, hľadať oporu u iných a tiež sám iným pomáhať. A keďže stres je niečo, čo sa pravdepodobne zo života úplne odstrániť nedá, dá sa aspoň zmeniť uhol pohľadu, nebrať stres ako nepriateľa, ale vytážiť z neho všetky pozitíva, ktoré nám náš organizmus umožňuje.

Zdroje:

Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 104(4), 716-733. doi:10.1037/a0031201

Dhabhar, F. (2013). The positive effects of stress. Dostupné na:  
<http://talentsearch.ted.com/video/Firdaus-Dhabhar-The-positive-effects-of-stress>

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál

McGonigal, K. (2013). How to make stress your friend. Dostupné na:  
[http://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend.html](http://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend.html)

Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., & Smith, D. M. (2013). Giving to Others and the Association Between Stress and Mortality. *American Journal Of Public Health*, 103(9), 1649-1655. Dostupné na:  
<http://ezproxy.muni.cz/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,cookie,uid&db=s3h&AN=89598217&lang=cs&site=eds-live&scope=site>

Zdroj obrázku:

<http://smallbiztrends.com/wp-content/uploads/2014/03/positive-vs.-negative-feedback-660x369.jpg>