

Proč se bojíme a jaký to má vliv na naše tělo!

STRACH CÍTI ME U SRDCE

Strach má velké oči, říká se. A možná na tom bude něco pravdy, jak potvrzuje koučka Marta Němečková, která říká: „Skutečného, život ohrožujícího nebezpečí je kolem nás dnes minimálně.“ Proč se tedy bojíme?

Text: Bára Veverková
Foto: archiv M. Němečkové

BLESK Původ lidského strachu v dnešní době se ve většině případů nenachází v reálné hrozičím nebezpečí, jak tomu bylo dříve a jak je tomu u zvířat ve volné přírodě. Proč ho tedy máme?

„Strach a stres, který opouští obrovské množství lidí, je většinou strachem z vlastních negativních myšlenek, které se lidem zcela samovolně honí hlavou. Často se jim nedokážeme vzepřít a namísto práce na jejich změně jim podléháme. V realitě to vypadá tak, že člověk nemá pocit jiné volby než svým negativním myšlenkám věřit.“

BLESK Jak se na nás fyzicky strach projevuje?

„Existenci strachu a stresu pocítíme v tzv. emočním těle, což je pro většinu lidí oblast kolem srdce, pro některé to mohou být i útroby a také oblast kolem páteře. Tento určitý fyzický ne-

komfort, můžeme jej také nazvat emoční bolestí, svíráním, tlakem, tíhou apod., nás upozorňuje na potřebu začít o určitých věcech či situacích přemýšlet jinak a změnit své postoje a následně i jednání.“

BLESK Máme strach vrozený a naučený. Jaký je v nich rozdíl?

„Vědci prokázali na pokusech se zvířaty, že potomci dokázali zdědit strach po rodičích. Takže určité vrozené dispozice můžeme patrně mít i my lidé. Moje osobní zkušenost a zkušenosti se spoustou klientů mi ale potvrzují, že obrovské množství strachu, a to i přesto, že se mnohdy nese rodinami už po generace, se dá prací na sobě a následnou změnou způsobu myšlení ze života efektivně a trvale odstranit.“

BLESK Můžete uvést příklad?
„Rodič, který má ve svém životě spoustu strachu a obav, pokládá za projev lásky a také oblast kolem páteře. Tento určitý fyzický ne-

Koučka Marta Němečková

STRACH VYCHÁZÍ VĚTŠINOU Z VLASTNÍCH NEGATIVNÍCH MYŠLENEK.



hrozičí nebezpečí a varovat jej před nástrahami světa. Skutečně to myslí dobře, ale výsledkem bývá ustrašené dítě, které vstupuje do života s představami všude číhajícími nebezpečí, rizik, proher a trapasů, jichž se samozřejmě bojí.“

BLESK Znamená to, že není dobré děti strachu vystavovat, nechat je se bát?

„Určitě je moudré učit je chránit se před reálným nebezpečím a také takové nebezpečí umět včas rozpoznat. To mluvíme ale o zdravém akutním strachu. Rozhodně ale nejsem zastáncem výchovy zastrašováním a neustálým varováním či předkládáním špatně končících historek apod., které budí v představách dítěte strach z budoucnosti.“

BLESK Sama jste naznačila, že může být strach i prospěšný, je to tak?

„Ano, zdravý strach je takový, který nás chrání a varuje před reálným nebezpečím. Před ohrožením, které je skutečné, a my v tu chvíli díky projevu strachu máme možnost hledat způsob, jak se ochránit či dostat do bezpečí.“

BLESK Může člověk ze strachu až zemřít?

„Dlouhodobě nakupe ne pocíť strachu se mohou projevat jako úzkostné stavy. Úzkosti už lidé nevnímají »pouze« jako negativní psychologický stav, ale už se projevují i na fyzickém těle.“

BLESK Jak?

„Dotyčný člověk může vnímat svírání v oblasti srdce, potíže s dýcháním, pocit dušení se. Velmi často se lidé domnívají, že se jedná o infarkt, z čehož je v těchto případech vyvede až lékařské vyšetření a následné doporučení věnovat pozornost stavu své psychiky.“

BLESK A když to řešit nebude?

„Pak může strach vystupovat až do stavů panických atak. Ty se projevují silným pocíť nebezpečí, velkou nervozitou, záchvaty hrůzy a mnoha dalšími příznaky. Tady už skutečně může jít o život, protože přemíra dlouhodobě neřešeného strachu může způsobit i omezení činnosti různých orgánů, jejich selhávání apod. Bohu-



Hormony strachu

„Máme-li strach, tělo produkuje hormony, tzv. katecholaminy – adrenalin a noradrenalin. Pokud bychom prožívali jen zdravý strach, pak je působení těchto dvou hormonů tělu prospěšné právě pro zajištění si vlastní bezpečí. Po pominutí ohrožující situace bychom pak adrenalin i noradrenalin následně dokázali zpracovat pomocí jakéhokoliv běžného pohybu nebo sportu a v době, kdy nám žádné reálné nebezpečí nehrozí, by se jejich hladiny v těle zase optimalizovaly. Ale při chronickém strachu v těle dochází ke zvýšené sekreci kortizolu, která především dlouhodobě našemu organismu škodí. Problémem tedy je strach nebo stres chronický, neboli stav, kdy jsme strachem zahlceni prakticky permanentně a tělo tak nemá prostor, kdy by mohlo dosáhnout jak psychického, tak fyzického ozdravení,“ vysvětluje koučka a mentorka Marta Němečková.



žel také dochází k případům, kdy si lidé lapení dlouhodobě intenzivním strachem sáhnou na život, protože si už dál nevědí rady.“

BLESK Jak je možné, že je někdo větší a někdo menší strašpytel?

„To má své příčiny především v rodině, jak už bylo řečeno. Velká míra přítom-

ného strachu je zapříčiněna také způsobem myšlení, které je dotyčnému člověku vlastní, míře jeho negativismu, pesimismu a v neposlední řadě často neochotou přijmout odpovědnost za vlastní myšlenky, neschopností si uvědomit možnost své myšlení ovládat.“

BLESK Existují lidé, kteří strach nemají?

„Doufám, že takových je málo, protože potlačit v sobě zdravý strach se rovná riziku přímého ohrožení života. Není proto dobré se snažit takového stavu dosáhnout. Ale pokud budeme mluvit o chronickém strachu, tak toho je skutečně možné se ze zbrovské části nebo i zcela zbavit.“

BLESK Jak?

„Dle mých zkušeností je způsob, kudy na to, velmi individuální. Každý člověk se obává něčeho jiného a jeho myšlení je zcela jedinečné. Lidé si sebe často neváží a považují se za méněcenné nebo neschopné. Už tyto jen některé zmíněné faktory vyvolávají velkou míru strachu ze života. Takže u pacientů většinou začínám s nápravou smýšlení o sobě samém a s postupným odhalováním a uvědomováním si své vlastní hodnoty, která je u každého člověka velká, jen si jí lidé často vůbec nejsou vědomi, srovnávají se a shazují se i sami před sebou.“

BLESK Proč se lidé chtějí záměrně bát?

„Těchto lidí je menšina. Větší skupina lidí se strachu snaží vyhnout. Tělo při prožitku strachu produkuje obrovské množství energie určené na ochranu, člověk přestává vnímat i případnou bolest a to může být pro někoho atraktivním zážitkem, včetně následného pocíť úlevy. Mozek člověka, který miluje strach, dokáže navodit až stav podobný užití drog. V prožívání strachu také některé lidi hledají způsob, jak si posunout hranici odvahy a uvědomění si vlastní síly, ať už dále psychické, nebo fyzické. Zahrávání si s prožitky strachu může být ale i velmi nebezpečné. Je známo mnoho případů, kdy jeden velký úlek spustil lidem celoživotní fobii.“



HOROSKOP

Pro vás sestavila
věštkyně Christina.

Volejte na
tel.: 906 700 700



Beran 21. 3. – 20. 4.

Nejvíce se vám daří při seznamování a ve vztazích. Nezapomínejte ale na potomky, které jsou nyní na druhé koleji. Snažte se jim to kapánek vynahrádit.



Býk 21. 4. – 21. 5.

S velkou nadějí navrhujete výlet za sportem. Děti potřebují pohyb a vy také. Však víte, jak se kil špatně zbavujete. Spojte příjemné s užitečným!



Blíženci 22. 5. – 21. 6.

Příjemná neděle je jen ve vašich rukou. Naplánujte si program a uvidíte, že se zavděčíte celé rodině. Využijte toho a užívejte si chvíle volna naplno.



Rak 22. 6. – 22. 7.

Ať už jste svobodní nebo zadaní, podaří se vám uskutečnit všechno děl tajných snů. Trvalé svazky se posílí a seznamování proběhne na neobvyklém místě.



Lev 23. 7. – 22. 8.

Partnerský vztah je nyní nemasný neslaný. Drahá polovička na vás nemá teď vůbec čas. Zapomeňte na to a raději si vezměte pod křídla své ratolesti.



Panna 23. 8. – 22. 9.

Už od rána nejste ve své kůži a máte rozpory s partnerem. Navíc se zmitáte v negativních myšlenkách. Situaci doma prostě dneska vůbec nezvládáte.



BYL TO "JEN" ÚLET?

Jste v tom až po uši? Jak to cítí on?
KARTÁRKA VÍ, JAK TO BUDE DÁL!

Pište SMS ve tvaru 93HSK a svůj dotaz na
904 30 45 nebo volejte na 906 700 700



Váhy 23. 9. – 23. 10.

Atmosféra v domácnosti je rozladěná a vy se kvůli připomínkám jiných hádáte s partnerem. Naštěstí si velice brzy uvědomíte, že je to špatné řešení.



Štír 24. 10. – 22. 11.

Obklopeni dobrými kamarády se cítíte nejlépe, a tak je pozvete domů. Připravte pohostění a užijte si bláznivé odpoledne s těmi nejvěrnějšími přáteli.



Střelec 23. 11. – 21. 12.

Nezapomínejte na to, že jste jenom lidé a nikdo vás nemusí jen urážet. I ti, kteří na vás nenechají nit suchou, by se měli zaměřit na své nedostatky.



Kozoroh 22. 12. – 20. 1.

Nemůžete pořád čekat, že vám do života vstoupí láska. Chovejte se jako vždy a užívejte si svou přitažlivost. Zato v rodinných vztazích panuje dusno.



Vodňář 21. 1. – 20. 2.

O víkend neseďte doma a vyrazte na výlet za kulturou či sportem. Výletům je v březnu obecně práno. Není divu. Vždyť na nich naberete novou vitalitu.



Ryby 21. 2. – 20. 3.

Prahnete po posezení s kamarády, rodinou či sousedy. Jako blesk z čistého nebe dojde k nečekaným akcím a oslavám. Sblížení se s lidmi je příjemné.

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box14, Praha05, 11005, Materna, 15ms/45Kč 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.emabz, www.platmobilem.cz