



PSYCHOLOGIE 24. 05. 2022

## Osvědčené rady a tipy, jak zvládnout emocionální stres a úzkost

**Pojmy jako “stres” nebo “úzkost” dnes natolik zevšedněly, že každý ví přesně, o čem je řeč. Avšak označení “emocionální stres” není ještě tolik rozšířené a málokdo tuší, co se za tímto označením přesně ukrývá. Přitom právě emocionální stres či emocionální úzkost může s naším životem pořádně zahýbat.**

A co to vlastně ten emocionální stres nebo emocionální úzkost je? Někdy je těžké popsat, co v danou chvíli přesně cítíme. To, co se nám může zdát jako naprostý konec světa, může blízký pozorovatel vnímat jako naprostou banalitu. Ať už jde o jakoukoliv oblast života. **Láska, bolest, zklamání...** Pocity, které prožíváme je mnohdy těžké vyjádřit slovy. A pokud už nějaká slova použijeme, mohou se značně lišit od slov, které by použil ten, co vás právě teď poslouchá. Tudíž není takový člověk schopen nikdy pochopit, **co se uvnitř nás právě odehrává.**

# Emocionální stres a úzkost

Zjednodušeně řečeno, **emocionální stres nebo emocionální úzkost** nastává, když zažíváme extrémní úroveň nepříjemných emocí. Jde o emoce nechtěné, jejich prožívání nás psychicky "bolí". Téměř vždy doprovází emocionální stres také symptomy jako je **špatná nálada, deprese, úzkost, hněv či například smutek**. Někteří psychologové a psychiatři označují emocionální stres také jako emocionální tíseň. A považují tento stav vážnější. Rozhodně je třeba udělat něco, abyste své pocity normalizovali. V opačném případě byste totiž mohli mít **problémy například i se zvládnutím své každodenní rutiny**.

## Emocionální stres - příznaky:

Emocionální stres nás v životě vždy nějakým způsobem zabrzdí. A rozhodně ne jen v oblasti, které se problém týká. Zastaví nás naprosto všude a máme pocit, že "jedeme na autopilota" a víc rozhodně **nemáme šanci zvládnout**. Máme pocit, že v našem životě je až příliš mnoho nejistoty a naše optimistické pohledy na svět se obracejí v pesimistické výhledy. Jsme přesvědčeni, že jsme bezmocní. Je pro nás **těžké soustředit se na jakoukoliv činnost** a v práci přestáváme zvládat běžnou rutinu. Dokonce i naše koníčky, které jsme si ještě nedávno užívaly s radostí, ztratily jiskru. **Emocionální stres** nemá daleko od mírných depresí, tedy i příznaky, které se objevují, jsou velmi podobné:

- pocity deprese, úzkostí, citová otupělost
- klesající výkon ve škole či v práci
- **samota**, od lidí kolem sebe si držíte odstup
- pocity viny či beznaděje



- potíže s rozhodováním
- problémy se spánkem
- podrážděnost či agresivita
- **trápení se stravováním** (ztráta chuti k jídlu nebo naopak nadměrná konzumace potravin)
- fyzické obtíže, jako například: únava, bolesti hlavy či bolesti žaludku

## Jak zvládnout emocionální stres?

Emocionální stres může přicházet postupně v případě, že například **nejsme zcela spokojeni se svým životem** a nevíme si rady, jak dál. Kam směřovat své kroky? Objevuje se však i znenadání, jako reakce na nepříjemné události v našem životě. Stali jsme se například **svědky tragické události, máme finanční obtíže, nezvládáme toxické kolegy v práci, zažíváme diskriminaci** a podobně. Stejně jako se mohou lišit člověk od člověka příznaky emocionálního stresu, mohou se lišit právě i ony **spouštěče**, které jej vyvolávají. A co s tím?

1. **Vyhledejte odborníka:** Člověk, který vám skutečně může pomoci vzniklou situaci lépe zvládnout.
2. **Přijměte současnou situaci:** Nepřemýšlejte o tom, jak by to bylo, kdybyste se rozhodli jinak nebo jste v životě udělali jiný krok. **Nevzdorujte**. Přijměte danou situaci a řešte ji.
3. **Nepodléhejte emocionálnímu stresu:** Mějte po ruce figle, které vám pomohou **zahnat nepříjemné či špatné pocity**. Mohou to být dechová cvičení, běh, jóga, intenzivní trénink, žonglování, sbírání bylinek, procházka se psem a podobně.
4. **Uklidňující předměty:** Když bude nejhůř, sáhněte po něčem, co vám dělá dobře. Může to být oblíbená vůně, obrázek domácího mazlíčka, **afirmace na kartách**, kniha s citáty atd.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)