

DIETA A STRES

Perex: Odmalička řeším stresy jídlem. Je to bludný kruh, z něhož neumím vystoupit. Nejprve jsem se začala přejídat, když jsme měli ve škole před nějakou písemkou nebo jsem měla být zkoušená. Jídlo mě uklidňovalo. Na ekonomce to bylo ještě horší. Jedla jsem hrozně moc, i ráno, než jsem vyrazila do školy. Několikrát jsem se tak přejedla, že mi bylo špatně na zvracení, ale stejně jsem v tom pokračovala.

Teď jsem v práci, která mě docela baví, dělám sekretářku. Stresy mi však způsobuje můj šéf, jenž po mně chce věci, které nespádají do mé pracovní náplně. Cítím se sevřeně a tak se cpu tajně bagetami a „kynu“. Jsem z toho vážně zoufalá. Bojím se, že stresů bude dál přibývat a tím i kila na mně. Je možné se odnaučit řešit „nerváky“ jinak? Sama to nezvládám.

Jarmila, Liberec.

1. Stres pod mikroskopem

Slovo stres provází náš život. Žijeme ve stresu, jsme vystresovaní, stresujeme se. Co se vlastně pod těmi slovy skrývá? Odkdy takhle nepříjemnost lidstvo provází a proč?

Stres je dědictví po našich praprapředcích. Měli ho lovci mamutů, pastevci ovcí i středověcí rytíři. Museli se snažit přežít a to v žádné době nebyla věc jednoduchá. Nebezpečí, hlad, zima, to vše nutilo, tlačilo na psychiku, bičovalo nervy, mobilizovalo síly, i když v každé době byla aktuální situace zcela specifická. Pračlověk měl stres při vykřesávání ohně, my ho máme třeba každé ráno v dopravní zácpě. A tak se v nás musejí aktivizovat síly na zdolávání všech věcí, povinností, úkolů a požadavků.

Tělesné i duševní síly se dříve u člověka mobilizovaly před zápasem s medvědem či vlkem. Ve střetu se také přirozenou cestou vybily. Pak následoval odpočinek, regenerace, znovunabytí energie a stability.

I v moderní době nás různé stresující faktory, stresory, excitují. Někdy jednorázově, jindy dlouhodobě. Čím déle jsme „ve stresu“, v napětí, tím více energie to odčerpává. Většinou si napětí, stres ale nemůžeme nikde vybit. Nedojde k přirozenému odventilování a tak v nás napětí zůstává, chronifikuje se.

Někdy proto místo nepřítelů „rozdrtíme v zubech“ náhradu, cokoli stravitelného a dojde k alespoň částečné úlevě.

2. Ve jménu stresu žijeme

Od chvíle, kdy na dítě začnou rodiče klást první požadavky, pro některé dítě je to „v pohodě“, pro jiné je to stresující. Začíná to možná už nucením v chození na nočníček, pokračuje nároky na dítě na společenské chování, na úspěšné vzdělávání, na zapojení mezi dospělými, na profesní úspěch, splnění role manžela i rodiče, zvládnutí stresu při ubývání sil, krásy i zdraví. Máme vrozeně silný či slabší nervový systém a podle toho zátěže zvládáme lépe nebo hůře. Tolerance vůči stresu je věc individuální. Podle ní někdy potřebujeme ke zvládnutí stresu větší nebo menší podporu. Jídlo je podpora, berlička, i když poněkud relativní. Stres z náročné situace se sice sníží, ale stres z kil navíc se tím zvýší.

3. Vnitřní a vnější stresory

Podněty k mobilizaci energie mohou vycházet z vnějšího okolí, ale často také stresujeme více a více sami sebe. Tak rozlišujeme stresory vnější – např. nebezpečné situace, časový

stres, příliš náročné pracovní požadavky, situace ohrožení života či zdraví. Stresující jsou i některé zprávy z médií – např. o zdražování, propouštění zaměstnanců. Stresory vnitřní – to jsou např. naše velká zodpovědnost či vnitřní příliš vysoká „laťka“ na vzhled, štihlou, dokonalou image, který vytváří pocity méněcennosti. Jestliže dojde k náhlé stresující situaci – povodně, požáry, úmrtí – nadměrný stres může mít za následek neurotické příznaky, posttraumatický stresový syndrom i náhlé selhání srdce. Stresová situace však může trvat týdny i měsíce a dlouhodobě tak vyčerpává psychiku. Nejčastějším projevem pak může být chronický únavový syndrom nebo deprese.

Jídlo je přírodní sedativum i antidepresivum. Uklidňuje, snižuje napětí, dodává odvalu jít do těžkých úkolů. Jídlo na rozdíl od stresu vyvolává příjemné pocity a tak vyvažuje ty nepříjemné, jež stres vyvolal. Jídlo zkrátka dodává novou energii i na to, abychom stres vydrželi a nezlomilo nás to. Proto je tak důležité, abychom si na jedení udělali chvíli klidu, nejedli při práci a nepracovali při jídle.

4. Co následuje po stresu

Ať jde již o stres jednorázový a nadhraniční nebo o chronicky stresující životní podmínky, následky mají velmi různé projevy. V oblasti somatické jde o tělesné vyčerpání, svalové křeče, žaludeční a trávicí obtíže, bolesti hlavy a poruchy spánku, bušení srdce i pocit staženého hrdla, třes, nevolnosti i zvracení, slabost, mdloby i krátké stavy bezvědomí. Je zřejmé, že to jsou následky bezprostřední. Prožité stresy se podepíší na našem zdraví, především na obranyschopnosti čelit infekcím. Snížená imunita pak nechrání dobře ani proti virům, ani proti rakovinným buňkám.

Psychický stres se projevuje nejprve zvýšeným napětím, úzkostí a strachem, po prožitém traumatu. Pak podlomením psychické odolnosti a rozvojem depresivních příznaků. K nejčastějším symptomům přetížené psychiky patří poruchy koncentrace a pozornosti, poruchy paměti a snížený myšlenkový výkon, pocity bezmoci, neschopnosti a smutku, pocity deprese a ztráty smyslu života. V některých případech hrozí i reálné nebezpečí suicidálních pokusů (pokusů o sebevraždu).

Od toho všeho vyjmenovaného nám přece jen do jisté míry jídlo odpomůže a dodá novou energii. Jak mu tedy čelit? Nejsme schopni mu odolat, když se stresová situace blíží. Už vůbec mu nemůžeme čelit po ukončení bitvy se stresory. Jídlo je radost, láska, slast. Dobré jídlo nahradí chybějící přátele a kamarády, pomůže alespoň na chvíli vydržet v manželské krizi, je nejvíce euforizujícím přírodním antidepresivem. Jídlo je univerzální lék na stres. Nikoli však na komplexy ze své tloušťky.

5. Nespojujte jídlo se stresem

I.P. Pavlov by z nás, jídlem postižených, měl náramnou radost. Víc a víc řešíme stres jídlem. Vytváříme podle Pavlova tzv. podmíněné spojení, navázání jedné činnosti na druhou. Není to vůbec výhodné. Neměli bychom jíst „všude“, tj. na ulici, u počítače, u televize. Pokud si máme držet štíhlou linii, jedno z důležitých pravidel je – jíst stále na jednom místě doma a jednom místě – jídelně nebo restauraci.

Při jídle bychom se měli též vyvarovat vytváření podmíněného spojení s činnostmi, které s jídlem nesouvisejí, kromě vzájemné komunikace u stolu. Jídlo s nicneděláním, tedy odpočinkem, regenerací, je naopak vhodné spojovat. Vždy pokud jíme, podporuje podmíněné spojení, reflexy, náš celkový odpočinek, uvolnění a doplnění a znovunabytí psychických sil. V takovýchto podmínkách pak máme své jídlo pod kontrolou.

Pod stresem sníme často to, co nám přijde pod ruku, neomezujeme množství a protože jíme mnohem rychleji, sníme toho několikanásobně více, než v klidové atmosféře. Pod

stresem je daleko těžší hubnout, odříkat si, držet dietu. Na to vše je nutno se koncentrovat. Stres ale stahuje všechnu naši pozornost jen na sebe.

6. Jídlo a PPP

Poruchy příjmu potravy jsou klasickým vyústěním stresu, v němž se nemocný jedinec nacházel. Někteří mají sklon k bulimii a tloustnutí. Daleko nebezpečnější je mentální anorexie, která způsobuje dekompenzaci zdravotního stavu a symptomů. Stres u anorektických pacientů téměř jistě vyvolá nový útok nemoci. Proto je nutné pravidelně po stresové situaci odpočívat. Je velmi vhodné pro každou moderní ženu a její vitalitu dopřát si skutečně relaxační pobyt v rámci dovolené.

7. Relaxačně redukční pobyty pomáhají

Nejsou zbytečným luxusem. Mají-li však splnit svůj účel, nemělo by to být jen pasivní odpočívání u moře. Jedním z klubů, které pořádají krásné a posilující redukční a současně relaxační týdenní programy, je Klub Diana (www.klubdiana.cz). Např. v Mariánských Lázních jsou kromě skvělých lázeňských procedur, masáží a plavání v nádherném bazénu s tryskami a whirlpoolem na pořadu každý den povídání odborné lektorky, která učí, jak zdravě a především natrvalo zhubnout i bez silné vůle, naučí perfektní jednoduchou techniku na prohloubení relaxace, naučí též utvářet lépe půvabný vzhled. Po takovémto týdnu s mírnou redukční dietou a cvičením i pro ženy bez tělesné kondice se každá účastnice vrací domů jako znovuzrozená. Týden boje proti stresu se vyplatí. Další podobné pobyty jsou i v Luhačovicích, Janských Lázních v Krkonoších či Kubově Huti na Šumavě. O katalog se všemi akcemi si je možno napsat na adresu: Klub Diana, Na bojišti 6, Praha 2, 120 00 nebo email: diana@klubdiana.cz.

Celková psychohygienu, dostatek odpočinku, zdravá strava a sport jsou cestami, jak se se stresem vypořádat. Určitě k nim patří i kamarádství, veselost, optimismus a chuť prožít krásné chvíle, které posílí v boji proti dalším stresům a jejich následkům.