

5 resetů



Jak posílit mysl proti stresu
a předejít vyhoření

Aditi Nerurkar, M.D.



audiolibrix

5 RESETŮ

Jak posílit mysl proti stresu a předejít vyhoření
Aditi Nerurkar, M.D.

THE 5 RESETS

Rewire Your Brain and Body for Less Stress and More Resilience

Copyright © 2024 by Aditi Nerurkar

All rights reserved. Original edition printed in the United States of America. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. For information, address HarperCollins Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007.

Překlad: Lenka Adamcová

Jazyková korektura: Hana Cvrčková

Sazba: Magdaléna Šrailová

Obálka dle originálu: Magdaléna Šrailová

Odpovědná redaktorka: Martina Duchoslavová

Tisk: FINIDR, s.r.o.



Vydalo Nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2025 jako svou 53. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky

Detail titulu: audiolibrix.cz/resety

Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #resety

Kniha je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/resety

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2025

Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-33-1 (paperback)

ISBN 978-80-88494-34-8 (epub)

ISBN 978-80-88494-35-5 (pdf)

Macovi a Zoë, mým resetům

Příběhy v této knize byly sepsány tak, aby odrážely běžné vzorce a témata, jichž jsem byla svědkem ve své klinické praxi v průběhu uplynulých více než dvou desítek let a při své komunikaci s tisíci pacientů. Jména ani konkrétní popisované problémy nezachycují žádného z nich. Jakákoli podobnost s konkrétním člověkem nebo s rozhovorem s konkrétním člověkem je čistě náhodná a je jen důkazem rozšíření těchto problémů mezi lidmi. Citace jsou volně přepracovány tak, aby odpovídaly celkovému záběru mých zkušeností.

Obsah této knihy je určený k informativním účelům a nezakládá vztah mezi lékařem a pacientem. Není možné ho používat k diagnostikování a není náhražkou za doporučení, diagnostiku nebo léčbu u odborného lékaře nebo specialisty na duševní zdraví. Autorka ani vydavatel nenesou odpovědnost za to, jakým způsobem by se mohl čtenář rozhodnout zde předkládané informace využít.

Odkazy nejsou propagací žádného autora, knihy, webových stránek ani jiného zdroje informací. Webové stránky se mohou časem měnit.

Obsah

Úvod.	15
Co vám váš stres skutečně říká?	25
Co si váš mozek myslí o stresu.	51
První reset:	
Ujasněte si, co je nejdůležitější.	71
TECHNIKA 1:	
Objevte svůj Nejvyšší cíl.	84
TECHNIKA 2:	
Udělejte si svůj Zpětný plán	89
TECHNIKA 3:	
Najděte svůj Skrytý poklad.	106
Druhý reset:	
Najděte klid v rušném světě.	111
TECHNIKA 4:	
Uzdravte svůj popcornový mozek	127
TECHNIKA 5:	
Spěte tolik, kolik si zasloužíte.	152
Třetí reset:	
Synchronizujte svůj mozek a své tělo	163
TECHNIKA 6:	
Zastav se, dýchej, buď'	166
TECHNIKA 7:	
Dýchejte zlehka.	170

TECHNIKA 8:	
Dejte si dvacet	188

TECHNIKA 9:	
Nechte se vést svými útroby	214

Čtvrtý reset:

Nadechněte se	217
--------------------------------	-----

TECHNIKA 10:	
Řiďte se principem Mášenky pro dosažení ideální hladiny stresu	223

TECHNIKA 11:	
Naučte se kouzlu monotaskingu	228

TECHNIKA 12:	
Fiktivní dojíždění do práce	236

TECHNIKA 13:	
Aktivujte svá lepivá chodidla	239

Pátý reset:

Nechte vyniknout své nejlepší já	245
---	-----

TECHNIKA 14:	
Katalogizujte si svou vděčnost	253

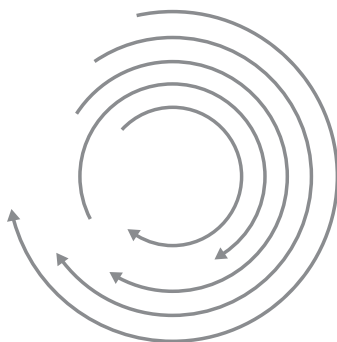
TECHNIKA 15:	
Vyjádřete se	256

Nejrychlejší cesta	267
-------------------------------------	-----

Poděkování	279
-----------------------------	-----

Poznámky	282
---------------------------	-----

5 resetu



Úvod

Jednoho květnového večera mi zavolala moje nezdolná dlouholetá kamarádka Liz.

Byla zděšená.

„Nevím, co se to se mnou děje,“ svěřovala se mi. „Úplně jsem ztratila motivaci ke cvičení.“

Pro většinu z nás je odpor vůči cvičení běžnou záležitostí, ne tak pro mou kamarádku Liz. Pro ni to znamenalo opravdové peklo. Celou dobu, co se známe, a je to už víc než pětadvacet let, každé ráno v půl šesté vyskočila z postele, aby se vrhla do cvičení. Běhala ultramaratony, soutěžila v závodech Ironman a lezla po horách. Procvičila se postgraduálním studiem, dvanáctiletým manželstvím a dvěma těhotenstvími. Je něco jako komiksová superhrdinka. Největší předností Liz vždycky byla její neskutečná fyzická šikovnost a zdatnost. Takže když mi tehdy večer zavolala a svěřila se mi, že už šest měsíců necvičí, zpozorněla jsem.

„Není to tak, že bych celé dny jen sklíčeně ležela na gauči,“ řekla mi Liz. „Takže to zcela určitě není vyhoření. Znáš mě, já něco vydržím.“

Nemluvila jsem, jen jsem ji poslouchala, ale coby na Harvardu vystudovaná lékařka se zaměřením na stres a vyhoření jsem rozpoznala to, čemu říkám mýtus odolnosti – představu, že odolnost spočívá v tom sklonit hlavu a nějak se probojovat těžkými časy (viz první kapitola). Slyšela jsem důvěrně známou písničku mýtu odolnosti, když mi Liz vyprávěla: „Neustále pracuju. Moje mysl se nikdy nezastaví. Nemůžu se ale zbavit pocitu, že jsem vážně naprosto vyčerpaná. Každé ráno zamáčknu na budíku opakované zvonění a vůbec necvičím.“

Její hlas zněl mnohem unaveněji, než jsem u ní kdy slyšela.

„Co si myslíš, že se to se mnou děje?“ zeptala se mě.

Moje diagnóza byla celkem jasná. „Trpíš chronickým stresem a atypickým vyhořením,“ řekla jsem jí.

Samozřejmě mi to hned neuvěřila. Trvalo mi to dalších dvacet minut, kdy jsem jí předkládala tvrdá vědecká fakta o stresu a musela jsem jí položit pár otázek, které často kladu svým pacientům, aby dokázali úroveň svého stresu ohodnotit na škále od 1, jako nízký, po 20, vysoký (viz první kapitola).

Bez ohledu na její dřívější nezdolnost byl její stres nepochybně na vysoké úrovni. Tři její příznaky – neschopnost odpojit se od práce, pocit vyčerpanosti a prudká změna jejích dlouholetých cvičebních zvyklostí – společně tvořily obraz chronického stresu a vyhoření. Na konci našeho rozhovoru už byla přesvědčená, že mám pravdu.

„Jak se z toho můžu dostat?“ zeptala se mě Liz. „Nic z toho, co dělám, mi nefunguje.“

Doporučila jsem jí režim některých jednoduchých a realizovatelných změn v životním stylu počínaje vždy pouze dvěma změnami současně. Tyto změny byly dostatečně praktické a snadné, aby je mohla zařadit do svého už tak přeplněného života. A mohla s nimi začít ještě ten samý den.

O tři měsíce později už byla Liz na cestě zpátky ke svému vyskočení z postele v půl šesté ráno, aby si zaběhla svých obvyklých osm kilometrů. Zpátky už se nikdy neohlédla.

V této knize se dozvíte, jak a proč každá z mých jednoduchých, vědeckými výzkumy podložených technik pomohla mojí kamarádce Liz a jak mohou pomoci i vám. V současné době nejsou stres a vyhoření ničím výjimečným, jsou spíš pravidlem. V několika celonárodních výzkumech lidé uváděli, že pár uplynulých let bylo nejvíce stresujících za celou jejich pracovní kariéru,¹ a více než 75 procent dospělých v té době zažilo vyhoření.²

Stres a vyhoření jsou dva nejzákladnější a nejuniverzálnější problémy sužující náš moderní svět. Dobrá zpráva je, že oba stavy jsou plně vratné a je možné je překonat za pomoci malých, snadno proveditelných kroků popsanych v této knize. Díky těmto technikám spolu se zdravou dávkou soucitu vůči sobě můžete svůj stres a vyhoření překonat zhruba za tři měsíce.

Nejedná se o žádný nejnovější hit, rychlé řešení nebo vychytávku pro zlepšení přes noc. Váš mozek a tělo jsou na různé figle příliš inteligentní. Dokážou je prokouknout. Tato kniha nabízí dlouhodobě udržitelné, rozsáhlé a trvalé změny spolu s pár účinnými změnami ve způsobu uvažování, jež vás mohou naučit, jak nadobro změnit vaše prožívání stresu.

V rozporu s tím, co možná slycháte, není stres známkou, že se nedokážete plně vypořádat s nároky každodenního života nebo že jste jako lidská bytost selhali. Stres je normální součástí lidského prožívání. Jinými slovy, jestliže mohla dopad stresu pocítit moje nezdolná kamarádka, která vypadá jako dokonalá komiksová superžena, můžete ho pocítit i vy.

Moderní společnost a naše současná uspěchaná kultura vás mylně přesvědčují, že stres je známkou slabosti, ostuda, něco, co byste

měli za každou cenu skrývat. Stres ale není nepřítel. Tím je způsob, jak ho naše kultura vnímá. Dovolte, abych vám odhalila nepravdivost všech těchto negativních pohledů na stres.

Jako lékařka jsem se specializovala na biologii stresu, vyhoření, duševního zdraví a odolnosti. Ponořila jsem se hluboko do toho, co je to stres a jak může být (a také často skutečně je) nezdravý pro každého z nás. Zjistila jsem, proč zůstává nedagnostikovaný a jak současné léčebné prostředky poskytují komukoli z nás pouze dočasnou nápravu, nikoli dlouhodobá řešení.

Zde je tajemství, o němž mnohamiliardový wellness průmysl nechce, abyste věděli: život bez stresu je biologicky nemožný. Zapomeňte na falešné sliby, které jste možná četli nebo viděli, že se můžete jako mávnutím kouzelného proutku navždy zbavit stresu, pokud budete užívat tenhle nebo vyzkoušíte onen produkt. To je klamavá reklama!

Stres je jedním z největších paradoxů života. Je to nejběžnější prožitek, s nímž se jako lidské bytosti můžeme setkat. Ale místo aby nás spojoval, nás izoluje a nutí nás do pocitu osamělosti v našem trápení. Když jsem vedla seminář o zvládání stresu v Bostonu, denně jsem to pozorovala u jednoho pacienta po druhém. Když jsem ale byla pozvaná, abych před velkým mezinárodním publikem promluvila o svých zjištěních ohledně nezdravého stresu a o svých vědecky podložených technikách na jeho resetování do výchozího režimu, plně jsem pochopila rozsah paradoxu stresu.

Měla jsem možnost hovořit s desítkami tisíc lidí ze všech profesí a oblastí o dopadu nezdravého stresu a vyhoření na psychické a fyzické zdraví. Bez ohledu na to, kde ve světě jsem prezentovala svou práci o stresu lidem, nacházela jsem jednu značně udivující podobnost. Nehledě na jejich zemi původu, věk nebo povolání byly problémy lidí se stresem téměř identické. Ať se jednalo o dělníka od tovární linky v Asii, výkonného ředitele společnosti v Evropě,

programátora v Silicon Valley, nebo dětskou pečovatelku v Severní Americe, jednu věc měli všichni společnou – to, jak definovali své problémy se stresem. Potýkali se s nároky svých rolí v práci, se svými závazky vůči rodičům, dětem a partnerům a ze všeho nejvíc s tím, jak neustále se proměňující nároky jejich každodenního života postihují jejich duševní a fyzické zdraví. Podle mých zkušeností jsou tyto vzorce pozoruhodně podobné napříč celou řadou kultur, někdy až do takové míry, že mi lidé kladou slovo od slova stejné otázky ohledně toho, jak by mohli své konkrétní problémy se stresem překonat.

Každý sice máme svůj osobní příběh se stresem, ale po rozhovorech s tisícovkami lidí z celého světa jsem objevila a shrnula pět univerzálních pravd týkajících se stresu. Je pravděpodobné, že pokud v několika posledních letech se stresem bojujete, prožili jste minimálně jeden z nich, ale velmi pravděpodobně všech pět těchto univerzálních problémů.

1. Cítím úzkost tváří v tvář nejistotě a v náročných situacích se usilovně snažím držet své emoce pod kontrolou.
2. Nedokážu dosáhnout pocitu, že jsem duševně a/nebo tělesně odpočatý/á, a po většinu dne se cítím vyčerpaně.
3. Prožívám takový stres, že v podstatě nic moc neudělám, a současně se cítím příliš vyčerpaně na to, abych mohl/a být produktivní.
4. V rámci práce, rodiny a své komunity musím plnit takové množství rolí, že už ani pořádně nevím, kdo vlastně jsem.
5. Když musím neustále čelit tolika osobním nebo profesním problémům, nenacházím ve svém životě žádný smysl ani účel.

Pokud pro vás platí jedna nebo více z výše uvedených záležitostí, vypadá to, že se vašeho života zmocnil stres.

Je pravda, že stres je přirozenou součástí lidského života stejně jako pocit hladu nebo potřeba spánku. Stres je ve skutečnosti užitečnou přednastavenou dráhou ve vašem mozku. Je hluboce spjatý s vaším prožíváním a natolik základní součástí lidské existence, že představuje samotný základ, na němž je vybudovaný váš mozek, tělo a jejich přirozené procesy. Stres není nepřítel. Dělá vás tím, kým jste. Je to hnací síla, která vás zvedá každé ráno z postele a pohání vás celý den kupředu.

Je pravděpodobné, že všechno dobré ve vašem životě vzniklo díky troše stresu. Dokončili jste školu a našli si první práci – to je výsledek zdravého stresu. Pomohl vám navázat nové přátelství s vaším současným nejlepším kamarádem. Když každý rok fandíte svému oblíbenému sportovnímu týmu, patří k tomu trochu zdravého stresu. Pomohl vám dokonce prožít vaši oblíbenou dovolenou a plánovat si tu další. Zdravý stres vás zkrátka doprovázel při velkých i méně významných okamžicích.

Zdravé množství stresu je důležité, protože se jedná o adaptivní reakci na četné nároky, které na nás život klade. Jeho funkcí je posouvat vás v životě kupředu, ale tuto funkci plní pouze za předpokladu, že je pro vás nastavený na správnou úroveň. Podstatné je zjistit, kolik stresu je právě pro vás už moc.

Stres začíná být nezdravý ve chvíli, kdy je dysfunkční a v nesouladu s průběhem vašeho života. Jakmile si začne stres žít vlastním životem a projevuje se jako splašený kůň, je obtížné ho nějak zvládnout a zkrotit. Tento druh nekontrolovatelného stresu už ve vašem životě nemá žádný prospěšný úkol. Stává se kontraproduktivním a může nakonec způsobit škody na vašem zdraví a celkové pohodě.

Mým cílem je pomoci vám přenastavit váš stres, naučit vás zvládnout ho za pomoci zdravých hranic a osvojit si dovednosti

a techniky potřebné ke snížení nezdravé úrovně stresu tak, aby neničil všechny aspekty vašeho života. Nemůžete dokonale a navždy vymazat veškerý stres ze svého života, můžete se ale zbavit toho dysfunkčního, nezdravého stresu, který vás udržuje ve stavu vyčerpání a vyhoření.

Pět resetů v této knize, které jsem vyvinula na základě svých rozsáhlých zkušeností získaných při pomáhání lidem s pochopením a redukováním stresu, vás naučí, jak znovu vzít otěže pevně do rukou, zpomalit svůj splašený, kontraproduktivní stres a přenastavit mozek a tělo tak, aby vám stres neškodil, ale sloužil. Co znamená resetovat váš stres? Reset odstraňuje veškeré nevyřešené problémy a chyby a uvádí systém zpátky do optimálního stavu. Určitě víte, že můžete resetovat neboli vynulovat stopky nebo počítač. Tato kniha obsahuje nápady, techniky a principy pro resetování vašeho stresu.

V každém z 5 resetů najdete informace a snadno aplikovatelné nástroje podložené vědeckým výzkumem a ověřený přehled výsledků od pacientů z mé odborné praxe, jejichž příběhy vám názorně doloží odůvodnění a způsoby provádění jednotlivých technik. Zjistíte, jak můžete za pomoci postupných změn časem dokonale přenastavit svůj mozek a tělo pro méně stresu a více odolnosti.

Zde je 5 resetů:

1. **Ujasněte si, co je nejdůležitější.** Tento reset zapojuje do hry vaši mysl, protože pomáhá s rozvíjením správného způsobu uvažování pro přenastavení vašeho mozku a těla.
2. **Najděte klid v hlučném světě.** Naučíte se techniky k tomu, abyste minimalizovali vnější vlivy, a uchránili si tak své mentální vlnové pásmo.

3. **Uvedte do souladu svůj mozek a své tělo.** S tímto resetem se zaměříte na jednoduché a účinné techniky, které pomohou vašemu mozku a tělu k tomu, aby vám v obdobích vysokého stresu lépe sloužily.
4. **Nadechněte se.** Naučíte se praktické a snadno použitelné techniky pro zapojení své nově získané moudrosti do starostí běžného života.
5. **Nechte vyniknout své nejlepší já.** Tento reset vás naučí nový účinný jazyk pro váš mozek a vaše tělo k předefinování vašeho vztahu ke stresu.

V knize *5 resetů* objevíte jasně definované a zvládnutelné způsoby, jak pracovat se svou biologií, nikoli proti ní, a to prostřednictvím patnácti konkrétních, výzkumem podložených technik, které vám pomohou den po dni přepnout mozek a tělo na zcela novou úroveň odolnosti a mnohem méně negativních účinků nezdravého stresu. Jak si mohu být tak jistá? Protože jsem měla tu čest být svědkem proměny u tisíců pacientů, a byla bych ráda, kdybyste se i vy přidali k úspěšným příběhům, které v této knize vyprávím.

Možná je pro vás vaše soukromí stejně důležité jako to mé pro mě. Chci, abyste věděli, že každou techniku, kterou jsem zařadila do této knihy, můžete provádět v klidu a soukromí svého domova nebo v duchu, aniž by kdokoli kolem vás byl jen tušil, že právě provádíte nějaké cvičení na zvládnutí svého stresu nebo vyhoření. Nebudete k tomu potřebovat nic zvláštního, nebudete si na to muset vyčlenit čas, chodit do posilovny nebo si kupovat nějaké speciální vybavení. Tyto techniky jsou jednoduché a nenáročné a nepřitáhnou žádnou nežádoucí pozornost k vaší osobě, když se zrovna budete

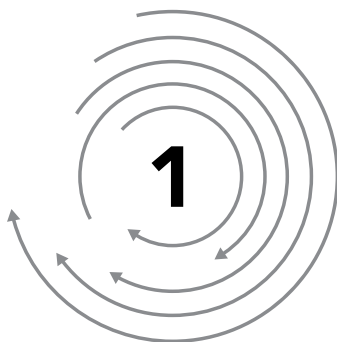
věnovat zvládnutí stresu ve svém osobním nebo profesním životě. Vše, co se v *5 resetech* dočtete, má jediný účel – pomoci vám udělat obrovský pokrok na cestě ke zvládnutí vašeho stresu a pocitu vyhoření, vybudovat si ten správný typ odolnosti a vypěstovat si hluboký pocit zdraví a pohody.

Od vítězství nad vyhořením z práce a rodičovství přes překonání zármutku ze ztráty někoho blízkého až po zvládnutí náporu stresu, který přichází s novým zdravotním problémem, jsem v uplynulých dvaceti letech pomohla spoustě lidí proplout nejnáročnějšími obdobími jejich života a naučila jsem je, jak se zotavit a dát se od základu znovu dohromady. Není nejmenších pochyb, že jsme v několika uplynulých letech prožili nejisté a rychle se měnící období, které si vybralo obrovskou daň na našem duševním a fyzickém zdraví. Čelili jsme tvrdým dopadům tohoto období na sebe samotné, na naše blízké, na naši práci, školy, na téměř všechny aspekty našeho života, celkovou ekonomickou situaci a stav světa nevyjímaje. Ale i pokud máte pocit, že váš život je v nepořádku, jsem z hloubi duše přesvědčena, že v sobě máte všechno potřebné, abyste se mohli znovu postavit na nohy, zhostit se všech náročných úkolů, jimž čelíte, a stát se silnějšími než kdy dřív. Vaše chvíle přišla právě teď a já vám pomůžu tím, že vám nabídnu snadná vodítka, jimiž se na každém kroku své cesty můžete řídit.

Projdu s vámi každý z 5 resetů, takže do svého cíle dorazíte s jasným porozuměním tomu, jak stres ovlivňuje váš mozek a vaše tělo, a co je nejdůležitější, co můžete udělat, abyste se cítili lépe, klidnější a způsobilější k opětovnému převzetí kontroly nad svým životem. Každá technika je jednoduchým, praktickým a aktivním nástrojem, který vám má pomoci přelstít vaše biologické procesy, resetovat váš stres a výrazně posílit vaši odolnost. Osobně jsem všechny tyto techniky používala v době, kdy jsem sama bojovala s intenzivním stresem

a jeho negativními důsledky. Víím, jak prospěšné byly pro mě a také jak pomohly mnoha pacientům, které jsem měla v průběhu let ve své péči. Moje vlastní cesta lékařky, výzkumnice a pacientky (k tomu se dostaneme v první kapitole) mi ukázala, že v jádru každého lidského příběhu je ukryto téma odolnosti. Byla jsem svědkem jejích projevů ve stovkách případů u svých pacientů a víím, že příběh o odolnosti, houževnatosti a nezdolnosti je napsaný i ve vašem nitru.

V průběhu téměř dvaceti let svých studií, práce na klinice a výzkumu jsem měla obrovské privilegium zblízka pozorovat vnitřní systém fungování lidských bytostí. Byla jsem svědkem spousty příběhů, jež začaly stresem a bolestí, končily ale houževnatostí a triumfem. Jestliže jste vzali do ruky tuto knihu, už jste udělali ten první, nejdůležitější krok k životu s menším stresem a větší odolností. Možná jste prožili už hodně dnů s pocitem vystresovanosti, naprostého vyčerpání nebo vyhoření. Možná uvažujete, jestli se vůbec někdy dostanete z toho temného tunelu a vrátíte se k životu, v němž budete mít větší pocit kontroly a budete v lepším rozpoložení. Možná mi nevěříte, ale slibuji vám, že pokud se knihou *5 resetů* propracujete, budete vyprávět svůj vlastní příběh o nezlomnosti. Stejně jako moje kamarádka, superhrdinka Liz, i vy máte obrovskou sílu odolnosti, která jen čeká, až se bude moct projevit, a já vám ji pomohu vynést na světlo.



Co vám váš stres skutečně říká?

Byla jsem celá zpocená, přestože jsem se vůbec nehýbala. Točila se mi hlava. V hrudníku jsem cítila cosi nového, nezvyklého a děsivého. Zběsilý úprk divokých koní. Jako by ze mě někdo vyrazil všechny vzduch. Jen s obtížemi jsem lapala po dechu.

Byl rok 2007 a já jsem byla na jednotce intenzivní péče kardiologického oddělení nemocnice ve městě označovaném jako nejnebezpečnější město Ameriky. Nebyla jsem tam ale jako pacientka. Byla jsem lékařka. V tu chvíli jsem nevzrušeně a metodicky kontrolovala své pacienty, což jsem uplynulé roky dělala každý den.

Měla jsem službu a jako lékařka jsem měla všechno plně pod kontrolou, ale v mém těle to vypadalo, že se něco zásadním způsobem kontrole vymklo. Nehybně jsem stála ve dveřích pokoje jednoho z pacientů a usilovně jsem se snažila zastavit to, co se ve mně odehrávalo, a celkem vážně jsem uvažovala, jestli bych v tom nemocničním pokoji neměla být pacientkou spíš já.

Sestra, se kterou jsem v tu chvíli pracovala, okamžitě pochopila, že se mnou něco není v pořádku. Řekla mi, abych se posadila, a donesla mi napít trochu pomerančové šťávy. O chvíli později ten pocit přešel

a obě jsme se tomu jen zasmály. „Asi to byla nízká hladina krevního cukru, protože jste pracovala přes noc a moc jste toho nesnědla,“ řekla mi.

Noc předtím jsem měla pohotovostní službu a měli jsme hodně případů. Neměla jsem čas pořádně se najíst, dostatečně pít, ani si odskočit na toaletu – běžná situace u začínajících lékařů ve výcviku. Přesto se ale zdálo, že je něco špatně, a ten pocit mě silně zneklidňoval. Co se mi to před chvílí stalo?

Několik uplynulých let jsem coby lékařka ve výcviku pracovala osmdesát hodin týdně a každou třetí noc jsem trávila v nemocnici na noční službě. Byl to hodně žádaný výcvikový program, protože jsme zde byli vystaveni zcela reálnému prostředí a situacím, což byla pro mladé lékaře, jako jsem byla já, ideální možnost učit se. Ale nevyzpytatelná a drsná realita mohla být pro mladé lékaře ve výcviku intenzivní a někdy šokující. Jednou v noci jsem zažila, jak na pohotovost traumatologického oddělení přivezli na vozíku ze sanitky těhotnou ženu se střelnými poraněními břicha. Viděla jsem příšerné věci, ale nebyl čas se ani na chvíli zastavit, popadnout dech nebo zpracovat to, čeho jsme byli svědky. Prostě jsme jeli dál. Vždycky tam byl nějaký další vážně nemocný pacient, který potřeboval naši plnou péči.

Když jsem měla v nemocnici pár volných minut, popadla jsem studený krutý sendvič a obří kofeinový nápoj z bufetu a za chůze jsem svačila a současně si dělala poznámky do karet pacientů. Necvičila jsem, pokud nepočítám přebíhání z jednoho nemocničního pokoje do druhého. Spánek jsem měla přinejlepším nepravidelný, rozhodně nedostatečný. Když byl na noční službě klid, ukořistila jsem pár hodin odpočinku na opotřebované posteli v lékařském pokoji. Za rušných nocí jsem nespala vůbec.

Přesně takovým způsobem tehdy praxe mladých lékařů fungovala. Nezbyval vůbec žádný čas na zpracování čehokoli – ať dobrého,

nebo špatného. Neměli jsme příslušnou terminologii k popsání emočních aspektů naší zkušenosti lékařských elévů. Výrazy jako „péče o sebe“, „stres“ a „vyhoření“ před dvěma desítkami let neexistovaly ve slovníku mém ani nikoho jiného v lékařském oboru.

Nic z toho jsem nikdy nezpochybňovala, protože jsem chtěla být považována za člověka, který se s tím vším dokáže vypořádat, jak mě to učili.

Mnoho let před tím, než jsem pocítila ten dusot divokých koní ve svém hrudníku, mi jeden učitel na lékařské fakultě řekl: „Pod tlakem vznikají diamanty, Aditi. Po studiu medicíny a na konci odborné praxe budete všichni zářící diamanty.“

Věřila jsem mu. Přijala jsem toto přesvědčení za své a pevně jsem se ho držela. Milovala jsem tu vzrušující intenzitu své práce, a tak jsem se nevědomky ztotožnila s mýtem odolnosti (viz níže) a přecházela jsem všechna stadia svého studia a odborné praxe, protože ... koukejte, tady vzniká diamant.

Moje tělo ale vyprávělo jiný příběh.

Ten den na kardiologické jednotce intenzivní péče to bylo poprvé a naposledy, kdy jsem divoké koně v sobě pocítila v bdělém stavu. Bušení srdce mě ale následovalo domů a navštěvovalo moje tělo v noci přesně ve chvíli, kdy jsem se uvolnila dost na to, abych mohla usnout. Z usínání mě vytrhly děsivé pocity, které mě zčistajasna přepadly. Za půl hodiny, možná o něco déle, jsem usnula. Byla jsem vyčerpaná a potřebovala jsem odpočinek. Pochopitelně mě tato událost vystrašila, ale nechala jsem si to pro sebe. Domnívala jsem se, že se jedná o nějakou přechodnou fázi. Slyšela jsem o syndromu studenta medicíny, jevu, kdy prožíváte příznaky svých pacientů. Protože pracuji jako lékařka na kardiologické JIP a starám se o srdce lidí, začala jsem si možná jen víc uvědomovat to svoje, myslela jsem si.

Tehdy jsem to nevěděla, ale moje bušení srdce při usínání bylo klasickým projevem zpožděné stresové reakce. Když jsme ve stresu, má náš mozek prazvláštní schopnost v případě nutnosti zasáhnout tak, že odpojí ty naše části, které nenapomáhají naší bezprostřední sebezáchově. Ale poté, co akutní stresový prožitek pomine a nastane klid, jako například když si jde člověk lehnout, vyplují na povrch naše skutečné emoce. V uplynulých letech jsem toho byla svědkem u pacientů a u tisíců dalších lidí. Když se to ale poprvé stalo mně samotné, nedávalo mi to smysl. Bušení srdce mě provázelo celé týdny, každíčkou noc, jakmile jsem položila hlavu na polštář. Poté, co skončila moje praxe na kardiologické jednotce intenzivní péče, myslela jsem si, že se tím všechno vyřeší. Ale nevyřešilo. Pokračovalo to dál, jednu frustrující noc za druhou.

Naprosto vyčerpaná tou neřešitelnou záležitostí jsem nakonec dosáhla hranice svých možností a šla jsem k lékaři. Chtěla jsem rychle najít nějaké řešení a vrátit se k takovému životu, jaký byl před těmi nočními záchvaty. Byla jsem bezradná, protože i když jsem znala fyziologii lidského těla, nedokázala jsem odhalit, co se mi to děje. Rozhodla jsem se jít přímo k věci a nechat si udělat celkové vyšetření. Dělali mi krevní testy na elektrolyty a infekce, hladiny hormonů štítné žlázy a markery anémie. Několikrát mi měřili tlak a srdeční rytmus, dělali EKG, a dokonce ultrazvuk srdce. Přišly moje výsledky.

Moje lékařka se radostně usmála: „Všechno vypadá skvěle. Všechny výsledky máte v normálu.“

Ona byla šťastná, já zmatená.

„A nemohl by to být stres?“ zeptala se mě uklidňujícím tónem, když mě vyprovázela ze dveří. „Zkuste odpočívat, kdykoliv budete moci. Víím, že při praktickém výcviku je to pro lékaře těžké, taky to mám za sebou.“

Ani trochu mě to neuklidnilo.

Připadalo mi nemožné, aby ty velmi reálné symptomy, které jsem pociťovala, byly důsledkem stresu. Přece není možné, aby mě něco tak neškodného, jako je stres, ovlivňovalo fyzicky s takovou silou a intenzitou. Nedávalo to smysl. Už jsem při svém studiu medicíny a na praxích zažila tolik stresujících okamžiků, tak proč by mi měl stres najednou škodit? Stres přece nepostihuje tak odolné lidi, jako jsem já! Domnívala jsem se, že jsem vůči škodlivému působení stresu imunní. Byla jsem pověstná svou vynikající pracovní morálkou a tento punc jsem nosila s hrdostí jako medaili cti. Stres mě v žádném případě nemohl zahnat do kouta. Z ordinace lékařky jsem odcházela s pochybnostmi a bez jakéhokoli použitelného řešení svých problémů.

Neviděla jsem ale žádné jiné možnosti, a tak jsem si vzala k srdci radu lékařky a hledala jsem způsoby, jak víc odpočívat. Pokaždé, když jsem měla nějaký vzácný den volna, sledovala jsem filmy, trávila čas s rodinou a přáteli, chodila nakupovat, a zkusila jsem dokonce i lázně. Nic se nezměnilo. Každou noc se s ulehnutím do postele znovu přiřítit ten divoký dusot.

Více odpočinku nefungovalo. Nepotřebovala jsem rozptýlení. Potřebovala jsem odpovědi. Po jedné obzvláště vyčerpávající třicetihodinové pracovní směně v nemocnici jsem procházela kolem nedalekého jógového studia. Jen tak bez rozmyslu jsem vešla dovnitř a absolvovala svou první lekci jógy. Pořád jsem přitom měla na sobě svůj nemocniční úbor. Protahovala jsem se a kroutila své tělo do nezvyklých pozic. Naučila jsem se pár nových dechových technik.

Tu noc jsem spala klidněji než celé týdny předtím. Divocí koně sice zase přiběhli, ale byli méně hluční a rychleji zmizeli. Mohla by mít lekce jógy takový účinek, nebo to byla shoda okolností? Musela jsem to zjistit. Rozhodla jsem se otestovat si svou domněnku a začala jsem chodit dvakrát týdně na jógu. Lektor nás naučil i nějaká dechová cvičení na doma. Byly to jednoduché techniky, které jsem

mohla začlenit do svého běžného života, aniž bych si musela zpřeházet celý program. Začala jsem také do práce a z práce chodit pěšky. Pila jsem během dne méně kofeinových nápojů a chodila dřív spát, když to bylo možné. Pokud jsem neměla pohotovostní službu, vypínala jsem si na noc zvonění na telefonu.

Přestože jsem neměla žádné vědecké důkazy pro to, že mi cokoli z toho pomáhá, začínala jsem se pomalu cítit lépe. Noční dusot divokých koní se pozvolna stával spíš klusem cirkusových poníků, kteří mi jen tak zlehka přeběhli po hrudníku.

Přestože jsem stále pracovala osmdesát hodin týdně, držela jsem se následující tři měsíce svého plánu, který zahrnoval každodenní procházky, časně uléhání do postele, méně kofeinu a jógová a dechová cvičení. Bušení mého srdce se pozvolna uklidňovalo a jedné noci zmizelo úplně a dále jsem ho neprožívala. To bylo před téměř dvaceti lety. Už se nikdy neopakovalo a skutečně nemohu říct, že by mi chybělo.

Našla jsem cestu zpátky temným tunelem stresu díky zkoušení technik, které pro mě byly nové, a úpravám životního stylu, jež změnily reakce mého těla na stres, protože jsem začala pracovat s *jednotou mysli a těla* – s konceptem, že naše myšlenky a pocity mohou přímo ovlivňovat naše tělo jak pozitivním, tak negativním způsobem (viz pátá kapitola). Chtěla jsem udělat všechno, co bylo v mých silách, abych si uchránila svůj přístup získaný díky těmto novým zkušenostem.

Nakonec se o slovo přihlásila vědecká část mého mozku. Co se k čertu s tím stresem vlastně stalo a jak jsem z toho našla cestu ven? Chtěla jsem objevit vědecké odůvodnění svého prožitku. Ponořila jsem se hluboko do této problematiky a dělala rozsáhlý výzkum, přečetla jsem o biologii stresu všechno, co jsem jen mohla. Jako Alenka v říši divů jsem vstoupila do nového a vzrušujícího světa, který byl mimo moje konvenční lékařské vzdělání. Jak je možné, že stres,

ten nejběžnější jev, s kterým se potýká téměř každý člověk na planetě, zůstává mimo naše zorné pole, nemluví se o něm a lékaři na něj ve svých ordinacích ani nenabízejí žádná skutečná řešení?

Věděla jsem, co musím dělat dál. Chtěla jsem se stát tím lékařem, kterého jsem tak zoufale potřebovala a nedokázala najít, když jsem se trápila vlastním prožitkem intenzivního stresu. Chtěla jsem být tím, kdo bude vystresovaným lidem, jako jsem byla tehdy já sama, poskytovat konkrétní a vědecky podložené nástroje, které by mohli ve svém rušném každodenním životě použít na transformaci svého stresu, jako jsem to udělala u sebe.

A to jsem také splnila.

Přihlásila jsem se a byla jsem přijata na post vědeckého výzkumného pracovníka na lékařské fakultě Harvardovy univerzity, kde jsem studovala biologii stresu a spojení mezi myslí a tělem. Při svém výzkumu jsem došla k překvapivému zjištění – přestože 60 až 80 procent návštěv pacientů u lékařů v nějakém ohledu souvisí se stresem, pouze 3 procenta lékařů svým pacientům radí, jak stres zvládnout.³ Osobní prožitek s mou lékařkou tomu odpovídal. Vsadím se, že i vy máte stejnou zkušenost.

Možná uvažujete, proč je stres západní medicínou tolik opomíjený, když se jedná o tak častou příčinu fyzických symptomů a zdravotních problémů. Proč váš lékař nemluví o stresu jako o důvodu toho, že v noci nemůžete pořádně spát? Nebo proč když svému lékaři řeknete, že každou neděli na návštěvě u tchýně trpíte žaludeční nevolností, nepadne zmínka o možném stresu? Je bolest za krkem, kterou prožíváte každé úterý ráno při pravidelné poradě svého týmu v práci, zaviněná stresem?

V současnosti je stres velmi populární slovo – setkáváme se s ním všude ve zprávách a na sociálních sítích – ale když přijde na spojení negativního působení nepřetržitého stresu s našimi zdravotními

problémy, je najednou ticho po pěšině. Stres stále žije ve stínu konvenčního západního medicínského systému a nestal se středem pozornosti bez ohledu na to, že je přítomný při téměř každé návštěvě lékaře.

Pokaždé, když se mě někdo ptá na moji specializaci, odpovídám: „Mluvím s pacienty o tom, o čem všichni vědí, ale nikdo nemluví – o jejich stresu. Zabývám se také emoční složkou chronických onemocnění a sloužím jako most mezi vyspělými technologiemi a přístupy založenými na mezilidském kontaktu.“

Značná část konvenční medicíny využívá k léčbě nejnovější technické objevy. To dělá z našeho zdravotnického systému jeden z nejlepších na světě. Jsem jednoznačně příznivcem tohoto systému, pokud se jedná o akutní, život ohrožující stavy, protože umožňuje zachránit miliony životů. Ale společně s důrazem kladeným na četné technologicky špičkové zásahy potřebujeme také ocenit aspekt mezilidského kontaktu ve zdravotní péči, který je doposud silně opomíjený. Je potřeba, aby lékaři v lidech probouzeli pocit, že první je člověk a pak jeho stav, aby jim pomáhali cítit se vnímaní, slyšení a chápání ve svých životních zkušenostech, což je pro nás v našem současném systému zdravotnictví obtížně realizovatelné.

Nemluvím zde o selhání jednotlivých praktiků. Lékaři hledají denně cesty, jak pro své pacienty dělat nemožné bez ohledu na vyšší moc systému, který jim jejich úsilí komplikuje. Nikdy to není o jednotlivci. Jedná se o problém narušeného systému. Většina lékařů by se mnou jednoznačně souhlasila.

Zdravotnický systém naštěstí už začíná tento problém brát na vědomí a řešit ho. Nemá ani jinou možnost, protože globální události v posledních letech všechny přinutily sednout si a pozorně se dívat. Stres a vyhoření se začaly v rekordních počtech objevovat u pacientů stejně jako u lékařů. Systém zdravotní péče zjistil, že se svět nachází ve stavu pandemie stresu. Dobrá stránka věci je, že se

konečně začínáme probouzet do této reality. Přístup ke zvládání stresu se mění z něčeho, co bývalo přepychem, v záležitost, jež je v současnosti považována za nezbytnou pro fyzické a duševní zdraví.

Pokud se vás lékař neptá, jestli trpíte stresem, není to proto, že by si nebyl vědom zásadní důležitosti, kterou pro vás stres momentálně má. Většina lékařů jednoduše nemá dostatek času, nástrojů nebo zdrojů, aby se mohli věnovat přímo vašemu stresu, zejména během krátkých návštěv v ordinaci. Mají dlouhý seznam palčivých zdravotních problémů, které u vás jako pacienta musí sledovat: diabetes, srdeční choroby a rizika rakoviny různého typu, což jsou pouze tři nejběžnější. Různé studie ukazují, že aby mohli lékaři odvádět svou práci dokonale, potřebovali by pracovat celkem sedmadvacet hodin denně.⁴ Lékaři jsou nuceni snažit se o dodržování nerealizovatelných standardů a zvládání přebujelé agendy s každým pacientem, který do jejich ordinace přijde. Není tedy divu, že se rozhovor o stresu odkládá na jindy. Ignorování dopadu stresu na pacientovo zdraví není projevem selhání jednotlivých lékařů. Ti odvádějí nejlepší možnou práci, jaké jsou v přehuštěném systému schopni. Jedná se zde o systémová selhání, o narušený systém zdravotní péče, který upřednostňuje péči o nemoci před péčí o zdraví.

Konvenční medicína se konečně začíná dostávat k pochopení, jak moc může stres ovlivňovat zdraví pacienta. V roce 2022 se celonárodní americký tým shodl na tom, že dospělí Američané mladší pětadesáti let by měli být svými lékaři prověřováni, zda se u nich nevyskytuje úzkost, protože nezdravá úroveň stresu je velmi rozšířená a úzkost je nejběžnější zdravotní problém související se stresem.⁵ Toto historicky významné rozhodnutí by mohlo pomoci v blízké budoucnosti změnit konvenční systém zdravotní péče, stále ale ještě máme před sebou spoustu práce, abychom ve zdravotnickém systému rozšířili povědomí o všudypřítomnosti stresu.

Další velkou překážkou pro lékaře, kromě omezeného času, který mají na jednotlivé pacienty, je skutečnost, že stres nemá univerzální podobu. Stres se u každého člověka projevuje jinak, takže je z pohledu lékaře náročné ho identifikovat a léčit. Jeden pacient může mít problémy s nespavostí, bolestmi hlavy nebo kolísáním nálad, zatímco u jiného má stres podobu bušení srdce, žaludečních potíží nebo bolesti. Seznam projevů stresu je vágní a rozsáhlý, což je důvodem, proč v lékařské komunitě označujeme stres za *diagnosis per exclusionem* neboli diagnózu stanovenou vyloučením jiných možných příčin nemoci. Znamená to, že než budeme moct označit váš fyzický symptom za spojený se stresem, musíme nejprve vyloučit všechny jeho možné jiné příčiny, jako jsou zdravotní problémy například se srdcem, plícemi, krví nebo mozkiem.

Pokud jste podstoupili celkovou prohlídku a váš lékař vám řekl, že všechno se zdá v pořádku a vaše symptomy by mohly souviset se stresem, pak jste v dobré společnosti těch 60 až 80 procent pacientů, u nichž lékař objeví to samé – k jejich příznakům přispívá stres. Bylo také zjištěno, že stres je faktorem zhoršujícím téměř každý zdravotní problém od běžného neškodného nachlazení až po vážnější zdravotní stavy, jako je srdeční infarkt. Téměř každý zdravotní problém včetně úzkosti, deprese, nespavosti, chronické bolesti, trávicích potíží, artritidy, migrény, astmatu, alergií, a dokonce i diabetu může stres zhoršovat. Neznamená to, že stres tyto stavy způsobuje – protože to je z vědeckého hlediska nepřesné – ale nepochybně může každý z nich komplikovat.

Možná jste v tomto krátkém seznamu poznali některé ze svých vlastních projevů stresu, nebo se možná u vás stres projevuje jiným způsobem, který zde není uvedený. Po letech zkoumání stresu mohu potvrdit, že stres je neobyčejně univerzální – je to mistr mnoha rolí. Může se projevovat jak vysoce neobvykle, tak zcela

běžným způsobem. Někdy se stres může projevit ve dvou věcech současně. Bez ohledu na to, jak se projevuje stres právě u vás, především byste měli vědět, že v tom nejste sami. Možná už se dlouhou dobu snažíte ignorovat symptomy svého stresu, teď je ale nemáte pod kontrolou a zároveň jste připraveni něco s tím udělat.

To samé platilo pro Olivii, vdanou ženu v domácnosti, matku tří dospívajících chlapců, u níž se začaly zhoršovat bolesti hlavy s tím, jak její synové získávali větší nezávislost, učili se řídit auta a zůstávali déle venku s kamarády.

Jak se mi Olivie svěřila, „Dřív mě hlava bolela jen málokdy. Teď jsem vystresovaná z výchovy teenagerů, a tak mě hlava bolí tak třikrát, čtyřikrát každý měsíc.“

Její lékař udělal Olivii celkovou prohlídku a došel k závěru, že její bolesti hlavy souvisejí právě se stresem, což Olivii nepřipadalo jako příliš užitečná informace. „Neříkám, že nemá pravdu, ale bolesti hlavy tím nejsou o nic zvladatelnější,“ vyprávěla mi. „Připadá mi, že jsem v nepřetržitém náročném procesu přizpůsobování se svým synům a jejich rostoucí nezávislosti. Mám pocit, že je musím vybavit všemi možnými varováními a preventivními opatřeními, aby se jim nestalo nic zlého, a pak se o ně stejně celou dobu bojím. Považují mě za přehnaně úzkostlivou a neustále se snaží vyjednávat o pravidlech, která jim stanovuji. Nejstaršímu synovi je sedmnáct a tomu nejmladšímu třináct. Musím se dát do kupy a zvládnout to, ale jak mám přečkat dalších pět let s takovými problémy?“

Pochopila jsem, že Olivie je na pokraji zhroutení.

Stejně jako Olivii, i většinu z nás ostatních od raného věku učili, že snášet vysokou úroveň nepohodlí je znakem vnitřní síly. Mylně to nazýváme odolností. To, co bývá často označováno jako odolnost, je právě tím, co nás z dlouhodobého pohledu vyčerpává – fyzicky i psychicky. Právě tomu říkám *mýtus odolnosti*.

Mýtus odolnosti

Z přísně vědeckého hlediska je odolnost naší vrozenou biologickou schopností přizpůsobovat se, regenerovat a vyvíjet se tváří v tvář životním výzvám. Odolnost ale nefunguje sama o sobě. Potřebujete stres, aby se mohla odolnost projevit.

Odolnost je možné definovat jako „schopnost vypořádat se s otřesy a dál fungovat v podstatě stejným způsobem jako předtím“.⁶ Jedná se o zdravý biologický fenomén. Často ale bývá zaměňována s *toxickou odolností*, což je pokřivený náhled na tuto definici a může zahrnovat nezdravé chování jako posouvání hranic, výkonnost za každou cenu a přístup typu „vítězství ducha nad hmotou“. Je to mentalita králíčka Duracella a může vás dostat do problémů. Základy našeho moderního světa jsou vybudované na toxické odolnosti. Jako děti ve škole jste byli odměňováni za její projevy. V dospělosti už je to norma, ať jste doma, v práci, ve vaší rodičovské roli, při péči o blízké, nebo ve vaší komunitě.

Ve své lékařské praxi jsem svědkem těchto pomýlených očekávání každý den. Pacient vstoupí s širokým úsměvem na tváři. Vypadá šťastný, uvolněný a klidný. Pak se ale dveře zavřou a on propukne ve spontánní pláč, protože v tu chvíli má v mé přítomnosti trochu soukromí. Bez ohledu na věk, zaměstnání nebo rodinné zázemí, jakmile mají lidé pocit, že mohou mluvit pravdivě o svém stresu, stavidla se otevřou. Je to velmi rozšířený a reálný indikátor toho, jak se obecně cítíme izolovaní při svém osobním boji se stresem. Dalším aspektem toxické odolnosti je náš stud za to, že potřebujeme nějakou radu nebo pomoc, takže se o ně zdráháme požádat, dokud nám už nezbyvá nic jiného. Každý k tomuto zjištění vlastním tempem jednou dospěje.

Miles za mnou přišel na naléhání své manželky, protože ji znepokojovalo, že Miles nemůže pořádně spát. Spal každou noc zhruba

čtyři hodiny a několik uplynulých měsíců většinu dní s tmavými kruhy pod očima fungoval z posledních sil. Jakožto vedoucí dvacíti lidí v jedné divizi softwarové firmy a se dvěma malými dětmi doma začínal mít Miles další zdravotní problémy, například vysoký krevní tlak.

Posadil se v mé ordinaci na kraj židle a čekal, až naše sezení skončí.

„Podívejte, já vím, že si manželka dělá starosti,“ řekl Miles ve snaze zlehčit svůj problém. „Budu v pohodě. Jsem pod velkým tlakem v práci. To víte, moderní technologie. Musím držet krok s neustálými změnami. Jsem zodpovědný za to, že moje divize bude v obraze a akční.“

„Což musí být těžké, pokud chodíte do práce bez dostatku spánku,“ odvětila jsem na to.

Miles můj komentář odbyl. „Poslouchejte, paní doktorko, na vysoké škole jsem byl přeborník v atletice. Vstával jsem na trénink každý den ve čtyři ráno. Jsem zvyklý se zapřít, abych dosáhl dobrých výsledků. S největší pravděpodobností budu spát líp, až se to v práci zase uklidní a jakmile budou děti trochu starší a nebudou na mě tak závislé.“

„Můžu vám nabídnout pár jednoduchých technik, které by vám do té doby mohly pomoci, abyste se cítil líp,“ řekla jsem mu.

„Jsem si jistý, že pro vaše ostatní pacienty jsou skvělé,“ řekl Miles, „ale já jsem v pohodě. Můj táta nikdy nevynechal jediný den v práci. Mám odolnost v genech. Jsem tady jen proto, že mě manželka požádala, abych za vámi zašel. Takže, rád jsem vás poznal, paní doktorko. Přeju hezký týden.“

Popřála jsem Milesovi, ať se mu daří dobře, a sledovala ho, jak přes čekárnu odchází.

Miles byl postižený dalším aspektem toxické odolnosti. Naučili jsme se říkat si, že péči o sebe se budeme věnovat někdy

v budoucnosti – až nebudeme tak zaneprázdnění, až děti vyrostou, až dosáhneme nějakého cíle v práci, až tlak poleví, až budeme mít týden dovolené, až budeme mít na kontě v bance víc peněz, až budeme v důchodu. Péči o sebe bohužel věnujeme nejméně pozornosti v době, kdy ji potřebujeme nejvíc.

Toxická odolnost existuje už dlouhou dobu. V nejhorším období velké hospodářské krize prý politik Al Smith řekl, že „Američané nikdy nenosí deštník. Připravují se na to, že bude pořád jen svítit slunce.“ Věčně slunečné počasí je velmi nepravděpodobná záležitost a je to dokonalý slogan pro kulturu, která si cení toxické odolnosti. Tato kniha není návodem, jak se naučit žít s nebem bez mráčku. To není realistické, uskutečnitelné ani trvale udržitelné.

Na rozdíl od Milese jste vy už možná v situaci, kdy si uvědomujete, že úroveň stresu a vyhoření ve vašem životě už není déle snesitelná. Chcete vidět měřitelné a každodenní zlepšování v tom, jak se cítíte. V následujících kapitolách vám představím nástroje, které potřebujete k nastolení jasné a konkrétní změny, abyste mohli překonat svůj nezdravý stres a objevili svou vrozenou a úžasnou odolnost – tu skutečnou.

Kanárek v uhelném dole

Začneme tím, že předefinujeme váš vztah ke stresu za pomoci krátkého cvičení, jež vám pomůže identifikovat problém, který vám komplikuje život ze všeho nejvíc. Toto cvičení se jmenuje Kanárek v uhelném dole.

Horníci v uhelných dolech v 19. století si s sebou do dolů brávali kanárky v klecích kvůli hlídání množství jedovatého oxidu uhelnatého ve vzduchu. Horníci nedokázali sami určit, jestli už

se koncentrace tohoto plynu dostává na nebezpečnou úroveň, ale kanárci ano. Horníci dokázali rozpoznat toxicitu vzduchu, když zpěv kanárka utichl. Kdyby zpěvu kanárků nevěnovali pozornost, mohli by překročit únosnou hranici, riskovat své zdraví a pohodu, případně i život. Kanárci vždy varovali horníky dříve, než utrpěli trvalé poškození zdraví a dosáhli bodu, odkud nebylo návratu.⁷

My lidé jsme proslulí tím, že nedokážeme správně poznat své hranice, a i když je poznáme, často je překračujeme. Každý v sobě máme kanárka, který nám signalizuje nebezpečí – kdy se svým stresem překračujeme zdravou hranici. Oznamuje nám, že náš životní styl nefunguje v našem nejlepším zájmu a že bychom měli něco podniknout, abychom to změnili dřív, než věci zajdou příliš daleko špatným směrem. Zpěvem kanárka, který upoutal moji pozornost, bylo moje bušení srdce. Donutilo mě sednout si, věnovat mu pozornost a udělat změny ve svém životě a v tom, jak se chovám. Kanárci mých pacientů je varovali před jejich stresem prostřednictvím nespavosti, úzkostí, depresí, bolestí hlavy, alergií, pálení žáhy, nevolností, závratí, bolestí nebo neustále se vracejících zdravotních problémů. Podobné příznaky vám mohou říct, že je čas zpozornět, zpomalit, projevit sami sobě trochu soucitu a něco změnit.

Stejně jako mnozí z mých pacientů i vy jste možná dosáhli svých mezí a už nemůžete ignorovat svá znamení, zpěv svého kanárka. Vaše symptomy pro vás začaly být problém. Ale zjištění, že si potřebujete sednout, věnovat jim pozornost a chcete něco změnit, vás přivedlo k technikám v této knize. Zpěv vašeho kanárka vám říká, že ještě není pozdě získat svůj život zpět. Na těchto stránkách najdete instrukce, které potřebujete k tomu, abyste se dostali z temné jeskyně stresu a vyhoření a konečně se nadechli tolik potřebného čerstvého vzduchu.

Začneme krátkým dotazníkem složeným z pěti otázek, díky kterému můžete získat přehled o úrovni svého stresu – své osobní

stresové skóre. Otázky jsou velmi podobné těm, které bych vám kladla při návštěvě v mé ordinaci. Ale protože se nesetkáváme osobně, chci, abyste měli metodu, jak posoudit svůj výchozí bod na cestě za snížením stresu a vyhoření.

Snažte se na každou z pěti otázek odpovědět co nejpřesněji. Nespěchejte a v klidu přemýšlejte, jak se každá z otázek všeobecně vztahuje k vašemu životu v uplynulém měsíci. Až všechny otázky zodpovíte, sečtete si body a dostanete své osobní stresové skóre.

VAŠE STRESOVÉ SKÓRE

1. Jak často jste v uplynulém měsíci zaregistrovali varovné signály svého kanárka?

Nikdy (0) Téměř nikdy (1) Někdy (2) Celkem často (3) Velmi často (4)

2. Jak často jste si v uplynulém měsíci připadali přetíženi nebo znepokojeni stresem?

Nikdy (0) Téměř nikdy (1) Někdy (2) Celkem často (3) Velmi často (4)

3. Jak často jste v uplynulém měsíci cítili vyčerpání nebo málo energie v důsledku stresu?

Nikdy (0) Téměř nikdy (1) Někdy (2) Celkem často (3) Velmi často (4)

4. Jak často jste v uplynulém měsíci měli v důsledku stresu narušený spánek?

Nikdy (0) Téměř nikdy (1) Někdy (2) Celkem často (3) Velmi často (4)

5. Jak často jste v uplynulém měsíci pocítili, že stres narušuje váš běžný život a každodenní aktivity?

Nikdy (0) Téměř nikdy (1) Někdy (2) Celkem často (3) Velmi často (4)

Vaše osobní stresové skóre vám umožní letmo nahlédnout do toho, jak může stres narušovat váš každodenní život. Tento stručný dotazník nemá za úkol diagnostikovat nebo řešit váš stres, ale má být vzdělávacím nástrojem, který vám může pomoci získat přehled o tom, jak se u vás stres projevuje.⁸ Jeví se váš stres jako zdravý a zvladatelný – ve správném poměru k nárokům vašeho každodenního života? Nebo to vypadá, že váš stres je nepřiměřený, nevyrovnaný a v nepoměru k vašemu běžnému životu? Osobní stresové skóre vám může pomoci poznat rozdíly v tom, jak se u vás může projevovat adaptivní a maladaptivní stres. Nejnižší možné skóre je 0 a nanejvýš můžete dosáhnout 20 bodů. Zjistíte, že čím vyšší je skóre, tím vyšší je pravděpodobnost maladaptivního stresu, a čím nižší je vaše skóre, tím méně pravděpodobný je i maladaptivní stres. Když teď máte své osobní stresové skóre, jak se cítíte? Překvapení, zdrcení, zmatení? Nebo možná všechno najednou?

Když moji pacienti zodpovědí tyto vstupní otázky ohledně svého stresu, bývají často sklíčení dosaženými výsledky. Jejich první slova znějí: „Ale já jsem odolný, něco vydržím! Neměl bych být vystresovaný. To se lidem, jako jsem já, nestává.“ Zní vám to povědomě? Ano, mně také. Jsou to tatáž slova, která jsem i já řekla své lékařce, když jsem se potýkala se stresem. Pravdou je, že nezdravá úroveň stresu může potkat každého, a prvním krokem k jeho překonání je zdravá dávka sebesoucitu, když se pohybujete v tomto novém světě.

Dobrá zpráva je, že bez ohledu na to, jak vysoké skóre stresu dnes máte, je ve vašich silách to zlepšit za pomoci drobných, ale mimořádně účinných změn. Projdeme si cestu k nižší úrovni stresu ve vašem životě společně. S každým krokem budeme dělat drobné kosmetické úpravy, které budou ve prospěch vašich přirozených fyziologických procesů, nikoli proti nim, abychom se dostali na cílovou metu zdravého stresu ve vašem životě.

Podobné otázky, jako máte v tomto stručném dotazníku, kladu svým pacientům dlouhé roky, a staly se z nich užitečné ukazatele, s jejichž pomocí mohou moji pacienti měřit nezdravou úroveň svého stresu na své cestě. Doporučuji vám, abyste si stejným způsobem, jako byste si pravidelně měřili krevní tlak, kontrolovali každé čtyři týdny za pomoci tohoto kvízu i zlepšení vašeho skóre. Je silně motivující pozorovat, jak se hodnocení úrovně vašeho stresu začíná snižovat v důsledku učiněných změn, stejně jako tomu je i u mých pacientů, pokud používají 5 resetů ve svém životě. Budete ohromeni, jak rychle váš mozek a vaše tělo zareagují na tyto techniky, a jak se váš mozek přeprogramuje na nižší úroveň nezdravého stresu a autentičtější, dlouhotrvající odolnost.

Možná si myslíte, že mnohé ze stresových faktorů ve svém životě nemůžete změnit, aspoň ne v tuto chvíli. Chápu. Je jasné, že nemůžete přestat platit účty, požádat svého šéfa, aby změnil svou povahu, proměnit své stárnoucí rodiče na mladé lidi nebo lusknout prsty a své batolící se dítě naučit chodit na nočník, mít čistoskvoucí domácnost a ke každému dni přidat pět hodin navíc. Smyslem *5 resetů* je pomoci vám zvládat stresující okamžiky vašeho reálného života v reálném čase. Pobyty v ústraní, wellness a dny jen pro sebe jsou skvělá věc, ale měřitelný pokrok v překonávání vašeho každodenního stresu nastává, když tyto techniky uplatníte na svůj komplikovaný každodenní život.

Varná konvice stresu

Jsem milovnice čaje. Po ránu si dopřávám šálek silného Irish Breakfast čaje s nastrohaným čerstvým zázvorem, trochou hnědého cukru a pár kapkami studeného mandlového mléka. Usrkávám svůj

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy 5 resetů.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.