

Stresové signály

Oblast:	tělo a smysly emoce mysl a přesvědčení společnost
Metodologie:	Samoregulace
Cíl aktivity:	Cílem tohoto cvičení je rozšířit znalosti ohledně vašich vlastních stresových signálů
Cílová skupina:	rodiče lektori dospělých
Doba trvání:	20 minut
Popis:	<p>Všichni z nás zažívají stres, ačkoliv je možné, že jej prožíváme jiným způsobem. Proto je pro každého důležité, aby znal své stresové signály. Jak může být tato znalost užitečná?</p> <p>Díky znalosti svých stresových signálů, můžete podniknout kroky a co nejrychleji se začít věnovat aktivitám, které vám pomohou snížit úroveň napětí. Rozpoznání stresových signálů hned na začátku vám pomůže na ně reagovat ještě předtím, než vám úroveň stresu přeroste přes hlavu.</p> <p>Jak na to? Přečtěte si následující příklad a poté vykonajte cvičení.</p> <p>Příklad</p> <p>Před několika dny jsem byl velice naštvaný a netuším, co to způsobilo. Pouze jsem cítil, že úroveň napětí je velmi vysoko. Má záda a chodidla bolela, stahoval se mi krk. Co se to stalo? Po práci jsem se vrátil domů, velmi unavený a hladový. Když jsem vkročil do domu, uviděl jsem chaos a nepořádek všude okolo. Měl jsem pocit, že moji spolubydlíci udělali všechno pro to, aby mě naštváli. Cítil jsem velmi silnou zášť a iritaci. Moji spolubydlíci na mě mluvili, ale já nebyl schopen je poslouchat. Bylo pro mě těžké vzpomenout si, co jsem měl právě udělat.</p> <p>Co byly mé stresové signály? Jak jsem věděl, že jsem cítil vysoké napětí?</p> <ol style="list-style-type: none"> Co byly mé biologické stresové signály? <ul style="list-style-type: none"> Bolela mě záda, úzkost v krku, bolest v chodidlech a dále hlad a fyzická únava Jaké emoce (emoční stresové signály) vznikly a informovaly mě, že pociťuji vysokou úroveň napětí? <ul style="list-style-type: none"> Cítil jsem se naštvaný a iritovaný



3. Jak **fungoval můj mozek** (kognitivní stresové signály)? Jak jsem si uvědomil, že pociťuji vysokou úroveň napětí?
 - Bylo pro mě těžké se soustředit a zapamatovat si, co jsem měl udělat
4. Jak jsem spatřoval **chování** (sociální stresové signály) ostatních lidí?
 - Měl jsem pocit, že všichni jsou na mě naštvaní.

Nyní začněte s cvičením vy.

1. Zkuste si vzpomenout, kdy jste se naposledy cítili ve stresu: Jak vypadalo místo, kde jste se nacházeli, co jste měli na sobě? Jaké pocity jste pociťovali uvnitř svého těla?

Přemýšlejte o emocích, které vás doprovázely v daný moment. Pokuste se vzpomenout si na ostatní lidi, vzpomeňte si na své myšlenky a zda jste byli soustředění, či rozrušení atd. Nechte si, kolik času potřebujete na rozpomínání si dané situace co nejvíce do detailů to bude možné. Níže všechno popište.

2. Nyní zkuste zodpovědět následující otázky.

Co byly mé stresové signály? Jak jsem věděl, že pociťuji vysokou úroveň napětí?

Prosím, zkuste odpovědět:

- Jaké byly mé **biologické stresové signály**? Co vám dalo vědět, že je ve vašem těle napětí?
- Jaké byly mé **emoční stresové signály**? Jaké emoce se objevily a upozornily vás, že pociťujete vysokou úroveň napětí?
- Jaké byly mé **kognitivní stresové signály**? Jak fungoval můj mozek? Jak jsem věděl, že pociťuji vysokou úroveň napětí?
- Jaké byly mé **sociální stresové signály**? Jak jsem viděl chování ostatních? Jaké myšlenky o ostatních lidech se mi honily hlavou, o jejich záměrech či pocitech?

Reflexe:

Po dokončení tohoto cvičení, promyslete tyto otázky:

Co pro vás bylo výzvou v tomto cvičení?

Co by vám ulehčilo dokončit toto cvičení?

Co vám pomohlo? Zkuste prodiskutovat tuto reflexi s někým dalším.

Zdroj

<https://self-reg.ca/tools/>