

# Dá sa odmerať stres?

To, že mám stres, hovorím často a rada. Načo sa ísť teda do Inštitútu stresu otestovať? Ved' ma nemôžu prekvapiť. A predsa...

**Do** bratislavského centra som sa vybrala s fotografom Michalom a cestou sme presvedčili na test aj našu redakčnú asistentku Lenku. Nech sa porovnáme. Psychológovia Karol Kováč a Martina Verešová nám totiž prisľúbili takzvaný stresový audit.

Ukáže, ako funguje srdce a autonómny nervový systém. Nezávisí od našej vôle a ak nepracuje správne, predpovedá budúce problémy – choroby duše aj tela. „Pritom stres je, paradoxne, niečo, čo nás chráni. V minulosti ľuďom doslova zachraňoval život. Preto nie je dôležité, aký veľký máte stres, ale ako sa s ním dokážete vyrovnávať.“

### Prištie vám ukáže

„Ja viem, že som v strese. Povie mi niečo nové?“ pýtam

sa zvedavo oboch psychológov. „Niektorí ľudia si myslia, že sú vystresovaní, pritom majú vybudované dobré stratégie na zvládanie stresu. Aj to vám ukáže prístroj,“ kontruje mi Martina Verešová, ale vzápätí dodá, že mnohých ľudí upokojí potvrdenie ich obáv a ponúknutie riešenia.

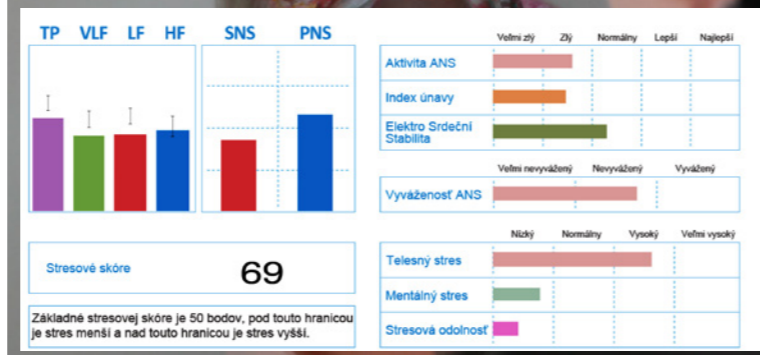
Tak poďme na to. Na ukazovák ruky dostanem akýsi štípelec. Na jednej strane je sonda, ktorá vysiela svetlo, na druhej snímač. Tri minúty pokojne sedím, zdá sa mi to ako večnosť, a o ďalších pár minút už mám výsledky. Nasleduje ma fotograf Michal a Lenka.

Náš fotograf Michal vychádza z testov ako kráľ. Variabilita srdcovej činnosti výborná, vyváženosť autonómneho nervového systému, teda rovnováha medzi tým, ako sa dokáže mobilizovať a vzápätí odдыхovať, priam ideálna, telesný stres má v norme, mentálny dokonca nízky. Stresové skóre 54 (50 je základ), a to pri stresovej odolnosti, ktorú má v nižšej norme. „Vás zrejme momentálne nič akútne netrápi,“ konštatuje Karol Kováč, ale Michal namietka: „Viete, koľko mám toho teraz v hlave?“

Moje a Lenkine výsledky také bezproblémové nie sú. ■

## Neuštvať človeka

Stresový audit robia v Inštitúte stresu nielen pre jednotlivcov, ale čoraz častejšie aj pre firmy. Ich motiváciou je „neuštvať“ pracovníkov, do ktorých už veľa investovali. Dlhodobí pôsobiaci stres totiž úzko súvisí s vyhorením. „Preto zamestnávateľov zaujímajú zdroje napätia ich zamestnancov, ktoré sa špeciálnymi testami odhalia, a aj spôsoby, ako ich zvládať,“ hovorí psychologička Martina Verešová. „Podľa toho nastavujeme poradenstvo a odporúčame riešenie aj v podobe relaxačných a tréningových techník.“



**Ingrid:** „Strašne veľa vydávate, idete na dno energetických rezerv a zároveň nenecháte organizmus vydychnúť,“ vysvetlil mi môj nezdravý nepomer SNS a PNS Karol Kováč a ja to alibisticky pripisujem tomu, že som na rozhovor utekala rovno z redakčnej uzávierky. Merania by sa navyše mali opakovať sedem, osem ráz, kým možno vysloviť záver. Ak by som ich však mala podobné, podľa psychológa si koledujem o jedno z vážnejších ochorení ako inzulínová rezistencia, cukrovka alebo ochorenie kardiovaskulárneho systému.

**Riešenie:** Naučiť sa „vypnúť“ a relaxovať.



## Čo odhalí stresový audit

### SNS a PNS

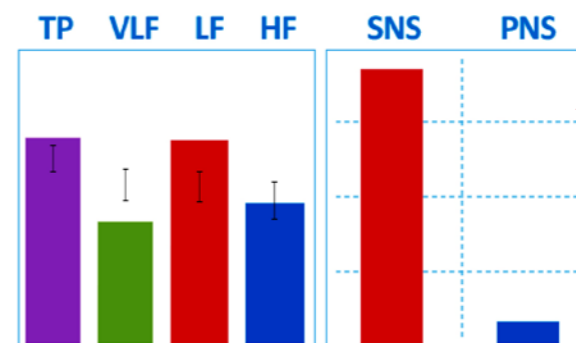
Autonómny nervový systém (ANS) je zodpovedný za zvládanie životných situácií a nedá sa ovládať vôľou. Má dva podsystemy: sympatický, alebo aj stresový, nervový systém (SNS) a parasympatický nervový systém (PNS). Ideálne je, ak v organizme fungujú vyvážené. SNS je zodpovedný za mobilizačné aktivity v organizme. Treba podať výkon, do tela sa uvoľňuje adrenalín, noradrenalín, energetické zásoby, aby bol naň človek pripravený. „Niekdedy to bol útok alebo útek,“ hovorí Karol Kováč.

Asi vás neprekvapí, že SNS pomáha znížiť aj cukor. Nenadarmo sa hovorí, že ľudia si obalujú nervy čokoládou. Naopak, zvyšuje ho napríklad cvičenie.

PNS má na starosti oddychové a relaxačné aktivity. Organizmus načerpáva energiu. Je to akýsi ochrana tela, vracia organizmus zo stresovej situácie do normálu. Aktivuje sa najmä v noci.

### Stresové skóre

Základné je 50 bodov. Pod touto hranicou je úroveň stresu optimálnejšia, a naopak. Po celkovej analýze má autorka textu pre ňu prekvapujúcich 52 bodov, horšie dopadla plachá a vždy ochotná Lenka, nazbierala až 69 bodov.



### Celková vyváženosť ANS, autonómneho nervového systému

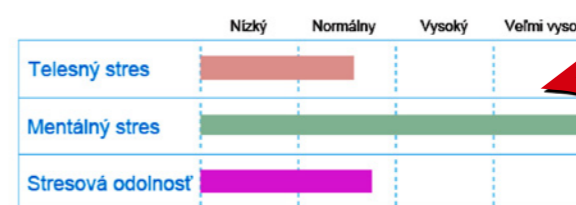
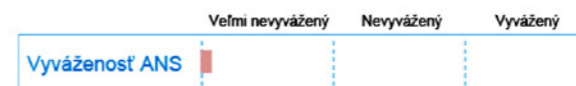
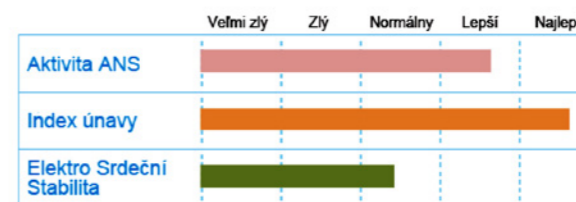
To, ako sa k sebe správajú jeho dva podsystemy, je jeden z najdôležitejších ukazovateľov a indikátor možných chorôb tela aj duše.

Stresové skóre: 52

Základné stresovej skóre je 50 bodov, pod touto hranicou je stres menší a nad touto hranicou je stres vyšší.

### Mentálny stres

**Ingrid:** Podľa tohto výsledku som ideálny klient pre Inštitút stresu. „Nepocítujete vnútorné napätie?“ pýta sa ma psychológ. To mám permanentne, myslím si, našťastie, problémy so spánkom, ktoré sú často sprievodným javom tohto druhu stresu, som ešte nespozorovala.



### Telesný stres

Zvyšuje sa vtedy, keď je napríklad človek po operácii a má bolesti, má problémy s krčnou chrbticou, cíti fyzické napätie. Spôsobuje ho aj nadváha, sčasti ho zmiernujú masáže. **Lenka:** Zdravotné problémy nemá, tak prečo ho má taký vysoký? „Údaj mohlo ovplyvniť aj jej napäté sedenie počas testu,“ hovorí Karol Kováč a upozorňuje, že každému stresovému auditu predchádza diagnostický rozhovor, práve ten pomáha odhaliť, čo môže byť v údajoch skreslené.

### Stresová odolnosť

Ovplyvňuje celkovú vyváženosť organizmu. Kto má zníženú stresovú odolnosť nedokáže sa efektívne vyrovnávať so situáciami, ktorým čelí. Všetko bytostne prežíva, často je napätý, horšie znáša zmeny.

**Ingrid:** „Máte ju v rozhraní normálna až vysoká, čo vás zrejme pri takom neprímerne vysokom SNS chráni,“ hovorí psychológ. Áno, už by som bola možno aj po infarkte, myslím si.

**Lenka:** „Keď sa vám niečo odohrá, veľmi dlho to v sebe držíte a nevypušťate,“ konštatuje psychológ pri pohľade na jej tabuľku. A Lenka neodporuje. Pozitívne ju môže ovplyvniť strava, spánok a pohyb.