

10.2 Jak na duši - Jak zvládat stres a jeho vliv na jídlo

Ve stresu reaguje každý jinak – někteří z vás možná ztrácíte chuť k jídlu, jiní naopak máte potřebu se přejídat. Ať už je váš přístup jakýkoliv, důležité je naučit se se stresem pracovat. Schopnost zvládat stres nejen pomáhá zlepšit psychickou pohodu, ale také předchází návyku řešit napětí jídlem.

Základem zvládání stresu je rozpoznat, co přesně cítíte. Jaká emoce vás ovládá? Pokud zjistíte, že je to právě stres, dalším krokem je najít způsob, jak vzniklé napětí uvolnit a zpracovat. Různé strategie mohou fungovat u každého z vás jinak – jde o to vyzkoušet různé možnosti a najít to, co vyhovuje právě vám.

Strategie zvládání stresu

- 1. Uvědomění emocí:** Když se přistihnete, že saháte po jídle, zkuste se zastavit a zamyslet, jakou emoci právě prožíváte. Co vás přivedlo k tomu, že máte chuť na jídlo? Je to vztek, smutek, nuda nebo osamělost? Když si emoci uvědomíte, můžete lépe přemýšlet nad tím, jak ji zvládnout jinak než jídlem.
- 2. Oddálení:** Pokud rozpoznáte „spouštěč“, dejte si úkol počkat 10 minut, než se rozhodnete něco sníst. Během této doby si můžete najít jinou činnost – projděte se, uklidte kuchyň, prohlédněte si fotky v telefonu, vyndejte myčku nebo napište krátkou zprávu přátelům. Často zjistíte, že napětí postupně klesá a chuť na jídlo slábne.
- 3. Řešení:** Připravte si dopředu seznam činností, které můžete dělat místo jídla. Můžete si zavolat s někým blízkým, jít na procházku, pustit si hudbu a třeba si i zatančit. Zkuste si něco nakreslit, zahrát hru, číst knížku nebo se zabavit jakoukoliv kreativní činností, která vás baví.

Tipy na zvládání stresu

Akutní zvládání stresu:

- 1. Dechová cvičení:** Hluboké dýchání pomáhá okamžitě uvolnit napětí. Zkuste se na pár minut soustředit na svůj dech – pomalý nádech nosem, chvíli zadržení dechu a pomalý výdech ústy.
- 2. Relaxační techniky:** Relaxace pomáhá uvolnit nejen tělo, ale i mysl. Můžete vyzkoušet například progresivní svalovou relaxaci, při které vědomě uvolňujete jednotlivé části těla. Inspiraci najdete na ověřených webových stránkách, například Nevypusť duši.

Dlouhodobé zvýšení odolnosti vůči stresu:

- 1. Sport:** Pravidelný pohyb, ať už jde o běhání, tanec, plavání nebo jógu, pomáhá tělu lépe zvládat stresové situace.
- 2. Pobyt v přírodě:** Procházka v lese nebo jen venčení psa na čerstvém vzduchu může mít okamžitý zklidňující účinek.
- 3. Vyvážená strava:** Kvalitní jídelníček pomáhá stabilizovat hladinu energie i náladu během dne.
- 4. Dostatečný spánek:** Nedostatek spánku zvyšuje hladinu stresu a negativně ovlivňuje schopnost se soustředit a řešit problémy.

Praktické kroky pro vás

- **Vyzkoušejte dechová cvičení:** Před spaním nebo při stresové situaci se několikrát zhluboka nadechněte nosem, na pár vteřin dech zadržte a pomalu vydechněte ústy. Tato jednoduchá technika může snížit okamžité napětí.
- **Mějte po ruce seznam činností:** Připravte si seznam věcí, které vás baví a mohou odvést vaši pozornost od stresu nebo chutí na jídlo. Může to být například sledování oblíbeného seriálu, kreslení, čtení nebo tanec.
- **Trénujte odolnost vůči stresu:** Sportujte pravidelně, chodte ven, spěte dostatečně a zkuste si najít chvíli pro sebe, třeba na meditaci nebo krátkou procházku.

Pamatujte, že zvládání stresu je dovednost, kterou si osvojíte postupně. Každý malý krok směrem k pohodě se počítá.