

Stres není vždy nepřítel. Kdy už je ho ale příliš?

Datum 12.10.2026
Subjekt Česká olympijská
Autor Jiří Čmucha
Region Česká republika
Kategorie Společnost a životní styl, Zdravotnictví a nemocnice, Sport

Trocha stresu nás může nakopnout, zostrit pozornost a pomoci podat výkon. Problém nastává ve chvíli, kdy napětí nepolevuje a z krátkodobé reakce se stane dlouhodobý stav. Jak poznat, že už je stres přes čáru, a co s tím můžeme dělat?

Stres má špatnou pověst, ale sám o sobě není vždy problém. Je přirozenou reakcí těla a mysli na náročnou situaci. Před důležitou zkouškou, prezentací nebo sportovním výkonem nás může aktivizovat a dodat energii. Rozdíl je hlavně v tom, jak silný stres je, jak dlouho trvá a jestli po něm dokážeme zregenerovat.

Není totiž stres jako stres. Ten pozitivní se jmenuje eustres. Motivuje při sportu či při novém projektu a plní nás energií a radostí z výkonu. Jeho protikladem je distres. Ten je nepředvídatelný, dlouhodobý a velice zatěžující. Zatímco velká míra distresu může vést až k syndromu vyhoření, zvládání předvídatelných stresových situací posiluje naši psychickou odolnost. Změna práce, nový cíl ve sportu či jiné výzvy se bez stresu neobejdou, ale vyjdeme z nich odolnější.

Kdy zpozornět?

Varovným signálem může být dlouhodobá únava, podrážděnost, problémy se spánkem, horší soustředění nebo pocit, že nedokážeme vypnout ani ve volném čase. Stres se může ozývat i fyzicky. Například napětím ve svalech, bolestmi hlavy, zrychleným tepem nebo staženým žaludkem. Pokud odpočinek přestává přinášet úlevu a stres se stává každodenním stavem, je dobré začít situaci řešit. Přečti si tipy, které ve spolupráci s Olympijským vícebojem a Allianz připravil odborný partner Nevypust' duši.

Začněte tím, co můžete ovlivnit

Nejlepším nástrojem, jak bojovat proti dlouhodobému stresu, je prevence. Začněte pojmenováním vašich stresorů. To je často tím nejtěžším, ale nejdůležitějším krokem. Potom se sami sebe ptejte:

☐ Jak mohu tento stresor omezit? Jde to vůbec? Pokud ne, jsou nějaké činnosti, kdy na stresor mohu zapomenout?

☐ Co mohu udělat pro to, aby mě tolik nepohlcoval?

☐ Co mi pomáhá alespoň na chvíli vypnout?

☐ Jak by vypadal můj den, kdyby mě tato věc stresovala o deset procent méně?

☐ Koho můžu požádat o pomoc?

Cílem není odstranit stres ze života úplně. Důležité je vytvořit prostor, ve kterém může tělo i hlava

pravidelně regenerovat.

Když se stres usadí v těle

Někdy pomůže začít jednoduše pohybem. Protřepejte ruce a nohy, uvolněte ramena, protáhněte se nebo se chvíli volně pohybujte. Představte si třeba mokrého psa, který ze sebe oklepává vodu. Nejde o zázračnou techniku, která stres vymaže. Krátký pohyb ale může uvolnit část napětí a pomoci nám vrátit pozornost zpátky k vlastnímu tělu.

Odolnost neznamená všechno vydržet

Náročné situace k životu patří a jejich zvládnutí může naši psychickou odolnost posilovat. Odolnost ale neznamená snášet tlak bez hranic. Patří k ní také schopnost poznat, že potřebujeme zpomalit, něco změnit nebo si říct o podporu.

Pokud se cítíte dlouhodobě zahlcení, svěřte se někomu blízkému nebo odborníkovi. Někdy je právě požádání o pomoc nejdůležitějším krokem k tomu, aby se stres znovu dostal do zvládnutelných mezí.

Článek vznikl ve spolupráci s odborným partnerem Nevypust' duši.

<https://www.olympijskytym.cz/article/stres-teni-vzdy-nepriatel-kdy-uz-je-ho-ale-prilis>