

# Proč přibývá stresu?

Nemám v této chvíli na mysli poslední dva roky, ale poslední dvě dekády, kdy už v roce 2010 byl stres na prvním místě, pokud jde o příčiny nemocí.

Ujasňme si, co je vlastně stres. Brusel nám doporučuje rozeznávat stres **organizační**, což je situace označovaná českým slovem „bordel“, které označuje stav pořádku, nikoliv ten dům s nevěstami. Toho přibývá v přímé úměře k nárůstu státních úředníků, zákonů a vyhlášek, které se někdy navzájem popírají. Ten neustále narůstá, protože ministerstvo, ČLK, ani vědecké společnosti neudělaly nic pro snížení administrativy, ale naopak na její hromadu přihazují další objemy.

Další stupeň je stres **psychologický**, který reprezentuje zmatek, který má člověk v mysli. To se honí v hlavě myšlenky, které se nedají dost dobře uchopit, protože postrádají tvar, je to něco jako mlha. Proto je vynikající řešení buď o svých problémech s někým kompetentním mluvit, a pokud taková osoba není po ruce, napsat to na papír. Protože musím-li zkáznit své těkající myšlenky, musím je vrazit do vět, které mají podmět a přísudek a z toho zmatku vytvoří nějaký systém, který je přehledný a řešitelný. Slogan říká: Jestliže je problém řešitelný, přestává existovat.

A nakonec tu máme stres **fyziologický, resp. patofyziologický**, tedy procesy, které se odehrávají v organismu a jejichž kmotry i otci jsou Walter Cannon a Hans Selye. Ten vzniká tehdy, kdy bdělá amygdala, která je jako správná drbna u všeho dění, vyšle signál až do hypothalamu a ten přes hypofýzu začne „ždímat“ nadledviny. Z dřene vyputuje adrenalin a noradrenalin a z kůry kortizol. Poplach, který vyvolají, nastaví organismus k boji nebo útěku (fight/flight), další možností je ztuhnutí a u lidí ještě mdloba. To je poplachová fáze stresu. Fáze rezistence řízená parasympatikem má za úkol nastavit organismus na pasivní přežití nadstandardní zátěže. To vše za cenu energetického výdeje, přetěžování jednotlivých řízených systémů a řady imunitních reakcí. Organismus končí vyčerpáním, kdy se řídicí systémy chaoticky přetahují o vedení, energie ubývá a organismus slábne. To je předstupeň řady nemocí. Nezapomeňme ani na to, že stres hubí základní mozkové buňky, neurony.

Proč přibývá stresu, když je život čím dál tím pohodovější a blahobytnější; taková ekonomická situace tady nikdy nebyla? Pravda, teď se zhorší a stresorů přibude, nicméně kde se vzalo takové množství stresu ve dvou posledních dekadách, kdy byl klid

a mír? Lazarus říká, a že o stresu toho ví dost, že stres se objeví, jestliže jedinec zhodnotí situaci jako výzvu nebo ohrožení a současně zhodnotí své síly jako nedostačující ke zvládnutí. Proto spustí podvědomě poplachovou fázi a pak už to jede jako na toboganu.

Balvan, který zatarasil cestu slabochovi, se stává odrazovým stupínkem odhodlanému, napsal Stephen Matthews, a má pravdu. Nastoupily generace rozmazlené blahobytem, nenaviklé frustrační toleranci, neotužilé, slabé a selhávající před řadou překážek, které bylo dopřáno překonávat generacím minulým. Překonávání překážek a snášení frustrace je nutné trénovat od malička, což se při „permisivní výchově“ neděje a odtud se odvíjí jedna z hlavních příčin. Chybí protistresové otužování v dětství, chybí zadávání pevných hranic (to se smí a to se nesmí) ve věku do šesti let, chybí hodnotné osobnostní vzory nahrazované populárními tvářemi popkultury a rozeřvanými populisty a chybí protistresové otloukání v adolescenci nahrazené narcistickými projevy na facebookových a dalších sítích. Zde všude je místo pro prevenci a medicína by tomu měla napomáhat.

MUDr. Radkin Honzák, CSc.