

Přílohy

Příloha č. 1. : Dotazník Vliv jógy na stresovou toleranci

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku, který bude součástí výzkumu mé bakalářské práce na téma psychoterapeutické metody zvládnání stresových a traumatických situací.

- 2. Vaše pohlaví:** Muž/ Žena
- 3. Váš věk:** Mladší dospělost (18 - 30 let)/ Střední dospělost (od 31 do 45 let) / Starší dospělost (od 46 let)
- 4. Jím nejméně jedno teplé jídlo denně:** Vždy / Téměř vždy / Občas / Téměř nikdy /Nikdy
- 5. Spím 7-8 hodin alespoň čtyři noci v týdnu:**Vždy /Téměř vždy / Občas /Téměř Nikdy /Nikdy
- 6. Mám přiměřenou tělesnou hmotnost:**Ano / Ano, ale musím se hlídat /Mám mírnou nadváhu či mírnou podváhu /Mám nadváhu či podváhu /Trpím obezitou či extrémní podváhou
- 7. Kouřím méně než 10 cigaret denně** Nekouřím /Většinou ano /Občas/Většinou vykouřím více /Denně vykouřím více jak 10 cigaret
- 8. Piji méně než 5 alkoholických nápojů týdně** Ano / Většinou ano- piji příležitostně /Občas /Málokdy/ vypiji méně než je uvedeno / Piji více než je uvedeno
- 9. Piji méně než tři šálky kávy (čaje, koly) denně:** Ano / Většinou ano / Občas / Piji občas více než 3 šálky /Piji pravidelně více než 3 šálky
- 10. Cvičím až do zpotení nejméně dvakrát týdně :** Ano, pravidelně se věnuji pohybovým aktivitám ve zdravé míře /Většinou ano/ Občas /Sportuji málokdy \ sportuji hodně a

často překračuji své hranice /Vůbec nesportuji \ sportuji extrémně bez ohledu na potřeby mého těla

11. **Cítím se zdrav:** Ano/ Víceméně ano /Občas /Víceméně ne /Necítím se zdrav
12. **Můj finanční příjem stačí mým potřebám** / Ano /Většinou ano /Občas /Většinou ne /Ne
13. **Získávám sílu ze své náboženské víry** Ano, každopádně./ Většinou ano /Občas /Spíše ne /Vůbec ne
14. **Cítím kolem sebe pozitivní naladění ze strany druhých či ho vyzařuji já sám:** Vždy/Téměř vždy/Občas/ Cítím spíše negativní naladění/Cítím negativní naladění
15. **Mám nejméně jednoho příbuzného do vzdálenosti 120km, na kterého se mohu spolehnout/** Ano,mám /Spíše ano /Nejsem si jistý /Spíše ne/ Ne, nemám
16. **Pravidelně chodím za kulturou (divadlo, kino, plesy, koncerty.....)** Ano /Většinou ano /Občas/ Většinou ne /Ne
17. **Mám síť přátel a známých, se kterými se pravidelně stýkám** Ano/Spíše ano/Nejsem si jistý/ Spíše ne/Ne
18. **Mám jednoho nebo více přátel, se kterými jsem důvěrný** Ano/ Spíše ano /Nejsem si jistý /Spíše ne/ Ne
19. **Jsem schopen rozpoznávat své pocity a otevřeně o nich hovořit, i v situacích, kdy to není zrovna jednoduché** Ano/ Spíše ano/ Nejsem si jistý /Spíše ne /Ne
20. **Umím naslouchat svému tělu a jeho potřebám a považuji to za důležitou schopnost:** Ano/ Většinou ano/ Občas/ Tuto schopnost spíše nemám /Ne
21. **Dělám něco sám pro sebe, svou zábavu a potěšení** /Vícekrát týdně /Alespoň jednou týdně /Nárazově/ Málokdy /Nikdy
22. **Jsem schopen si účelně organizovat čas** Ano, umím si čas zorganizovat tak, jak mi to vyhovuje/ Spíše ano/ Nevím/ Spíše ne / Občas moc plánuji- měl bych trochu zvolnit/ Nejsem / Mám pocity úzkosti, pokud nemám čas přesně organizovaný

23. Mám chvílku klidu sám pro sebe každý den /Ano, je to moc důležité/ Většinou ano/ Chvilku pro sebe mám občas/ Většinou mi na to nezbývá čas /Ne, nemám

24. Praktikujete některé prvky jógy? Ano- dlouhodobě, pravidelně /Ano- krátkodobě, pravidelně /Ano, ale nárazově / Nepraktikuji, ale chci začít /Nepraktikuji

25. Pokud ano, kterými prvky jógy se inspirujete (více možností) /Praktikuji hathajógu (či nějakou její větev, jako je např. vinjasa, iyengar / Praktikují pranájámu- dechová cvičení / Praktikují jógovou relaxaci /Praktikuji koncentrační či meditační techniky /Studuji filosofii jógy /Znám pojmy jama a nijama a snažím se s nimi pracovat /Praktikuji jiné směry jógy (bhaktijóga, karmajóga, džánajóga a další...)

26. Myslím si, že mám dobře vyvinuté zdravé mechanismy zvládnání stresu Ano /Spíše ano/ Nevím/Spíše ne /Ne

27. NEPOVINNÁ OTÁZKA: Napište seznam věcí, které děláte, pokud se necítíte po psychické stránce nejlépe (např. jste v dlouhodobém stresu), abyste uvolnili napětí:

28. Občas mám pocit naprostého vyčerpání: Nemám/ Spíše nemám /Občas/ Spíše ano/ Často mám takový pocit

Pokud chcete znát hodnotu své stresové tolerance, plynoucí z výsledků testu pana doktora Shreibera, zanechte mi tu, prosím svůj email.

Budu ráda za jakékoliv (negativní či pozitivní) připomínky a komentáře....

Příloha 2, článek

Dominika Pěkná, časopis plus 21, 2012:

Včera na hodině hatha yogy (říkám "na hodině", protože s paní lektorkou Robinson to opravdu není jen "fyzické" cvičení, ale podle mého spíše večerní škola) jsme si četli příspěvek, který mi až vehnal slzy do očí a donutil mě hodně přemýšlet.

Dost možná proto, že jsem zrovna jela z hlídání jedné holčičky, která mi dala poznat něco úplně jiného než jiné děti, které jsem za svou "speciálně pedagogickou kariéru" měla na starosti. Dokonce ani slečna Kim, která mi jako první dokázala, jak moc velké osobnosti mohu potkat, pokud trochu rozšířím své hranice tolerantnosti a přijmu i lidi, kteří jsou (podle našich měřítek) trochu odlišní, jak vzhledově, tak myšlením, mi v době, kdy jsem s ní pracovala, na mysl nepřišla tak často... Dokonce ani Honzík, u kterého jsem poznala, že hyperaktivní border kolie není jen psí, ale občas i lidské plemeno. Ani Jaruška, žena ke které jsem pocítila upřímný obdiv, když jsem měla tu možnost poznat její hodně silný životní příběh, do kterého bylo možné nahlédnout, až po odhození veškerých předsudků a také trochu nově nabytých znalostí a "odborností", které nám občas hustí ve škole do hlavy- to abych mohla dát prostor citu a přirozené empatii. Ani u všech ostatních dětí, které jsem potkala díky praxím a práci... U nikoho mě tak často nenapadlo: "Jak se asi má?" "Co asi dělá" "Těším se, až bude hezky a vyrazíme na výlet..." Mám tu holčičku vyloženě moc ráda. No, asi je to také tím, že stárnu... možná také tím, že se trochu snažím pracovat na zacházení se svými vlastními emocemi a jejich rozpoznáváním, abych jednou nejenom mohla pracovat s emocemi druhých v rámci profese, ale asi hlavně sama pro sebe, protože cítím, jak díky tomu "dospívám".

Vraťme se ale k předcítání příspěvku od nějakého indického autora, moudrého jogína. Psal o dnešním fenoménu "Normality". O tom, jak si dnešní společnost nastavila kritéria pro to, co je ideální a normální a o tom, jak se lidé chtějí k té dokonalost přibližovat s vidinou Š-t-ě-s-t-í, které při tom naleznou. Indický autor se ptal, proč raději, než hledat to, jací máme být, při porovnávání s druhými, proč raději prostě nebýt tím, kým jsme a tím najít sami sebe- ideálního pro sebe samotné a ne pro okolní svět. Proč se také raději neztišit a nepozorovat okolí, než ho hodnotit a „diagnostikovat“.

Mluví o velkém tématu obecně do života, já bych ho ale v dnešním příspěvku ráda orientovala do oblasti speciální pedagogiky...

Je pochopitelné, že jako studenti speciální pedagogiky musíme znát normální vývoj dětí, jak z hlediska psychického, tak fyzického, že musíme znát tabulky, gaussovy křivky a další grafy o tom, co je "Normální". Také se musíme učit o tom, jak dítě, které těm tabulkám neodpovídá co nejefektivněji k pokroku do kýžených hodnot v grafech posouvat, jak s ním

pracovat, aby co možná nejvíce dohnalo své vrstevníky, své okolí. Jak máme radit rodičům, jak s nimi pracovat...

Mně ale také přijde důležité rodičům zdůraznit fakt, že s dítětem je třeba nejen pracovat na vývoji (což je určitě velice důležité), ale na druhou stranu se také zastavit, zamyslet se, podívat se na své dítě a snažit se poznat sám v sobě, co nám postižené dítě dává a co nám bere. Možná právě v tom najdeme odpověď na otázku, proč mezi námi tito lidé jsou a také nám dojde, že nás mohou obohatit úplně stejně, jako děti zdravé, že není třeba, aby nutně doháněli, vše, co ještě „nestihli“. Pro rodiče bývá postižení jejich dítěte velká zátěž, ale stejně jako jiné, bolestné události, nám i tyto mohou dát veliký dar. Můžeme se díky nim naučit, jak si vážit obyčejných věcí, jak hledat radosti v maličkostech života, jak si opravdu vážit každé krásné chvíle. Není to náhodou jeden ze střípků cesty ke "štěstí" které dnes všichni tak slepě hledají? Slepě, protože si často nevšimnou, že už ho dávno mají....

Zaměřit rodiče nejen na výkon a vývoj dětí, ale také na to, jak se na své dítě s postižením dívat tak, aby v něm našli i onu zmiňovanou dokonalost, o které všichni tak rádi mluví. Dokonalost neznamená blížit se k normám, zapadat do tabulek, dohánět ontogenetický vývoj. Dokonalost se skrývá hluboko v nás samotných, hluboko v přírodě, v lidských vztazích, v lásce.... a odtud lze čerpat energii, tak potřebnou pro život. Život prostě takový, jaký je. Takový, jaký je, ač je vlastně jakýkoliv, je dokonalý- stejně tak, jako my sami. Lidé nemusí nutně dokonalost vytvářet- stačí ji umět najít. To samé podle mého platí i o štěstí.

Proto bych navrhovala, jako první způsob práce s rodinou hlavně psychologickou péči rodičů- vyvolat v nich touhu pracovat s láskou nejen na dítěti, ale i na sobě samých- a to nejen v oblasti vyrovnání se s postižením dítěte, ale i s přijetím dítěte a především sama sebe takových, jací jsme. Pokud totiž přijmeme sami sebe, s láskou se obejmeme a naše vlastní hodnota najednou stoupne v našich očích, daleko lépe přijmeme, pochopíme a dokážeme milovat druhé....

Napadlo vás někdy přemýšlet o tom, jak se vybírají matky pro postižené děti? Já si to představuji tak, že Bůh dává instrukce andělům a ti si je zapisují do ohromné matriky

."Armstrongova Beth, syn. Patronem bude Matouš." "Forestová Marjorie, dcera. Patronkou bude Cecílie

." "Rutledgová Carrie, dvojčata. Patronem... třeba Ger-hard, ten je zvyklý na málo zbožné lidi."

Až andělům nadiktuje jedno jméno, při kterém se usměje: "Téhle dáme postižené dítě.

"Anděl se zvědavě ptá: "Bože, proč právě jí? Vždyť je tak šťastná."

"Právě proto," odpoví Bůh s úsměvem. "Copak bych mohl svěřit postižené dítě ženě, která nezná radost? To by bylo kruté."

"Ale je trpělivá?" ptá se anděl.

"Nechci, aby byla příliš trpělivá, jinak se utopí v sebelítosti a bolesti. Až se vzpamatuje z té rány a zármutku, určitě to zvládne."

"Ale, Pane, myslím, že ta žena v tebe ani nevěří." Bůh se usměje:

"Na tom nesejde. O to se můžu postarat. Ta žena je dokonalá. Má správnou dávku egoismu."

Andělovi to vzalo dech: "Egoismu? Copak to je nějaká ctnost?"

"Bůh přikývne: "Jestli se od syna nedokáže čas od času oddělit, nikdy to nedokáže přežít. To je žena, které požehnám ne zcela dokonalým dítětem. Ještě to neví, ale budou jí mít co závidět. Nikdy nic nebude brát jako samozřejmost. Žádný krůček pro ni nebude něčím obyčejným. Až její dítě poprvé řekne "máma", bude svědkem zázraku a bude to vědět. Až bude svému slepému dítěti popisovat strom nebo západ slunce, uvidí je, jako to dokáže málokterý člověk. Dám jí, aby viděla jasně věci, které vidím já - lhostejnost, krutost, předsudky - a dám jí, aby se přes ně přenesla. Nikdy nebude sama. Budu po jejím boku každou minutu každého dne jejího života, protože bude vykonávat mou práci tak neomylně, jako bych tam byl já."

"A kdo bude patronem?" ptá se anděl připravený k zápisu do matriky.

Bůh se usmál: "Bude jí stačit zrcadlo.

(Matyskovi blog [online], 2010)

Příloha 3, Mýty kolem stresu

Mýtus: Stres je duševní choroba. Zdravý člověk mu musí odolávat bez problémů.

Realita: Stres sám o sobě není chorobou, byť mnoho chorob může vyvolat stres naopak.

Mýtus, I když stres není chorobou, ale k psychickému onemocnění musí dojít. Nelze do nekonečna vydržet tlak stresu. Jednoho dne se musíme zhroutit.

Realita. Tlak stresu jde vydržet. Nikde není psáno, že se člověk stresem postižený musí zhroutit. Naopak. Může se stát, že stres člověka zocelí a dovede k vyšší zralosti osobnosti.

Mýtus: Podobně jako princ musel překonat mnohá protivenství, než dostal princeznu za ženu, ale potom žili šťastně až do smrti tak i my, pokud překonáme stres, slavně zvítězíme a budeme nadále šťastní a spokojení.

Realita. Stres se může opakovat. Překonáme jeden problém, objeví se další- proto je nutné naučit se se stresem pracovat.

Mýtus: Stres nás zničí, vyvolá infarkt, rakovinu a řadu dalšího ohrožujících stavů či nemocí.

Realita: Souvislosti nejsou takhle přímé. I zde záleží hodně na kontextu. Tvoří jej namátkou sedavý způsob života, nedostatek spánku, kouření, alkohol, nadváha, nevhodné stravování podporující zvýšený cholesterol atd.

Mýtus: Stres působí negativně jen na slabochy a usmrkance. Rozumný zralý člověk si musí se stresem poradit.

Realita: Stres negativně působí na každého. Lidé se liší především v tom, jak dávají působení stresu najevo. Skutečnost, že někdo zvládá stresovou situaci s úsměvem a klidem, ještě neříká tolik o tom, jak ji prožívá.

Mýtus: Chceš žít bez stresu? Zeptej se mě jak!

Neexistují žádné recepty na život. Ony ostatně neexistují žádné recepty vůbec, snad s výjimkou receptů na smažená vajíčka, ale i ta lze spálit...

Mýtus: Svět je v nepořádku, v tom to je. Dnes sajeme stres s mateřským mlékem. My lidé pak vzhledem k chronickému stresu nemůžeme být nikdy úplně v pořádku.

Realita: Nesvádějte nic na „dědičný hřích“. Podstatné je to, jak se stresy naložíme.

[Novák, 2004, s. 78]