

Stres a spánok

Danielle Brown MBE



Úspech v akomkoľvek prostredí je charakterizovaný zmýšľaním víťaza. Sedem rokov, ktoré som strávila ako špičková lukostrelkyňa, svetová rekordérka a držiteľka zlatých medailí na svetových turnajoch, mi umožnilo získať pojem o tom, aké je to víťaziť pod napätím a využiť tento stav mysle na dosiahnutie snov. Vyžaduje si to oddanosť, talent, mentálnu silu, disciplínu a neúprosnú pohnútku byť tým najlepším na svete, ale nič z toho nie je možné dosiahnuť bez dobrého spánku v noci! Výskumníci prišli na to, že spánok zlepšuje výkon, zvyšuje športovcovu presnosť, zlepšuje reakčný čas, rýchlosť a úroveň koncentrácie.

Ak sa uchádzaš o zlato a všetko závisí len od tejto jedinej súťaže, tak spánok je nevyhnutnou súčasťou prípravy.

Ale vieš ako to chodí! Noc pred touto veľkou súťažou ťa vzrušenie začne ohlodávať a zaspať sa zdá byť nemožné. Prúd myšlienok nemá konca, prehánajú sa neskutočnou rýchlosťou ako sa v mysli snažíme predstaviť si, čo sa asi stane a my ležíme v posteli a celé hodiny nedokážeme zaspať.

Najväčšia súťaž môjho života, asi najväčšia, na ktorú bola moja kariéra postavená, prišla, keď som dostala príležitosť reprezentovať svoju krajinu na Paralympijských hrách v Londýne v roku 2012. Bola som horúcim favoritom na víťazstvo a ani nemusím opisovať pod akým mentálnym tlakom som bola. Získať zlato bolo pre mňa všetkým. Tvrdo som pre to pracovala, vzdávajúc svoje nádeje na kariéru právničky, aby som sa mohla sústreďovať na tréningy a v tomto období som dostala šancu na to, aby som dokázala, že som hodná toho, aby som získala titul. Vo veľmi tesnom súboji som mala na mysli všetkých tých, ktorí vložili do mňa svoje očakávanie na získanie zlata a ten moment, keď som stála na stupienku pre víťazov pred celou mojou rodinou a priateľmi a na krk mi zavesili zlatú medailu, bol asi tým momentom, keď som pocítila tú najväčšiu hrdosť svojho života.



V rokoch, ktoré viedli k Londýnu 2012, som sa väčšinu času počas tréningov sústreďovala na

mentálnu hru, učila sa tomu, ako usmerniť energiu nervozity do víťazného výkonu. Noc pred súťažou som nebola ubíjaná myšlienkami typu "čo ak", ktoré by mi neumožňovali zaspáť. V skutočnosti som spala v Olympijskej dedine pozoruhodne dobre. Pomohol mi k tomu aj môj tréning, ktorým som sa na to pripravovala a rozhodne prispel k môjmu úspechu. Ale nie sú to iba špičkoví atléti, ktorí profitujú z dobrého spánku! Aj ty sa môžeš cítiť omnoho produktívnejším a efektívnejším, keď je tvoje telo odpočínuté, hlavne v prípadoch, keď ti život hádže tie povestné polená pod nohy.

Po tom, čo som sa stiahla zo športu, som svoju kariéru postavila na pomoci vám, aby ste ľahšie dosiahli svoje ciele a vysvetlila vám, že súťaživosť je nevyhnutná pre úspech. Tie neuveriteľné návraty a výkony, ktoré prelamujú svetové rekordy, keď atléti svetovej úrovne dominujú vo svojich odvetviach sú všetky postavené na implementácii psychologických techník. Atléti musia podávať výkony pod psychickým napätím, keď na tom najviac záleží a ja sa snažím učiť, ako sa pripraviť a podávať výkony ako špičkový atlét.

Mať úspech, keď na vás tlačí stres je nevyhnutné v dnešnej ekonomickej situácii. Podľa slov popredného endokrinológa, Hansa Selyeho, "Nie je to stres, ktorý nás ubíja, ale naša reakcia naň." Malá úroveň stresu nás stimuluje, zvyšuje našu úroveň výkonu. Ale ako to môžete vidieť z grafu, príliš veľa stresu znamená problém.

Výkon, účinnosť a efektivita, všetky idú bez diskusie ruka v ruke v závislosti od vášho zdravotného stavu a množstva spánku. Stres ovplyvňuje vaše myšlienky v noci, zabraňuje vám v spánku a ten nedostatok spánku vás robí ešte citlivejším na úroveň stresu. Je to začarovaný kruh, ktorý vám ťahá stále nižšie a nižšie.

To znamená, že váš spánok bude mať vplyv na efekt na úroveň stresu, posilní vás energiou, ktorou budete môcť čeliť tlaku a napätiu, ktoré je prirodzené pre vašu prácu. Tu sú moje tri tipy, ako si pomôcť, keď vám stres bráni zaspáť:

1. Relaxujte pred zaspáním. Je veľmi ťažké ísť spať, keď je váš mozog preťažený. Pracovať až do večera a následne sledovať programy v televízii, ktoré sú plné akcie a rýchlo sa meniacich situácií, iba zvyšuje zaťaženie. A nielen to, ale aj umelé svetlo z počítačov, televízie a mobilov má vplyv na úroveň tvorenia melatonínu, hormónu, ktorý je zodpovedný za to, aby ste sa cítili ospalí. S veľkým návalom práce je veľmi ľahké prepracovať dlhé hodiny, často až do neskorej noci. Skráťte si ten pracovný čas a uspokojený čas radšej venujte relaxácii. Príkladom pre takúto relaxáciu môžu byť napríklad čítanie, horúci kúpeľ, meditácia, počúvanie ukladujúcej hudby, alebo jemný strečing a cvičenie. To poskytne vášmu mozgu čas na vypnutie, takže sa v noci nebudete zmietať uprostred rôznych myšlienok.

2. Zaveďte si stresový denník. Mnoho ľudí považuje za uvoľňujúce, keď si zavedie stresový denník a zapíše si v ňom zopár vetami priebeh dňa. Zamerajte sa v ňom hlavne na veci, ktoré vám spôsobujú stres, pokúšajúc sa vytvoriť si plán akcií, ktoré vám pomôžu ten stres uvoľniť. Kontrola myšlienok má mnoho výhod. Po určitej dobe zaznamenáte určité príznaky, ktoré vám pomôžu získať prehľad o tom, ako reagujete na stres. To vám v budúcnosti umožní odpovedať na tieto tzv. stresory oveľa efektívnejšie a začnete si vytvárať obranné mechanizmy na ich spracovanie. Táto stratégia je vynikajúca aj na lepší spánok. Keď už máte vypracované riešenie v mysli, tak sa budete v noci oveľa menej prehadzovať bez spánku a obávať sa toho najhoršieho scenára. Zapamätajte si však jedno. Nerobte to tesne pred ľahnutím si do postele a to práve kvôli dôvodu, ktorý je v bode 1.

3. Urobte si pohodlie. Keď máte v posteli pohodlie, tak sa v noci nebudete budiť kvôli nejakej bolesti, únave, alebo zmeraveniu a ráno sa budete budiť viac odpočínutí. Namiesto kupovania si novej postele, vám doporučujem Biocrystal®SleePad TM. Tento výrobok plne naplnil moje očakávania a po niekoľkých dňoch som zistila, že spím oveľa dlhšie a zobúdzam sa omnoho oddychutejšia. Bola som notorickým frfl'ošom po zobudení a nedokázala som normálne fungovať iba po minimálne jednej šálke kávy, ale po používaní Biocrystal® som hneď po zobudení pripravená naštartovať do nového dňa a vzdala som sa aj svojej dennej dávky kofeínu. Najlepšie je

to, že si môžem so sebou zobrať svoj SleePad TM všade, kde cestujem. To znamená, že keď mám nejaké dôležité stretnutie na opačnom konci republiky, alebo idem na medzinárodnú súťaž, tak viem, že budem mať dost' energie na zvládnutie výkonu hneď na druhý deň.

Podľa internetového zdroja preložil I. Lyócsa