
Jak úspěšně projít zkouškovým obdobím do vítězného konce

Jak úspěšně projít zkouškovým obdobím do vítězného konce

Avoid the end of the year rush - fail your exams now!

Graffiti - Oxford, 1994

Nejsem si zcela jist, zda rozhodnutí redakce, abych se stal autorem tohoto příspěvků, je zcela fundované; na fakultě jsem měl totiž některé zkoušky tak rád, že jsem je dělal dvakrát. Protože však se moudrá hlava chybami učí, mohu nabídnout i poučení z krizového vývoje, aniž bych se musel odkazovat na stejnojmenný dokument KSČ (nyní KSČM), který vznikl v dobách pro vás již bohudík diluviálních.

MECHANISMUS STRESU

Zkouškové období je časem zvýšené psychické zátěže, která může vyvolat až **stresovou odpověď**, přičemž stres je děj, který probíhá v organismu s cílem připravit jej na útok či útěk, v případě neúspěchu této strategie, na přežití v krajně nepříznivých podmínkách.

Abychom porozuměli rozvoji i zvládání stresu, je nezbytná krátká exkurze do fyziologie a patofyziologie. Stres není žádným podřadným klonem, ale byl Božskou prozřetelností a Matkou přírodou (pro ateisty a feministky v opačném pořadí) přiveden na svět k záchraně holého života v nebezpečí a ohrožení.

Když náš udatný prapředek Janeček (ten Čapkův, ne ten parlamentní) potkal v krčském pralese medvěda, rozhodovaly často jen vteřiny o tom, kdo z nich bude mít toho druhého k večeři. Mechanismus stresu tehdy – stejně jako dnes – nastartoval pochody, které Janečka připravily na rvačku nebo úprk. A který systém je třeba především aktivovat? Svaly! Ty se napnou (napnuté svaly se mohou vzájemně přetahovat, z čehož povstává tolik známý a tak nepříjemný třes) a systém krevního oběhu k nim začne hojně dodávat krev obohacenou všemi dostupnými živinami. Krve je však v těle celkem pět litrů a to zas není tak moc (= jedna láhev na okurky). Nateče-li jí většina ke svalům, odkrví se a tak i prochladne především kůže (a zbledne, zcela v duchu úsloví *v lednu zblednu, v dubnu zblbnu*) a stejně se odkrví a zblednou útroby.

Aby mohla krev ke svalům úspěšně putovat ke svalům, musí srdce vyvinout zvýšenou aktivitu, které dosahuje zvýšením tepu, zesílením stahů a zvýšením krevního tlaku. Kyslíku je zapotřebí ke správnému zužitkování živin a tak se prohloubí a zrychlí dech.

Protože zmíněným aktivitám nesvědčí hmotnostní zátěž, organismus se přebytečné tíže zbavuje a vyprazdňuje duté orgány. Je to především opakované močení (často „naprázdno“), při silnějším stresu se ochotně vyprazdňují koncové oddíly trávicího ústrojí, pro což má čeština řadu trefných úsloví (viz Zaorálek, J.: Lidová rčení – ale až po zkouškách!). Může naskočit husí kůže jako pozůstatek z doby, kdy naši praprapředkové měli srst a její zjevení mělo za následek zvětšení obrysu postavy. Rozšíří se zornice, skutečně v duchu známého „abych tě lépe viděla,“ zvýší se srážlivost krevní, aby případné rány a šrámy přilíhly nekrvácely, zkrátka aktivuje se vše, co je pro zadaný úkol nezbytné.

Naopak funkce, které se do scénáře rvačky či útoku nehodí, jsou přepnuty na SPORO. Na pohodové trávení není prostor a to nám organismus ohlašuje známým vysýcháním v ústech, ani rozplozovací funkce nejsou v dané situaci příliš k užítku. Bohužel jako nadstandardní se v těchto chvílích jeví také obranná schopnost imunity (což jasně dokazují desítky vědeckých prací provedených na studentech právě ve zkouškovém období). Další nevýhodou stresu je to, že spaluje energii naprosto plýtvavým způsobem, což v situaci, kdy jde o život, je pochopitelné a omluvitelné. Psychické pochody se vyznačují rychlostí až zbrklostí, neklidem, někdy úzkostí, jindy předrážděností, vztekáním se až agresivitou. Protože je organismus neustále „na stráži,“ může se pokazit i spánek.

Pokud neuspěje jedinec s právě popsanou **poplachovou fází stresu**, nebo pokud se mechanismy pro ni vyčerpají, nastává **fáze rezistence** řízená především systémy, které nastolují útlum a mají sloužit přežití za nepříznivých okolností. Jedinec „rezignuje na teritorium“ (stahuje se), přestává být nadměrně aktivní a posléze se zhoršuje i běžná aktivita, může se objevit dechová tíseň (průdušky se zužují, protože není třeba tolik kyslíku) a převaha tlumivých mechanismů se může projevit i v náznacích deprese, plačtivosti, nebo pocitech bezvýchodnosti, beznaděje, které zhoršují psychický i tělesný výkon. Plýtvavý provoz, zhoršený spánek a pokles imunity však provází i toto období. Stresová reakce je kaskádou do jisté míry autonomních dějů, které byly nesporně velice užitečné, pokud se jednalo o biologické přežití. Objeví-li se však tento sled reakcí jako odpověď na požadavky ze sociální (resp. psychosociální) oblasti, jednoznačnou výhodu již nepředstavují. V první části stresové odpovědi se sice aktivují paměťové mechanismy, které však viditelně upadají ve fázi druhé. Organismus se nepřiměřeně vyčerpává a namísto

medvěda jej ohrožují banální infekce, příznaky z přetížení namáhaných systémů (bolesti hlavy, šije, dolních zad, nechutenství, trávicí obtíže, nepříjemné pocity z bušení srdce, neklid, vnitřní chvění, nepravidelnosti dechu, atd.).

JAK ČELIT STRESU

Nejlepší je nedopustit, aby se stresová reakce rozběhla. To lze zařídit tak, že si racionálně rozvrhneme zkouškové období, aby bylo dost času na přípravu. Je velice výhodné odhadnout pravou chvíli, kdy končí dny dionýské naplněné vínem, sexem a zpěvem a začínají dny apollonské věnované systematické práci. Nedejte se zmást pseudooptimistickým kalkulem, který ukolébává ostražitost (dnes ještě pravdivým) tvrzením: „to mi vychází 15 stránek na den, to je dobrý.“ Zítra to bude ještě „jen“ šestnáct stránek, ale za týden už třicet a za další týden šedesát... Nestihli jste? Nevadí! Budete lépe plánovat při příštím zkouškovém období. Situace je vážná, nikoli zoufalá (teprve ve finále se naplní aforismus Rudolfa Hrušínského: Situace je zoufalá, nikoli však vážná). Je teď nezbytné zachovat chladnou hlavu a začít vnímat situaci ve správném úhlu; záleží totiž dost na tom, jak svou budoucnost vyhodnotíme. Katastrofický pohled charakterizovaný výkřiky: „To je beznadějný! To nemůžu stihnout! Z toho zblbnu! To nemůžu nikdy udělat! To je ztracený!“ představuje ve své podstatě soubor slibů, které většina počestných studentů splní. Navíc v podmínkách druhé fáze stresu, kterou si takto pomůže přichystat. Postoj VZDÁNÍ SE BEZ BOJE je sice české mentalitě vlastní, je také účelný při vnitrodruhových rvačkách, je však naprosto neúspěšnou strategií na cestě ke zkoušce. Jediným „úspěchem“ může být dodatečné, „vidíte, já jsem to říkal.“

Vnímám-li naopak budoucí nebezpečí jako výzvu, které budu ze všech sil čelit, mobilizuji všechny pozitivní mechanismy. Je dobré se na to vyzbrojit příklady ze života i z historie. Například tímto: jednou v neděli odpoledne se Caesar nudil a tak se rozhodl, že zase potáhne do Galie. Jeho vojáky to ale už vůbec ne bavilo a tak začali remcat a vyprávěli, že tři dny cesty od hranic je most, kde je Galové napadnou ze zálohy, protože k tomu mají ideální podmínky, a co oni budou dělat, až k tomu mostu přijdou, ano, co budou dělat, až k tomu mostu přijdou... Tehdy se Caesar namíchnul a pravil: „Až k tomu mostu dojdeme, tak ho přejdeme!“ Budiž toto také vaším heslem (a není třeba se kvůli tomu nechat už o březnových lidách propíchnout).

Zachovejte si jednofázový rytmus spánek-bdění, přestože vás okolnosti poženou k natažení pracovního času do nočních hodin, pokud to je jen trochu možné, nepřespávejte příliš přes svou standardní dobu vstávání. Dlouhé bdění s vloženými sirkami mezi oční víčka, protože to přece ještě dneska musím dočíst až na stránku..., je rovněž na nic. V takové situaci mozek prostě už „nebere.“

Uvědomte si, že mozek není počítač, a že doba jeho plného výkonu je omezená. 45minutové hodiny ve škole a po nich následující desetiminutové pauzy jsou výsledkem staleté empirie. Skutečně plnou pozornost udržíte jenom několik desítek minut, po nich obrátky „jedou naprázdno“ a informace se neukládá již tak přesně a v takovém množství.

Materiál uložený do paměti podléhá zkáze, a to přímo úměrně době uložení. Máte-li čas, zopakujte základní body látky po dvou hodinách, určitě však druhý den, kdy máte možnost paměťovou stopu osvěžit a upevnit, při lemplovském indickém přístupu (necháme to na Indy) naopak nechat zavadnout.

Tělesný pohyb spojený se středním stupněm námahy v rozumném dávkování jednak napomáhá odpočinku mozku, jednak vyplavuje látky zvané endorfiny, které zlepšují náladu. Tentýž příznivý dopad má zdravý smích a schopnost humorného nadhledu na tíživé situace.

Pravidelná strava a přísun vitaminů zejména ze skupiny B, které se přímo podílejí na práci mozku (nejlepší je B-komplex obsahující všechny podstatné – nelze předávkovat, protože nadbytek se vyloučí do moči, která se v takovém případě zbarví nápadně žlutožlutě, což je známka, že dávku už nemusím zvyšovat) a vitaminu C, který zamezuje škodlivým projevům stresu a zvyšuje odolnost, by měly být samozřejmostí.

Pokud jde o rozumný a nerozumný doping, vezměte na vědomí, že pátá černá káva už vás nezvedne, stejně tak kuřákům nedodá na výkonu vyšší spotřeba cigaret, dodá-li vám nějaký dobrodinec preparáty se stimulačním účinkem (většinou na bázi amfetaminu a jeho derivátů), tak sice budete vzhůru déle a prolístujete větší množství stránek než vaši kolegové, ale v mozku vám z toho utkví jen zlomek. Také benzodiazepiny (Diazepam, Lexaurin, Defobin, Neurol, Xanax, atd.), brané v dobré víře „na uklidnění a lepší spánek“ doslova smazávají paměťovou stopu, stejně jako alkohol.

„Kyslík do mozku“ představovaný piracetamem (Piracetam, Pirabene, Pyramem, Kalicor, Nootropil, Oikamid, atd.) přichází teprve po šesti až osmi týdnech systematického užívání, což již v tomto zkouškovém období nestihnete – tudíž jsou to spíše vyhozené peníze (pokud se neprojeví příznivě placebový účinek, tedy aktivní působení farmakologicky neaktivní látky).

Ke zkoušce nedopujte, ani se chemicky neuklidňujte – nemůžete dost dobře vědět, co s vámi jednorázová dávka nevyzkoušeného preparátu udělá; my jsme věřili na dobrý vliv chlebových kůrek, jejichž žízlání zabraňuje poklesu koncentrací krevního cukru, základního to mozkového paliva. Drobná míra trémy zlepší váš výkon (to vám potvrdí každý dobrý herec). Přílišný klid, stejně jako přílišné běsnění, nejsou pro odvádění výkonu příznivé. Na úzkost, kterou vyvolává osobnost zkoušejícího, existuje řada dobrých receptů, z nichž mohu doporučit představu dotyčného v lidsky tíživé situaci (střevní potíže řešené sice v pustém lese, leč doprovázené ustrašenými pohledy, zda ho přece jen někdo nevidí) – a hrůzostrašné se mění ve směšné.

Ke zkoušce je vhodné se slušně obléknout, vyvolává to o vás příznivý dojem (jedna kalifornská universita vyslala studenty sociálních věd, aby si vyprosilí od náhodných kolemjdoucích jednorázově peníze na vlak; ti s kravatou vyžebřali dvakrát víc, než ti bez kravaty). Pověřivým jednoznačně doporučuji talisman, všem potom doporučuji „žmoulátko“, což může být větší oblázek, ohlazený kus dřeva, nebo jiné hmoty, který se žmoulá v dlani. Nejde o magii,

ale o mazané protistresové počínání. Vzpomeňte na to, jak po nasycení svalů krví se odkrví, zbledne a vychladne kůže; tření dlaně o dlaň, které děláme ve stresu zcela nevědomky, stejně jako žmolání nějakého předmětu, zahřeje kožní zóny na periferii a dodávají tak do řídicího centra informaci, že stres není zase tak velký, abychom museli začít vyprazdňovat útroby.

Toto vše jsou obecně postavená doporučení; je jisté, že téměř každý vysokoškolský student, obdařený kvalitním IQ, si vypracuje svoje „na míru šité“ strategie zvládnání svízelných situací. K tomu vám přeji mnoho zdaru. Především vám všem nyní přeji úspěch v tomto i dalších zkouškových obdobích, přátelské examinátory, kteří netouží po vašem skalpu, ale po diskusi zkušeného se zatím méně zkušeným kolegou.

(Autor je psychiatr a bokononista upozorňující na to, že všechny ty svaté pravdy, co tu čtete, jsou bohapusté lži)