



# ° Psychologie zdraví

# Stres

# Stres

1. Fyziologie stresu
2. Příznaky stresu a jeho diagnostika
3. Následky stresu

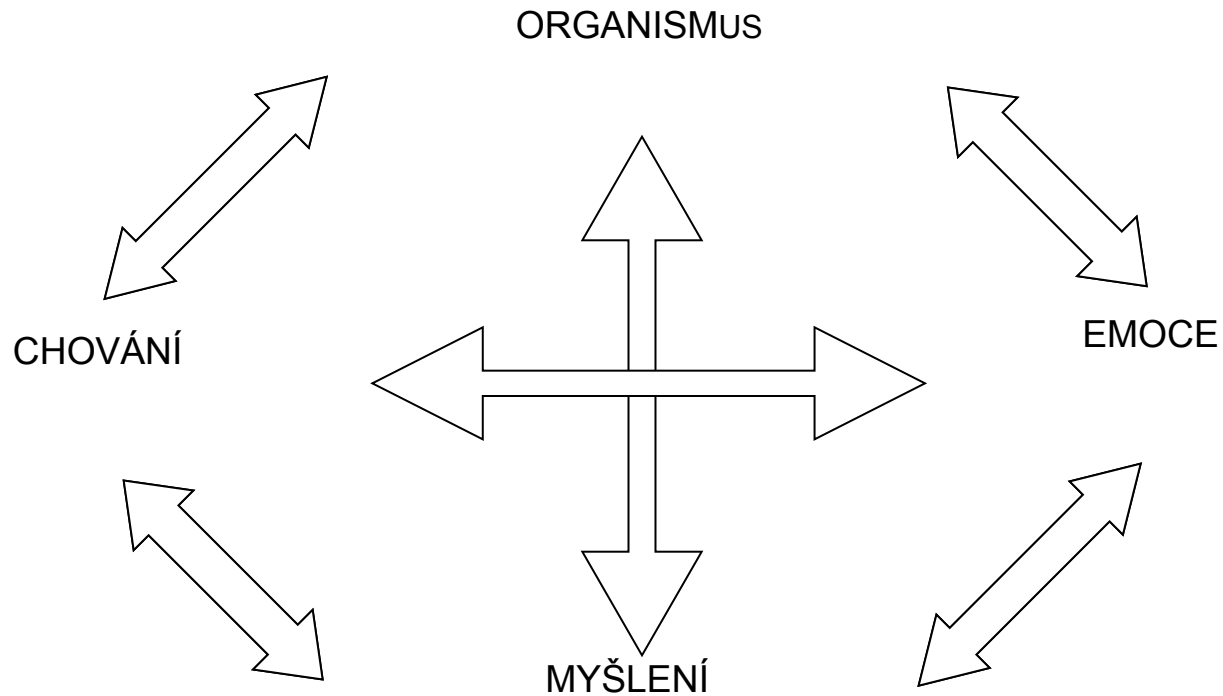
# Fyziologie stresu

- Stres je **reakcí organismu na zátěž**. Selye (1993) pro značení tohoto procesu zpočátku používá termín *strain* – *napětí*.
- Vždy, jakmile vystavíme organismus zvýšenému napětí, dochází k reakci na toto napětí.
- Reakce se projevuje ve všech oblastech, tedy v oblasti psychické, která jako první reakci označuje negativní emocionální zážitek, který je doprovázen řadou procesů biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních.
- Všechny jsou zaměřeny na změnu stávající situace.
- O stresové situaci hovoříme v tom případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout.
- Obecně ji označujeme jako tzv. nadlimitní zátěž (nadhraniční).
- Ta vede k **vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy (homeostázy) organismu** (Křivohlavý, 2001).

# STRES = STRESOR + STRESOVÁ REAKCE

- STRES – reakce organismu na negativní životní události
- STRESOR – podnět, který spouští stresovou reakci. Může jím být jakákoliv změna uvnitř i vně organismu
- STRESOVÁ REAKCE – reakce, ve které se snižuje subjektivní schopnost kontroly. Může být popsána na rovině pozorovatelného chování, fyziologie (organismus), emocí a myšlenek (Černý, 2006).

# Schéma reakcí organismu



# Příznaky stresu

- **Fyziologické příznaky stresu**

- bolest a svírání na hrudní kosti, časté nucení na moč, snížení až nedostatek sexuální touhy

- **Emocionální – citové příznaky stresu**

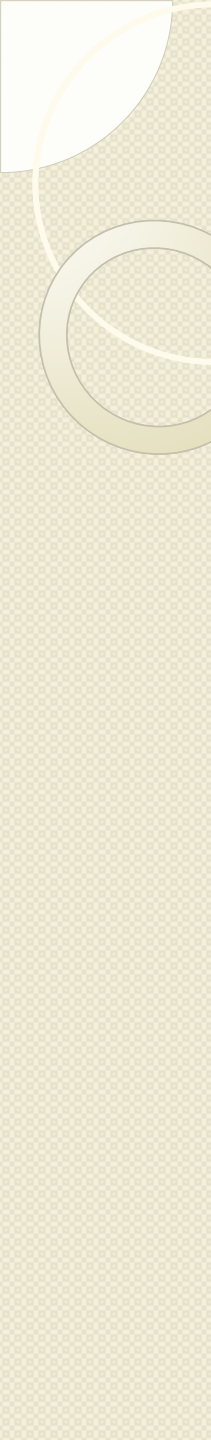
- výrazné změny nálad, nadměrné pocity únavy, zvýšená podrážděnost

- **Chování a jednání lidí ve stresu – behaviorální příznaky stresu**

- zhoršená kvalita práce, ztráta chuti k jídlu x přejídání, zvýšená konzumace alkoholických nápojů, více vykouřených cigaret za den

# Obtíže spojené se stresem (Praško, 2002)

- Únava až pocity vyčerpání
- Lekavost, podrážděnost, stálé napětí
- Potíže se soustředěním na běžné denní úkoly nebo učení (pocit, že si nic nepamatuji – špatná koncentrace pozornosti)
- Problém soustředit se na příjemné aktivity
- Neschopnost odpočívat, uvolnit se, užívat si něco
- Zácpa nebo naopak chronické průjmy
- Bolesti hlavy
- Časté močení nebo nadměrné nucení na močení
- Problémy s usínáním, mělký spánek, časté buzení, probouzení se v noci apod.

- 
- Pocit únavy, nevyspání
  - Pocity přetížení a nezvládnutí
  - Ztráta vůle, obtíž se k něčemu přinutit, pocity deprese, bezmoc (např. už nikdy nebudu spokojený, nikdy to nedokážu apod.)
  - Demoralizace, derealizace, depersonalizace (např. mám pocit, že nic neznamenuji, cítím se jako za sklem apod.)
  - Nadměrná bdělost, ostražitost
  - Hněv
  - Lítost nad životem plným shonu a napětí, bez schopnosti odpočívat
  - Sebelítost
  - Strach (o sebe, o svoje blízké, z odmítnutí apod.).



# Diagnostika stresu dle chování lidí

1. **Zabezpečovací chování** – ubezpečování se, že je všechno v pořádku (např. neustálé opakování scénářů, usínání s nožem v ruce, nepřiměřené zamykání apod.)
2. **Vyhýbavé chování** – vyhýbání se situacím, ze kterých má člověk strach (má pocit, že situace nezvládne, nedokáže je překonat, a proto se jim raději vyhýbá)
3. **Odkládání nepříjemné činnosti** – vede k hromadění nesplněných úkolů a přispívá k pocitu nezvládnutí
4. **Únik z nepříjemné situace** – často si člověk vysvětlí, že bude lepší se nezúčastnit
5. **Vyhledání pomoci a ujištění** – stresovaní lidé se u rodiny nebo přátel ujišťují, že je vše v pořádku (někteří navštěvují zbytečně i lékaře)
6. **Hádavost, vyčítání, obviňování druhých** – stresovaní lidé se hádají, zvyšují hlas, vybuchují na své nejbližší, protože jsou nejistí sami sebou, potřebují utěšovat, ubezpečovat apod.
7. **Perfekcionismus v chování** – stres působí na člověka tak, že se stává citlivějším a špatně snáší kritiku, proto se snaží dosahovat co nejlepších výsledků, ulpívá na detailech a snaží se dělat vše co nejlépe. To velmi vyčerpává.
8. **Neurotické projevy v chování** – klepání nohou, přešlapování, pobíhání po místnosti, okusování nehtů, hraní si s předměty, s vlasy apod.

# Následky stresu

- Stres způsobuje **závažné potíže**, které mohou začít tím, že se člověku nic nedaří, má nedostatek sebevědomí a nevidí žádnou naději do budoucna. Je důležité pozorovat, zdali nepoužívá následující fráze (Praško et al., 2003):
  - Nic už nemá cenu
  - Nikdy to nebude lepší
  - Totálně jsem selhal
  - To už nejde dále vydržet
  - Nikdo mi nerozumí
  - Všem jsem jenom na obtíž
  - Všichni mě nakonec opustí apod.

# Druhy únavy

- únava subjektivní a objektivní
- únava tělesná, psychická, senzorická a tenzní
- únava po statické či dynamické práci
- únava celková a místní
- únava primární a sekundární
- únava akutní a chronická
- únava normální a patologická

# Literatura

- ČERNÝ, V. (2006). *Jak překonat stres*. Brno: Computer Press.
- JOSHI, V. (2005). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- PRAŠKO, J. et al. (2003). *Deprese a jak ji zvládat*. Praha: Portál.
- PRAŠKO, J. (2003). *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*.