



Wellness koncept

Jaro 2023

Mgr. Hana Kratochvílová

Osnova:

- 2. týden: Stres – coping (dechové a relaxační techniky)
- 3. týden: Baňkování (využití, skleněné i silikonové)
- 4. týden: Ajuvéřda (koncept, strava, masáž)
- 5. týden: Kinesiotejping
- 6. týden: Alternativní druhy masáží
- 7. týden: Alternativní druhy masáží
- 8. - 10. týden: prezentace vybraného téma z oboru wellness koncept

Podmínky splnění předmětu

- Docházka – max. 2 omluvené absence
- Prezentace vybraného téma z oblasti wellness koncept
 - Vyhledat zahraniční studii na libovolnou metodu/pomůcku z oblasti wellness/coping/regenerace (např. gua-sha, roller, mikrojehličkování, dornova metoda... nebo relaxační cvičení (Jacobson, Autogenní, joga nidra), dechové cvičení (...), wim hof, chladové či tepelná terapie....atd.
 - Tuto metodu poté stručně odprezentovat s podporou power point prezentace (Klidně i s praktickou ukázkou) –**HODNOCENO A-F**

Stres

- Stresem rozumíme **soubor nepříznivých krátkodobých** nebo **dlouhodobých vlivů** na organismus, které významně ovlivňují jeho celkové reakce a vyvolávají stresový syndrom.
- Určujícím faktorem je **stresor** vyvolávající příslušnou stresovou reakci
- Stresorem mohou být vlivy **fyzikální, chemické, biologické, psychosociální**, podobně jako příčiny nemocí, ale zpravidla bývají kombinací několika druhů.

Rozdělení

- Dle časové osy rozeznáváme **akutní a chronický stres** vyvolávající stresový syndrom.
- Eustres – pozitivní zátěž, v přiměřené míře nabudí jedince k vyšším výkonům
- Distres – nadměrná zátěž – negativní dopad, vznik chronických onemocnění a poškození

Škála životních událostí

Životní událost	Hodnota		
smrt partnera	100	změna zodpovědnosti v zaměstnání	29
rozvod	73	odchod syna nebo dcery z domu	29
rozchod manželů	65	problémy s příbuznými ze strany partnera	29
uvěznění, výkon trestu, odnětí svobody	63	vynikající osobní úspěch	28
smrt blízkého příbuzného	63	manželka začala nebo přestala pracovat	26
vlastní zranění nebo nemoc	53	zahájení nebo ukončení studia	26
sňatek	50	změna životních podmínek	25
výpověď z práce	47	změna osobních zvyků	24
smíření manželů	45	problémy s nadřízeným	23
odchod do penze	45	změna bydliště	20
onemocnění rodinného příslušníka	44	změna školy	20
těhotenství	40	změna rekreace	19
sexuální potíže	39	změna náboženských aktivit	19
přírůstek nového člena do rodiny	39	změna společenských aktivit	18
změna zaměstnání	39	změna spánkových návyků	16
změna finanční situace	38	změna stravovacích návyků	15
smrt blízkého přítele	37	dovolená	13
změna pracovního zaměření	36	Vánoce	12
zabavení zastaveného majetku	30	drobné porušení zákona	11

Stresová reakce

- Odpověď organismu na stres je v rovině **neurohumorální – hlavní roli hraje Hypotalamus** - stoupá koncentrace adrenalinu - dochází k vyplavování katecholaminů - zvedá se hladina glukokortikoidů a mineralkortikoidů
- Existence neurohumorální stresové osy určuje charakter stresové reakce

Stresová reakce – první fáze

- je „alarmující“, poplachová, pohotovostní a nastává při náhlém narušení životních podmínek nejrůznějšího druhu. Je vyjádřena excitací sympatické soustavy, dřeně a později i kůry nadledvin. Jestliže v této fázi stresor ustoupí, odezní i stresová reakce, fáze pohotovostní přechází do fáze zotavovací.

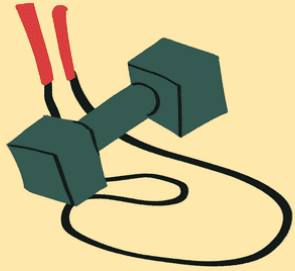
Stresová reakce – druhá fáze

- Když účinek stresoru přetrvává, následuje fáze druhá, vyrovnávací, či fáze rezistence, odolnosti. Původní poplachová reakce se zklidňuje, snižuje, organismus si adaptačními mechanismy na stresující faktor zvyká „otučuje se“, adaptuje se na zátěž.

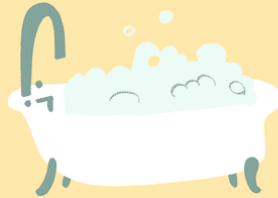
Stresová reakce – třetí fáze

- Pokud však stresující činitel působí příliš dlouho, nebo je příliš silný, následuje pak fáze třetí, konečná, charakterizovaná celkovým vyčerpáním a selháním adaptačních obranných schopností organismu.
- Znamená vážné ohrožení organismu

Emotion-Focused Coping Skills



Exercise



Take a bath



Give yourself
a pep talk



Meditate

Problem-Focused Coping Skills



Work on
managing time



Ask for support



Establish
healthy boundaries



Create a
to-do list

Coping =
zvládání
stresu