

STRES

&

Zátěžové situace

Zátěžové situace

- Obecně lze říci, že jde o takové situace, které vyžadují něco navíc, vyšší úsilí, které není standardní.
 - Jsou to tedy situace, při nichž člověk nevystačí s navyklým vzorcem chování, musí vynaložit zvýšené úsilí, popřípadě překonat určité překážky na cestě k uskutečnění cíle.
-

Zátěžové situace rozlišujeme podle intenzity na:

- **prosté** - vyžadují zvýšené úsilí, ale člověk se s nimi vyrovná sám bez psychického narušení
 - **konfliktogenní** - vedou k nežádoucím psychickým stavům (stres, frustrace, konflikt), nakonec se dají zvládnout
 - **patogenní** - vedou k psychickým a fyzickým onemocněním
-

Rozlišení podle způsobu prožívání

- **frustrace** - je psychický stav vyvolaný překážkou, která stojí na cestě k cíli nebo brání (ohrožuje) uspokojení určité potřeby
- **deprivace** - je psychický stav, který vzniká, když není dlouhodobě uspokojována základní potřeba (nebo není dosaženo vytýčených cílů)
- **konflikt** - je psychický stav, kdy se jedinec ocitá ve střetu dvou nebo více protichůdných sil (např. vzájemně se vylučujících motivů, potřeb, zájmů, názorů)
- **stres**

Rozdíl mezi těmito typy není absolutní, vždy záleží na subjektu, který situaci prožívá.

Stres

- Z biologického i psychologického hlediska = stav organismu, který je nespecifickou reakcí na jakoukoliv výraznou **zátěž** tělesnou či psychickou.
- Během stresu se spouštějí vývojově staré mechanismy původně umožňující přežití jedince za stavu fyzického ohrožení (útěk – útok).

USTRNUTÍ



STRESOR

Fyziologické příznaky stresu

- Bušení srdce
 - Nadměrné pocení
 - Bolest a svírání na hrudní kosti
 - Nechutenství a plynatost
 - Křeče v dolní části břicha
 - Časté nucení na moč
 - Snížení až nedostatek sexuální touhy
 - Nepravidelnost menstruačního cyklu
 - Svalové napětí v oblasti krku a dolní části páteře
 - Úporné bolesti hlavy (často začínající v zátylku)
 - Exantém (vyrážka v obličeji)
 - Potíže v soustředění vidění na jeden bod
-

Psychické příznaky stresu

- Prudké a výrazné změny nálad
 - Nadměrné trápení se nedůležitými věcmi
 - Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii
 - Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev
 - Nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku
 - Nadměrné pocity únavy
 - Snížená schopnost koncentrace
 - Zvýšená podrážděnost a úzkostnost
-

Chování a jednání lidí ve stresu

- Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
 - Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemocích, nehodách a úrazech
 - Sklon k nepozornému řízení (auta...) a zvýšená nehodovost
 - Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější výmluvy
 - Zvýšený počet cigaret a zvýšená konzumace alkoholu
 - Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání
 - Změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání (často s velkým pocitem únavy hned po ránu)
-

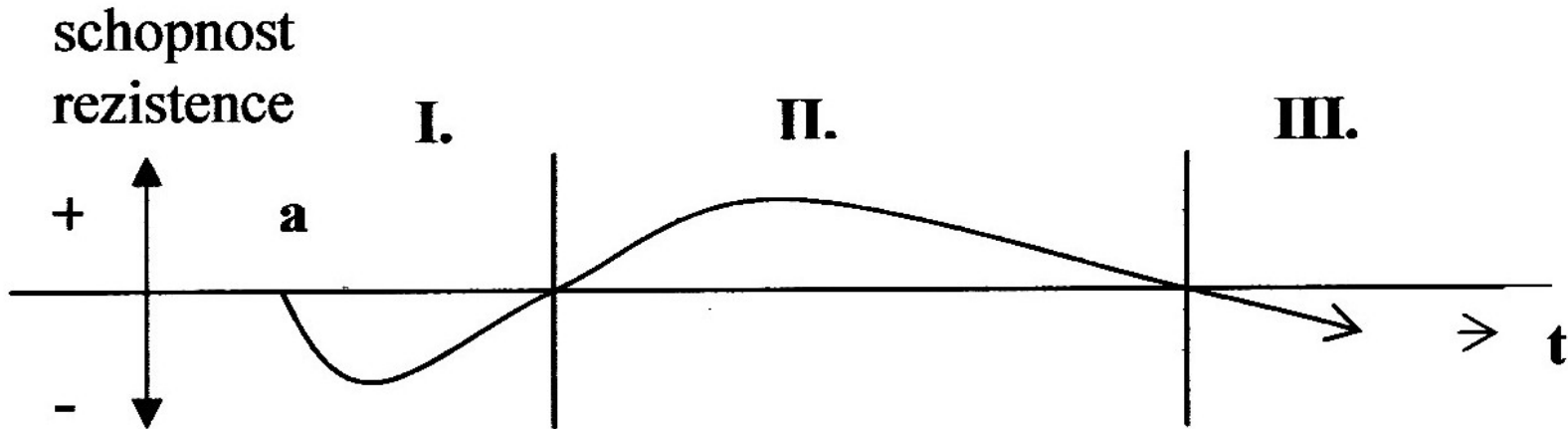
Obecný adaptační syndrom

- autor **Hans Selye**
- 3 fáze - poplachová reakce
 - vyrovnávací fáze
 - fáze vyčerpání



Stres není výsadou lidí, lze jej vyvolat u zvířat i u nižších živočichů nebo in vitro v buněčných kulturách.

Proces stresu v čase (Hans Selye)



a – podnět typu stresoru

t – jak plyne čas

I. – první fáze – působení stresoru

II. – druhá fáze – zvýšená rezistence (obranyschopnost organismu)

III. – třetí fáze – vyčerpání rezerv, sil, obranných možností

EUSTRES x DISTRES

- **Eustres** – pozitivní zátěž kdy stres vede k vyšším psychickým nebo fyzickým výkonům (např. hudebníci, studenti, manažeři, sportovci...).
 - Díky eustresu máme sice příjemné pocity, ale často zbytečně přetěžujeme organismus i když ne v takové míře jako u distresu.
 - **Distres** – nadměrná, intenzivně prožívaná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění (kardiovaskulární, deprese...) či dokonce smrt.
-

Stresory

= jakýkoli podnět (vnější, vnitřní), který vyvolává stresovou reakci organismu.

- **Fyzikálně-chemické** : zhoršující se životní prostředí, špatná strava, návykové látky (alkohol, nikotin, drogy), nedostatek pohybu a odpočinku, přílišná námaha, nadměrný hluk, elektromagnetické záření.
 - **Úkolové** : podstata těchto stresorů je založena na tom, jak jsme schopni uspořádat a řešit různé úkoly a jak se k nim stavíme (např. pracovní, životní).
-

Stresory

- **Myšlenkové** : souvisí s tím, jak hodnotíme sebe, druhé lidi, svět či události, do kterých se během života dostáváme (způsob myšlení determinuje naše zdraví).
 - **Sociální** : vznikají na základě kontaktů a komunikace s ostatními lidmi.
 - Tato skupina stresorů je do jisté míry ovlivněna i stresory myšlenkovými, které mohou ovlivňovat naše hodnocení sociální reality.
-

Seznam stresorů

- Přetížení množstvím práce
 - Časový stres
 - Neúměrně velká odpovědnost
 - Nevyjasnění pravomocí
 - Vztahy mezi lidmi
 - Nezaměstnanost
 - Spánek
 - Nesvoboda a pocit bezmoci
 - Omezený prostor
-

Extrémní stresové situace

- přírodní katastrofy (povodně, požáry, zemětřesení atd.)
 - dopravní nehody či zřícení letadel
 - fyzické násilí (zneužívání, týrání)
 - sexuální násilí
 - přítomnost na místě tragédie
 - ztráta majetku (loupež, krádež)
-

Stres a zdravotní stav

- aktivuje se sympatikus (adrenalin) →
 - aktivace svalstva (zvýšení krevního tlaku)
 - zvýší se srážlivost krve
 - odkrví se kůže (chladné a opocené ruce)
 - odkrví se útroby (stažení břišních orgánů)
 - zrychlené dýchání
 - proces snižování hmotnosti
 - produkce kortizolu (Hlavní rolí kortizolu je regulace imunitní odpovědi organismu. Svým působením imunitní odpověď snižuje.)
-

Faktory ovlivňující odezvu na stres

Osobnost

Kulturní zázemí

Vrozené dispozice

Minulé zkušenosti

Vulnerabilita

= psychická zranitelnost

- Predispozice člověka k nemocem či těžkému zvládnání situací.
 - Tito lidé reagují v setkání se stresem patologicky – ve srovnání s jinými.
 - Vliv má genetika, osobnost.
-

Coping

= zvládání ohrožujících faktorů

- Není to jednorázová reakce ale dynamický proces.
 - Není automatické, ale vyžaduje snahu.
 - Zvládání je snahou řídit dění = ***stress management***.
 - Dobrý zdravotní stav a dostatek síly, zkušenosti, pomoc okolí...
-

Škála stresujících životních událostí

• Smrt manžela nebo manželky	100
• Rozvod, rozchod partnerů	73
• Vězení	63
• Smrt v rodině	63
• Zranění nebo nemoc	53
• Sňatek	50
• Ztráta zaměstnání	47
• Odchod do důchodu	44
• Onemocnění blízké rodiny	44
• Těhotenství	40

Škála stresujících životních událostí

- Sexuální problémy 39
 - Přírůstek do rodiny 39
 - Zvykání si v nové práci 39
 - Změna finanční situace 38
 - Smrt blízkého přítele 37
 - Změna v povolání 36
 - Častější manželské hádky 35
 - Velká půjčka 31
 - Zrušení půjčky 30
 - Potíže s tchýní nebo tchánem 29
-

Škála stresujících životních událostí

- Změna pracovních povinností 29
 - Dítě opouštějící domov 29
 - Osobní úspěch 28
 - Partner začne – přestane pracovat 26
 - Začátek nebo konec školy 26
 - Změna životních podmínek 25
 - Změna v osobních zvycích 24
 - Potíže s nadřízenými 23
 - Změna bydliště 20
 - Změna pracovní doby 20
 - Změna školy 20
-

Škála stresujících životních událostí

- Změna v rekreaci 19
 - Změna v náboženském životě 19
 - Změna ve společenském životě 18
 - Malá půjčka z banky 17
 - Změna v rutině spánku 16
 - Změna v rodinných vztazích 15
 - Změna stravy (dieta, nová jídelna) 15
 - Prázdniny 13
 - Vánoce 12
 - Malé porušení zákona 11
-

Hodnocení

- ➡ **300 b** za poslední rok = **vysoké riziko**
50-80% riziko zdravotních komplikací
- ➡ **150-299 b** = **středně vysoké riziko**
30-50% riziko zdravotních komplikací
- ➡ **méně než 150 bodů** = **nízké riziko**
méně než 30% riziko zdravotních komplikací

Pomáhající profese běžně 200 bodů za rok !

Prevence stresu

Dopady stresu lze zmírnit:

- volbou únosné míry zátěže
 - správnou životosprávou
 - pozitivním myšlením
 - pravidelným pohybem - sport
 - dostatkem odpočinku
 - pěstováním koníčků
 - udržováním dobrých mezilidských vztahů
 - pojmenováním stresorů a vyhýbáním se jim (je-li to možné)
-

Desatero odbourávající stres

1. Mluvte o potížích. (Na situaci se pak budete dívat objektivněji.)
2. Dělejte si radost. (Alespoň jednou denně.)
3. Uvolněte se smíchem.
4. Cvičte. (Spalte energii vytvořenou stresem.)
5. Řekněte ne. (Naučte se asertivnímu chování.)
6. Buďte tvořiví. (Najděte si nové podnětné zájmy.)
7. Buďte realističtí. (Přijměte se. Poučte se svými chybami.)
8. Plánujte si čas a stanovte si priority. (Neberte si toho příliš.)
9. Buďte optimističtí. (To, co podnikáte, vás opravdu těší.)
10. Buďte k sobě laskaví. (Dopřejte si fyzickou i emocionální pomoc. Mějte se rádi.)

Syndrom vyhoření (burn-out)

- jedná se o psychický stav, **prožitek vyčerpání**
 - vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících práci s lidmi nebo alespoň kontakt s lidmi a závislost na jejich hodnocení
 - tvoří ho **řada symptomů** především v oblasti **psychické**, částečně i fyzické a sociální
 - klíčovou složkou syndromu je **emoční vyčerpanost**, kognitivní vyčerpání a „opotřebení“ a často i celková únava
 - všechny hlavní složky burn-out syndromu vycházejí z chronického stresu
-

Profese ohrožené vyhořením

- lékaři
- zdravotní sestry
- další zdravotní pracovníci (ošetřovatelky, laborantky atd.)
- psychologové a psychoterapeuti
- sociální pracovníci ve všech oborech
- učitelé
- duchovní a řádové sestry



Profese ohrožené vyhořením

- dispečeri
- úředníci v bankách a úřadech, orgánech státní správy
- profesionální funkcionáři, politici, manažeři
- právníci
- pracovníci věznic
- policisté
- poradci a informátoři



Příčiny, které spočívají v jedinci

- negativní myšlení
 - člověk nenalézá nebo ztrácí v každodenní práci smysl
 - neúčinné strategie zvládání stresu (např. neúčinné hospodaření s časem)
 - nedostatek odolnosti vůči stresu daný konstitučně a temperamentově
 - nezdravý způsob života
-

Proces vyhoření



vyhoření

apatie

frustrace

stagnace

nadšení

Prevence vyhoření

- Snižovat příliš vysoké nároky
 - Naučit se říkat ne
 - Stanovit si priority
 - Dělat přestávky
 - Zacházet rozumně se svým časem
 - Vyjadřovat otevřeně svoje pocity
 - Vyvarovat se negativního myšlení
 - Doplnovat energii
 - Zajímat se o své zdraví
 - Využívat nabídek pomoci
-