



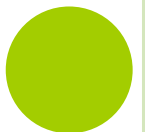
# STRES

**PhDr. Andrea Mikotová, Ph.D.**

**[a.mikotova@post.jamu.cz](mailto:a.mikotova@post.jamu.cz)**

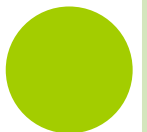
# CO JE TO STRES

- stres - z latinského *stringo*, *stringere*, *strinxi* = utahovat, stahovat, zadrhovat
- Cítit se napjatě; mít pocit, že mi napětím „prasknou nervy“
- Život = neustálá nutnost adaptace na měnící se podmínky. Neustálé znovuoobnovování rovnováhy mezi jedincem a prostředím.
- **Stres je stav organismu, který není s to vyrovnat se se zátěží v rámci své rovnováhy.**
- Autor pojmu: lékař maďarského původu **Hans Selye** (čti „šajé“), 30. – 40. léta 20. stol.



# MODERNÍ POJETÍ STRESU

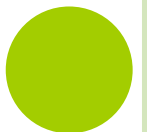
- **Stres** je vnitřní stav člověka, který je buď něčím přímo ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.
- Dnes je pojem stres chápán širě než v původní definici. Prolíná se pojmem psychická zátěž (např. stres při řízení auta, péči o dítě...)
- **Zátěž** - relativně nižší než hraniční úroveň stresu



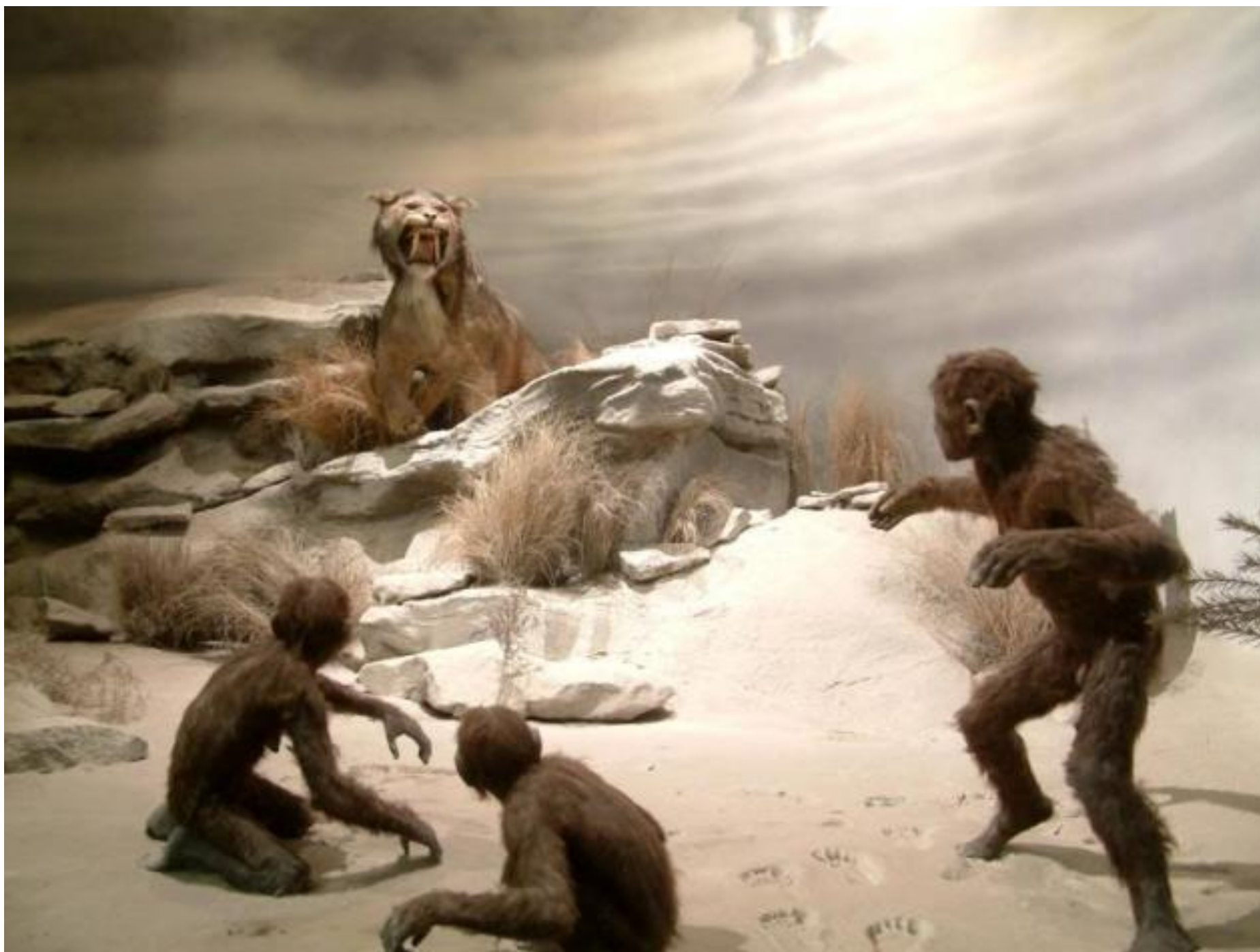
# EUSTRES A DISTRES

Podle toho, jak stres působí na člověka, rozlišujeme:

- **Eustres** - kladně působící stres. Např. rozechvění při očekávání příjemné události; překonávání překážek; sport; sledování napínavého filmu...Tj. tehdy, když máme situaci pod kontrolou.
- **Distres** - negativně působící stres. Používá se pro nejméně příznivé stresové situace; dlouhodobou, škodlivou zátěž a obecně pro situace, které přestáváme zvládat: cítíme se přetížení, ztrácíme jistotu a nadhled.
- Určitý stupeň zátěže je nezbytný, protože otužuje náš organismus a pomáhá jeho rozvoji. „*Osobnost se může formovat jen ve výhni stresu*“ (Selye)



# KDE SE STRES VZAL?

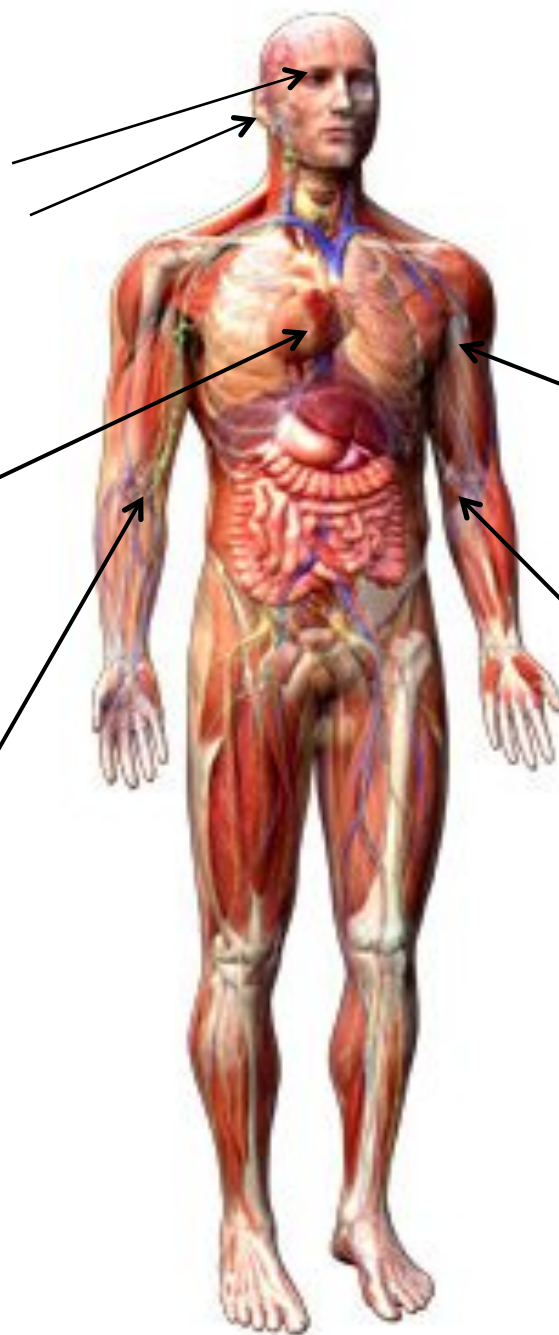


# REAKCE NA STRES

Zostřují se smysly:  
rozšiřují se zornice,  
zostřuje sluch,  
zlepšuje hmat...

Srdce bije rychleji;  
zrychluje se dech

Do krve se uvolňuje  
cholesterol jako  
zdroj energie



Krev opouští  
trávicí ústrojí a  
kůži a kumuluje  
se ve svalech

Krev houstne,  
aby v případě  
zranění došlo  
k menším  
ztrátám



# BIOLOGICKÁ REAKCE NA STRES - GAS

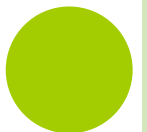
Souhrn změn v celém organismu se označil **H. Selye** jako **obecný adaptační syndrom (General Adaptation Syndrome; GAS)**.

GAS má tři fáze:

## 1. Alarmová (poplachová) reakce

První odpověď těla na stresor. Zahrnuje fázi šoku, kdy je snížena odolnost organismu a fázi pošokovou, kdy začínají působit obranné mechanismy.

Aktivuje se autonomní nervový systém. Probíhá řada metabolických změn (větší přívod krve do mozku, srdce a kosternímu svalstvu) a obecné příznaky (bolest hlavy, horečka, únava, nechutenství...)



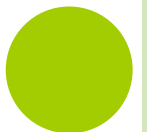
# BIOLOGICKÁ REAKCE NA STRES - GAS

## 2. Stadium rezistence (odpor nebo přizpůsobení se)

Organismus se vyrovnává s důsledky zátěže. Je to fáze vrcholného adaptačního úsilí organismu. Mizí příznaky z 1. fáze.

## 3. Stadium vyčerpání

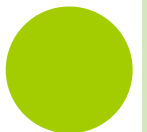
Přizpůsobení již není možné, adaptační schopnosti organismu selhávají. Objevují se mnohé fyziologické dysfunkce z 1. fáze. Stadium může končit až smrtí.





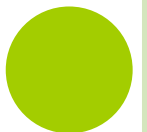
# GAS - ZHODNOCENÍ

- Selye jako první přesněji popsal, co se děje v těle člověka, který je ve stresu.
- Kritika GAS: jde o medicínský přístup ke stresu, navíc vycházející z výzkumu na zvířatech. Opomíjí lidskou psychiku.
- Tento nedostatek překonal Lazarus (viz dále).



# REAKCE NA STRES

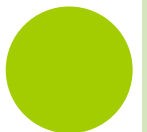
- Reakce na stres, probíhající uvnitř organismu, mají při různých stresech u všech lidí do jisté míry stejný základní charakter (GAS), ale **vnější projevy mohou být velmi odlišné.**
- Jak na sobě poznáte stres vy?



# REAKCE NA STRES – PŘÍZNAKY PODLE WHO

## Fyziologické:

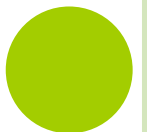
- bušení srdce
- bolest a sevření za hrudní kostí
- nechutenství
- křečovitě bolesti v dolní části břicha, průjem
- časté nucení k močení
- sexuální impotence či nedostatek sexuální touhy
- změny v menstruačním cyklu
- svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, bolesti v těchto částech těla
- úporné bolesti hlavy či migréna



# REAKCE NA STRES – PŘÍZNAKY PODLE WHO

## Emocionální:

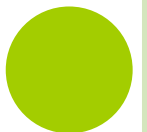
- rychlé změny nálady
- nadměrné trápení se s věcmi, které nejsou tak důležité
- neschopnost projevit sympatizování s druhými lidmi
- nadměrné starosti o zdravotní stav a fyzický vzhled
- nadměrné snění a omezení kontaktu s druhými
- zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost



# REAKCE NA STRES – PŘÍZNAKY PODLE WHO

## Projevy v chování:

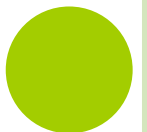
- nerozhodnost a nerozumné nářky
- zvýšená osobní nehodovost
- zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy až podvádění
- zvýšená konzumace cigaret, alkoholu; větší závislost na drogách, zvýšená spotřeba léků na spaní či uklidnění
- ztráta chuti k jídlu či přejídání
- problémy s usínáním a pozdní vstávání s pocitem velké únavy
- snížené množství vykonané práce, snížená kvalita práce



# STRESORY

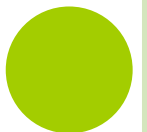
= činitele způsobující stres.

- Existuje mnoho způsobů, jak je dělit do skupin:
- Např. **fyzikální** (změny tlaku vzduchu, viry, bakterie, nehody, drogy...) a **emocionální** (úzkostnost, zármutek, obavy, strach...).
- Příklady stresorů:  
hlad, žízeň, agrese či manipulace druhých lidí, nedostatek času, pocit osamění...



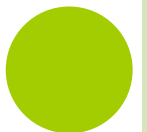
# STRESORY

- Velké interindividuální rozdíly v působení stresorů:  
Některé stresory působí na všechny lidi, jiné jen na určité osoby.
- Různí lidé navíc reagují na tentýž podnět odlišně.
- Proč...?



# LAZARUSOVA TEORIE STRESU

- Americký psycholog **Richard S. Lazarus**:  
Psychologický přístup ke stresu, výzkum s lidmi, ne zvířaty.
- Stres nemůže být vymezen objektivně: rozhodující je způsob, jak situaci ohodnotíme. Stres prožíváme až v okamžiku, kdy situaci ohodnotíme jako přesahující naše osobní adaptační zdroje.
- Člověk podle Lazaruse reaguje na ohrožení jako na ohrožení tehdy, když ho za ohrožení považuje.
- Lazarus tak mezi emoce a chování vřadil navíc kognitivní procesy (kognitivní ohodnocení)





# LAZARUSOVA TEORIE STRESU

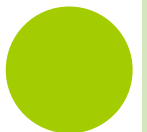
○ Fáze ohodnocení situace:

**1. Primární ohodnocení:** Jsem v nesnázích? Ohrožuje mě daný podnět?

Zvažování významu určité události vzhledem k tomu, jak moc mě ohrožuje.

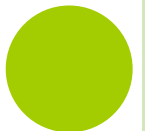
**2. Sekundární ohodnocení:** Zvládnou to? Jak?

Týká se možností, které ohrožený má k dispozici k tomu, aby situaci zvládl. Zhodnocení nejen toho, co mám, ale i jak je to účinné. Např. schopnosti a dovednosti daného člověka, zdroje sociální opory, pomoc odborníků...



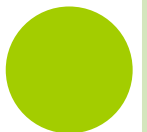
# LAZARUSOVA TEORIE STRESU

- Ohodnocení není jednorázový proces.
- Situace se vyvíjí, je potřeba ji opakovaně přehodnocovat



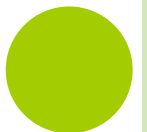
# VZNIK STRESU

- Stres vzniká, když jsme vystaveni podnětům či nárokům, o kterých se domníváme, že jsou větší, než naše aktuální odolnost, adaptabilita.
- Klíčová je **subjektivní interpretace** - působení stresorů závisí v první řadě na tom, jak JÁ tento stresor vnímám a jaká je moje **odolnost** vůči stresu.



# ODOLNOST – STRESOVÁ TOLERANCE

- Je rozmezí, ve kterém daný člověk bez obtíží zvládá všechny požadavky.
- Je dána zejména:
  - vrozenými vlastnostmi
  - věkem
  - konkrétními zkušenostmi se stresem
  - výchovou rodičů
  - aktuálním stavem organismu...
- Hranice naší odolnosti jsou proměnlivé.



# JAK UPEVNĚOVAT ODOLNOST VŮČI STRESU

Nejvhodnější je sebedůvěra pramenící z **fyzicky i duševně vyváženého života**. Je potřeba pečovat o své fyzické i psychické zdraví, proto se doporučuje:

- Kontrolovat pravidelně svůj zdravotní stav
- Pohyb
- Koníčky – dělat něco čistě pro radost
- Kvalitní jídelníček
- Spánek
- Klást na sebe reálné nároky
- Sociální opora, přátelé
- Relaxace
- Základy asertivity (např. naučit se říkat NE; otevřeně vyjadřovat své pocity...)



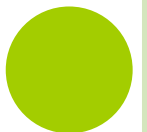
# BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ DOPADY STRESU

Pokud se člověk **dlouhodobě** dostává do stresu a neumí si s ním správně poradit - negativní vliv na jeho celkový stav (bio-psycho-sociální).

Naše fyziologická stránka je úzce propojená s psychikou.

V důsledku stresu trpí v těle nejčastěji:

- srdce a cévy (hlavně tepny)
- střeva (narušení pohybů střev)
- žaludek (přibývá sekrece kyselin naprázdno, čímž vzniká vřed)

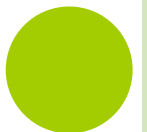


# NEMOCI ZE STRESU

Konkrétní nemoci, na jejichž vzniku se stres uplatňuje:

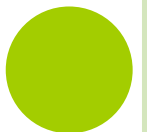
- ischemická choroba srdce (infarkty myokardu)
- vysoký krevní tlak
- vředové nemoci
- rakovina

Další potíže: poruchy spánku, oslabená imunita, problémy s pletí (ekzém), snížený zájem o sex, stavy napětí...



# BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ DOPADY STRESU

- Uvedenými nemocemi **není** ohrožen **každý**, kdo se do stresové situace dostane, ale **ten, kdo stres nezvládne**.
- Zároveň: naprosté osvobození od stresu se rovná smrti.
- Proto nejde o to se stresu vyhýbat, ale naučit se jej **efektivně zvládat**.





# LITERATURA

- Baštecká, B. (2015). *Klinická psychologie*. Praha: Portál.
- Bedrnová, E. (1999) *Duševní hygiena a sebeřízení : pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna.
- Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada-Avicenum.
- Křivohlavý, J.(2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

