



NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE A JEJICH ZVLÁDÁNÍ

PhDr. Andrea Mikotová, Ph.D.

a.mikotova@post.jamu.cz

ZÁTĚŽOVÁ (SVÍZELNÁ) SITUACE

- **Zátěžové situace = náročné životní situace**, se kterými se člověk musí vyrovnávat a které mohou mít na jeho zdraví různý dopad
- Tvoří však přirozenou součást života – jsou nezbytné pro normální utváření osobnosti
- Nebezpečí však: jejich neúměrná intenzita nebo kumulace v omezeném časovém úseku

- V průběhu života si osvojujeme různé strategie jak zátěž řešit a **zvládat**

- Které životní události lidé nejčastěji uvádějí jako zátěžové?



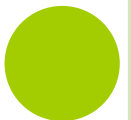
HOLMES A RAHE: INVENTÁŘ ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ (UKÁZKA)

Životní událost	Body
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Úraz nebo vážné zranění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Narození dítěte	39
Změna finančního stavu	38
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Problémy a konflikty s nadřízeným	23
Změna pracovní doby či podmínek	20



HOLMES A RAHE: INVENTÁŘ ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ (UKÁZKA)

- Inventář je pouze orientační: vždy brát zřetel na interindividuální rozdíly



ŽIVOTNÍ UDÁLOSTI

- Každodenní menší nepříjemnosti (tzv. **daily hassles**) mají kumulativní efekt
- Každodenní menší pozitivní životní situace (**daily uplifts**) mají protektivní vliv
- Aplikace: flow-lístek



FLOW-LÍSTEK (VYUŽITÍ PROTEKTIVNÍHO VLIVU DAILY UPLIFTS)

- Každý den si poznamenám 3 pozitivní věci, které se mi přihodily. Zároveň každý den ohodnotím na stupnici 1-10, jak jsem byla v daný den spokojená.
- Systematické zvyšování orientace na to pozitivní

	I.	II.	III.	1-10
1. 3. 2016				
2. 3. 2016				
3. 3. 2016				
...				



ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ

- V psychologické literatuře pod pojmem **coping**.
- Z řeckého *colaphos*, které znamená přímý úder na ucho, tedy přeneseně prát se, vypořádat se s někým/něčím
- Jiné možné názvy pro proces zvládnání stresu (nebo životních těžkostí; zátěžových situací; náročných životních situací): **čelení stresu; moderování stresu** nebo **stress management**



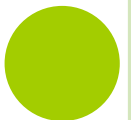
ADAPTACE A COPING

- **Adaptace** = vyrovnávání se se zátěží, která je relativně v normálních mezích
- **Coping** = boj člověka s nepřiměřenou, nadlimitní zátěží (co do času i co do intenzity). Takto definovaná zátěž znamená distres.
- Tak jako je distres vyšší mírou zátěže, tak je coping vyšším stupněm adaptace.



COPING: DEFINICE

- Proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje. (Lazarus, 1966)



ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ: COPINGOVÉ STRATEGIE

- Mezi lidmi sledujeme v oblasti zvládání životních těžkostí značné odlišnosti, plynoucí z osobnostních charakteristik, různých stylů zvládání, strategií zvládání a technik zvládání, které je možno se naučit.
- Zvládání stresu je proto **dynamický proces** ovlivněný jak jedincem, tak konkrétní stresovou situací.
- Adaptivní (zdravý, funkční) coping
- Neadaptivní (maladaptivní) coping



PROBLEMATICKÉ (MALADAPTIVNÍ) ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ

- Nevedou k reálnému, účelnému a cílenému řešení
- Nejčastěji jde o tzv. **obrané mechanismy**, tj. sebeklamy, které transformují informace tak, aby byly pro nás snesitelné.
- Obran. mechanismy užíváme k obraně před nepříjemnými skutečnostmi. Jejich používání si neuvědomujeme.
- Nemění situaci, pouze naše vnímání situace.
- Obecně jsou pro každého z nás běžné a nejsou nebezpečné
- ALE: Nebezpečí, pokud se některý/é z nich stane dominujícím způsobem řešení problémů



OBRANNÉ MECHANISMY

- **Potlačení** – přání nebo nápadu ještě před tím, než byl vysloven. Činím tak vědomě. Velmi častý obr. mech. v nemoci: vědomě na nemoc nemyslím, občas ji až bagatelizuji.
- **Vytěsnění** – neuvědomovaný děj, kt. nás zbavuje nepříjemných zážitků nebo pocitů. Např. vytěsnění traumatického zážitku do nevědomí. Nedokážu si na nic vzpomenout (bez organické příčiny)
- **Racionalizace** - dodatečné vysvětlení (omluvení, až „pseudovysvětlení“) nepřijatelných činů, situací (např. „kyselé hrozny“ a „sladké citróny“; „*piju, protože jsem nešťastný*“).
- **Únik** – fyzický (z léčby, z nemocnice), únik do nemoci, k návykovým látkám, do fantazie...



OBRANNÉ MECHANISMY

- **Popření** – zavírání očí před existujícím problémem, nepříjemnou realitou („*Ta bulka v prsu nemůže být nádor.*“)
- **Regrese** – částečný nebo symbolický návrat do dřívějšího vývojového období (větší závislost na blízkých, pubertální vtípky...)
- **Agrese** – různé projevy. Nejen fyzické násilí, ale i křik, ironie, výstředné chování, autoagrese (sebepoškozování)
...
- **Projekce** – prisuzování vlastních chyb, strachu nebo viny druhým lidem (personálu, rodině...)
- ... a další



ADAPTIVNÍ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ

Modifikace chování

- Aplikace podmiňování na řešení těžkých situací
- Žádoucí chování je cíleně posilováno

Kognitivní ovlivňování

- Základem mnoha potíží jsou nepřiměřené představy a iracionální přesvědčení
- Cíl: identifikovat iracionální přesvědčení a nahradit je správnými přesvědčeními



ADAPTIVNÍ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ

Psychologické očkování

- Časté např. při léčbě bolesti. Má 4 fáze:
 1. Uvědomění si, že stres má i svůj psychický základ a je tedy ovlivnitelný i psychologickými cestami
 2. Osvojování si nových způsobů zvládnání (např. relaxace, imaginace, hluboké dýchání...)
 3. Tzv. generální zkouška: mírná forma stresu se spojuje s nacvičenou změnou postoje a relaxací
 4. Tzv. živá situace: reálné působení stresu



ADAPTIVNÍ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ

Ventilace emocí

- Ventilací – zveřejněním – lze snížit náš subjektivní pocit stresu
- Např. pojmenováním, vyslovením, napsáním
- Využití efektu katarze, tj. psychického očištění od negativních zážitků.



STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

- Specifické způsoby přístupu ke zvládání stresu
- **Strategie zaměřené na řešení problému** – vyvinutí vlastní aktivity a snaha danou situaci konstruktivně řešit. Např. změnit podmínky, které způsobují stres. Tyto strategie jsou zřetelné již u malých dětí.
- **Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem** – zaměření na regulaci emocionálního stavu, který se v důsledku stresu změnil. Např. snižování míry obav nebo míry zlosti. Strategie se objevuje až v adolescenci.

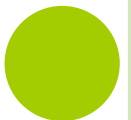




PROKRASTINACE

„Špatná zpráva je ta, že čas letí.
Dobrá zpráva je ta, že vy jste pilot.“

Michael Althsuler



PROKRASINA...CO?

- *crastinus* = *zítra*
- *Pro crastinus* = *pro zítřek*

- Ale: nejde jen o pouhé odložení čehokoliv na později.



CHARAKTERISTIKY PROKRASTINACE

- *dobrovolný souhlas s odkládáním*
- *iracionalita* - člověk ví, že by danou věc odkládat neměl, ale přesto to, zcela nelogicky, dělá.
- *zažívání nepříjemných pocitů*: například stud, úzkost, vina či strach
- *Dobrovolná angažovanost v jiných, náhradních činnostech* - částečně proto, aby byly potlačeny nepříjemné pocity.





- Náhradní činnosti mohou být sice prospěšné, ale *v daný moment nejsou prioritou* a člověk si to dobře uvědomuje.
- Prokrastinace není lenost.



CO VŠECHNO LZE ODLOŽIT NA POZDĚJI?

Cokoliv ☺

Avšak nejčastěji odkládáme úkoly, které:

- *nemají zcela jednoznačně daný termín, nebo je tento termín příliš vzdálený*
- *vedou ke vzdálené, ne k okamžité odměně*
- *jsou pro nás zdrojem strachu nebo obav*
- *zaberou mnoho času*
- *jsou nudné*
- *jsou nepříjemné*
- *jsou náročné*
- *už jednou odloženy byly a teď jsou zdrojem strachu a stresu, protože času je ještě méně, než předtím.*



NEGATIVNÍ NÁSLEDKY ODKLÁDÁNÍ

- zvýšený výskyt **stresu** a zdravotních potíží
- negativní vliv na výkon (studium, práce)
- pocity studu
- neschopnost nalézt vhodnou rovnováhu mezi kvalitou práce a rychlostí jejího provedení
- zásah do života druhých, kteří mohou doplácet na prokrastinaci někoho jiného (ať už čekáním či neustálým upozorňováním na neplnění termínů)
- v očích druhých se prokrastinující stává nespolehlivým „flákačem“ – prokrastinace škodí pověsti daného člověka



JAK POZNÁM, ŽE MI ODKLÁDÁNÍ UŽ PŘEROSTLO PŘES HLAVU?

- Pokud odkládání výrazně negativně ovlivňuje některou stránku osobního života:
- **mezilidské vztahy** - člověk se stává pro druhé nespolehlivým a druzí mu méně důvěřují
- **duševní i fyzické zdraví** - narušené opakovanou úzkostí a stresy z neustálého dohánění něčeho na poslední chvíli
- **horší studijní a/nebo pracovní výsledky**



Procrastination



the longer you wait the worse it gets

**TIPY, JAK S PROKRASTINACÍ
SKONCOVAT**

KAM MÍŘÍM?

- Kde se vidím za jeden rok? (Co děláte? Pracujete? Studujete? Nebo obojí? Kde, popřípadě s kým bydlíte/žijete? atd.).
- Kde se vidím za pět let?
- Které cíle a činnosti se díky této úvaze vynořily jako Vaše priority? Pojmenujte je a sepište:



ZLODĚJI ČASU A POZORNOSTI

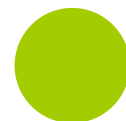
- Co Vás poslední dobou nejčastěji odpoutává od důležitých činností? Pojmenujte, "obžalujte" a sepište své zloděje:
- Každý zločin musí být potrestán! Vymyslete svým odsouzeným náležitě "tresty". Například: e-mailly a sociální sítě tímto odsuzují k vypnutí v průběhu psaní seminárky. Mají právo mě zaměstnávat v čase XY.
- Zkuste to také:



PLÁNUJTE SVÉ ČINNOSTI. IDEÁLNĚ PÍSEMNĚ.

Výhody písemného plánování:

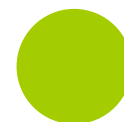
- Pokud své zápisky pravidelně kontrolujete, na nic nezapomenete. Odlehčíte si tak paměť.
- Písemné plány nebo úkoly v diáři jsou přehlednější – lépe se vyznáte v tom, co Vás v nejbližší době čeká.
- Tím, že svůj závazek napíšete, se k jeho splnění částečně motivujete. Je to jako uzavřít písemnou smlouvu sám se sebou.
- Plnění svých plánů můžete velmi jednoduše kontrolovat.
- Písemné plánování je i jakousi dokumentací, ke které se můžete kdykoliv později vrátit.



PLÁNUJTE SVÉ ČINNOSTI. IDEÁLNĚ PÍSEMNĚ.

Jak správně plánovat:

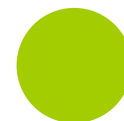
- *Naplánujete si pouze ?% času?*
- *60%. Zbylých 40% nechte neplánovaným, nečekaným událostem a možností, že něco zabere více času.*
- *Na nové, neznámé činnosti si vymezte...*
- *2x tolik času, než si myslíte, že zaberou. Buďte opatrní a raději se připravte na to, že činnost bude nakonec mnohem komplikovanější a těžší, než se zdá.*
- *Plánujte písemně. Zaznamenávejte si své úkoly a termíny ihned. Nečekejte, až na ně zapomenete.*
- *Žádné plánování bez termínů! Co se dá udělat "kdykoliv", to se nakonec neudělá nikdy. Stanovujte si konkrétní termíny, v ideálním případě předtermíny, zapisujte si je a kontrolujte jejich plnění.*



PLÁNUJTE SVÉ ČINNOSTI. IDEÁLNĚ PÍSEMNĚ.

Jak správně plánovat:

- Při plánování se pokuste *spojovat podobné aktivity*. Např.: najednou vyřídít všechny plánované telefonáty a všechny e-maily.
- Buďte v plánování *realističtí*. Řiďte se heslem raději méně a včas než mnoho a pozdě (či nekvalitně).
- Buďte v plánování *konkrétní*. Plán, který pojmenujete *musím napsat diplomovou práci* nebo *musím si koupit byt*, je opravdu velké a pro mnohé navíc těžce představitelné sousto (hlavně pokud jde o Vaši první diplomku a první hledání bytu v životě).
- Osvojování si pravidel plánování vyžaduje velké množství motivace. Podporujte se proto drobnými odměnami nebo lákadly.



DALŠÍ TIPY

- Naučte se **plnohodnotně odpočívat**.
- **Úkol rozdělte** na více menších a ty si postupně odškrtávejte jako hotové. Budete mít z práce lepší pocit, neboť uvidíte, že práce rychleji odsýpá.
- Poté, co úkol rozdělíte na několik menších částí, začněte s tou nejméně příjemnou nebo nejtěžší, ať je rychle za vámi. Nemyslete si, že za hodinu nebo dvě to bude lepší. Nebude!
- **To lehké nechte na konec** jako „třešničku“.



DALŠÍ TIPY

- **Začněte!** Dejte si limit např. **jen 10 minut** se plánované činnosti věnovat. Když už člověk začne, obvykle vydrží i déle, než oněch 10 minut. A i kdyby ne, začít je vždy základ a představuje seznámení se s danou činností, což zlepší naši představu o tom, kolik asi zabere času.
- **Odměňte se**, když něco nepříjemného zvládnete! Odměnu si můžete naplánovat i dopředu, jako motivaci. Například: pokud podklady k zítřejší poradě stihnu nachystat už do 18.00, mám večer pro sebe a zajdu s kamarády do kina.



