



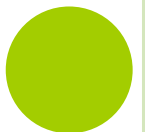
# STRES

**PhDr. Andrea Mikotová, Ph.D.**

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

# CO JE TO STRES

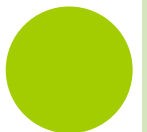
- stres - z latinského *stringo*, *stringere*, *strinxi* = utahovat, stahovat, zadrhovat
- Cítit se napjatě;  
mít pocit, že mi napětím „prasknou nervy“
- Život = neustálá nutnost adaptace na měnící se podmínky. Neustálé znovuoobnovování rovnováhy mezi jedincem a prostředím.
- Klasická definice: **Stres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



# DISTRES A EUSTRES

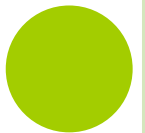
Podle toho, jak stres působí na člověka, rozlišujeme:

- **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.
- **Eustres** - kladně působící stres. Např.:  
rozechvění při očekávání příjemné události; překonávání překážek; sport; sledování napínavého filmu...Tj. tehdy, když máme situaci pod kontrolou.



# DISTRES A EUSTRES

- Určitý stupeň zátěže je nezbytný, protože otuzuje náš organismus a pomáhá jeho rozvoji. „*Osobnost se může formovat jen ve výhni stresu*“ (Selye)

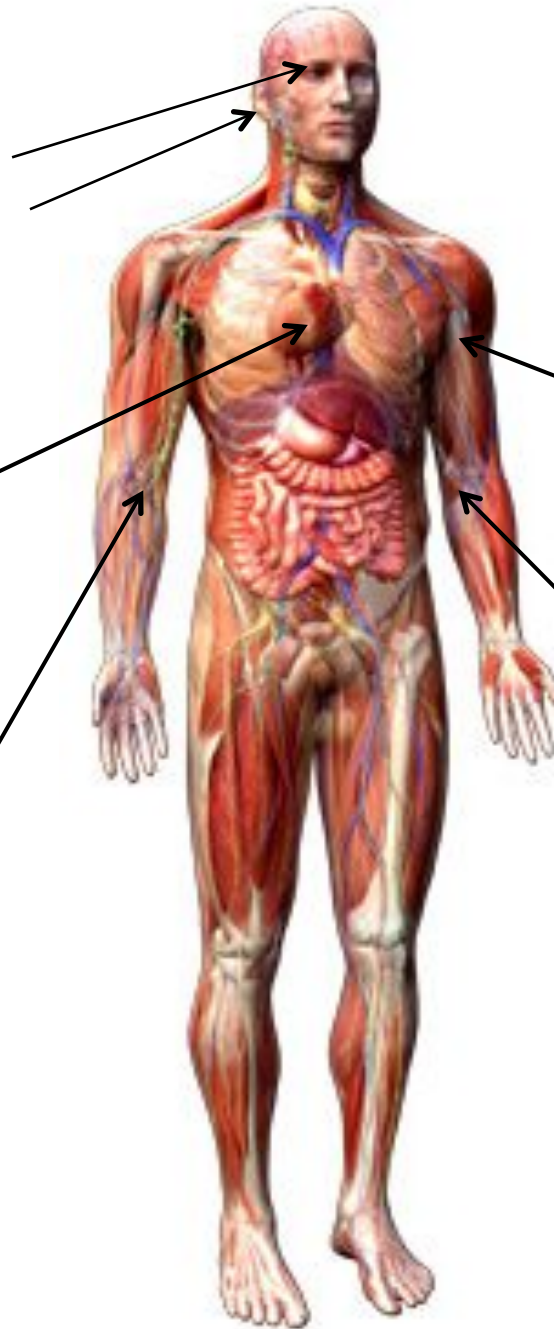


# REAKCE NA STRES

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

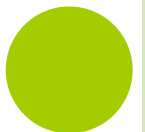
Souhrn změn v celém organismu se označil **H. Selye** jako **obecný adaptační syndrom (General Adaptation Syndrome; GAS)**.

GAS má tři fáze:

## 1. Alarmová (poplachová) reakce

První odpověď těla na stresor. Zahrnuje fázi šoku, kdy je snížená 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...)



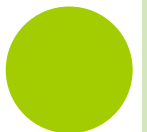
# BIOLOGICKÁ REAKCE NA STRES - GAS

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

Fáze vrcholného adaptačního úsilí organismu. Organismus se vyrovnává s důsledky zátěže. 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

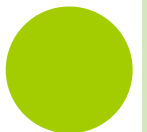
- Selye jako první přesněji popsal, co se děje v organismu, který je ve stresu.
- **Kritika GAS:** jde o medicínský přístup ke stresu, navíc vycházející z výzkumu na zvířatech. Opomíjí lidskou psychiku.
- Tento nedostatek překonal Lazarus (viz dále).





# REAKCE NA STRES

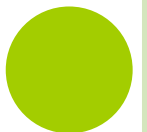
- Reakce na stres, probíhající uvnitř organismu, mají při různých stresech u všech lidí do jisté míry stejný základní charakter (GAS), ale **vnější projevy mohou být velmi odlišné.**



# REAKCE NA STRES

## Fyziologické příznaky:

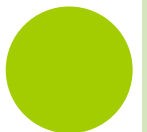
- bušení srdce
- bolest a sevření za hrudní kostí
- nechutenství
- křečovitě bolesti v dolní části břicha, průjem
- časté nucení k močení
- sexuální impotence či nedostatek sexuální touhy
- změny v menstruačním cyklu
- svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, bolesti v těchto částech těla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



# REAKCE NA STRES

## Emocionální příznaky:

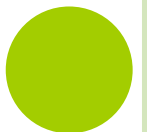
- rychlé změny nálady
- nadměrné trápení se s věcmi, které nejsou tak důležité
- neschopnost projevit sympatizování s druhými lidmi
- nadměrné starosti o zdravotní stav a fyzický vzhled
- nadměrné snění a omezení kontaktu s druhými
- zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost



# REAKCE NA STRES

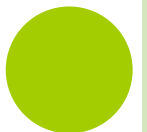
## Projevy v chování:

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



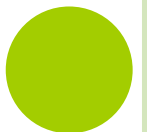
# PROTO...

- Učme se naslouchat svému tělu.
- Jak? Věnujme mu čas a pozornost:
  - Pravidelně kontrolujme svůj zdravotní stav
  - Vychutnejme si kvalitní (ne rychlý) jídelníček
  - Nezapomínejme na pohyb
  - Neupírejme si spánek
  - Relaxujme (u čehokoliv, co je nám milé a příjemné)



# VZNIK STRESU

- 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...



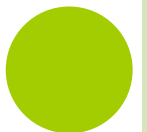
# VZNIK STRESU

- 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 se zvířaty.
- Stres nemůže být vymezen objektivně: rozhodující je způsob, jak situaci ohodnotíme. Stres prožíváme až v okamžiku, kdy situaci subjektivně 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:

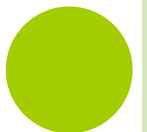
**1. Primární ohodnocení:** Jsem v nesnázích? Ohrožuje mě daný podnět?

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

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

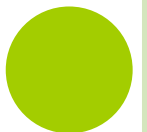
Týká se možností, které ohrožený má k dispozici k tomu, aby situaci zvládl.

Zhodnocení nejen toho, co mám, ale i jak je to účinné. Např. schopnosti a dovednosti daného člověka, zdroje sociální opory, pomoc odborníků...



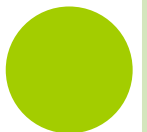
# LAZARUSOVA TEORIE STRESU

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

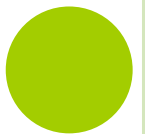


# MODERNÍ POJETÍ STRESU

- **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.**
- **Při vzniku stresu je klíčová:**
  - 1. subjektivní interpretace - jak JÁ daný stresor vnímám**
  - 2. moje odolnost vůči stresu.**

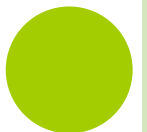


# 1. SUBJEKTIVNÍ INTERPRETACE STRESORŮ



# 1. SUBJEKTIVNÍ INTERPRETACE STRESORŮ

- Jaké životní události byste označili za velmi stresující?



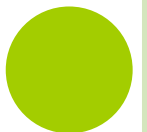
# HOLMES A RAHE: INVENTÁŘ ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ (ZKRÁCENO)

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)

- Pozor: inventář je pouze orientační. Vždy nutno brát zřetel na interindividuální rozdíly



# 1. SUBJEKTIVNÍ INTERPRETACE STRESORŮ

- Každodenně se setkáváme s různými životními událostmi:
  1. **daily hassles** (každodenní potíže) – mírně stresující životní události, které když se nasbírají, mohou nás „položit na záda“ (tj. mají kumulativní efekt)
  2. **daily uplifts** (každodenní malé radosti) – menší pozitivní životní situace, které mohou posílit naše psychické zdraví (tj. mají protektivní vliv), pokud si jich dokážeme všimnout

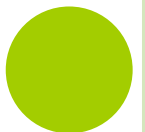




# FLOW-LÍSTEK (VYUŽITÍ PROTEKTIVNÍHO VLIVU DAILY UPLIFTS)

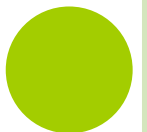
- Každý den si poznamenám 3 pozitivní věci, které se mi přihodily. Zároveň každý den ohodnotím na stupnici 1-10, jak jsem byla v daný den spokojená.
- Systematické zvyšování orientace na to pozitivní

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



## 2. 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

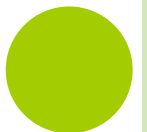
Nejvhodnější je sebedůvěra pramenící z **fyzicky i duševně vyváženého života**. Je potřeba pečovat o své fyzické i psychické zdraví, proto se doporučuje:

- 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.



# NEMOCI ZE STRESU

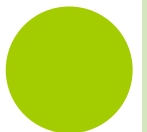
V důsledku stresu trpí v těle nejčastěji:

- srdce a cévy (hlavně tepny)
- žaludek (sekrecí kyselin naprázdno vzniká vřed)
- střeva (narušení pohybů střev)

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...



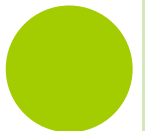
# BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ DOPADY STRESU

- 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**.



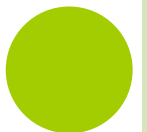
# ZVLÁDÁNÍ AKUTNÍHO STRESU

- Je potřeba se naučit:
  1. rozeznávat první signály stresu
  2. hledat ty formy zvládnání, které mně osobně nejlépe vyhovují
  
- Například:
- protáhnout se, vykřičet se, zasmát se, omýt obličej ve studené vodě, vyběhnout schody...
- či naopak dechová cvičení, masáž, rituál čaje nebo kávy, klidná procházka, hledání jiných vizuálních podnětů, vybavení si příjemné vzpomínky...



# CVIČENÍ NA ZVLÁDÁNÍ AKUTNÍHO STRESU: UVOLŇOVÁNÍ SVALŮ

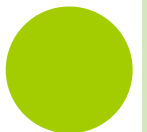
- Střídavé napínání a uvolňování svalů
- (v sedě) zhluboka se nadechněte (rychle a tiše),
- sepněte ruce a tiskněte je silně proti sobě, napněte svaly nohou a vtáhněte břišní svaly, zatněte zuby. Vydržte tak asi 5 vteřin,
- vydechněte,
- nechte napětí rozplynout a řekněte si při tom: „Uvolnění.“





# UVOLŇOVÁNÍ SVALŮ – OBLIČEJ

- Odložte brýle
- Zavřete oči
- Přiložte obě ruce dlaněmi na obličej
- Obličej maximálně uvolněte
- V dlaních se snažte vyvinout vyšší míru síly na sevření celého obličeje (pár desítek vteřin)
- Hluboký nádech výdech



# DALŠÍ ZAJÍMAVÁ DOPORUČENÍ

## Jak se z práce nezbláznit

1. Naučte se myslet a mluvit o něčem jiném, než o práci.
2. Dodržujte pracovní dobu. Nechodte dříve a neodcházejte později.
3. Nevyhýbejte se dovolené a ani ji nezkracujte.
4. Stýkejte se s přáteli a známými.
5. Neztrácejte smysl pro humor.
6. Odpočívejte dostatečně, naučte se uvolňovat a zkuste dělat i něco jiného, než na co jste byli doposud zvyklí. Narušte svůj stereotyp.
7. Nezanedbávejte svůj zdravotní stav.
8. Přinuťte se k nějakému zpestření svého života (sport, kultura...).
9. Nezapomínejte, že co můžete udělat dnes, můžete udělat obvykle i zítra. Všechno má svůj čas.
10. A pozor: Nenahraditelných jsou plné hřbitovy!

(Zdroj: Cimický, J. (1996). Minimum proti stresu. Praha: Olympia.)



# LITERATURA

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

