

**FRUSTRACE,
STRES TRAUMA...**

FRUSTRACE

- Situace, které blokují dosažení cíle – frustrace.
- Frustrující faktory mohou být vnější i vnitřní.
- Frustrace je běžnou součástí našeho života
- Frustrační tolerance je míra frustrace, kterou jedinec snese bez narušení obvyklé povahy svého přizpůsobení.

REAKCE NA FRUSTRACI.

- Frustrované chování se vyznačuje tím, že mu na rozdíl od normálního chování, chybí cíl.
- Emoční vzrušení je těžké odlišit běžné emoce od reakce na frustraci, snad je více agresivní tón.
- Únik – prožívání frustrace je hodně nesnesitelné, „opouští pole“ a tím mění svůj motivační stav.
- Fantazijní uspokojení překonání překážky a dosažení cíle se děje v představách, tím je zážitek frustrace

STRES.

- Jsou to změny, které vznikají v psychických regulačních mechanismech a činnostech jako reakce na působení různých stresorů (vnějších i vnitřních), k nimž dochází ve stresových situacích.
- Stres tedy chápeme jako, do jisté míry, uniformní odpověď organismu na nadměrnou zátěž či ohrožení různého typu.

TYPY STRESŮ.

- Intenzita stresové reakce:
 1. Hyperstres – překračuje hranice schopnosti adaptovat se a vyrovnat se s ním.
 2. Hypostres – nedosahuje ani obvyklé hranice tolerance, jedná se plíživé negativní vlivy monotónnosti, nudy nebo frustrace.
- Kvalita stresové reakce:
 1. Distres – negativně působící stres, který rozrušuje, zneklidňuje až ohrožuje.
 2. Eustres – kladně působící stres – rozechvění, rozrušení ze subjektivně příjemných situací, které odměňují.
- Stresory jsou negativně působící vlivy, jejichž výsledkem je stres.
 1. Fyzikální – jedy, návykové látky, radiace UVA a UVB záření, znečištění životního prostředí, vibrace, šoky, meteorologické jevy, změny ročních období a čas apod.
 2. Emocionální – nepřátelství, zloba, vztek, zármutek, obavy, intriky, nuda, pomluvy, přestoupení tabu, ztráty. (Holmes).

TRAUMA.

- Jde o náhle vzniklé situace, které vedou k poškození neb ztrátě a má vždy negativní dopad na jedince.
- F 43,0 Akutní reakce na stres
- F 43,1 Posttraumatická stresová porucha

KRIZE.

- Jako důsledek vyhrocení určité situace, nebo dlouhodobé kumulace problémů nebo situačního nárůstu problému.
- Dojde k selhání adaptačních mechanismů, je nutnost změny.
- Jsou doprovázeny negativními emočními prožitky, zejména úzkostí a pocity ztráty, bezpečí a jistoty.
- Mění se uvažování a hodnocení situace. Je přítomen pocit bezmoci, ochromění, bezradnosti a neschopnosti vybědnout.

KONFLIKT.

- Jde o střet vzájemně neslučitelných, přibližně stejně silných, tendencí. Mohou se střetnout:
 1. Dvě pozitivní tendence – obě stejně lákavé.
 2. Dvě negativní tendence – menší zlo
 3. Jedna pozitivní a jedna negativní tendence – nejčastěji.
 4. Několik pozitivních a několik negativních tendencí.
- Konflikt patří k běžným životním situacím.
- Nebezpečný je tehdy, je-li dlouhodobý, závažný a zahrnuje osobně významnou oblast a člověk jej není schopen řešit.
- Vnitřní konflikty např. konflikt vědomé povinnosti a tendence k aktuálnímu uspokojení (nevěra).
- Důsledkem mohou být psychosomatické problémy.

DEPRIVACE.

- Je to stav, kdy některá z objektivně významných potřeb – biologických, psychických či sociálních – není uspokojena v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu.
- Deprivace biologických potřeb ohrožuje tělesný rozvoj, duševní i tělesné zdraví, může vést k nemoci i smrti.
- Podněťová deprivace znamená nedostatek dostatečné variability a množství podnětů, které odpovídají věku, vývojové úrovni jedince.
- Kognitivní deprivace znamená výchovné a výukové zanedbání, imituje mentální retardaci.
- Citová deprivace vzniká z nedostatku spolehlivého a jistého citového vztahu ke stabilní pečující osobě – nedostatečný emoční vývoj a narušení sociálních vazeb v budoucnosti.
- Sociální deprivace je omezení přiměřeného vztahu s lidmi, sociální smrt.

REAKCE NA ZÁTĚŽ.

- Fáze aktivace obranných reakcí a uvědomění si zátěže: fyziologické a psychické.
- Fyziologická reakce:
 1. Zahájení reflexní, automatické, nezávislé na vědomé reakci a rozhodnutí člověka. Aktivizace energetických systémů.
 2. Aktivizace center v mozku a ACTH hormonu.
 3. Aktivizace tukových zásob jako zásob energie.
- Psychická reakce.
 1. Změna emočního prožívání – úzkost, napětí, obavy, vztek.
 2. Změny kognitivních funkcí – způsob myšlení a uvažování. Dochází ke zkratkovitému a pesimistickému řešení, zhoršení koncentrace pozornosti, objevení se vtíravých myšlenek.
 3. Psychické obranné reakce jsou individuálně specifické a jejich cílem je získání nové rovnováhy a vědomé strategie zvládnání – coping.

MECHANISMY ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ.

- Obesná míra bývá označována jako: frustrační tolerance, nezdolnost, pevnost, resilience (odolávání zátěži v čase).
- Podmínky zvládání:
 1. Jak se hodnotí a interpretuje
 2. Jak se prožívá
 3. Jakou má kontrolu nad situací.
 4. Aktivizace vs. paralyzace zátěží.
 5. Flexibilita.
 6. Schopnost využít pozitivních podnětů.
 7. Dostupná a účinná sociální podpora a pomoc.

OBRANNÉ REAKCE VĚDOMÉ.

- Útok: odhodlání bojovat.
- 1. Verbální – sarkasmus, ironie, posměšné glosy, neustálé připomínky, opakované požadavky neúměrné možností, cynismus.
- 2. Neverbální – nepřiměřená mimika, ztrnulost nebo přehnaná gestikulace, změny v pozicích těla.
- 3. Transformace – vybití agrese ve sportu nebo tělesné činnosti, napadání lidí, neúměrné prosazování se nebo nápadná pokora.
- Únik:tendence uniknout ze situace.
- 1. K mystice – sekty, nadřirozeno, charita.
- 2. K návykovým látkám.
- 3. K izolaci od společnosti . Změna bydliště, přerušení kontaktů.
- 4. K racionalizaci – neustálé hledání vysoce specializovaných vyšetření a autorit, informací.
- 5. Vyhnutí se – jako bychom popírali, že zátěž existuje.

COPING.

- Zaměřený na řešení problému – danou situaci lze zvládnout a vyřešit ji. Jedinec cítí schopnost dosáhnout řešení nebo si uvědomit své meze.
- Zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody, na uchování psychické rovnováhy a redukci negativních zážitků. Přesvědčení, že problém nelze řešit, ale lze ho pojmout jinak, změnit postoj. Smíření s nedosažitelností vede k vyrovnanosti.
- Sebe znevýhodňující strategie znamená odmítání jakéhokoliv pozitivního řešení předem, rezignace. Naučená bezmocnost.

NEUVĚDOMOVANÉ REAKCE.

- Mají svůj význam, ale mohou zkreslovat realitu.
- Popření: přijímáme jen neohrožující a příjemné informace.
- Potlačení a vytěsnění: zbavujeme se myšlenek a pohnutek, které jsou subjektivně nepřijatelné.
- Fantazie: nahrazuje traumatizující skutečnost snesitelnými zážitky. Pseudologica phanastica.
- Racionalizace: zdánlivě logické hodnocení situace umožňuje ji snášet (může za to někdo jiný).
- Sublimace: transformace nedostupného cíle jiným, dostupnějším.
- Regrese: únik na vývojově nižší úroveň.
- Identifikace: posílení sebevědomí splynutím s ideálem.
- Substituce: náhrada nedosažitelného cíle dosažitelným.
- Projekce: promítáme své vlastní obavy a názory do jednání jiných lidí.
- Rezignace – předem se všeho vzdáváme, co považujeme za nedostupné.

ADAPTIVNÍ A MALADAPTIVNÍ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE.

- Adaptrivní strategie:
- Optimismus.
- Postupná adaptace.
- Budování emocionální rovnováhy.
- Víra.
- Shánění informací.
- Orientace na řešení běžného provozu doma.
- Přijetí pomoci zvnějšku.
- Maldaptivní strategie:
- Nepřijetí poruchy.
- Opuštění pacienta.
- Magické řešení situace.
- Zhroucená rodina.
- Sebeobětování.

STRACH.

- Strach je signální emoce, která chrání naše existenci v mnoha případech.
- Je to biologická nezbytnost.
- Strach má vždy předmět – něčeho se bojíme.
- Vystupňovaný strach je fobie: nyctofobie, klaustrofobie, hydrofobie, agorafobie, nosofobie, kancerofobie, tanatofobie adalší.

ÚZKOST.

- Je velmi nepříjemný difuzní stav, který je doprovázen předtuchou nejasného nebezpečí, které subjekt není schopen pojmenovat nebo určit.
- Anxiozita je osobnostní rys a znamená zvýšenou pohotovost k reakcím strachu a úzkosti.
- Vegetativní příznaky: zrychlený dech, tachykardie, zvýšení TK, pocení, sucho v ústech i metabolické změny.
- Psychické příznaky: pocit vyčerpanosti, únavy, napětí, nutkání k neúčelné či nadměrné činnosti.
- Je v pozadí psychosomatických problémů a onemocnění.
- Úzkostná neuróza.

RELAXAČNÍ TECHNIKY

- Jsou to metody cíleně využívající svalovou relaxaci, autosugesci a řízené představy, a to jak samostatně, tak i v kombinaci.
- Vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory: psychickou tenzí, funkčním stavem vegetativní n.s. a napětím svalstva.
- Využitím volního řízení tonu kosterního svalstva můžeme dosáhnout psychického uvolnění a ovlivnit orgánové funkce.

IMAGINATIVNÍ TECHNIKY.

- Metody řízené imaginace nabízejí pacientovi určité motivy, obrazy či témata, u nichž má setrvat relativně dlouhou dobu.
- Slouží k odhalování méně vědomých motivů vlastního jednání.

TYPY RELAXAČNÍCH METOD.

- Autogenní trénink podle Schulze-Henckeho
- Progresivní relaxace dle Jacobsona.
- Relaxace při hudbě

AUTOGENNÍ TRENING DLE SCHULZE-HENCKEHO.

Má tři stupně:

- 1) Základní - nácvik tíže, tepla, klidného tepu srdce, klidného dechu, teplo v nadbřišku a chlad na čele.
- 2) Praktický- individuální autosugestivní formulky - formulace nedirektivní.
- 3) Meditační - udržet živé představy předmětů, osob a dějů a meditativně

PROGRESÍVNÍ RELAXACE DLE JACOBSONA.

- Nácvik vychází z teze, že většina lidí neumí rozeznat rozdíl mezi stavem napětí a uvolnění. Má celkem 6 lekcí.
- 1) Rozlišovat pocit tenze a uvolnění ve svalu začíná se dominantní rukou.
- 2) Relaxace svalů na hlavě - obličej(čelo, nos, ústa, žvýkací svaly).
- 3) Svaly jazyka , vědomé otvírání úst, svaly oka a krku.
- 4) Svaly ramene.
- 5) Záda, hrud' a břicho.
- 6) Prsty na rukou a nohou.

RELAXACE PŘI HUDBĚ.

- Vhodné pro dětské pacienty s psychosomatickými problémy.
- Zakoupit relaxační hudbu na kazetě či CD.
- Ve vhodnou dobu ulehnout, uvolnit se a vydat se „na výlet“ ve fantazii.
- Objeví-li se v relaxovaném stavu problémy - zbavit se jich (poslat po větru, zakopat, spálit na ohničku apod).

PODMÍNKY K RELAXACÍM.

- Polohy - vleže na tvrdším podkladu, sed v lenošce, poloha „drožkáře“. Možno ležet na boku nebo zaujmout jóginské pozice
- Koncentrace - důležité uvolnění svalů a klidné prostředí, šero.

ÚČINKY AT

- VNČ a vegetativní NS se navzájem ovlivňují.
- Cíleným a soustavným působením na jednu z nich můžeme ovlivňovat ostatní dvě oblasti.
- Takto může působit jen u nacvičeného člověka, jen tak dokáže člověk zharmonizovat všechny tři složky.

DRUHY IMAGINACE:

- Řízená imaginace
- Katatymně-imaginativní psychoterapie.

KATATYMNĚ IMAGINATIVNÍ PSYCHOTERAPIE.

- Pacientovi se zadávají témata, ke kterým v relaxaci nechává volně vznikat fantazijní obrazy a k nim vede speciální interview s terapeutem.
- Motiv louky
- Motiv potoka - jít po nebo proti proudu
- Motiv hory - napřed pozorovat zdáli a pak vystoupit na vrchol
- Motiv domu - podrobně ho prohlédnout zevnitř
- Motiv okraje lesa s pohledem do temnoty lesa - nechat vystoupit symbolické postavy.