

# STRES

MOBILIZACE OBRANNÝCH  
NEBO NÁPRAVNÝCH  
MECHANISMŮ

# HOMEOSTÁZA

- ORGANISMUS TOLERUJE ROZKMIT HODNOT JEN V URČITÝCH MEZÍCH
- VYROVNÁVÁ JE RŮZNÝMI ADAPTAČNÍMI MECHANISMY

# ZÁTĚŽ / STRES

- POPLACHOVÁ REAKCE NA ODCHYLKU, KTERÁ OHROŽUJE INTEGRITU CELÉHO ORGANISMU
- MOBILIZACE ENERGETICKÝCH ZDROJŮ I ZA CENU EKONOMIE

# POPLACH

- ZAPNE SE SOUPRAVA ZA EVOLUCE  
NAPROGRAMOVANÝCH  
ROZHODNUTÍ:
  - CIRKULAČNÍ,
  - EXKREČNÍ,
  - METABOLICKÁ

# PRAVIDLA ROZHODOVÁNÍ

- NA ZÁKLADĚ VYTVOŘENÉHO  
MODELU SVĚTA A PREFERENČNÍCH  
HIERARCHIÍ HODNOT:
  - FYLOGENETICKÁ PAMĚŤ DRUHU – JE  
URČUJÍCÍ
  - UČENÍ
  - MODIFIKACE ODPOVĚDÍ NA  
STIMULY

# VÝHODY

- ZAKÓDOVANÉ ODPOVĚDI SE SPOUŠTĚJÍ AUTOMATICKY, I KDYŽ JDE O SLOŽITÉ DĚJE
- ODPOVĚĎ JE VELMI RYCHLÁ
- OBVYKLE DOKÁŽE UDRŽET HOMEOSTÁZU

# OPAKOVÁNÍ

- ÚSPĚŠNÝCH REAKCÍ NA ZÁTĚŽ VEDE K OSLABOVÁNÍ ODPOVĚDI,
- POSTUPNĚ JE DOSAŽENO ADAPTACE
- JE TO ZÁKLAD TRÉNINKU

# RIZIKA

- ODPOVĚĎ NEMUSÍ BÝT ADEKVÁTNÍ DANÉ SITUACI
- JEDINEC MŮŽE DOPLATIT NA TO, CO JE PRO DRUH PROSPĚŠNÉ
- SYSTÉM SE ZHROUTÍ, JEDINEC HYNE VYČERPÁNÍM



# MECHANISMUS

- RYCHLÉ UVOLNĚNÍ ENERGIE  
UMOŽŇUJÍCÍ ČINNOST CNS
- OPTIMÁLNÍ ROZLOŽENÍ PRŮTOKU  
KRVE (VÍC MOZEK, SRDCE, SVALY)
- HOSPODAŘENÍ S VODOU A  
ELEKTROLYTY

# PODNĚTY

- SMYSLOVÉ ORGÁNY VYVOLAJÍ SPECIFICKOU REAKCI CENTER
- NÁSLEDNĚ NESPECIFICKÉ REAKCE FORMATIO RETICULARIS ZAPNOU

3 SOUPRAVY:

# SOMATOMOTORICKÁ

- ZMĚNY SVALOVÉHO TONUSU
- AUTOMATICKÉ ÚHYBNÉ A OBRANNÉ POHYBY

# VISCEROMOTORICKÁ

- AKTIVACE MOZKOVÉHO KMENE
- STIMULACE VEGETATIVNÍHO NERVSTVA (SYMPATICUS, VAGUS)
- ZMĚNY HLADKÉHO SVALSTVA
- VZESTUP TK A TF
- ZVĚTŠENÍ MINUTOVÉHO OBJEMU
- REDISTRIBUCE KREVNÍHO OBĚHU

# ENDOKRINNÍ

- ŘADA METABOLICKÝCH ZMĚN:
- NEJRYCHLEJŠÍ:
  - VYPLAVENÍ KATECHOLAMINŮ
  - MOBILIZACE GLUKÓZY A MASTNÝCH KYSELIN
  - VYPLAVENÍ ANTIDIURETICKÉHO HORMONU A OXITOCINU

# ENDOKRINNÍ

- POMALEJŠÍ:
  - VYPLAVENÍ ACTH
  - MOBILIZACE DALŠÍCH ZDROJŮ ENERGIE (TVORBA CUKRŮ Z BÍLKOVIN
  - VYPLAVENÍ RENINU, ANGIOTENSINU (ZADRŽENÍ SODÍKU A VODY V TĚLE)

# MECHANISMY

- JSOU NA BAZI NEPODMÍNĚNÝCH REFLEXŮ
- KONTROLA CNS NESTEJNÁ, NEJVÍC U SOMATOMOTORICKÝCH

# INTERPRETACE SIGNÁLU

- JAKO VÝZVA, PODNĚTNÝ STIMUL
- JAKO TENZE, ZÁTĚŽ, STRES
  
- VLIV SOCIÁLNĚ KULTURNÍ,
- VLIV VPEČEŤOVACÍ PERIODY
- VLIV UČENÍ, TRÉNINKU, ADAPTACE



# ZDROJE STRESU

## ÚZKOST, STRACH

- FYZICKÉ OHROŽENÍ
- NARUŠENÍ BIOLOGICKÝCH RYTMŮ  
(HLAVNĚ CIRKADIÁNNÍCH)
- ČAS (termíny), VNUCENÉ TEMPO
- HLUK

# ZDROJE STRESU –pokrač.

- NADMĚRNÝ I NEDOSTATEČNÝ  
POČET INFORMACÍ
- EMOCE SOUVISEJÍCÍ S  
MEZILIDSKÝMI VZTAHY
- VYSOKÁ ODPOVĚDNOST
- OHROŽENÍ SPOLEČENSKÉHO  
POSTAVENÍ

# STRES U ZDRAVOTNÍKŮ

- „PŘEPLNĚNÁ“ ČEKÁRNA
- NEDOSTATEK LÉKŮ
- NEDOSTATEČNÉ VYBAVENÍ PRO DIAGNOSTIKU
- NOČNÍ SMĚNY
- NADMĚRNÁ ADMINISTRATIVA

# STRES U ZDRAVOTNÍKŮ

- INTERPERSONÁLNÍ VZTAHY
- NÁLADOVOST PACIENTŮ
- PŘÍBUZNÍ
- ZODPOVĚDNOST
- NEMOŽNOST POMOCI

# NÁSLEDKY

- SYNDROM „VYHOŘENÍ“
- PSYCHOSOMATICKÁ ONEMOCNĚNÍ
- ALKOHOLISMUS, KOUŘENÍ, DROGY/  
LÉKY
- PSYCHICKÉ PORUCHY
- SEBEVRAŽDY (RR = 2,0 Finsko, UK,  
RR = 4,0 USA)

# DISTRES

- NADHRANIČNÍ STRES, NENÍ MOŽNÁ PŘEDCHOZÍ PŘÍPRAVA NA UDÁLOST
  - NEMOC A SMRT DÍTĚTE, PARTNERA
  - VLASTNÍ ONEMOCNĚNÍ
  - VELKÁ KATASTROFA

# NÁSLEDKY STRESU

- SOUVISEJÍ S PŮSOBENÍM VNITŘNĚ NAHROMADĚNÉ ENERGIE, KTERÁ SE NEVYČERPÁ PŘI ŘEŠENÍ SITUACE (ÚTĚKEM NEBO BOJEM)

# AKUTNÍ NÁSLEDKY

- ŠOK, SMRT –

Zejména u oslabených jedinců



# NÁSLEDKY CHRON. STRESU

- PSYCHICKÉ A NERVOVÉ
- KARDIOVASKULÁRNÍ
- GASTROINTESTINÁLNÍ
- ENDOKRINNÍ
- KARCINOGENNÍ

# MOŽNOSTI PREVENCE

- U PROFESÍ S VYSOKOU ZÁTĚŽÍ A NAPĚTÍM ZVÝŠIT PODÍL ROZHODOVÁNÍ: MODEL
- VYSOKÁ ZÁTĚŽ – VYSOKÉ ROZHOD.
- VYSOKÁ ZÁTĚŽ – NÍZKÉ ROZHODOV.
- NÍZKÁ ZÁTĚŽ – VYSOKÉ ROZHODOV.
- NÍZKÁ ZÁTĚŽ – NÍZKÉ ROZHODOV.

# MOŽNOSTI PREVENCE

- SPOLEČENSKÉ:
  - SYSTÉM NOVÝCH HODNOT PRO NOVOU CIVILIZACI
  - CÍLEVĚDOMÁ ÚPRAVA PODMÍNEK ŽIVOTA A PRÁCE - ROZHODOVÁNÍ
  - ZAJIŠTĚNÍ SYSTÉMU VZDĚLÁVÁNÍ A PŘÍPRAVY

# MOŽNOSTI PREVENCE

- INDIVIDUÁLNÍ:
  - VZDĚLÁVÁNÍ SE, UČENÍ – ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ
  - NEKONFLIKTNÍ JEDNÁNÍ
  - REŽIM PRÁCE A ODPOČINKU
  - TĚLESNÁ A DUŠEVNÍ AKTIVITA
  - POZITIVNÍ VZTAHY

# ZÁVĚR

- STRES JE a VŽDY BYL NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ LIDSKÉHO ŽIVOTA
- POSILOVAL ADAPTAČNÍ SCHOPNOSTI
- JE DO URČITÉ MÍRY PREVENTABILNÍ
- JE JEDNÍM Z VÝZNAMNÝCH RIZIKOVÝCH FAKTORŮ