

Stres

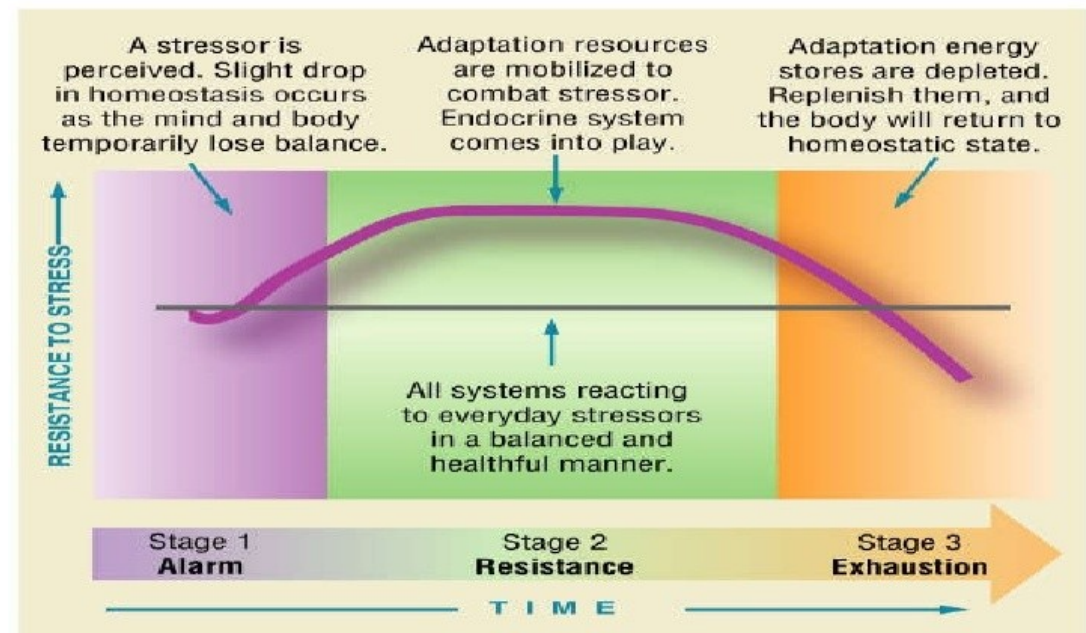
Cvičení 1

- Ve dvojicích – trojicích vytvořte svou vlastní definici toho, co je to stres a jaké jsou jeho příznaky - max. 10 minut.
- Prodiskutujte, co ve vašem životě funguje jako stresor – podnět vyvolávající stres

Teoretické zakotvení

- Hans Selye (čti „šajé“)
- 30. – 40. léta 20. stol.
- Lékař, maďarského původu
- GAS

The General Adaptation Syndrome



Přínos Selyeho teorie GAS



Kritika

- Medicínský přístup, vycházející ze studia zvířat
- Opomíjí lidskou psychiku

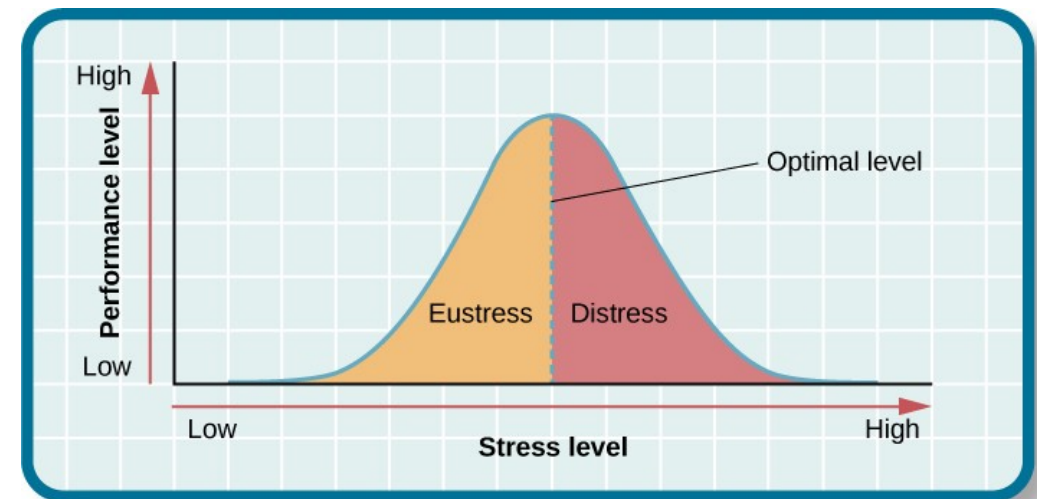
Lazarusova teorie stresu



Lazarusova definice
„Stres je subjektivním stavem“

- **Primary appraisal**
vyhodnocení situace jako ohrožující, neutrální nebo pozitivní
- **Secondary appraisal**
poměření nároků situace a vlastní kapacity situaci zvládnout
- Psychický stres je emoční odezva
- Při přesvědčení, že člověk situaci zvládne, nejde o stres. **Stresem je pocit ohrožení = subjektivní pocit, že člověk situaci nezvládne.**

Hodnotící procesy jsou rozhodující pro určení toho, zda situace bude vyhodnocena jako eu- či dis-stresová
Richard S. Lazarus /1984



Jedna metafora...



Cvičení 2

- Opět ve dvojicích – trojicích prodiskutujte, co vám osobně pomáhá zvládat stresové situace ve vašem životě – 10 minut

Vysoké nároky? Co na to evoluční biologie?

(prof. Paul Gilbert – terapie soucitné mysli)

Náš mozek se evolučně skládá ze tří hlavních částí:

- 1) „**Plazí mozek**“ – řídí automatické procesy v těle a jeho cílem jsou tzv. „4 F“ – boj (fight); útěk (flight); obživa (feeding) a sex (reproduction). Nezahrnuje emoce a vztahy.
- 2) „**Savčí mozek**“ – zahrnuje emoce a vztahy, péči o potomky, kognitivní procesy, ale ty jsou nevědomé, konkrétní a značně rigidní (řízené pudy). Řídí „archetypální“ chování a prožívání.

Tyto dvě části tvoří tzv. „starý mozek/mysl“ a jsou dokonale funkčně propojeny. Uplatňují se ve stresu a jsou velmi rychlé, ovšem vůlí jen málo ovlivnitelné.

- 3) „**Lidský mozek**“ - umožňuje „reflexi“ a „imaginaci“ – přemýšlet o sobě samotném, vžívat se do druhých, představovat si věci, které nejsou, ale mohly by být. Je zdrojem vědomí a je pomalý, lze jej ovšem vůlí ovlivnit.

Také se označuje jako „nový mozek/mysl“ a se „starým mozkiem“ není dosud zcela dokonale funkčně propojen, což může být příčinou řady psychických potíží, ale i sociálních problémů.

Tři hlavní emoční systémy mozku

Emoce jsou součástí „starého mozku/mysli“. Proto jsou vůlí přímo neovlivnitelné.

I. „Systém ohrožení a sebeobranu“ (serotonin)

- Detekuje nebezpečí
- Reakce „útok – útěk – strnutí“
- Emoce: strach, úzkost, vztek, nechuť, pohrdání, deprese
- Mobilizuje výdej energie

II. „Systém chtění a získávání“ (dopamin)

- Detekuje dostupnost zdrojů (potrava, sex, moc)
- Reakce: Chtění –získávání – konzumace
- Emoce: toužení, rozjaření, radost, euforie, frustrace, deprese
- Mobilizuje výdej energie

III. „Systém uspokojení a bezpečí“ (endorfiny)

- Detekuje uspokojení potřeb/bezpečí
- Reakce: uvolnění, klid, odpočinek, spánek
- Emoce: spokojenost, blaženost, láska, soucit
- energii získává

Tři hlavní emoční systémy mozku

- SYSTÉMY OHROŽENÍ A CHTĚNÍ
- jsou v naší společnosti chronicky přebuzené, hyperaktivní – viz sdělovací prostředky, konkurence, pocit trvalého ohrožení a neuspokojení potřeb.
- SYSTÉM USPOKOJENÍ/BEZPEČÍ
- je nedostatečně aktivní – neumíme si dostatečně vážit toho, co máme; být spokojeni se stávajícím stavem („chudý je ten, komu nestačí to, co má; bohatý je ten, komu to stačí“)

Optimální fungování mozku/mysli je zajištěno při VYVÁŽENOSTI VŠECH TŘÍ SYSTÉMŮ.

- V naší společnosti to znamená zaměřit se na podporu „systému uspokojení/bezpečí“.
- Jednotlivé emoční systémy se navzájem ovlivňují a fungují jako „mody“, tj. přecházejí jeden do druhého podle potřeby, automaticky. Člověk je vždy pod vlivem jednoho z těchto emočních systémů.

Jak na to ?

- Všímavost
- Rozvíjení soucitu – laskavosti.