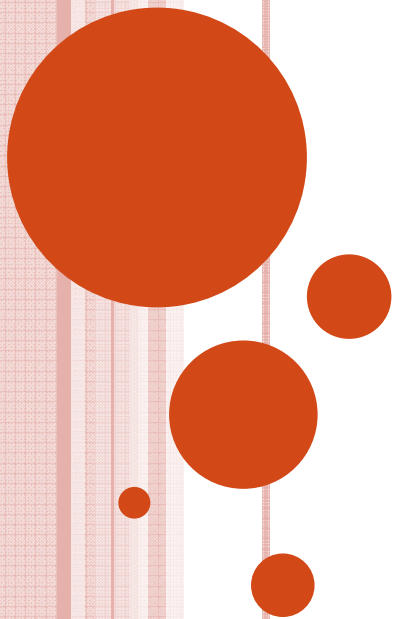


# PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

## II. blok

Lucie Brůžková  
[bruzkova@fyps.muni.cz](mailto:bruzkova@fyps.muni.cz)



# TÉMATICKÝ BLOK SEMINÁŘE

## ○ Stres

- co je to stres
- historie - výzkumy v oblasti stresu
- příznaky stresu
- zvládání zátěžových situací

## ○ Syndrom vyhoření

- příznaky
- projevy
- terapie
- prevence

## + Asertivita



# CO JE TO STRES

- zátěž;
- reakce organismu na stresový podnět neboli stresor;
- negativní emocionální zážitek, který je doprovázen souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn



# HISTORIE - OSOBNOSTI, VÝZKUMY V OBLASTI STRESU

- **IVAN PAVLOVIČ PAVLOV** – studium fyziologických změn v organizmu zvířat (psů);
- **WALTER CANNON** – „sympatoadrenální systém při stresu“ – v situaci ohrožení dochází k mobilizaci celého organismu a k celkovému zvýšení činnosti sympatického nervového systému;
- **HANS SELYE** – „kortikoidní pojetí stresu“ – zvýšená funkce nadledvinek ve stresových situacích;
- **RICHARD LAZAURUS** – důraz na kognitivní (poznávací) charakteristiku zvládání těžkostí lidmi, vnesl pojem „strain“



# PROŽÍVAJÍ VŠICHNI STRES STEJNĚ?

Pro stresovou situaci je podstatný:

**Poměr mezi mírou** (intenzitou, velikostí, tlakem apod.) **stresogenní situace** (stresoru či stresorů) a „**silou**“ (schopnostmi, možnostmi apod.) **danou situaci zvládnout.**

O stresu mluvíme v případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout.



# TEORIE STRESU - LAZAURUS

$$\text{Stres} = k \times \text{napětí}$$

- konstanta - „**vulnerabilita**“ (psychická zranitelnost) daného člověka vystaveného tlaku těžké situace
  - individuální v závislosti na věku, aktuálním psychickém naladění, predispozicích aj.
- napětí - intenzita „**strain**“ (důsledky různých tlaků)



# SCHÉMA NEGATIVNÍCH REAKCÍ ORGANISMU

apati



e

negativní emoce – stres – frustrace – anxiozita –

krize



agresivit

a



# SLOŽKY STRESU

- **Stresor** - činitel působící zátěž
- **Stresová reakce** - odpověď organismu na zátěž
- **Stres** - celý komplex





# STRESORY

- škodliviny fyzikální (teplo, chlad, záření, hluk);
- toxické (různé jedy);
- infekční;
- fyzické (hlad, tělesná námaha až vyčerpání);
- psychické a
- sociální.



# STRESOVÉ SITUACE

## **Můžeme rozdělit do čtyř skupin:**

- *anticipační* - strach z možného neúspěchu či zesměšnění;
- *časový* - řešení mnoha věcí v krátkém časovém úseku;
- *událostní* - aktuální mimořádné životní události;
- z negativního *sociálního kontaktu* (nedorozumění v rodině, v práci atd.).
- aj.



# NĚKTERÉ PŘÍČINY NEGATIVNÍHO STRESU

- **Změna:** nové zaměstnání, zahájení studia na nové škole, stěhování, odchod do důchodu.
- **Zaměstnání:** přetížení množstvím práce, časový stres, nevyjasnění pravomocí, neúměrně velká zodpovědnost.
- **Vztahy mezi lidmi:** konflikty, problémy v rodině, problémy se spolupracovníky.
- **Spánek:** 30 - 50% lidí, kteří si dobrovolně zkracují množství potřebného spánku.
- **Životní krize:** úmrtí v rodině, nehoda, rozvod, nezaměstnanost.
- **Každodenní nepříjemnosti:** nepřetržité malichernosti, které vytvářejí tlak.
- **Životní prostředí:** počasí, hluk a životní podmínky.



## UČITELSKÉ STRESORY

- pracovní přetížení;
- vedení (vedení školy, ale i ostatní nadřízené orgány);
- žáci;
- neuspokojená potřeba seberealizace („frustrace“);
- rodiče žáků;
- pracovní prostředí („škola“);
- kolegové.

Další informace: HOLEČEK. V. Aplikovaná psychologie pro učitele. Plzeň: ZČU, 2001 .



# DRUHY STRESU

- **podle užitku pro organizmus**
- **podle délky působení a intenzity**



## PODLE UŽITKU PRO ORGANIZMUS

### ○ **Eustres**

- aktivující stres, motivující nás k tvořivým změnám
- mobilizuje síly a nutí nás překonat sebe sama
- např. vzrušení v souvislosti s kladnými emocemi

### ○ **Distres**

- negativní stres, který vyčerpává
- nepříznivý vliv na naše zdraví, nálady a vztahy



## PODLE DÉLKY PŮSOBENÍ A INTENZITY

- **Krátkodobé působení**

**Akutní:** odpověď organismu je rychlá

- **Dlouhodobé působení**

**Chronické:** přizpůsobení se zátěži

**Přerušované:** bez možnosti se adaptace



# PROJEVY STRESU

- Somatická oblast
- Emoční oblast
- Behaviorální oblast





## SOMATICKÉ PŘÍZNAKY

- bušení srdce, zvýšení krevního tlaku;
- bolest hlavy;
- bolest břicha, průjem či zácpa, plynatost;
- poruchy trávení, nechutenství;
- bolesti zad, svalové napětí v oblasti krční a bederní páteře;
- sexuální poruchy;
- časté nucení na moč ;
- poruchy spánku;
- exantém;
- dvojité vidění aj.



# EMOČNÍ PŘÍZNAKY

- zvýšená podrážděnost
- trápení se věcmi, které nejsou tak důležité;
- pocity méněcennosti
- neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii
- výpadky paměti;
- poruchy soustředění;
- nadměrné pocity únavy



## BEHAVIORÁLNÍ PŘÍZNAKY

- neschopnost spát;
- nechut' k jídlu, sexu a životu;
- nutkavé přejídání;
- snížená kvalita práce;
- snížené množství vykonané práce;
- nadužívání návykových látek (tabáku, alkoholu, drog aj. )



# STRES A NEMOC

**Ačkoli patogenní mechanismus není přesně znám, stres se může podílet na vzniku:**

- peptického vředu
- hypertenze
- ischemické choroby srdeční
- migrény
- bolestí hlavy v důsledku vertebrogenních obtíží
- bolestí v kříži
- opakovaného výskytu herpes

**Za spolupodmiňující faktor se stres považuje též u:**

- rakoviny
- náhlé srdeční smrti
- organických sexuálních poruch



# REAKCE NA STRES

Původ už od našich prapředků – sloužily k přežití v situaci ohrožení...

- Aktivní reakce
  - útok
  - útěk
- Pasivní reakce
  - útlum



# ETAPY ZVLÁDÁNÍ STRESU

- 1. etapa: **poplachová** (pohotovostní) - šok snižuje rezistenci organismu
- 2. etapa: **rezistence** (vyrovnávací) - adaptace na stres
- 3. etapa: **exhausce** (vyčerpání) - hroutí se adaptace
  
- Následné užití obranných přizpůsobovacích technik.



# ODOLNOST VŮČI STRESU

## ○ Závisí:

- osobnosti člověka („silné“, „slabé“ osobnosti)
- vrozených vlastnostech člověka
- zdravotním stavu
- věku a životních zkušenostech
- naučených způsobech vyrovnávání se s náročnými situacemi

Postupné zvyšování nároků ➡ člověk se adaptuje,  
odolnost se zvyšuje.



# ÚNIK PŘED NÁROČNÝMI ŽIVOTNÍMI SITUACEMI

- **Fyzický únik:**

- útěk, ústup

- **Psychický únik:**

- úmyslné přeslechnutí, přehlédnutí

- slovní výmluva

- neobvykle přizpůsobivé chování

- únik do samoty, izolace

- vyhýbání se situacím

- únik do horlivé práce

- únik do alkoholu, narkomanie

- únik do rezignace, do světa iluzí...





# VYROVNÁNÍ SE ZÁTĚŽOVÝMI SITUACEMI

- **vědomé vyrovnávání** (coping) – vědomá volba určité strategie
- **nevědomé vyrovnávání** (obranné reakce) – nejsou plně uvědomované

Mezi oběma variantami je plynulý přechod.



# COPINGOVÉ STRATEGIE

„vědomá volba strategie“

- Základní podmínkou pro ovládnutí stresu je identifikovat a uvědomit si jeho viditelné symptomy.
- K úspěšnému boji se stresem je nutné znát:
  - 1.) které faktory a náročné životní situace pro mne v mém světě představují škodlivou zátěž
  - 2.) kdo z mého okolí vytváří stresové situace a negativně působí i na mne?

Používání závisí na osobnostních a na situačních faktorech.



# STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE

- strategie zaměřená na PROBLÉM - „*konstruktivní řešení problému*“
  - problém je řešitelný: a) shromažďování informací
    - b) plánování cílů
    - c) time - management
    - d) adherence k rehabilit. programu
- strategie zaměřená na EMOCE – „odstranění obav, strachu a úzkosti“
  - problém není řešitelný: a) meditace
    - b) relaxace
    - c) úsilí změnit význam problému



# OBRANNÉ REAKCE

- náš organizmus je vyvine prirodzeně a jsou pro nás nevědomé, neuvědomované
- účinné, ale člověk obelhává sám sebe
- umožňují člověku získat čas a energii potřebnou k nalezení účelnějšího řešení...

X

- obranné mechanismy pohlí osobnost člověka...



# OBRANNÉ MECHANIZMY I.

- **Popření** – neakceptace skutečnosti
- **Represe (potlačení)** – zbavování se subjektivně nepřijatelných pocitů, myšlenek
- **Vytěsnění** – přesun určitého obsahu z vědomí (traumatizující zážitky)
- **Únik do fantazie** – nepřijatelné zážitky nahrazovány nereálnými zážitky
- **Racionalizace** – logické přehodnocení situace, i když ne zcela správným způsobem
- **Sublimace** – transformace nedostupného způsobu uspokojení v jiný, který je dostupný a přijatelný



## OBRANNÉ MECHANIZMY II.

- **Regrese** – únik na vývojově nižší úroveň chování
- **Identifikace** – snaha o posílení vlastní hodnoty ztotožněním se s někým, koho lze obdivovat
- **Substituace** – náhrada jednoho nedosažitelného uspokojení jiným, který se jeví být dostupnější
- **Projekce** – připisování vlastních nepřijatelných vlastností nebo emocí druhým lidem
- **Rezignace** – vzdávání se
- **Izolace** – vyhýbání se kontaktu se svým okolím ad.



# MANAGEMENT STRESU

- **Prvním krokem** v řízení stresu pro jednotlivce je identifikovat a uvědomit si viditelné symptomy stresu.
- **Druhým krokem** je vybrání strategií, které jsou zaměřeny na jeden nebo více faktorů stresu



# PREVENCE STRESU

„dlouhodobá záležitost“

Nácvik stylů a strategií zvládání stresu:

- způsob řízení vlastní životosprávy
- řízení pohybové aktivity
- life management (energie, sociální opora, plánování VČ, time - management)
- vnitřní řeč (jak hovoříme sami se sebou)
- relaxační techniky a meditační techniky
- asertivita
- psychoterapie (využití kognitivně-behaviorální terapie, psychodrama, sociodrama)





# CO DĚLAT, KDYŽ NEVÍME JAK DÁL...

Kdo nám může pomoci?

- rodina nebo její členové či přátelé, se kterými můžeme sdílet problémy;
- kolegové, které si vyberete a jsou zkušení ve zvládnání stresu;
- odborníci (psycholog, psychiatr).



# TECHNIKY "PRVNÍ POMOCI" PRO ZVLÁDNUTÍ AKUTNÍHO STRESU

- *protistresové dýchání* (hluboké, alespoň 5x zopakovat hluboký nádech, výdech, nespěchat), čím déle, tím lépe...
- *koncentrace na indiferentní věci pro tuto situaci* - př. myslím na to, co je v místnosti - okno, dveře, obrázek...
- *odejít z místnosti a zůstat chvíli sám*
- *změna činnosti*
- *rozhovor s někým třetím*
- *počítání*
  
- *poslech relaxační hudby*
- *cvičení*



# „LAICKÉ TIPY“ ALE VYZKOUŠENÉ

- Usmívej se, když jsi ve stresu!
- Užívej si ho!
- Modeluj stresové situace!
- Buď připraven na neočekávané!
- Zpomal!
- Zaměř se na přítomnost!



# SNÍŽENÁ AKTIVACE

„chceme ji zvýšit“

- může nám pomoci:
  - pokřik, rituál
  - poslech hudby (energické, co nabudí, zmobilizuje)
  - imaginace
  - vnitřní řeč
  - dechová cvičení (pomalý, prodlužovaný nádech a rychlý energický výdech, nádech může být i stupňovaný jako kdyby jsi šel po schodech)



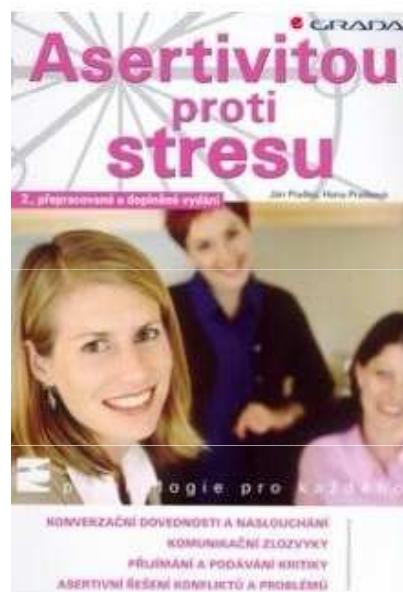
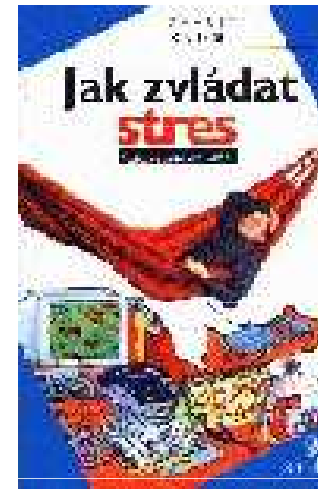
# ZVÝŠENÁ AKTIVACE

„chceme ji snížit“

- může nám pomoci:
  - odvedení pozornosti od podnětů, které navozují strach a očekávání (pohyb, kamarádi, humor apod.)
  - teplá sprcha, masáž
  - uklidňující hudba, spánek
  - dechová cvičení (energický krátký vdech, prodlužovaný a zpomalovaný hluboký výdech)



# LITERATURA



# SYNDROM VYHOŘENÍ BURN OUT

- „Ten, kdo hoří, může vyhořet: Na počátku jedné cesty, která končí syndromem vyhoření, je nadšení.“

Karel Kopřiva



## KOHO MŮŽE POSTIHNOUT?

- syndrom „vyhoření“ může postihnout každého člověka, který má rád svou práci, je pro ni nadšený, hodně se své práci věnuje a zároveň je tato práce emocionálně velmi náročná a vyčerpávající
- syndrom vyhoření bývá zaměňován s pojmem STRES – ten nemusí vést k vyhoření, pokud člověk vnímá práci jako smysluplnou (důležitá je motivace, ocenění)





# ČÍM VŠÍM MŮŽE SYNDROM VYHOŘENÍ BÝT?

- reakcí na mimořádně zatěžující práci
- totálním vyčerpáním sil
- pocitem člověka, který si říká „už nemohu dál“
- stavem, kdy člověk ztratil naději, že se ještě něco může změnit
- důsledkem selhání adaptace
- stavem totálního odcizení lidem a hlavně sobě samému



# PŘÍČINY VZNIKU SYNDROMU VYHOŘENÍ

## ○ Individuální faktory:

- vysoké nároky na sebe (nesplnění cílů vnímáno jako porážka)
- neschopnost požádat druhé o pomoc
- vnitřní potřeba neustále pomáhat jiným lidem
- špatný tělesný stav
- stres (náchyllost ke stresu)



# PŘÍČINY VZNIKU SYNDROMU VYHOŘENÍ

## ○ Pracovní a organizační faktory:

- monotónní rutina
- pociťování konfliktů rolí
- nevyjasněnost mezi povinnostmi a právy
- nedostatek uznání a ocenění (radosti z práce)
- práce bez dostatečného odpočinku



# PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ

## ○ **psychické příznaky:**

### 1.) kognitivní rovina (poznávací a rozumová)

- ztráta nadšení, schopnosti pracovního prosazení,
- nechut', lhostejnost k práci
- negativní postoj k sobě, k práci, k instituci, ke společnosti, k životu
- potíže se soustředěním, zapomínání

### 2.) emocionální rovina

- sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost, agresivita, nespokojenost
- pocit nedostatku uznání



# PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ

- **tělesné příznaky:**

- poruchy spánku
- ztráta chuti k jídlu
- náchylnost k nemocem
- vegetativní obtíže (srdce, dýchání, zažívání)



# PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ

## ○ **sociální vztahy:**

- ubývání angažovanosti, snahy pomáhat problémovým klientům
- omezení kontaktu s klienty a jejich příbuznými
- omezení kontaktů s kolegy
- přibývání konfliktů v soukromém životě
- nedostatečná příprava k výkonu práce



## FÁZE PRŮBĚHU SYNDROMU VYHOŘENÍ

- **nadšení:** vysoké ideály, vysoká angažovanost
- **stagnace:** ideály se nedaří realizovat, mění se jejich zaměření
- **frustrace:** pracovník vnímá klienta negativně, pracoviště představuje velké zklamání
- **apatie:** mezi pracovníkem a klientem vládne nepřátelství, pracovník se vyhýbá odborným rozhovorům s kolegy a jakýmkoliv aktivitám
- **vlastní syndrom vyhoření:** dosažení stadia úplného vyčerpání, ztráta smyslu práce, odosobnění



# TERAPIE SYNDROMU VYHOŘENÍ

- vždy potřebujeme pomoc druhého, protože sami si nejsme schopni pomoci
- je nutno vyhledat odbornou pomoc psychologa nebo psychoterapeuta, který situaci posoudí
- v akutní fázi je potřeba dostatek odpočinku
- v některých případech pomůže:
  - relaxace a řešení problémů
  - změna v organizaci práce a v pracovní době
  - změna pracoviště





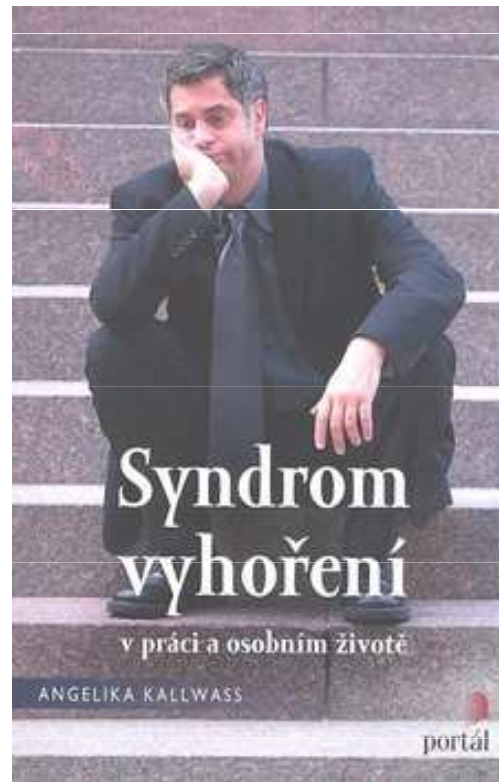
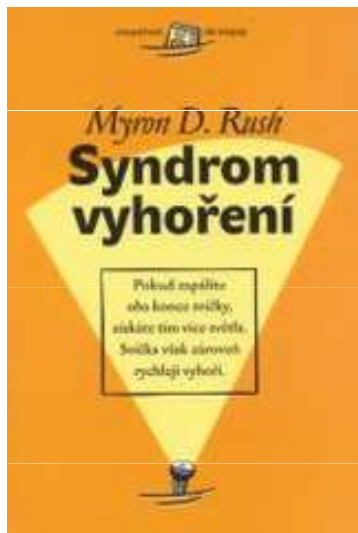
# PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

- zahrnout své zdraví a kondici mezi nejdůležitější hodnoty
- obecné zásady duševní a fyzické hygieny (doplňovat energii)
- celoživotní vzdělávání
- pěstovat dobré mezilidské vztahy
- snížit příliš vysoké nároky
- naučit se říkat NE
- stanovit si priority
- využívat nabídek pomoci



# LITERATURA K SYNDROMU VYHOŘENÍ

- Capponi, V.; Novák, T. (2003). *Sám sobě mluvčím*. Praha: Grada.



# ASERTIVITA

- **způsob mezilidské komunikace** (teorie a praxe mezilidské komunikace)
- **stop manipulaci**
- **A. Salter** - se ve čtyřicátých letech 20. století snažil naučit své žáky přiměřenému projevu emocí, umění dát najevo svá přání, požadavky.



## ZPŮSOBY CHOVÁNÍ

- pasivně jednající člověk,
- agresivně jednající člověk,
- manipulativně jednající člověk,
- asertivně jednající člověk.

Jak se chovají jednotlivé typy lidí?



## PASIVNĚ JEDNAJÍCÍ ČLOVĚK

- nedovede jasně sdělit svá přání a potřeby
- se vším souhlasí
- ustupuje ostatním
- nedokáže trvat na svém → je snadno ovlivnitelný
- je „bezbranný“ vůči požadavkům druhých (neodolá manipulaci)
- je nejistý, stále se omlouvá,
- vyhýbá se výměně názorů

**!!! Ne každé vyhovění druhé straně či vzdání se svých cílů je projevem pasivity !!!**



## AGRESIVNĚ JEDNAJÍCÍ ČLOVĚK

- prosazuje své požadavky silou
- prosazuje sebe na úkor druhých, šikanuje
- nedbá na cizí práva, ponižuje a sráží sebedůvěru druhých
- ne vždy dosáhne svého
- používá sarkasmus a ironii X tiché, přesládlé sdělení, které není k věci, jen ponižuje druhého (sdělení „mezi řádky“)
- křičí
- neadekvátní zlost, zastrašování a vyhrožování



# MANIPULATIVNĚ JEDNAJÍCÍ ČLOVĚK

- protipól asertivity
- snaží se dosáhnout toho, co chce, oklikou
- apelováním na morálku, pocity viny, na to, co řeknou druzí lidé
- k manipulaci používají pláč, křik, výčitky nebo moralizování, lichotky, sliby



# DĚLENÍ TYPŮ MANIPULACE

## Shostormovo dělení typů manipulace:

- Diktátor
- Chudáček
- Počtář
- Břečťan
- Drsňák
- Obětavec nejhodnější a nejlaskavější
- Poslední spravedlivý
- „Táta máma“
- Mafián





# ASERTIVNĚ JEDNAJÍCÍ ČLOVĚK

- přebírá plnou odpovědnost za své chování;
- ví, co chce dělat a jakým způsobem to bude dělat.
- říká svoje pocity a prožitky
- respektuje druhého a ctí důstojnost ostatních
- má pozitivní postoj k druhým lidem (druhý je pro něj partner, ne protivník)
- věří tomu, o čem je přesvědčený (nebojí se pod váhou argumentů změnit názor)
- nepovyšuje se nad ostatní a zásadně je neponižuje
- má přiměřené sebevědomí
- chová se sebejistě
- mluví pomalu, hlasitě a zřetelně
- má pevný stisk ruky
- dívá se do očí



## ASERTIVITA NÁS UČÍ

- Přesně a jasně formulovat svoje požadavky.
- Jasně a přiměřeně vyjadřovat své pocity.
- Říkat ano nebo ne v souladu s tím, co doopravdy chceme.
- Požádat o to, co potřebujeme.
- Prosadit svoje požadavky.
- Přijmout kritiku bez vzdoru.
- Konstruktivně kritizovat.
- Citlivě naslouchat druhému.
- Uzavírat rozumné kompromisy.
- Spolupracovat s druhými k oboustranné spokojenosti.



## ASERTIVNÍ DESATERO

1. Mám právo sám posuzovat své chování, myšlenky a emoce a nést za ně i za jejich důsledky sám odpovědnost.
2. Mám právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující moje chování.
3. Mám právo sám posoudit zda a nakolik jsem odpovědný za problémy druhých lidí.
4. Mám právo změnit svůj názor.
5. Mám právo dělat chyby a být a ně zodpovědný.
6. Mám právo říct „já nevím“.
7. Mám právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
8. Mám právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Mám právo říct „já ti nerozumím“.
10. Mám právo říct „je mi to jedno“.




# ASERTIVNÍ TECHNIKY

- Přeskakující gramofonová deska (metoda poškrábané desky)
- Říkání NE bez pocitů viny
- Požádání o laskavost
- Kompromis
- Koncens – koncensus
- Vyjadřování a přijímání komplimentů.
- Pozitivní aserce.
- Negativní aserce.



## METODA POŠKRÁBANÉ DESKY

- Prosazování oprávněného požadavku.
  - Schopnost žádat to, na co máme právo a vydržet u toho prosazování: mechanické opakování požadavku znovu a znovu, dokud není požadavek splněn.
  - Jak se chovat? Nenecháme se zatáhnout do argumentace, která slouží k odvedení od tématu. Do pocitů viny.
  - Klidné opakování. Partner má v zásobě pouze několik NE. Potřeba mít o jeden náboj více...
  - Kdy použít? Prosazování oprávněného požadavku. Hrozí riziko, že někdo nebude brát ohled na vaše práva.
- 

## OTEVŘENÉ DVEŘE

- Obrana před kritikou
- ***Asertivní judo - asertivní souhlas:*** obrana před výměnou názorů s kritickým člověkem. Nechceme vyvracet argumenty, někdo na nás útočí.
- Jak se chovat? Přijetí, souhlas s partnerovým tvrzením. Uznání argumentů. Souhlasíme se vším x vyjma věcí, které nás ponižují nebo mají pro nás zásadní význam.
- Kdy použít? Jste terčem manipulativní kritiky. Bráníte se kritice, která by vedla k hádce. *Př. Zase jsi přišel pozdě. Máš pravdu, přišel jsem pozdě.*



## UMĚNÍ ŘÍKAT NE BEZ POCITU VINY

- obrana před manipulací
- **Umění, jak říkat NE v souladu s tím, co chceme**
  - **asertivní NE:** nesmělým lidem dělá potíže odmítnout žádost, prosbu, i když jejich splnění může být proti jejich vlastnímu zájmu.
- Příčiny v dětství (moudřejší ustoupí). Představa, že odmítne-li někomu něco, přestane mně mít rád. Př. Rozumím ti, že to teď hodně potřebuješ, ale ji Ti v tom opravdu nepomohu.



# KOMPROMIS, KONSENSUS

- vrcholné umění asertivního člověka
- *Kompromis* – dohoda, oba z části ustoupí, vyhovění požadavku druhé osobě nezasahuje do našich cílů.
- *Konsenzus* - oba zúčastnění získají „své“ hodnoty.





# POCHVALA A JEJÍ FORMY

- Umět přijmout pochvalu
- Umět říci pochvalu a ocenění (pozitivní aserce)



# LASKAVOST A JEJÍ FORMY

- Umění požádat o laskavost
- Umět přijmout laskavost
- Umět odmítnout laskavost



# KRITIKA A JEJÍ FORMY

- Umět přijmout kritiku (***negativní aserce*** )
- Umět konstruktivně kritizovat
  
- Oprávněná kritika
- Neoprávněná kritika



# PROČ BÝT ASERTIVNÍ?

Neschopnost asertivního jednání vede ke střezení frustrací, což zvyšuje stres (úzkost, deprese) a vede k jiným zdravotním problémům.

## Budeme-li asertivitu ovládat:

- zvýší se naše sebevědomím, uvědomí si svou pravou cenu a nezávislost na druhých, bude sám sebe vnímat jako hodnotného člověka nehledě na to, co se mu kdo snaží vsugerovat.



## DOPORUČENÁ LITERATURA - STRES

- ČERNÝ, V. *Jak překonat stres*. Computer Press, 1999.
- GEISSELHART, R.; HOFMAN-BURKART, Ch. *Zvítězte nad stresem*. Grada, 2006.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Avicium, 1994.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Portál, 2003.
- LaROCHE, L. *Jak zvládat stres*. Motto, 2000.
- PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem aneb Jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. Grada, 2001.
- SCHREIBER, V. *Lidský stres*. Academia, 2000.



## DOPORUČENÁ LITERATURA - ASERTIVITA

- CAPPONI, V.; NOVÁK, T. *Jak se prosadit asertivně do života.*
- CAPPONI, V.; NOVÁK, T. *Asertivně do života.* Praha: Grada, 2004.
- CAPPONI, V.; NOVÁK, T. *Sám sobě psychologem.* Praha: Grada, 2001.
- HONZÁK, R.; NOVOTNÁ, V. *Jak se asertivně prosadit.* Grada, 2006.
- PRAŠKO, J. *Asertivita.* Praha: Scarabeus, 1994.
- PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu.* Praha: Grada, 1996.
- PRAŠKO, J. *Asertivita v partnerství.* Grada, 2005.

