

Stres a prevence vyhoření

1.část kurzu

A. Definice stresu

Stres není diagnostickou jednotkou v Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN 10), přesto ho většina lidí prožila či prožívá jako něco pro tělo a psychiku nepříjemného, tíživého jako stav organismu odchylující se od normy.

„Stav organismu, kdy je jeho integrita ohrožena a on musí zapojit všechny svoje schopnosti na svoji ochranu.“

„Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí při řešení problému, když se mu do cesty řešení postaví nepřekonatelná překážka.“

B. Odkud se stres bere

Lidé jsou vystavováni takovým tlakům a zkouškám, než na jaké byli jako biologický druh vybaveni. Prožíváme nestálé změny, musíme se přizpůsobovat, něčeho dosáhnout, přežít...

V dnešní době je na jedince vyvíjen tlak, aby zapadal do přesně vymezených rolí. Jakékoliv aktivity a jevy přesahující nad či pod pomyslné úrovně těchto mezí jsou nežádoucí, v tu chvíli to začínáme vnímat jako stres. Stres je tedy zátěž či problémová situace dopadající na organismus a také odpověď na ni.

V roce 1967 proběhl rozsáhlý výzkum na situace, které lidé prožívají jako stresující. Na základě výpovědí respondentů stanovili výzkumníci žebříček od nejhůře vnímaných situací nejméně. Např:

- | | |
|---|--|
| 1. smrt manžela (manželky), partnera... | 11. změna zdravotního stavu člena rodiny |
| 2. rozvod | 13. sexuální problémy |
| 3. rozpad manželství | 15. přizpůsobování se nové práci |
| 4. vězení | 18. změna v povolání |
| 5. smrt v rodině | 22. změna pracovních povinností |
| 6. zranění nebo nemoc | 23. dítě opouštějící domov |
| 7. sňatek | 27. začátek nebo konec školy |
| 8. ztráta zaměstnání | 30. potíže s nadřízenými |
| 9. manželské problémy | 32. změna pracovní doby nebo podmínek |
| 10. odchod do důchodu | 42. vánoce |

...

C. Složky stresu

Činitel působící zátěž je **stresor**. Odpovědí organismu je **stresová reakce**. Tento celý komplex se nazývá **stres** a používá se hovorově pro konflikt, úzkost, frustraci, vyšší aktivaci a situace nepříjemně pociťované vůbec.

D. Druhy stresu

a) dle užitku pro organismus

Stres nemusí být jen škodlivý, ale může být užitečný. Bez stresu by bylo málo pozitivních změn a konstruktivních činností, neboť organismus stres potřebuje. Stres tedy může být aktivačním činitelem.

Proto rozlišujeme EUSTRES a DISTRES. Eustres je právě ten aktivující, motivující nás k tvořivým změnám, po kterém zavládne nová vyváženost. Zažíváme ho před důležitou schůzkou, výkonem, v nových podmínkách. Mobilizuje síly a nutí nás překonat sebe sama.

Distres je na druhou stranu ten škodlivý stres, negativní, který vyčerpává a projevuje se destruktivně na našem zdraví, náladách a vztazích.

Oba typy stresu jsou stejné svojí chemickou povahou, ale liší se tím, jak na ně reagujeme. Zatímco u eustresu zažíváme příjemné napětí a po něm radost z dosažení cíle, u distresu začneme ztrácet pocit jistoty a adekvátnosti. Cítíme se přetížení, zoufalí, okupuje nás bezmoc.

b) dle délky působení a intenzity

Působení stresoru může být AKUTNÍ, CHRONICKÉ nebo PŘERUŠOVANÉ.

U akutního stresu bývá odpověď organismu prudká, např. imunitní reakce (zhoršení nemoci, náhlá infekce...). U dlouhodobého stresu se organismus sice přizpůsobí, ale zároveň se opotřebovává. Zajímavý je také stres přerušovaný, kdy má v podstatě povahu chronickou, ale člověk nemá možnost se na něj adaptovat. Velmi často vede k psychosomatickým onemocněním. Předpokládá se, že je příčinou syndromu vyhoření.

E. Stresová reakce

Reakce organismu na stres je u každého jiná. Obecně jde o nabuzení sympatické nervové soustavy, mající za úkol „vyhecovat“ celý organismus, aby zmobilizoval všechny síly a rezervy k obraně. Nejprve zasáhne složka nervová přes sympatické vegetativní dráhy do dřeně nadledvin, kde vyplaví do krve adrenalin. Ten způsobí zrychlení srdeční činnosti, dýchání, zvýšení krevního tlaku a krevního cukru...tedy vše, co připraví organismus k okamžité reakci (útok nebo útek) – říkáme tomu **poplachová reakce** (alarmující). Zároveň člověk prožívá ještě jednu vlnu – pomalý rozkaz přes hypotalamus a hypofýzu do kůry nadledvin, kde se produkují hormony zasahující do metabolismu těla, sahající hloub do rezerv organismu, a připravují tělo na delší boj. To, co se děje chemicky uvnitř organismu má vliv i na psychiku.

Akutní reakce na stres

Hned po té, co se traumatizující objekt objevil, nebo do 2-3 dnů poté.

Podstatou jsou obranné a ochranné reakce. Mají původ už od našich prapředků – sloužily k přežití v situaci ohrožení: **aktivní reakce** – útok nebo útek (svalové napětí, skvrny na krku,

pocení, horko, zrychlení tepu a dechu, psychomotorický neklid – pobíhá, má velkou sílu, výrazné emoce, někdy i situaci nepřiléhavé emoce – smích..., třes, agrese a autoagrese, překotná a rychlá řeč, těká pohledem, jako by se cítil ohrožen, zhoršená schopnost komunikace...)

Pasivní reakce – útlum, mrtvý brouk, člověk se nevědomě chrání před přívalem silných emocí, které by pravděpodobně neudržel pod kontrolou (ztuhlost, strnulost, zblednutí a zmodrání úst, ledové ruce a nohy, studený pot, chvěje se zimou, minimální mimika, maskovitý obličej, rozšíření zornic, , emoce nejsou pociťovány ani proječovány, rozšíření zornic, snížení percepce těla – někdy se člověk záměrně zraňuje, aby dosáhl ztracené citlivosti, prožitky derealizace a depersonalizace, snížená schopnost porozumět verbálním sdělením, neschopnost navázat oční kontakt, klient budí dojem, že v tak zdrcující situaci je „rozumný a statečný“. Někdy dojde k regresi – žvatlání, cucání palce, pohybové stereotypy.

F. Fáze zvládnání stresu

1. **Alarmující (poplachová, pohotovostní)** – vzniká při náhlém narušení životních podmínek. Pokud stresor ustoupí v této fázi, odezní i stresová reakce a nastává pak fáze zotavovací.
2. Přetrvá-li stresor, následuje **fáze vyrovnávací (rezistence)**. Organizmus vyvíjí adaptační mechanismy, zvyká si na stresující faktor a zátěž (riziko – když si člověk zvykne, tak pak mnohdy nehledá řešení situace a stresoru se nezbavuje a vlastně ho dál na sebe nechává působit)
3. Pokud stresor působí příliš dlouho nebo je příliš silný, následuje **fáze třetí a poslední – konečná** nebo-li **vyčerpání organismu**. Je charakteristická selháním všech obranných mechanismů, propukne v nemoc, někdy i ve smrt. !Fáze vyčerpání může při velmi silném stresoru nastat již na počátku fáze poplachové!

G. Příznaky stresu

Tělesné příznaky bušení srdce, sevření a bolest na hrudi, nechutenství, plynatost, bolesti břich, průjem či zácpa, časté nucení na moč, selhávání v sexuálním životě, změny menstruačního cyklu, svalové napětí v oblasti krční a bederní páteře, úporné bolesti hlavy, vyrážky, dvojité vidění...

Citové příznaky prudké změny nálad, nadměrné trápení se věcmi, které nejsou tak důležité, neschopnost projevit sympatie s druhými lidmi, nadměrné starosti o svůj zdravotní stav, únik do snění a fantazie, nechut' být s druhými lidmi, nadměrné pocity únavy, potíže se soustředivostí, zvýšená podrážděnost...

Příznaky v chování nerozhodnost, bédování, zvýšená absence v práci (škole), zvýšená nemocnost, zvýšená nehodovost, zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům a odpovědnosti, zvýšené množství vykouřených cigaret a množství vypitého alkoholu, zvýšená závislost na drogách či tablet (na bolest, spaní...), ztráta chuti k jídlu nebo přejídání, poruchy spánku, snížené množství vykonané práce...

H. Zvládnání zátěžových situací

2 copingové strategie (cope – zvládat, vyrovnávat se):

a) *vyřeším situaci* (odstraním stresor) – odejít z práce, rozvést se, vyřešit s konkrétním člověkem konflikt, přejdu na jiný typ práce, začnu učit jinou třídu, najít si novou práci.....(řešení záleží na typu problému, nelze to tedy obecně charakterizovat)

b) *situaci nemohu vyřešit, ale budu se starat o to, abych se lépe cítil, pečovat o sebe* – řešení není v mých možnostech ani schopnostech, nezávisí na mně nebo na něj teď nemám sílu, takže se snažím, aby se cítil aspoň dobře, např. vezmu si dovolenou, začnu sportovat a přijdu na jiné myšlenky, budu mít nějakého volnočasového koníčka, budu relaxovat, chodit za zábavou, být s blízkými lidmi, kteří mě podpoří, atd.

Existuje ještě jedna strategie, ale odborníci na ni nemají jednotný názor – zda je konstruktivní či ne. Jedná se o tzv. *ego-obranné mechanismy* (naš organismus je vyvine přirozeně a jsou pro nás nevědomé, neuvědomované). Patří sem např. projekce (své chyby, pocity, názory...promítám do druhých lidí), vytěsnění (na krizi či trauma si nepamatují, hlava to vytěsni pryč, jako kdyby se to nestalo, ale ovlivňuje to mé chování), racionalizace (hledám v situaci logická vysvětlení, jdu spíš než přes emoce, tak přes rozum), a spousta dalších.

H. Zvládání zátěžových situací

2 copingové strategie (cope – zvládat, vyrovnávat se):

a) *vyřeším situaci* (odstraním stresor) – odejít z práce, rozvést se, vyřešit s konkrétním člověkem konflikt, přejdu na jiný typ práce, začnu učit jinou třídu, najít si novou práci.....(řešení záleží na typu problému, nelze to tedy obecně charakterizovat)

b) *situaci nemohu vyřešit, ale budu se starat o to, abych se lépe cítil, pečovat o sebe* – řešení není v mých možnostech ani schopnostech, nezávisí na mně nebo na něj teď nemám sílu, takže se snažím, aby se cítil aspoň dobře, např. vezmu si dovolenou, začnu sportovat a přijdu na jiné myšlenky, budu mít nějakého volnočasového koníčka, budu relaxovat, chodit za zábavou, být s blízkými lidmi, kteří mě podpoří, atd.

Existuje ještě jedna strategie, ale odborníci na ni nemají jednotný názor – zda je konstruktivní či ne. Jedná se o tzv. *ego-obranné mechanismy* (naš organismus je vyvine přirozeně a jsou pro nás nevědomé, neuvědomované). Patří sem např. projekce (své chyby, pocity, názory...promítám do druhých lidí), vytěsnění (na krizi či trauma si nepamatují, hlava to vytěsni pryč, jako kdyby se to nestalo, ale ovlivňuje to mé chování), racionalizace (hledám v situaci logická vysvětlení, jdu spíš než přes emoce, tak přes rozum), a spousta dalších.

Vypracovala: Mgr. Veronika Uhlířová