

STRES



&

Zátěžové situace

Zátěžové situace



- Obecně lze říci, že jde o takové situace, které vyžadují něco navíc, vyšší úsilí, které není standardní.
- Jsou to tedy situace, při nichž člověk nevystačí s navyklým vzorcem chování, musí vynaložit zvýšené úsilí, popřípadě překonat určité překážky na cestě k uskutečnění cíle.

Vznik stresu



- situace, kdy stres vznikne a my nejsme schopni ho ovlivnit (nadměrná zátěž)
- nepředvídatelná situace (př. úmrtí)
- situace se subjektivně nepřiměřenými nároky
- Změna – jakákoliv

Stres



- Z biologického i psychologického hlediska = stav organismu, který je nespecifickou reakcí na jakoukoliv výraznou **zátěž** tělesnou či psychickou.
- Během stresu se spouštějí vývojově staré mechanismy původně umožňující přežití jedince za stavu fyzického ohrožení (útěk – útok).

USTRNUTÍ



STRESOR

Rozlišení podle způsobu prožívání

- **frustrace** - je psychický stav vyvolaný překážkou, která stojí na cestě k cíli nebo brání (ohrožuje) uspokojení určité potřeby
- **deprivace** - je psychický stav, který vzniká, když není dlouhodobě uspokojována základní potřeba (nebo není dosaženo vytýčených cílů)
- **konflikt** - je psychický stav, kdy se jedinec ocitá ve střetu dvou nebo více protichůdných sil (např. vzájemně se vylučujících motivů, potřeb, zájmů, názorů)

rozdíl mezi těmito typy není absolutní, vždy záleží na subjektu, který situaci prožívá.

Základní dimenze



- Intenzita
- Doba trvání
- Náboj
 - Eustres
 - Distres
- Akutní x chronický stres

EUSTRES X DISTRES



- **Eustres** – pozitivní zátěž kdy stres vede k vyšším psychickým nebo fyzickým výkonům (např. hudebníci, studenti, manažeři, sportovci...).
- Díky eustresu máme sice příjemné pocity, ale často zbytečně přetěžujeme organismus i když ne v takové míře jako u distresu.
- **Distres** – nadměrná, intenzivně prožívaná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění (kardiovaskulární, deprese...) či dokonce smrt.

Fyziologické příznaky stresu



- Bušení srdce
- Nadměrné pocení
- Bolest a svírání na hrudní kosti
- Nechutenství a plynatost
- Křeče v dolní části břicha
- Časté nucení na moč
- Snížení až nedostatek sexuální touhy
- Nepravidelnost menstruačního cyklu
- Svalové napětí v oblasti krku a dolní části páteře
- Úporné bolesti hlavy (často začínající v zátylku)
- Exantém (vyrážka v obličeji)
- Potíže v soustředění vidění na jeden bod

Psychické příznaky stresu



- Prudké a výrazné změny nálad
- Nadměrné trápení se nedůležitými věcmi
- Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii
- Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev
- Nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku
- Nadměrné pocity únavy
- Snížená schopnost koncentrace
- Zvýšená podrážděnost a úzkostnost

Chování a jednání lidí ve stresu



- Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
- Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemocích, nehodách a úrazech
- Sklon k nepozornému řízení (auta...) a zvýšená nehodovost
- Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější výmluvy
- Zvýšený počet cigaret a zvýšená konzumace alkoholu
- Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání
- Změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání (často s velkým pocitem únavy hned po ránu)

Stresory



= jakýkoli podnět (vnější, vnitřní), který vyvolává stresovou reakci organismu.

- **Fyzikálně-chemické** : zhoršující se životní prostředí, špatná strava, návykové látky (alkohol, nikotin, drogy), nedostatek pohybu a odpočinku, přílišná námaha, nadměrný hluk, elektromagnetické záření.
- **Úkolové** : podstata těchto stresorů je založena na tom, jak jsme schopni uspořádat a řešit různé úkoly a jak se k nim stavíme (např. pracovní, životní).

Stresory



- **Myšlenkové** : souvisí s tím, jak hodnotíme sebe, druhé lidi, svět či události, do kterých se během života dostáváme (způsob myšlení determinuje naše zdraví).
- **Sociální** : vznikají na základě kontaktů a komunikace s ostatními lidmi.
- Tato skupina stresorů je do jisté míry ovlivněna i stresory myšlenkovými, které mohou ovlivňovat naše hodnocení sociální reality.

Seznam stresorů



- Přetížení množstvím práce
- Časový stres
- Neúměrně velká odpovědnost
- Nevyjasnění pravomocí
- Vztahy mezi lidmi
- Nezaměstnanost
- Spánek
- Nesvoboda a pocit bezmoci
- Omezený prostor

Extrémní stresové situace



- přírodní katastrofy (povodně, požáry, zemětřesení atd.)
- dopravní nehody či zřícení letadel
- fyzické násilí (zneužívání, týrání)
- sexuální násilí
- přítomnost na místě tragédie
- ztráta majetku (loupež, krádež)

Reakce na stres



1. Uvědomění si zátěže, *potlačování stresu*
2. Aktivace *psychických obranných reakcí* (př. nespavost)
3. Aktivace *fyziologických obranných reakcí* (př. větší náchylnost k nemocem)
4. První *chorobné příznaky*
5. Propuknutí stresem podmíněné *choroby*

Obecný adaptační syndrom

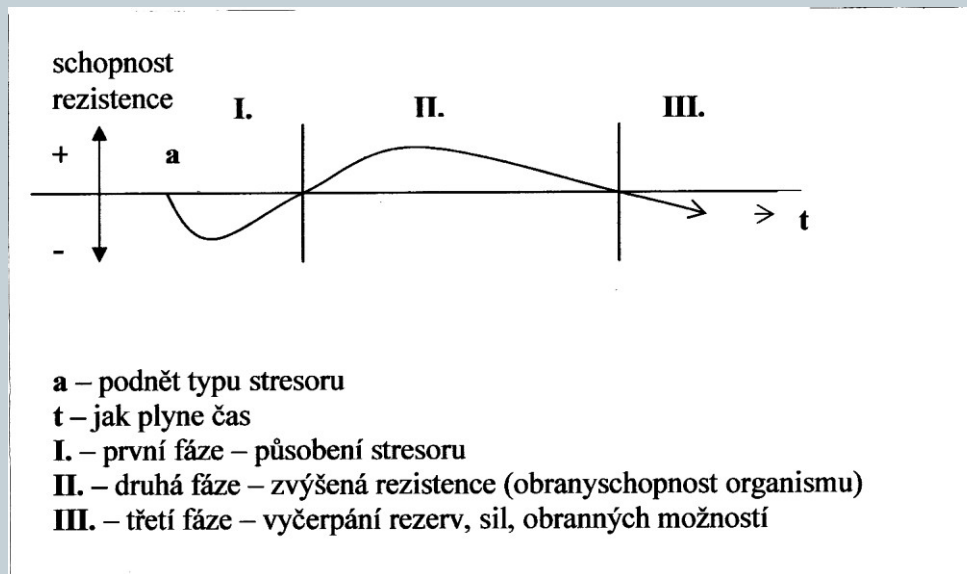


- autor **Hans Selye**
- 3 fáze - poplachová reakce
 - vyrovnávací fáze
 - fáze vyčerpání



Stres není výsadou lidí, lze jej vyvolat u zvířat i u nižších živočichů.

Proces stresu v čase (Hans Selye)





- Obranné mechanismy

- Adaptace

- ✦ nevědomé, mění způsob, sebeklam

- Zvládání

- ✦ Coping – aktivní, snaha

Obranné mechanismy ega



- **Negace (popření):** odmítnutí nebo překroucení nepřijatelných skutečností
- **potlačení (represe):** znepokojující myšlenky nebo vzpomínky jsou odstraněny z vědomí.
- **vytěsnění:** nevědomé potlačení.
- **racionalizace:** dodatečné rozumové, společensky přijatelné vysvětlení (omluvení) nepřijatelných činů nebo myšlenek.
- **přerámování**
 - **Reakce kyselých hroznů (bagatelizace):** znehodnocování nedosažitelného cíle.
 - **Reakce sladkých citronů:** opak, vyzdihování předností toho, co je dosažitelné.
- **intelektualizace:** nepříjemné téma je učiněno předmětem úvahy, čímž je od něj získán emoční odstup.
- **regrese (infantilizace):** návrat k projevům dřívějšího vývojového stupně.
- **útěk do fantazie :** fantazijní prožívání nedosažitelného, denní snění
- **projekce:** nežádoucí charakteristiky, myšlenky nebo tendence nevědomě přepisujeme druhému.
- **kompensace**
- **Identifikace:** jedinec zvyšuje svou hodnotu napodobováním jiné osoby s vysokou prestiží – jejího chování, hodnot, názorů, atd., čímž si dotyčný jakoby přivlastní část jejich úspěchů.
- **Sublimace:** převedení nepřijatelných pudových motivů do společensky přijatelné formy.

Obranné mechanismy v praxi



- Příklad „Návrat po zranění“
- Příklad „Boj o místo v týmu“

Faktory ovlivňující odezvu na stres



Osobnost

Kulturní zázemí

Vrozené dispozice

Minulé zkušenosti

Coping



= zvládání ohrožujících faktorů

- Není to jednorázová reakce ale dynamický proces.
- Není automatické, ale vyžaduje snahu, vědomý.
- Zvládání je snahou řídit dění = ***stress management***.
- Dobrý zdravotní stav a dostatek síly, zkušenosti, pomoc okolí...
- Zaměření na emoce
- Zaměření na problém
- Orientace na únik

	Událost	Body		Událost	Body
1.	Úmrtí partnera-partnerky	100	22.	Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
2.	Rozvod	73	23.	Syn nebo dcera opouští domov	29
3.	Rozvrat manželství	65	24.	Konflikty s tchánem/ tchýní/ zeťem/ snachou	29
4.	Uvěznění	63	25.	Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
5.	Úmrtí blízkého člena rodiny	63	26.	Manžel-manželka nastupuje či končí zaměstnání	26
6.	Úraz nebo vážné onemocnění	53	27.	Vstup do školy nebo její ukončení	26
7.	Sňatek	50	28.	Změna životních podmínek	25
8.	Ztráta zaměstnání	47	29.	Změna životních zvyklostí	24
9.	Usmíření a přebudování manželství	45	30.	Problémy a konflikty s nadřízeným	23
10.	Odchod do důchodu	45	31.	Změna pracovní doby nebo prac. podmínek	20
11.	Změna zdravotního stavu člena rodiny	44	32.	Změna bydliště	20
12.	Těhotenství	40	33.	Změna školy	20
13.	Sexuální obtíže	39	34.	Změna rekreačních aktivit	19
14.	Přírůstek nového člena rodiny	39	35.	Změna církve nebo politické strany	19
15.	Změna zaměstnání	39	36.	Změna sociálních aktivit	18
16.	Změna finančního stavu	38	37.	Půjčka menší než průměrný roční plat	17
17.	Úmrtí blízkého přítele	37	38.	Změna spánkových zvyklostí a režimu	16
18.	Přeřazení na jinou práci	36	39.	Změny v širší rodině (úmrtí, sňatky)	15
19.	Závažné neshody s partnerem	35	40.	Změny stravovacích zvyklostí	15
20.	Půjčka vyšší než průměrný roční plat	31	41.	Dovolená	13
21.	Splatnost půjčky	30	42.	Vánoce	12

Stres a zdravotní stav



- aktivuje se sympatikus (adrenalin) →
- aktivace svalstva (zvýšení krevního tlaku)
- zvýší se srážlivost krve
- odkrví se kůže (chladné a opocené ruce)
- odkrví se útroby (stažení břišních orgánů)
- zrychlené dýchání
- proces snižování hmotnosti
- produkce kortizolu (Hlavní rolí kortizolu je regulace imunitní odpovědi organismu. Svým působením imunitní odpověď snižuje.)

Škála stresujících životních událostí



- Počet bodů za rok
- Reflektuje šanci na vznik onemocnění, poškození zdraví

Škála stresujících životních událostí



• Změna pracovních povinností	29
• Dítě opouštějící domov	29
• Osobní úspěch	28
• Partner začne – přestane pracovat	26
• Začátek nebo konec školy	26
• Změna životních podmínek	25
• Změna v osobních zvycích	24
• Potíže s nadřízenými	23
• Změna bydliště	20
• Změna pracovní doby	20
• Změna školy	20

Hodnocení



- ➡ **300 b** za poslední rok = **vysoké riziko**
50-80% riziko zdravotních komplikací
- ➡ **150-299 b** = **středně vysoké riziko**
30-50% riziko zdravotních komplikací
- ➡ **méně než 150 bodů** = **nízké riziko**
méně než 30% riziko zdravotních komplikací

Pomáhající profese běžně 200 bodů za rok !

Desatero odbourávající stres

1. Mluvte o potížích. (Na situaci se pak budete dívat objektivněji.)
2. Dělejte si radost. (Alespoň jednou denně.)
3. Uvolněte se smíchem.
4. Cvičte. (Spalte energii vytvořenou stresem.)
5. Řekněte ne. (Naučte se asertivnímu chování.)
6. Buďte tvořiví. (Najděte si nové podnětné zájmy.)
7. Buďte realističtí. (Přijměte se. Poučte se svými chybami.)
8. Plánujte si čas a stanovte si priority. (Neberte si toho příliš.)
9. Buďte optimističtí. (To, co podnikáte, vás opravdu těší.)
10. Buďte k sobě laskaví. (Dopřejte si fyzickou i emocionální pomoc. Mějte se rádi.)

Prevence stresu



Dopady stresu lze zmírnit:

- volbou únosné míry zátěže
- správnou životosprávou
- pozitivním myšlením
- pravidelným pohybem - sport
- dostatkem odpočinku
- pěstováním koníčků
- udržováním dobrých mezilidských vztahů
- pojmenováním stresorů a vyhýbáním se jim (je-li to možné)

Syndrom vyhoření (burn-out)

- jedná se o psychický stav, **prožitek vyčerpání**
 - vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících práci s lidmi nebo alespoň kontakt s lidmi a závislost na jejich hodnocení
 - tvoří ho **řada symptomů** především v oblasti **psychické**, částečně i fyzické a sociální
 - klíčovou složkou syndromu je **emoční vyčerpanost**, kognitivní vyčerpání a „opotřebení“ a často i celková únava
 - všechny hlavní složky burn-out syndromu vycházejí z chronického stresu
-

Profese ohrožené vyhořením

- lékaři
- zdravotní sestry
- další zdravotní pracovníci (ošetřovatelky, laborantky atd.)
- psychologové a psychoterapeuti
- sociální pracovníci ve všech oborech
- učitelé
- duchovní a řádové sestry



Profese ohrožené vyhořením

- dispečeri
- úředníci v bankách a úřadech, orgánech státní správy
- profesionální funkcionáři, politici, manažeři
- právníci
- pracovníci věznic
- policisté
- poradci a informátoři



Příčiny, které spočívají v jedinci

- negativní myšlení
 - člověk nenalézá nebo ztrácí v každodenní práci smysl
 - neúčinné strategie zvládnání stresu (např. neúčinné hospodaření s časem)
 - nedostatek odolnosti vůči stresu daný konstitučně a temperamentově
 - nezdravý způsob života
-

Proces vyhoření



vyhoření

apatie

frustrace

stagnace

nadšení

Prevence vyhoření

- Snižovat příliš vysoké nároky
 - Naučit se říkat ne
 - Stanovit si priority
 - Dělat přestávky
 - Zacházet rozumně se svým časem
 - Vyjadřovat otevřeně svoje pocity
 - Vyvarovat se negativního myšlení
 - Doplnovat energii
 - Zajímat se o své zdraví
 - Využívat nabídek pomoci
-