

# METODIKA PROTISTRESOVÉHO SKUPINOVÉHO PROGRAMU PRO ŘIDIČE MHD

Metodika

*Mgr. Petr Zámečník, Mgr. Veronika Kurečková, PhDr. Pavel Řezáč, PhD., Mgr. Mojmír Snopek,  
Mgr. Lenka Daňková, Mgr. Kamila Paráková, Mgr. Leona Winklerová*



Centrum dopravního výzkumu, v. v. i.

2014

Výstup řešení projektu: „Metodika protistresového skupinového programu pro řidiče MHD“ vznikla jako jeden z výstupů projektu Technologické agentury České republiky, 2. veřejné soutěže Programu na podporu aplikovaného výzkumu a experimentálního vývoje ALFA,č. TA02030170, název projektu: Stres a jeho zvládnání u řidičů městské hromadné dopravy.

Vydavatel: Centrum dopravního výzkumu, v.v.i.

Autoři: Mgr. Petr Zámečník, Mgr. Veronika Kurečková, PhDr. Pavel Řezáč, Ph.D., Mgr. Mojmír Snopek, Mgr. Lenka Daňková, Mgr. Kamila Paráková, Mgr. Leona Winklerová

Oponovali: PhDr. Matúš Šucha, PhD.  
Vedoucí Katedry psychologie FF UP v Olomouci  
  
Mgr. Michal Kurečka  
Poradce náměstka MZ pro zdravotní péči

Metodika certifikována: 16. 12. 2014

Certifikoval: Ministerstvo dopravy ČR, Odbor kosmických aktivit a ITS

## OBSAH

I.	CÍL METODIKY .....	4
II.	POPIS METODIKY .....	5
	1. Základní východiska práce s řidiči v protistresových programech: .....	5
	2. Obecné principy práce s řidiči v rámci protistresových programů.....	6
	3. Systémové faktory ovlivňující stres i efektivitu protistresových programů.....	6
	4. Časová rozvržení a tematické okruhy protistresových kurzů.....	7
	JEDNODENNÍ ŠKOLENÍ.....	7
	DVOUDENNÍ (2 – 3 denní školení):.....	7
	ČTYŘDENNÍ - 4 půldny .....	7
	PRŮBĚŽNÉ.....	7
	DLOUHÉ (5 dní):.....	8
	5. Nezbytné technické zabezpečení kurzů .....	8
	6. Moduly vzdělávacího programu .....	10
	6.1 MODUL 1 – ÚVOD.....	10
	6.2 MODUL 2 - TEORETICKÝ VSTUP - TÉMATA .....	12
	6.3 MODUL 3 - ZVLÁDÁNÍ KONKRÉTNÍCH STRESOVÝCH SITUACÍ.....	20
	6.4 MODUL 4 – RELAXACE, CESTA ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	21
	6.5 MODUL 5 - ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A STRES .....	34
III.	ZDŮVODNĚNÍ POSTUPŮ .....	45
IV.	POPIS UPLATNĚNÍ METODIKY.....	46
V.	EKONOMICKÉ ASPEKTY.....	47
VI.	POUŽITÁ LITERATURA:.....	48
VII.	PUBLIKACE PŘEDCHÁZEJÍCÍ METODICE .....	49
VIII.	PŘÍLOHY .....	50

## I. CÍL METODIKY

Poskytnout metodické vodítko pro tvorbu koncepce protistresových programů pro řidiče hromadné dopravy a systémových opatření zaměřených na snížení stresu u řidičů hromadné dopravy.

Vytvořit curriculum protistresových kurzů pro řidiče hromadné dopravy.

To vše s cílem:

- Zvýšit povědomí řidičů MHD o problematice stresu.
- Zvýšit úroveň dovedností řidičů MHD nezbytných ke zvládnutí stresových situací.
- Získat zpětnou vazbu ze strany řidičů MHD směřující k systémovým změnám na úrovni firmy.
- Poskytnout řidičům MHD prostor pro relaxaci a abreakci.

**Snížit úroveň stresu u řidičů MHD a zvýšit jejich kompetence ve vztahu ke zvládnutí akutních i chronických stresových situací.**

## II. POPIS METODIKY

### 1. Základní východiska práce s řidiči v protistresových programech:

#### Stres u řidičů hromadné dopravy

Řidiči městské hromadné dopravy jsou každodenně vystavováni vysoké míře stresu. Na řidiče působí velké množství různých stresorů z fyzického prostředí, pracovního a organizačního uspořádání; musejí se vyrovnávat s požadavky, které se často dostávají do vzájemného rozporu (např. bezpečná jízda versus dodržování jízdního řádu v dopravní špičce). Stres, který působí na řidiče, má za následek řadu negativních dopadů (Tse, Flin & Mearns, 2006). Kromě dopadů na fyzické i psychické zdraví řidiče jde i o zvýšené riziko dopravních nehod (Greiner et al., 1998), ať už v důsledku stresových reakcí a riskantního dopravního chování (Öz, Özkan & Lajunen, 2009), nebo v důsledku únavy, která je zvýšeným stresem způsobena (Biggs, Dingsdag & Stenson, 2009).

Mezi další negativní dopady stresu patří zvýšená fluktuace řidičů na pracovních místech, a častější absence z důvodu nemoci (Tse et al., 2006).

Přestože existuje velké množství výzkumů, které se zabývají negativními vlivy řidičského povolání na zdraví řidičů autobusů, je jen málo záznamů o projektech zacílených na prevenci těchto negativních dopadů. Evaluace protistresových intervencí v několika evropských dopravních podnicích potvrdila, že intervence vedou ke snížení stresu u řidičů, snížení absencí a fluktuace zaměstnanců, zlepšení zdravotního stavu, psychické pohody a spokojenosti pracovníků a snížení finančních ztrát dopravních podniků. Jako nejúčinnější jsou hodnoceny komplexní intervence, zaměřené na systémové charakteristiky (např. organizace práce) i na práci se samotnými zaměstnanci (Kompier, Aust, van den Berg & Siegrist, 2000). Dopad stresorů na řidiče závisí na proměnných na straně řidiče, např. jeho osobnostních charakteristikách (Tse, Flin & Mearns, 2006), přičemž prožívání pracovního stresu u řidičů je ovlivněno způsoby zvládnání, které řidiči uplatňují (Kühlmann, 1990). Program by tak měl mít charakter cíleného nácviku prevence a zvládnání stresových situací. Jedině tak bude významnou součástí komplexních protistresových intervencí zvyšující bezpečnost dopravního provozu. V ČR před zahájením projektu Matrix nebyla provedena žádná vědecky zdokumentovaná psychologická intervence zaměřená na snížení působení stresu na zaměstnance dopravních podniků.

#### Významné limitující okolnosti protistresových kurzů

##### Heterogenní úroveň účastníků kurzů

Úroveň znalostí problematiky, jak z hlediska teoretických východisek, tak i z hlediska praktických postupů, bývá u jednotlivých zaměstnanců velmi proměnlivá. Je proto vhodné zvolit základní, jednoduchou koncepci, s důrazem na vysvětlení základních pojmů a především praktickou aplikaci témat.

## Omezená časová dotace

U většiny dopravních podniků nepatří vzdělávání v oblasti zvládnání stresu k prioritám. Maximální roční časová dotace protistresových vzdělávacích programů je tak obvykle cca 8 – 16 hodin. V návaznosti na specifické potřeby konkrétní organizace proto doporučujeme vybrat z nabízených modulů ty, které se v daném dopravním podniku jeví jako prioritní.

## 2. Obecné principy práce s řidiči v rámci protistresových programů

- Důraz na jasné a srozumitelné informace o problematice
- Důraz na aktuální potřeby a situaci účastníků vzdělávacího programu
- Důraz na propojení přípravy zaměstnanců se systémem řízení a firemní kulturou
- Důraz na praktický nácvik nezbytných dovedností, zážitků a zpracování emocí
- Důraz na emoce spíše než edukaci

Skupinové protistresové kurzy by vždy měly být doplněny o možnost následné individuální terapeutické či poradenské intervence. Ze zkušeností z pilotní realizace protistresových kurzů vyplývá, že zvláště řidiči, kteří jsou zaměstnavatelem pokládáni za klidné a bezproblémové, mohou mít potíže s odraťováním emocí a častěji u nich hrozí somatizace, popřípadě náhlé emoční výkyvy. Možnost individuální intervence může výrazně přispět ke snížení stresu a zlepšení psychické pohody těchto řidičů.

## 3. Systémové faktory ovlivňující stres i efektivitu protistresových programů

Provázání protistresových programů se systémovými opatřeními ke snížení stresu.

Pro eliminaci stresu je v dopravních podnicích jako základní systémový krok nezbytné:

1. Oddělit diagnostiku řidičů od péče - zaměstnanci zajišťující péči o řidiče (psychologickou podporu) nesdílejí informace s psychology zajišťujícími vyšetřování řidičů.
2. Propojit protistresové programy s individuální péčí o zaměstnance (například možnost individuální terapie a podpory pro zaměstnance v obtížných životních situacích, propojené protistresové prevence s péčí o řidiče po nehodách).
3. Průběžně monitorovat postoje a potřeby personálu (buď v rámci externích průzkumů spokojenosti, nebo získávat obecné informace prostřednictvím zaměstnanců zajišťujících péči o řidiče (psychologů, personalistů, liniových manažerů apod.).
4. Využít protistresové kurzy jako zdroj zpětné vazby ze strany zaměstnanců.
5. Budovat firemní kulturu i systém řízení a péče o zaměstnance v souladu s potřebami řidičů i strategickými záměry firmy.

6. Průběžně rozvíjet měkké dovednosti liniových manažerů (v rámci skupinových školení nebo individuálního koučinku) – s důrazem na:
  - *Leadership, techniky vedení lidí*
  - *Komunikační dovednosti*
  - *Zpětná vazba, řízení výkonu*
7. Klást důraz na interní PR – jak z hlediska propagace protistresového vzdělávacího programu, tak z hlediska komunikace opatření zaměřených ke zlepšení pracovních podmínek.

## 4. Časová rozvržení a tematické okruhy protistresových kurzů

### JEDNODENNÍ ŠKOLENÍ

- Potřeby a očekávání účastníků
- Klíčové zdroje stresu
- Vytipování nejčastějších stresových situací
- Workshop k řešení nejčastějších stresových situací
- Nácvik základních relaxačních technik, techniky odreagování agrese
- Hledání zdrojů – motivace k práci, pozitivní aspekty povolání
- Dotazy, shrnutí, klíčová doporučení

### DVOUDENNÍ (2 – 3 denní školení):

1. setkání: Shrnutí teoretických východisek, zdroje stresu a techniky zvládnání stresu
2. setkání: Workshop ke zvládnání konkrétních stresových situací (s důrazem na asertivitu, komunikaci, organizaci času apod.)
3. setkání: Workshop ke zvládnání konkrétních stresových situací

### ČTYŘDENNÍ - 4 půldny

1. setkání: Shrnutí teoretických východisek, zdroje stresu, vymezení nejdůležitějších stresových situací (dle specifických potřeb skupiny, nebo na základě výsledků našich analýz)
2. setkání: Zvládnání krizových situací – rozbor situace, důležité dovednosti a techniky, praktický nácvik řešení situací
3. setkání: Zvládnání krizových situací – rozbor situace, důležité dovednosti a techniky, praktický nácvik řešení situací
4. setkání: Nácvik zvládnání stresových situací, shrnutí tématu, tvorba strategie, jak zvládat stres v budoucnu

### PRŮBĚŽNÉ

1. setkání: Shrnutí teoretických východisek, zdroje stresu a techniky zvládnání stresu.

V následujícím období krátké (cca 1,5 hodinové) workshopy ke konkrétním tématům – stresovým situacím.

### **DLOUHÉ (5 dní):**

1. setkání: Shrnutí teoretických východisek (s důrazem na projevy stresu, možné následky stresu, zdroje stresu a jejich eliminace apod.)
2. setkání: Techniky zvládnání stresu (relaxace, cvičení), dovednosti nezbytné ke zvládnání stresu (asertivita, vyjednávací schopnosti, komunikace, organizace času apod.)
3. setkání: Workshop k řešení konkrétních stresových situací
4. setkání: Workshop k řešení konkrétních stresových situací
5. setkání: Rekapitulace uplynulých dní, tvorba osobní strategie zvládnání stresu apod.

## **5. Nezbytné technické zabezpečení kurzů**

### **Požadavky na prostory pro vzdělávání**

Místnost dle velikosti skupiny, nejlépe minimálně 25 m<sup>2</sup>. Pro případné rozdělení aktivit ve skupině je ideální, pokud je k dispozici ještě nejméně jedna místnost, která případně může být i menší. Je vhodné, aby vzdělávací prostory byly mimo oficiální prostory dopravního podniku.

Prostor pro relaxační techniky (vybaven kobercem nebo jinými vhodnými podlahovými krytinami), v optimálním případě je tento prostor oddělen od prostoru, v němž probíhají ostatní části programu (není však podmínkou), ideální je, pokud je v místnosti hudební aparatura.

### **Nezbytné vybavení.**

Flip chart, fixy, papíry, tužky a pastelky pro účastníky. Pomůcky pro relaxaci.

### **Uspořádání místnosti:**

Ideálně kruh nebo půlkruh, v němž je možné uspořádání míst k sezení průběžně měnit. Židle s podložkami ke psaní.

### **Kvalifikace lektorů:**

Skupinové programy by měli vést nejlépe dva lektori, nejméně jeden z nich psycholog.



Je vhodné, aby tyto programy vedli externí lektori, kteří nejsou zaměstnanci dopravního podniku. Naopak zcela kontraproduktivní je, pokud kurz vede psycholog, který se současně podílí i na vyšetřování řidičů a rozhoduje o jejich způsobilosti.

U relaxačních technik je nezbytné, aby byli lektori dobře obeznámeni s jednotlivými relaxačními technikami a měli dostatečné zkušenosti se zvládním nestandardních situací, které mohou nastat. Ideální je, pokud je nácviku relaxačních technik přítomen také terapeut se zkušenostmi s terapeutickým využitím hypnotické indukce a transovými stavy.

## 6. Moduly vzdělávacího programu

*Didaktické poznámky pro lektory jsou v textu modře.*

*Popisy technik jsou v textu šedým písmem, s modrým podkresem.*

*Popisy teoretických informačních vstupů jsou v textu černě.*

### 6.1 MODUL 1 – ÚVOD

#### Cíle:

- Vybudovat důvěru v rámci skupiny, vytvořit bezpečné a motivující prostředí
- Poskytnout účastníkům dostatek informačních vstupů k problematice.

#### Struktura prvního setkání:

- Přivítání účastníků
- Organizační náležitosti (termíny konání, předběžný obsah jednotlivých setkání apod.)
- Představení účastníků
- Tvorba pravidel skupiny
- Úvodní teoretický vstup

*Zejména u krátkodobějších kurzů doporučujeme omezit představování účastníků na nezbytné minimum. Příliš velká pozornost věnovaná informacím o konkrétních účastnících může snižovat pocit anonymity a důvěrnosti.*

#### TECHNIKY PRO ÚVODNÍ SETKÁNÍ

##### Představení účastníků

##### Reportážní představení

Cíl: Seznámit se s účastníky ve skupině, dozvědět se informace o sobě navzájem a představit druhého účastníka ve dvojici ostatním. Reportážní způsob představení snižuje možný strach vystoupit před skupinou. Cílem je především prolomit ledy, nikoliv hlubší vhled do motivace jednotlivců, proto není

chybou, pokud se při představení budou prezentovat spíše povrchní informace. V případě potřeby lze představování dále odlehčit vhodně kladnými otázkami.

Úkolem ve dvojicích, které si mezi sebou účastníci vytvoří, je sdělit si informace o sobě navzájem. Tyto informace pak před celou skupinou budou prezentovány – každý účastník představí svého kolegu ze dvojice ostatním. Platí zde pravidlo: Nezapomínejte, že každý má právo na soukromí – všichni mají právo na některé otázky neodpovědět. Vzhledem k cílům a charakteru programu doporučujeme netlačit účastníky k příliš hlubokým introspekcím.

Otázky k diskusi:

- Co vás nejvíc stresuje?
- Proč jste v tomto programu?
- Co očekáváte od jeho průběhu?

### **Tvorba pravidel skupiny**

Cíl: Vytvoření vlastních pravidel fungování skupiny

Cílem je shoda na pravidlech. Posilování odpovědnosti za vytvoření pravidel zvyšuje míru jejich dodržování, neboť účastníci vnímají pravidla jako vlastní, nikoliv jen diktovaná zvenčí.

Účastníci dostanou za úkol vytvořit „pravidla“, která by sami chtěli během sezení dodržovat. Může jít o jednoduchá obecná pravidla typu „vždy mluví jen jeden člověk“, ale i osobní přání. Každá skupinka pak svá pravidla přednese ostatním a společně je zaznamenají na arch, na kterém pak vznikne výsledná podoba pravidel celé skupiny.

V pravidlech by nemělo chybět (případně by měli pomoci doplnit lektori):

- důvěrnost informací, závazek diskrétnosti (co probíhá na skupině, zůstává ve skupině a nenosí se ven)
- aktivní komunikace a zapojení do skupinového dění
- principy podávání konstruktivní zpětné vazby ve skupině (ZV se neformuluje jako „útok“ proti někomu, ale z hlediska „já“ pohledu – „já vnímám, cítím..., vyvolává ve mně...“, důraz na popis chování a ne popis osoby)

## 6.2 MODUL 2 - TEORETICKÝ VSTUP - TÉMATA

### STRES – DEFINICE, PŘÍZNAKY, DŮSLEDKY

Mnoho řidičů sice pojem stres běžně používá, mají však jen mlhavou představu o tom, jak stres působí a jaké jsou jeho projevy. Cílem teoretického úvodu je proto především:

- Vysvětlit mechanismy působení stresu
- Vysvětlit, čím především může škodit
- Vysvětlit, jak se stres projevuje a jak na sobě mohou pozorovat jeho účinky

Obsah setkání doporučujeme přizpůsobit skupině – využít lidí, kteří o tématu vědí hodně a nechat je hodně mluvit, poskytnout prostor těm, kteří o tématu vědí méně, k dotazům, jasně a srozumitelně strukturovat informace.

Vyhýbat se odborné terminologii, využít příkladů z praxe, hovořit jazykem skupiny (každá skupina se od sebe liší, což je třeba reflektovat).

Není nutné účastníky příliš zahlcovat teorií, podstatné informace jsou shrnuty do klíčových sdělení (která v případě zájmu a vhodné konstelace ve skupině lze v rámci teoretického bloku dále rozvíjet). Konečná volba konkrétních tematických okruhů, jejich konečné pořadí i míra detailnosti předávaných informací je na zvážení lektora.

#### Obvyklá struktura tematických okruhů:

- Co je to stres?
- Co je nejčastější příčinou stresu?
- Jak na sobě poznáme stres?
- Jaké následky může stres mít?
- Co proti stresu dělat? (Obecné shrnutí zkušeností a návodů účastníků)

V rámci diskuse o tématech lze obecněji či detailně (dle uvážení lektora a časových možností) hovořit o dalších tématech uvedených v kapitole *Stres – definice, příznaky – úvodní teoretický vstup*.

#### Klíčová shrnující sdělení bloku:

- STRES JE ZÁTĚŽOVÁ SITUACE, K TERÁ V NADMĚRNÉ MÍŘE OPOTŘEBOVÁVÁ ORGANISMUS.
- TO, CO KAŽDÉHO STRESUJE, JE INDIVIDUÁLNÍ - STRESEM MOHOU BÝT VĚCI PŘÍJEMNÉ I NEPŘÍJEMNÉ.

- V PRVNÍ FÁZI MŮŽEME STRES SUBJEKTIVNĚ POCIŤOVAT JAKO ZÁTĚŽ, ALE VE DRUHÉ FÁZI STRESU SI JEJ UŽ ANI NEMUSÍME UVĚDOMOVAT. STÁLE VŠAK OPOTŘEBOVÁVÁ ORGANISMUS A MŮŽE VÉST AŽ K ÚPLNÉMU VYČERPÁNÍ.
- STRES JE PŘÍČINOU CELÉ ŘADY CHOROB, Z NICHŽ MNOHÉ MOHOU BÝT PŘÍMO OHROŽUJÍCÍ NA ŽIVOTĚ, PROTO NENÍ RADNO JEJ PODCEŇOVAT.

## CO JE TO STRES

- Z anglického stress – napětí, tlak
- Stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoli výrazně působící zátěž.
- Rozdělujeme dva druhy stresu: pozitivní zátěž, která do jisté míry stimuluje jedince – eustress a nadměrnou zátěž - distress.
- Distress spočívá v negativním vnímání a hodnocení osobního ohrožení v poměru k možnostem zvládnutí situace, zatímco eustress představuje situaci, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, ale vyžaduje to nějakou námahu (Křivohlavý, 2001).

## FÁZE STRESU

Obecný adaptační syndrom (Hans Seley, 1966)

- 1) poplachová reakce (dochází k mobilizaci organismu),
- 2) rezistence (snaha organismu aktivně se se stresorem vypořádat),
- 3) stadium vyčerpání organismu (pokud ohrožení i přes aktivní snahu přetrvává).

Ve všech těchto fázích stres na jedince působí, ale mění se jeho projevy. Dlouhotrvající vyčerpání fyziologických zdrojů organismu vede k poruchám adaptace čili k nižší schopnosti organismu odolávat dalším stresorům, a tak například k vyšší náchylnosti organismu k onemocnění.

## POJEVY STRESU:

Stres může mít celou řadu projevů, jak fyzických, tak i emočních. Může také významně ovlivňovat chování.

### **Cvičení:**

Úkol pro účastníky – individuální, ve dvojicích nebo skupinový (soutěž, která skupina vymyslí více):

Napsat na speciální kartičky, jak na sobě poznají, že jsou ve stresu, popřípadě jaké příznaky může obecně člověk ve stresu mít:

- Tělesné příznaky a obtíže
- Psychický stav a pocity
- Chování

Tělesné příznaky je možné ukázat na obrázku postavy. Účastníci mohou sami či ve skupině dopisovat příznaky v jednotlivých částech těla. (Například 2 flip charty s lidskou postavou a soutěž, kdo vymyslí víc příznaků.)

### **Emoční projevy**

- prudké změny nálad
- nadměrné „trápení se“ s drobnostmi
- neschopnost empatie
- projevy hypochondrie
- únava, nekoncentrace, neschopnost dovést úkoly do konce
- podrážděnost, popudlivost, úzkostnost

### **Projevy v chování**

- nerozhodnost, hořekování, naříkání
- pracovní absence, pomalé uzdravování
- větší nehodovost
- zhoršená kvalita práce, odmítání úkolů, snaha podvádět v souvislosti s úkoly
- vyšší konzumace cigaret, alkoholu a drog
- nižší pracovní výkon

## Tělesné projevy



Zdroj: Centrum dopravního výzkumu, v.v.i.

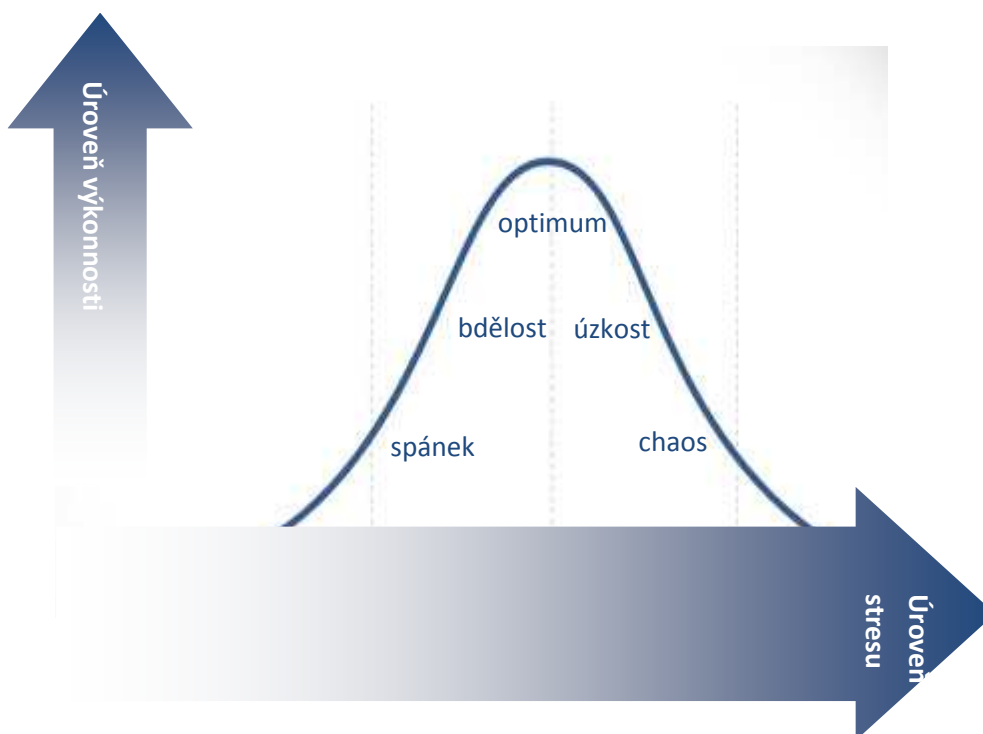
## Stres však nepředstavuje vždy problém:

Otázka pro účastníky:

Jaká úroveň stresu je ideální, abychom dosahovali co nejlepších výkonů?

Nakreslete na flip chart šipku označující úroveň stresu. Nechejte účastníky, ať na šipce označí úroveň stresu, v níž si myslí, že člověk podává nejlepší výkon. Potom shrňte výsledky a vysvětlete účastníkům Yerkes-Dodsonův zákon.

## ÚROVEŇ STRESU A VÝKONNOST (YERKES-DODSONŮV ZÁKON)



**Zdroj:** Yerkes RM, Dodson JD (1908). "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation". *Journal of Comparative Neurology and Psychology* 18: 459–482.  
doi:10.1002/cne.920180503.

Stres může významně ovlivňovat také náš výkon. Výkon se zhoršuje nejen při velmi nízké motivaci, kdy může být pro nás úkol nezajímavý, ale i při velmi vysoké úrovni motivace a aktivace, zejména při řešení složitějších činností, kde má vysoká úroveň stresu negativní vliv na výkon. Nižší nebo střední míra stresu aktivizuje a mobilizuje nás k akci a výkonu, pomáhá nám rozlišovat důležité a naléhavé a zvyšuje naši koncentraci a zlepšuje paměť.

Otázky pro účastníky:

Platí tento zákon vždycky, nebo jsou situace, kdy je to jinak?

Může to takto fungovat dlouhodobě?



## REAKCE NA STRES

Co děláme, když jsme ve stresu? Jak reagujeme?

Nechejte účastníky, ať vyberou nějakou (nejlépe častou) stresovou situaci a určí, jak na ni reagují, zda aktivně, či pasivně.

V jakých situacích je vhodnější aktivní reakce a v jakých naopak pasivní?

## BOJ x ÚTĚK

Reakce člověka na zátěž můžeme rozdělit na aktivní a pasivní, na emoce zaměřenou či na problém zaměřenou strategii zvládnání.

### AKTIVNÍ STRATEGIE

- Vyznačují se „bojem“ se stresem (např. přímá agrese, sublimace, identifikace, kompenzace, racionalizace).
- Agrese
  - směrem k jinému objektu:
  - napadání, infantilní záchvaty vzteku, výhrůžky, jízlivost, náznakové ubližování až hrubé násilí (brachiální útok)
  - směrem k sobě samotnému:
- odpírání si něčeho, po čem toužíme, sebepoškození

### PASIVNÍ STRATEGIE

- Únik, regrese, popření, denní snění.
- Únikové reakce
  - Izolace do samoty, popření čehokoliv kladného, fantazie, denní snění, přikrašlování reality, únik do nemoci, alkoholismus, drogy, léky, sebevražda...
- Úzkostné reakce, komplexy – obávaná katastrofická tvrzení, sebeobviňující tvrzení, myšlenky na únik, vztahovačnost...

### Známky duševní stability

Pozitivní postoj k vlastní osobě  
Rozvoj a seberealizace  
Integrace osobnosti  
Samostatnost

Adekvátní vnímání reality  
Schopnost přizpůsobovat se situacím a řešit běžné problémy

## ZDROJE STRESU V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Zadejte účastníkům test Holmese a Raheho.

Škála stresových událostí Holmese a Raheho (popřípadě i modifikaci podle De Meuse).

Každý si individuálně vyhodnotí.

Potom každý z účastníků popíše, jaké události v každodenním životě ho stresují.

(Například: ranní vstávání, hádky s manželkou, nefungující výtah...)

Od zdrojů stresu v každodenním životě přejděte na nejdůležitější stresory v práci. *Vysvětlete, že tyto stresory vycházejí z výsledků výzkumu CDV – dotazníkového šetření, kterého se zúčastnili i řidiči jejich dopravního podniku.*

## PŘÍČINY STRESU, FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ MÍRU STRESU U ŘIDIČŮ DOPRAVNÍCH PODNIKŮ

Nejčastější příčiny stresu u řidičů dopravních podniků v ČR (na základě výzkumu realizovaného v rámci projektu Matrix na více než 650 řidičích dopravních podniků):

- Cestující a ostatní účastníci silničního provozu
- Směny a životospráva
- Firemní kultura
- Časový tlak v hustém provozu
- Zodpovědnost
- Technické nedostatky a jejich dopady
- Nehody
- Nedostatek interakce
- Nejistota
- Ostatní

Zdůrazněte, že tyto statistiky jsou jen průměrné statistiky. Každý jednotlivec může příčiny stresu vnímat zcela jinak. Individuálně nebo ve skupinách, případně pod dohledem lektora, si sestaví svůj vlastní seznam stresorů v práci.

## **Co mě nejvíc stresuje v práci?**

Následují otázky řešené společně:

- Jak tyto stresory omezit?
- Co pro mě může udělat zaměstnavatel?
- Co můžu udělat já?
- Které věci se nedají změnit?
- Co dobrého vnímám na mé práci?
- Co mě baví? Co mě „nabíjí“?

**Náměty účastníků protistresového kurzu mohou být významným zdrojem zpětné vazby. Proto je nezbytné tyto náměty průběžně zaznamenávat a v souhrnné podobě poskytnout dopravnímu podniku jako jednu ze vstupních informací o postojích a očekáváních řidičů.**

## 6.3 MODUL 3 - ZVLÁDÁNÍ KONKRÉTNÍCH STRESOVÝCH SITUACÍ

### JAK ZVLÁDÁME KONKRÉTNÍ STRESOVÉ SITUACE?

VE SKUPINĚ VYTIPOVAT X SITUACÍ, KTERÉ JE STRESUJÍ NEJVÍC.

NECHAT SKUPINU ROZHODNOUT POŘADÍ DŮLEŽITOSTI. POTOM SE VE SKUPINĚ VĚNOVAT KAŽDÉMU Z VYBRANÝCH TÉMAT.

#### Struktura práce se stresovými situacemi

Práce s jednotlivými tématy přibližně kopíruje tuto strukturu:

##### ANALÝZA

- Jaká situace mě stresuje?
- Co všechno se v takové situaci děje?
- Co při tom prožívám?
- Jak často podobnou situaci zažívám?
- S čím vším souvisí?
- Co ji způsobuje?
- Co situaci zhoršuje?

##### HLEDÁNÍ ŘEŠENÍ

- Jak bude vypadat situace, až bude problém vyřešen?
- Co obvykle usnadní situaci?
- Co vám pomůže, abyste problém zvládli?
- Jaké dovednosti mi můžou pomoci?
- Jaké změny?
- Kdo vám pomůže, abyste problém zvládli?
- Na co je třeba dát si pozor?

##### ZDROJE:

- Co především mi pomáhá?
- Co mě podporuje?
- Co mě motivuje?

Tam kde je to vhodné (typicky například u stresujících cestujících), je součástí i praktická simulace stresové situace. Účastníci hrají různé role (mohou se vystřídat), část z nich je v roli pozorovatele a komentuje situaci, případně doplňuje své postřehy, náměty a doporučení.

## 6.4 MODUL 4 – RELAXACE, CESTA ZVLÁDÁNÍ STRESU

Ne vždycky je možné vyhnout se stresujícím situacím. Proto je potřeba naučit se stres odbourávat jinými, dostupnými, metodami.

### Dotazy účastníkům:

Při jaké činnosti si od stresu nejvíc odpočínáte?

Jaké znáte relaxace?

### Relaxace

Je stav, který se vyznačuje uvolněním svalového a psychického napětí. Relaxace slouží jako prevence a léčba řady onemocnění (zmírnění bolesti, poruchy spánku, úzkost, ale také prevence profesionálního stresu (např. Nešpor, 2012)). Jako taková by se měla stát součástí každodenních aktivit.

Princip relaxace: navodí se jedna nebo více tělesných nebo psychických změn, které jsou typické pro relaxaci. To pak vede ke změnám dalším. Díky tomuto procesu se daří ovlivňovat i tělesné funkce, které by se přímo ovlivňovaly obtížně, např. sekreci hormonů nadledvin. V důsledku toho dochází k celkové relaxaci.

### Změny při relaxaci a stresu (Nešpor, 1998):

STRES		RELAXACE
↑	SVALOVÉ NAPĚTÍ A PROKRVENÍ SVALŮ	↓
↑	DECHOVÁ FREKVENCE	↓
↑	TEPOVÁ FREKVENCE	↓
↑	KREVNÍ TLAK	↓
↑	METABOLISMUS	↓
↑	HORMONY NADLEDVIN A ŠTÍTNÉ ŽLÁZY	↓
↑	KOŽNÍ GALVANICKÁ VODIVOST	↓
↑	FREKVENCE VLN NA ZÁZNAMU ELEKTRICKÉ AKTIVITY MOZKU	↓

## Proč relaxovat?

- tělesné uvolnění
- duševní zklidnění
- zlepšení soustředění
- zlepšení výkonnosti
- vyšší psychická a tělesná odolnost

## Doporučení

- Vytvořte si prostor určený jen pro relaxaci.
- Najděte pravidelný čas, který bude určen pouze pro relaxaci.
- Zvolte si pro sebe relaxační metodu, která vám nejvíce vyhovuje.
- Pokud je vám to příjemné, vybavte se i podpůrnými prostředky jako aroma lampičky, hudba...

## Kdy cvičit?

- krátké částečné relaxace je možné cvičit kdykoli během dne
- ideální je relaxovat brzy ráno, kdy máte klid, případně po návratu z práce/školy (doporučuje se nařídit budík pro případ usnutí), vhodné je relaxovat před spaním, pokud vám to okolí dovolí

## RELAXAČNÍ TECHNIKY

Z níže uvedených technik vyberte ty, které vám přijdou nejvhodnější vzhledem ke složení skupiny a potřebám jednotlivých účastníků:

### Otázky:

Kdy tyto techniky použít?

Co se účastníkům osvědčilo? Vlastní tipy a triky pro zvládnutí akutního stresu.

Které návody, o nichž byli informováni, by naopak nikdy nepoužili a proč?

## Rozdělení technik

Aktivní x pasivní

**Aktivní:** pohybové aktivity a techniky, obvykle více vyhovují začátečníkům, neurotikům, netrpělivým lidem. Řadíme sem také sportovní aktivity, procházky apod., umělecké aktivity.

*Fyzická námaha – sportovní aktivity (např. i jóga), ideální je kombinovat je s relaxací.*

**Pasivní:** vyžadují větší soustředění a sebevnímání, sebeovládání. Mezi pasivní způsob relaxace řadíme samozřejmě ale také spánek a odpočinek.

*Důležité v každodenním životě je naučit se při jakékoli aktivitě uvolnit svaly k činnosti nepotřebné (v první fázi si tedy uvědomit jaké svalové skupiny jsou k činnosti potřebné a ve druhé fázi ty ostatní zkusit uvolnit)*

## TECHNIKY RELAXACE

### „BERLIČKY“ PRO AKUTNÍ STRESOVOU SITUACI

Pokud pociťujete úzkost, svírání na hrudi, strach, polévá vás pot – zkuste následující cvičení:

Zkuste studenou sprchu – pár minut v chladivé vodě „rozpustí“ vaši úzkost ve svalech a studený pocit zažene vaše nepříjemné myšlenky (sprchujte se alespoň po dobu 5 minut)

Zkuste pohyb - pokud máte v okolí schody/vysoký kopec nebo cokoliv jiné vyběhněte si jen několikrát nahoru a dolů (popřípadě stačí jakékoliv jiné svalové cvičení – dřepy, ...) – svalová činnost „rozpustí“ vaši úzkost ve svalech

Zaměřte pozornost na jeden předmět v místnosti či mimo ní – zkuste si představit předmět v co nejmenších detailech, pokuste se s ním otáčet, dotknout se ho a cítit jeho povrch, dát jej do jiného prostředí a sledovat, zda by působil jinak

Odpoutejte pozornost – vhodná technika při nárůstu napětí a stresu; pohodlně se posadte a zaměřte svou pozornost na jakýkoliv soubor předmětů – zadívejte se z okna – jestli vidíte silnici – zkuste se ponořit do fantazie – v jakém je stavu – je potřeba ji někde upravit – představte si člověka s lopatou chodí od jednotlivých děr k dalším a zadělává je, upravili byste nějak okolí cesty (stromy, svodidla), upravili byste průběh cesty – aby vedla jinam (pokud znáte její průběh), představte si kam jinam by mohla cesta vést (třeba na dovolenou k moři, ...). Lze aplikovat i na pracovní (co by jste přidal, ubral, jiný nábytek, barvy, ...); na zahradu. Můžete si i představit cestu, kterou jezdíte do práce – jakou jinou cestu byste použil, kdyby tato byla zavřená (zkuste si projít v mysli cestu kousek po kousku)

Otřepávání – představte si, že ze sebe střepáváte stres – představa psa, který ze sebe oklepává vodu – postupně nejprve nacvičit – otřepání ruce, nohy, hlavy, celého těla

Zatínání jednotlivých skupin svalů – Posadíme se na židli, narovnáme záda a budeme postupně zatínat jednotlivé skupiny svalů od špiček nohou až k hlavě. Každou svalovou skupinu zatneme alespoň na 3 sekundy, opakujeme 2krát. Začneme tím, že propneme špičku (směřuje dále od těla). Do této činnosti se snažíme zapojit i svaly lýtky. Uvolníme. Stehenní svaly zatneme tak, že tlačíme kolena k sobě. Povolíme. Hýžďové svaly zatneme stáhnutím pŕlek k sobě a předsunutím pánve dopředu. Povolíme. Svaly zad aktivujeme tak, že tlačíme lopatky k sobě a přitom se narovnáme, vypneme hrud', v této pozici aktivujeme i svaly břicha. Povolíme. Ruce zatneme v pěst, povolíme, zbylé svaly rukou

aktivujeme tak, že se dlaněmi rukou vzepřeme proti židli jako bychom chtěli na rukou unést celou váhu našeho těla. Povolíme. Hlavu narovnáme, rty stáhneme k sobě a tlačíme, povolíme. Oční víčka tlačíme k sobě, povolíme. Čelo nakrčíme, tak by se nám na něm vytvořili vrásky, povolíme. Až celé cvičení ukončíme, můžeme si ukázat zkrácenou formu: Osoba se postaví na špičky ke zdi, lopatkami se dotýká zdi, zatne ruce v pěst a zároveň všechny ostatní svaly rukou, sevře ústa, oči, nakrbatí čelo, chvíli v této pozici zůstane, povolí a opakuje.

## JEDNODUCHÁ CVIČENÍ K ODSTRANĚNÍ PSYCHICKÉHO NAPĚTÍ

Tato cvičení velice účinným způsobem ulevují organismu v akutním stresu a při silných emocích. Jde o cvičení založená na střídání napětí a uvolňování svalů nebo regulaci dýchání.

### 1. cvičení:

maximálně rozšíříme nosní dírky a nadechneme se – výdrž, potom je uvolníme a pomalu plynule vydechneme, přičemž uvolňujeme svaly tváře

### 2. cvičení:

pevně ze všech sil zavřeme oči – výdrž, potom je uvolníme a necháme zavřené (uvolníme přitom i svaly obličeje), zaměřujeme se na pocit uvolněnosti a plynulosti dýchání

### 3. cvičení:

lehce stiskneme zuby, čelisti a sevřeme rty (zaměříme na to plně pozornost) – výdrž, potom uvolníme čelisti, rty a zuby (uvědomíme si rozdíl mezi pocity sevření a uvolnění čelistí)

### 4. cvičení:

špičku jazyka přitlačíme k patru (směrem nahoru a dozadu), napneme jazyk – výdrž, a potom ho uvolníme, volně necháme ležet jazyk v ústech jako rosol

### 5. cvičení:

nacvičíme si mimický výraz usmívajícího se Buddha, který potom uplatníme v situacích emočního napětí a stresu – s výrazem blahosklonnosti, koutky úst nahoru, víčka přivřená (když člověk kontroluje svůj výraz, ovládá také své psychické napětí)



## CVIČENÍ K UVOLNĚNÍ SILNÉHO NAPĚTÍ - VZTEKU A ZLOSTI

### Řev lva

Zaujmi polohu vzpřímeného sedu na patách, ruce volně spočívají na kolenou.

S hlasitým výdechem (představuje „řev lva“) skloníš trup dopředu a současně otevřeš oči, jak nejvíce můžeš, rozevřeš svá ústa, a co nejvíce vyplázneš jazyk, zároveň napneš dlaně a prsty roztáhneš co nejdále od sebe.

S nádechem se zase vrátíš nazpět do uvolněného vzpřímeného sedu na patách a věnuješ se prociťování.

Cvičení můžeš vícekrát po sobě opakovat.

### Škrčení hada/ „volantu“

V situacích silného napětí uvolníte agresi tím, že budete silně mnout volant, kdy jedna ruka jde směrem k tělu, druhá od těla – pohyb připomíná škrčení (možná i představa určité situace/osoby). Postupně si všimněte, jak uvolňuje sevření rukou, tak ve vás klesá i vtek.

Obdoba - Rychlá technika na vystřídání napětí s uvolněním. Ve stoje spojíte ruce před hrudí jako při modlení (můžete taky stisknout ruce na volantu) a silně zatlačíte dlaně proti sobě (cca 5 vteřin). Pak tlak povolíte a s výdechem a rukama jakoby vyklepete stres ven. To několikrát opakujte.

## ZKLIDNĚNÍ ČI ODVEDENÍ ENERGIE

Před každým výbuchem emocí existuje okamžik, kdy máte šanci ho vědomě zastavit. Naše babičky radily počítat do deseti, další vhodnou metodou na zklidnění je soustředění se na dech. Pokud energie začíná nekontrolovaně stoupat, může být řešením opuštění situace a odvedení energie jinam - místo abyste pokračovali v diskusi, odcházíte na procházku či sekat.

### Zklidnění dechu

Instrukce: V situacích, kdy pociťujete stres, úzkost, napětí nebo obavy...můžete vyzkoušet následující cvičení. Pohodlně se usadte, položte si jednu ruku dlaní na břicho a chvíli zkuste dýchat do břicha. Soustředte se na svůj dech a pomalu se zhluboka nadechněte a počítejte v duchu do šesti (tj. provedte jeden prodloužený nádech na 6 dob). Potom na chvíli zadržte dech (dokud Vám to není nepříjemné) a znovu pomalu vydechujte a počítejte opět do šesti.

Poznámka: Pokud se Vám při cvičení začne motat hlava nebo pociťte nějaké jiné nepříjemné pocity, upravte si délku nádechu a výdechu a dobu zadržetí dechu pro Vás přijatelnou dobu (např. 4 doby).

## Racionální protistresová činnost

Pomocí této techniky přeladíme mysl na něco konkrétního, racionálního, co může pomoci překonat aktuální problémovou situaci.

Začněte si například počítat, kolik hodin Vám zbývá do konce směny/kolik dní vlastně už žijete. Provádíte sice jednoduchou, ale čistě racionální činnost. A to byste si nechali zkazit tento jediný den (jeden z vypočítaných), který se už nikdy nevrátí, touto jedinou stresovou událostí? Stojí to za to?

V duchu si můžete říct násobilku například čísla 7.

Hlasitě se smějte. Humor je opakem stresu. Při stresující situaci jste emočně zapojeni do nějakého problému. Když se však této situaci zasmějete, můžete si od problému vytvořit odstup. Rychlou „nápomoc“ v humoru vám přinese třeba několik kartiček s vtipy.

Vyzpívejte se z toho. Když si zpíváte nebo broukáte, přirozeně prodlužujete délku výdechu, což zpomalí vaše dýchání a pomůže uklidnit mysl. Když se do toho pustíte, nezapomeňte provádět nádech i výdech nosem.

## RESPIRAČNÍ TECHNIKY

Pomalou, tiše a pravidelně dýchat (jako miminko), dýchání do břicha (jako míček, který se nafukuje).

Dýchací systém funguje automaticky, funguje sám od sebe – adaptivně se přizpůsobuje na aktuální stav (svalová aktivita) – čím méně dýcháme, tím více se zklidníme (dlouhé nádechy a výdechy).

### Relaxační dýchání

#### Dýchání břichem

2 hluboké výdechy a nádechy – pomalu, uvolnění svalů ramene a břicha, snižujte frekvenci, až nakonec budete využívat jen spodní část plic, při nádechu se břicho nafoukne a při výdechu vyfoukne (břišní dýchání: pokud to dělá potíže – návod: posadte se na židli v mírném předklonu, chytněte se oběma rukama židle pod hýžděmi a lehce táhněte rukama, znemožňuje dýchat horní částí plic, několikrát se opakovaně nadechněte a vydechněte, až bude pohyb břicha zřetelný, pusťte se židle, pokračujte v dýchání a pomalu se narovnejte).

## UVOLNĚNÍ SVALOVÉHO NAPĚTÍ

Progresivní (svalová) relaxace

*Podle Bernsteina a Borkovce.*

Vhodná u lidí, kteří nevěří sugescím, nevědeckosti, vhodná u lidí, kteří si dobře uvědomují své tělo.

Příprava a prostředí: Pokud možno klidné prostředí, přiměřená teplota, volný oděv.

Výchozí poloha: Nejlépe je cvičit vleže, lze ale praktikovat i v jiných polohách.

Délka praktikování: Začátečníkovi zabere cvičení necelých 15 minut, pokročilí ho zvládnou ještě rychleji. Relaxaci procvičujeme dvakrát denně, asi 10 minut. Po každé relaxaci ohodnoťte, jak moc jste se uvolnili, například hodnocením od 1 do 10. Můžete tak sledovat, zda je postupem času relaxace účinnější.

Postup cvičení (praváci začínají pravou rukou, leváci levou)

Postupně si uvědomujte jednotlivé svalové skupiny, na 5 až 7 vteřin je mírně napínejte a dalších 30 až 40 vteřin je nechte se uvolňovat. Napětí můžete spojit s nádechem nebo i s krátkou zádrží dechu, uvolnění začít výdechem.

Zatněte lehce pravou ruku v pěst, čímž napínáte svaly předloktí, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte předloktí a dlaň uvolňovat.

Mírně nazdvihněte pravé předloktí, čímž se aktivuje pravý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte biceps uvolňovat.

Zatněte lehce levou ruku v pěst, čímž napínáte svaly předloktí, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte předloktí a dlaň uvolňovat.

Mírně nazdvihněte levé předloktí, čímž se aktivuje levý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte biceps uvolňovat.

Zdvíhejte obočí, tím se napíná sval v oblasti čela, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte čelo uvolňovat.

Aktivujte svaly v horní části tváří a kolem nosu, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Aktivujte svaly v dolní části tváří a čelist, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Mírně napněte svaly krku a šíje, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Napněte svaly hrudníku, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Napněte svaly břicha, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Napněte svaly pravého stehna, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Pohněte špičkou pravé nohy nahoru (směrem k hlavě), tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Pohněte špičkou pravé nohy dolů (směrem od hlavy), tím se aktivují svaly na zadní straně lýtka, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Napněte svaly levého stehna, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Pohněte špičkou levé nohy nahoru (směrem k hlavě), tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Pohněte trochu špičkou levé nohy dolů (směrem od hlavy), tím se aktivují svaly na zadní straně lýtka, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Pak v duchu ještě jednou krátce projděte všech 16 svalových skupin (1. pravá ruka a předloktí, 2. pravý biceps, 3. levá ruka a předloktí, 4. levý biceps, 5. horní část obličeje, 6. střední část obličeje, 7. dolní část obličeje, 8. krk, 9. hrudník, 10. břicho, 11. pravé stehno, 12. pravé podkolení, 13. pravé lýtko, 14. levé stehno, 15. levé podkolení a 16. levé lýtko). Ubezpečte se, že všechny svalové skupiny jsou uvolněné.

Pak zůstaňte asi minutu v příjemné celkové relaxaci.

Na závěr počítejte od 4 do 1. Na 4 pohněte dlaněmi a chodidly, na 3 ohněte lokty a kolena, na 2 pohněte krkem a hlavou a na 1 otevřete oči.

Lze postupně zkracovat

## AUTOGENNÍ TRÉNINK

Vhodná pro lidi se smyslem pro pořádek, pravidelnost a disciplínu; z onemocnění se ukazuje, že dobře působí na astma.

Naopak tento typ relaxace se nedoporučuje u onemocnění trávicího traktu - vředovou chorobou žaludku, dvanáctníku, ulcerózní kolitida, teplo by mohlo potíže zhoršit.

Schultz u pacientů používal hypnózu – stav uvolnění navozený hypnózou (Tradiční hypnóza má určité nevýhody. K nim patří zejména to, že pacient je při navozování hypnózy odkázán na zkušeného terapeuta a ten nemusí být vždy po ruce.)

Nácvik autogenního tréninku: Klasické Schultzovo schéma předpokládá trojí krátké praktikování každý den po dobu tří měsíců. Výuka další formule se zařazuje až po té, co byla zvládnutá formule předchozí.

Příprava a prostředí: klidné prostředí, přiměřená teplota, volný oděv.

Výchozí poloha: vleže na zádech s rukama mírně ohnutými v loktech s dlaněmi dolů nebo v poloze „mexického povaleče“ s nohama nataženými, rukama svěřenými podle těla a s hlavou opřenu vzadu. Přijatelný je také vyvážený přirozeně vzpřímený sed na židli.

Délka praktikování: Většinou 5 až 10 minut.

### Postup cvičení

Zavřete oči, uvědomte si tělo a nechte ho se uvolnit. Pak opakujte s postojem pasivní pozornosti jednotlivé formule.

„Pravá ruka je těžká.“ Opakujte během 6 výdechů. Kdo umí vyvolávat pocity tíhy v pravé (u leváků levé) ruce, opakuje už pro celé tělo „tíha“. Pokud by se rozšíření pocitů tíhy na celé tělo nedařilo, je možné pocit tíhy nacvičovat zvlášť v jednotlivých končetinách i v dalších částech těla.

„Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.

„Pravá ruka je teplá.“ Opakujte během 6 výdechů. Kdo umí vyvolávat pocity tepla v pravé (u leváků levé) ruce, opakuje už pro celé tělo „teplo“. Pokud by se rozšíření pocitů tepla na celé tělo nedařilo, je možné pocit tepla nacvičovat zvlášť v jednotlivých končetinách i v dalších částech těla.

„Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.

„Dech je klidný.“ Opakujte během 6 výdechů.

Uvedené první tři formule (tíha, teplo, klidný dech) spolu s formulí klidu jsou nejdůležitější a také nejsnazší. Z autogenního tréninku může mít prospěch i člověk, který zvládne tyto první formule, ale nezvládne už ty následující. Mnoho lidí si např. ani po dlouhém nácviku nevybaví chladné čelo nebo si neuvědomí tep. To nevedí, i tak mívají z autogenního tréninku prospěch.

„Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.

„Tep je klidný a silný.“ Opakujte během 6 výdechů.

„Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.

Čelo je chladné.“ Opakujte během 6 výdechů.

„Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.

Individuální formule (o individuálních formulích podrobněji dále). Individuální formule se opakuje 10x.

Na závěr se zhluboka nadechněte, energicky se protáhněte a otevřete oči. Tato část cvičení odpadá, jestliže autogenní trénink nebo jinou relaxační techniku používáte k navození spánku. V tomto případě ve stavu uvolnění setrvejte.

Individuální formule: tyto formule mají být jasné, srozumitelné a kladné (neměly by tedy obsahovat zápornou částici „ne“). Místo „tento člověk mě nemůže rozčítit“ tedy použijeme např. „Setkání s blbcem mě nechává klidným“.

## SOUSTŘEDĚNÍ NA SMYSLOVÉ VJEMY

Cvičení: 5P- Všech Pět Pohromadě – Zakotvení

Výchozí poloha: v sedu na židli (ve stoje, vleže), postupně si uvědomit, že Já se všemi svými smysly jsem právě teď a tady

Cíl: vědomý stav soustředění se na aktuální realitu a sebe sama – dosažení okamžitého zklidnění a relaxované pozornosti

Postupně si uvědomit:

HMAT (kontakt šlapek s podložkou, hýždí, stehy či zad se židlí, dotyk mezi stehny a rukama, mezi rty a mezi očními víčky)

CHUŤ (zažmoulat jazykem a polknout – uvědomění si chuti v ústech)

ČICH (začichat a uvědomit si vůně)

ZRAK (na chvíli pootevřít oči, nebo se zavřenými víčky a uvědomit si co vidím)

SLUCH (zaposlouchat se kolem sebe)

## MYŠLENKOVÁ RELAXACE/IMAGINACE

Cvičení: Prohloubené sebeuvědomování

Příprava a prostředí: Toto cvičení lze cvičit téměř kdykoliv a kdekoliv (zkrátka když máte čas soustředit se na sebe, např. i při jízdě v autobusu nebo na nějaké nudné schůzi).

Výchozí poloha: Prakticky libovolná (vleže lepší uvolnění, vestoje nebo vsedě jsme pozornější)

Délka praktikování: Od 1 do 5 minut.

Postup cvičení

Soustředte se na to, jak se cítíte. Uvědomte si, kolik máte energie - cítíte se unavení nebo čilí? Všimněte si všech tělesných pocitů (teplo, chlad, pohodlí nebo nepohodlí) z různých částí těla. Vnímejte případná napětí v různých oblastech těla. Zkuste si představit, jaký výraz má obličej. Uvědomte si celé tělo. Je klidné nebo v pohybu? Je napjaté nebo uvolněné? Uvědomte si také bezděčné pohyby jako poklepávání nohou, poškrábání se, prohrábnutí vlasů nebo pohyby prstů. Dokonale si uvědomte tělo.

Jaká je vaše nálada? Jste šťastní, smutní, úzkostní, napjatí, stažení, stísnění nebo klidní? Uvědomte si, o čem přemýšlíte. Zblízka pozorujte myšlenky i to, jak se mění. Jak přecházejí z jedné věci na druhou, navazují na sebe a ovlivňují se. Objevujte spojovací články mezi myšlenkami. Ale žádnou myšlenkou se nezdržujte delší dobu, jenom je pozorujte.

Uvažujte chvíli o možných souvislostech mezi duševními a tělesnými pocity.

Cvičení: Koncentrace (soustředění) aneb Kráva v ohradě

Příprava a prostředí: Nejlépe klidné prostředí.

Výchozí poloha: vzpřímený sed (na patách, se zkříženýma nohama, na židli apod.)

Délka praktikování: Asi 2 až 5 minut.

Postup cvičení

Zvolte si nějaký předmět soustředění. Obecně platí, že na spíše příjemné a citově nepříliš nabitě předměty se člověku soustřeďuje lépe než na nepříjemné. Můžete si tedy zvolit např. svoji oblíbenou květinu, obraz, který máte v bytě a který se vám líbí, symbol, určitou myšlenku nebo pojem (např. klid, mír, moudrost, spokojenost).

Zavřete oči. Na předmět, který jste si zvolili, se soustředte. Jestliže bude vaše mysl odbíhat k jiným předmětům, vždy znovu a znovu trpělivě a klidně se vracete zpět k předmětu svého soustředění. Řekněme, že jste si zvolili jako předmět soustředění vázu. Představte si, že vaše mysl je kráva a že předmět vašeho soustředění a okolí tohoto předmětu je ohrada. Pokud se mysl pohybuje od vázy ke květinám, od vázy k světelným odleskům, od vázy ke sklářství, je to v pořádku a kráva zůstala v ohradě. Ale jakmile byste začali uvažovat o, třeba slunéčkách sedmítečných, kráva z ohrady utekla.

Odpovězte poctivě. Kolikrát vám kráva během cvičení utekla z ohrady?

## PĚT ZPŮSOBŮ PŘEKONÁVÁNÍ ZLÝCH MYŠLENEK PODLE NEŠPORA (1998)

1. Nejdříve vyvolejte myšlenky opačné. Při vzteku můžete vyvolat myšlenku soucitu, při netrpělivosti klid, při agresivitě mírumilovnost atd.

2. Kdyby to nepomohlo, uvažujte o nepříznivých následcích nevhodného jednání. 3. Kdyby nestačilo ani to, doporučuje Buddha odvracet od špatných myšlenek pozornost a nevímat si jich.

4. Kdyby nestačilo ani to, doporučuje se zjišťovat příčiny vzniku nebezpečných myšlenek.

5. Nevede-li ani to k úspěchu, pak je možné použít Buddhovo doporučení, které zní:

„Se zaťatými zuby a s jazykem přitisknutým k dásním, veškerou silou své mysli potlačujte a přemáhejte zhoubné myšlenky.“



## BIOFEEDBACK

### KOMU?

Biofeedback je jednou z relaxačních, respektive tréninkových technik, která napomáhá zvládnutí různých psychických stavů, včetně akutního a chronického stresu. Jako forma relaxace může být zajímavá pro nadšence do techniky a pro řidiče MHD se osvědčila jako atraktivní metoda seberozvoje.

Schéma fungování biologické zpětné vazby (podle Nešpor, 1998)

Přístroj měří elektrické změny vyvolané nějakou pacientovu tělesnou funkcí

(např. svalové napětí).



Elektrický signál je zesílen.



Signál je převeden na obraz nebo zvuk, který pacient vnímá.



O změnách, které ve sledované funkci (např. svalovém napětí) nastávají, je pacient bezprostředně informován. Průběžně se tedy dozvídá, co z jeho snahy o ovlivnění funkce (např. svalového napětí) má účinek a co ne.

## ARTETERAPEUTICKÉ TECHNIKY

### Mandaly

Pojem pochází se sanskrtu, kde mandala znamená kruh, oblouk magický oblouk. Je to v podstatě kruhový obrazec se středem, ze kterého vycházejí různé tvary, které jsou však symetricky uspořádány.



V mandalách se setkává **barva** (ženská energie) a **tvar** (mužská energie). To vše dohromady utváří **harmonický celek** nesoucí určitou energii, která během práce s obrazcem působí na duši, ta se zklidňuje, vnitřní svět se uspořádává a dochází k pozitivním změnám na všech úrovních. Jako terapeutická metoda jsou často využívány v arteterapii.

Zdroj: <http://athinalangoska.tumblr.com/mandaly>

## **6.5 MODUL 5 - ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A STRES**

Rozšiřující témata doporučujeme vkládat do programu průběžně, podle zájmu a priorit účastníků...

Na to, jak zvládáme každodenní stresové situace, má jednoznačný vliv také zdravý životní styl.

Co podle Vás především patří do zdravého životního stylu?

Účastníci si individuálně nebo v menších skupinkách připraví seznam nejvýznamnějších součástí zdravého životního stylu.

Ve skupině diskutujeme o tom, která z těchto součástí je důležitá, která pravidla zdravého životního stylu by především měli dodržovat a jaké jsou reálné možnosti.

### **Klíčové oblasti životního stylu**

Pro obecný nástin dále uvádíme tyto oblasti zdravého životního stylu, které patří ke klíčovým

**SPÁNKOVÝ REŽIM A ODPOČINEK**

**NÁVYKOVÉ LÁTKY**

**STRAVA**

**VOLNOČASOVÉ AKTIVITY**

**VAZBA MEZI SOUKROMÍM A PRACÍ**

## SPÁNKOVÝ REŽIM A ODPOČINEK

### Mýty:

*Když méně spíme, tělo se více aktivuje a lépe potom zvládá náročné situace.  
Čím více spíme, tím lépe.*

### Fakta:

*Spánková deprivace zhoršuje zvládání stresu. Sám stres je však také často příčinou nespavosti.  
Příliš dlouhý spánek organismu neprospívá.*

Běžná délka spánku je u dospělého člověka 8 hodin. U každého člověka se však liší.

### Otázky pro účastníky:

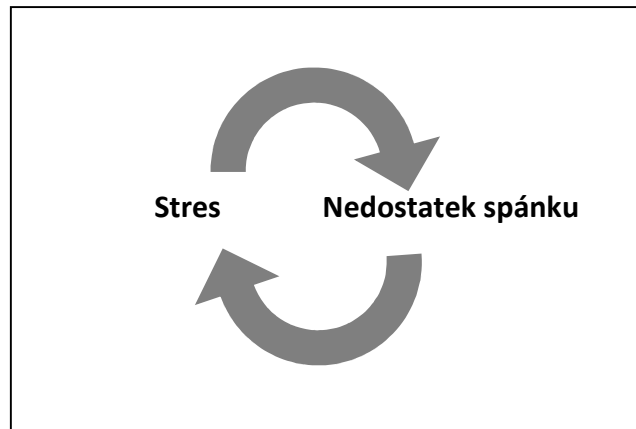
Kolik hodin spánku denně potřebujete?

Kolik hodin denně opravdu spíte?

Jak na sobě poznáte, že jste vyspalí?

Jak poznáte, že jste spali málo?

Co se stane, když spíte moc?



Stačí spát o hodinu méně, než jste běžně zvyklí, a vaše denní aktivita se výrazně snižuje.

Nevyspání také zvyšuje riziko dopravních nehod.

## **Jaký má spánek vlastně účel?**

Existují různé teorie:

### **Střádání metabolické energie**

To, že spánek pomáhá šetřit energii, dokládá několik studií, podle nichž má člověk v průběhu spánkové deprivace zvýšený příjem jídla. Metabolismus ve spánku je však oproti bdění snížen pouze o 15 %. Energetické zotavení je každopádně možné i při bdění, ale odpočinek bez spánku nedokáže zamezit ospalosti.

### **Význam spánku pro kognitivní funkce**

Fyziologické funkce člověka nejsou narušeny ani po několika dnech spánkové deprivace. Pozorujeme však výrazné snížení intelektového výkonu. Toto zjištění vedlo k hypotéze o ochranné úloze spánku člověka ve vztahu k vyšším duševním funkcím.

### **Úloha spánku při termoregulaci**

Spánek má termoregulační funkce. V průběhu spánku je obvykle snižena tělesná teplota i teplota mozku. Zahřátí hypotalamu pokusných zvířat u nich vyvolává spánek. Zahřátí těla před spaním zvyšuje u člověka množství spánku delta (3. a 4. stadium NREM). Tato fakta naznačují, že funkcí spánku je ochlazování.

### **Úloha spánku při zrání nervového systému a pro duševní zdraví**

Je i častá představa o tom, že spánek REM hraje významnou roli při zrání nervového systému. Není však jasné, proč se spánek REM uchovává i u dospělých jedinců.

## **Krátkodobý nedostatek spánku**

Nejčastěji se můžeme setkat s krátkodobým nedostatkem spánku, který většinou nemá výraznější negativní vliv na zdraví. Lidský organismus totiž dokáže spánkový dluh vyrovnat v průběhu následující noci.

Základním symptomem krátké doby spánku, nebo jeho malé kvality, je samozřejmě ospalost. Nedostatek spánku se u člověka dále projevuje:

- snížením standardní duševní výkonnosti,
- nižší koncentrací pozornosti,
- snížením motivace k činnosti a zájmu o okolí,
- poklesem nálady a nepříjemnými pocity,
- poruchami úsudku (nesprávná rozhodnutí a chyby),
- prodloužením reakčního času,
- zvýšenou podrážděností, agresivitou, depresí, stresem, poruchami paměti atd.

Bylo prokázáno, že při spánkovém dluhu odpovídajícím jedné celé noci je doba nutná k naprostému tělesnému vyčerpání kratší zhruba o 11 % a doba našich reakcí se zdvojnásobí.

Podle vědců vede 17 hodin bez spánku k poklesu výkonnosti srovnatelnému s hladinou alkoholu v krvi 0,5 % (2 sklenice vína). Pomocí vědeckého pozorování lidí, kteří se dobrovolně rozhodli pro dlouhodobou spánkovou deprivaci, bylo zjištěno, že při spánkové deprivaci trvající déle než 3 až 4 dny se zesilují všechny tyto příznaky a dále nastává pocit ohrožení, poruchy orientace, poruchy řeči, poruchy v senzomotorické koordinaci (např. třes rukou) a percepční změny (např. poruchy prostorového vidění, zaostřování, halucinace, paranoia), ztráta logického uvažování atd.

### **Chronický nedostatek spánku**

Chronický nedostatek spánku potom navíc může vést až ke:

- snížení obranyschopnosti organismu,
- bolestem hlavy
- poruchám růstu u dětí.

Vědci rovněž předpokládají, že spánková deprivace může zvýšit riziko obezity, protože během spánku jsou vylučovány hormony regulující chuť k jídlu a váhový přírůstek.

Výzkumy prokázaly, že jednodenní až dvoudenní spánková deprivace způsobuje snížení produkce bílých krvinek a tedy i snížení odolnosti organismu vůči infekčním onemocněním, jako jsou rýma či chřipka. Naopak byla zjištěna zvýšená potřeba hlubokého spánku u lidí po operaci nebo zotavujících se z nemoci. Z toho vyplývá, že imunitní systém a spánek se navzájem ovlivňují.

Podle doktora Tomáše Procházky, vedoucího lékaře spánkové laboratoře neurologického oddělení pražské Nemocnice Na Homolce je prokázáno, že „jedinci, kteří spí méně než 6,5 hodiny za noc, mají vyšší úmrtnost.“

Spánek trvající 5 a méně hodin potom 2 až 3krát zvyšuje riziko kardiovaskulárních příhod.

### **Přebytek spánku**

Na druhou stranu se podle studie úmrtnost zvyšuje i při spánku delším než 7,4 hodiny denně a lidem, kteří spí více než 9 hodin denně, hrozí větší riziko infarktu myokardu. Navíc se předpokládá, že příliš dlouhý spánek nebo spaní v nepravidelném čase může způsobovat podobné příznaky, jaké provází nedostatek spánku (např. podrážděnost, poruchy pozornosti atd.).

### **Zajímavosti:**

#### **I nevyspání může léčit.**

Spánková deprivace patří mezi biologické metody psychiatrické léčby. Užívá se jako doplňková léčba u depresivních pacientů. V rámci této léčby se pacientovi brání ve spánku pomocí kognitivní stimulace, sociálních kontaktů, příjmem potravy a fyzickou aktivitou. Provádí se buď jako úplná (celonoční bdění), nebo částečná (bdění od půlnoci do ranních hodin). Při léčbě založené na „předsunutí spánkové fáze“ nedochází ke spánkové deprivaci jako takové, ale spánek se posouvá několik dní za sebou o 5-6 hodin dopředu, dokud se stav pacienta nezlepší (tj. dokud se nedostaví antidepresivní účinek). Nejdůležitějším faktorem, který je jádrem antidepresivního působení

spánkové deprivace, není samotná deprivace spánku, ale bdění ve druhé polovině noci. Spánková deprivace je účinná u 60% pacientů. Antidepresivní působení spánkové deprivace je sice rychlé (tj. během několika hodin), ale zpravidla jen krátkodobé. Po delším spánku se u většiny pacientů dostávají depresivní příznaky znovu.

### **Tipy a triky na nespavost:**

Snažte se vstávat vždy ve stejnou hodinu - i o víkendu.

Nespěte přes den.

Šest hodin před spaním nepijte nápoje se stimulačním účinkem - kávu, čaj, colu.

Dvě hodiny před spaním nepijte alkohol a nekuřte. Jestliže Vás kouření uklidňuje, pokuste se najít jiný způsob.

Večer nejezte těžká jídla nebo mastné a kořeněné pokrmy. Místo toho si dejte něco lehkého.

Lehká jídla, sklenka mléka s medem nebo teplá koupel před spaním jsou přáteli dobrého spánku.

Cvičte - ne však těsně před spaním. Tělesná námaha zlepšuje spánek.

Ložnici před spaním dobře vyvětrejte. To zabezpečí nejen kvalitu vzduchu, ale také správný stupeň vlhkosti.

Ložnice by neměla být ani příliš chladná, ani příliš teplá. Optimální teploty jsou mezi 18 a 21° C.

Spánek může rušit hluk nebo příliš mnoho světla. Proto je důležité zabezpečit, aby Vaše ložnice byla tichá a tmavá.

Je dobré si vytvořit před spaním rituály (čtení nebo poslouchání hudby), abyste svoje tělo připravili na noční odpočinek. V posteli byste neměli ani jíst, pracovat, sledovat TV atd.

Jestliže máte tělesné nebo psychické stavy bránící spánku, poraďte se s Vaším lékařem.

Průměrná potřeba spánku u dospělé osoby je sedm až osm hodin. Průměrná potřeba spánku po padesátce často klesá a méně než 6 hodin. Jestliže netrpíte závažnými mozkovými onemocněními, nemusíte se nedostatku spánku obávat. I čtyři hodiny spánku Vám mohou stačit.

## NÁVYKOVÉ LÁTKY

Jaké účinky má na vás alkohol?

Které z těch účinků hodnotíte jako příznivé? Které naopak jako nepříznivé?

Jak ovlivníte hladinu alkoholu v krvi?

### Mýty:

*Alkohol pomáhá lépe zvládat stres*

*Lehké drogy zlepšují náladu a zvyšují odolnost vůči stresu*

*Jak snížit hladinu alkoholu:*

*Tělesný pohyb, čerstvý vzduch, káva, nealkoholické nápoje, kofein, dvě deci nafty, tučné jídlo před pití či během pití...*

### Fakta:

*Konzumace alkoholu snižuje v mozku hladinu hormonů - především serotoninu a GABA, které spolu s dopaminem odbourávají úzkost a navozují pocit radosti.*

*Podle vědeckých studií oslabuje vysoký příjem alkoholu schopnost hypotalamu snižovat hlavní hormon aktivující stres – kortikotropní hormon. Výzkum na lidech zjistil přímou souvislost mezi nízkou hladinou tohoto hormonu a příznaky deprese.*

*Dlouhodobě pití alkoholu přispívá k úzkosti a depresi. Krátkodobě omezuje schopnost těla reagovat na stres.*

### Jak snížit hladinu alkoholu?

Tučná jídla před pitím zpomalují vstřebávání alkoholu

Jinak je ale údaj promile alkoholu pouze množstvím gramů vypitého alkoholu na litr tělesných tekutin (množství tělesných tekutin se liší podle výšky, hmotnosti (do určité míry – nejde o tuk, ale svalové buňky), pohlaví (muži mají v průměru 68% tělesných tekutin, zatímco ženy 55%).

Hladinu alkoholu tedy ovlivňuje především:

*Výška*

*Hmotnost*

*Pohlaví*

*Množství vypitého alkoholu*

*Čas*

*Určitý vliv mohou mít:*

*Léky, drogy*

*Celkový zdravotní stav, metabolismus jater*

### Jak si spočítat hladinu alkoholu?

Kolik gramů alkoholu jste zkonsumovali?

\*\* specifická váha alkoholu je 0,8 kg/l. Při výpočtu je tedy nutné násobit obsah alkoholu faktorem 8.

**PIVO 12°**

Obsahuje 5% čistého alkoholu a má 0,5 Litru  
 $5 \times 0,5 \times 8^{**} = 20g$

$(20g \times \dots)$

**VÍNO**

Obsahuje 12,5% čistého alkoholu a má 0,2 Litru  
 $12,5 \times 0,2 \times 8^{**} = 20g$

$(20g \times \dots)$

**DESTILÁT**

Obsahuje 40% čistého alkoholu a má 0,04 Litru  
 $40 \times 0,04 \times 8^{**} = 12,8g$

$(12,8 \times \dots)$

$= \dots g$

$\dots - 100 = \dots$   
 vaše výška v cm      vaše váha v kg

Je toto číslo kladné?

Ne

Ano

Jak rychle odbouráváte alkohol?

$(\dots - 100) \times 0,1 = \dots g/hod$   
 vaše výška v cm

$\dots \times 0,1 = \dots g/hod$   
 vaše váha v kg

Jaký je poměr tekutin ve vašem těle?

muži -  $(\dots - 100) \times 0,68 = \dots L$   
 vaše výška v cm

$\dots \times 0,68 = \dots L$   
 vaše váha v kg

ženy -  $(\dots - 100) \times 0,55 = \dots L$   
 vaše výška v cm

$\dots \times 0,55 = \dots L$   
 vaše váha v kg

\* Obsah tuku v mužském a ženském těle je různý, proto je třeba počítat s faktorem pro každé pohlaví zvlášť. Pro muže je to 0,68, pro ženy 0,55.

Kolik promile alkoholu máte v krvi?

$\frac{\dots g - (\dots g/h \times \dots h)}{\dots L} = \dots \%$   
 zkonsumovaný alkohol      rychlost odbourávání      čas od začátku pití      poměr tekutin ve vašem těle

Zdroj: E. M. P. Widmark, Principles and applications of medicolegal alcohol determination translated from the original publication in 1932 by R. C. Baselt. Biomedical Publications, Davis California, 166 pp.



## STRAVA

### **Mýty:**

*Tlustí lidé mají nervy obalené tukem a zvládají stres lépe.*

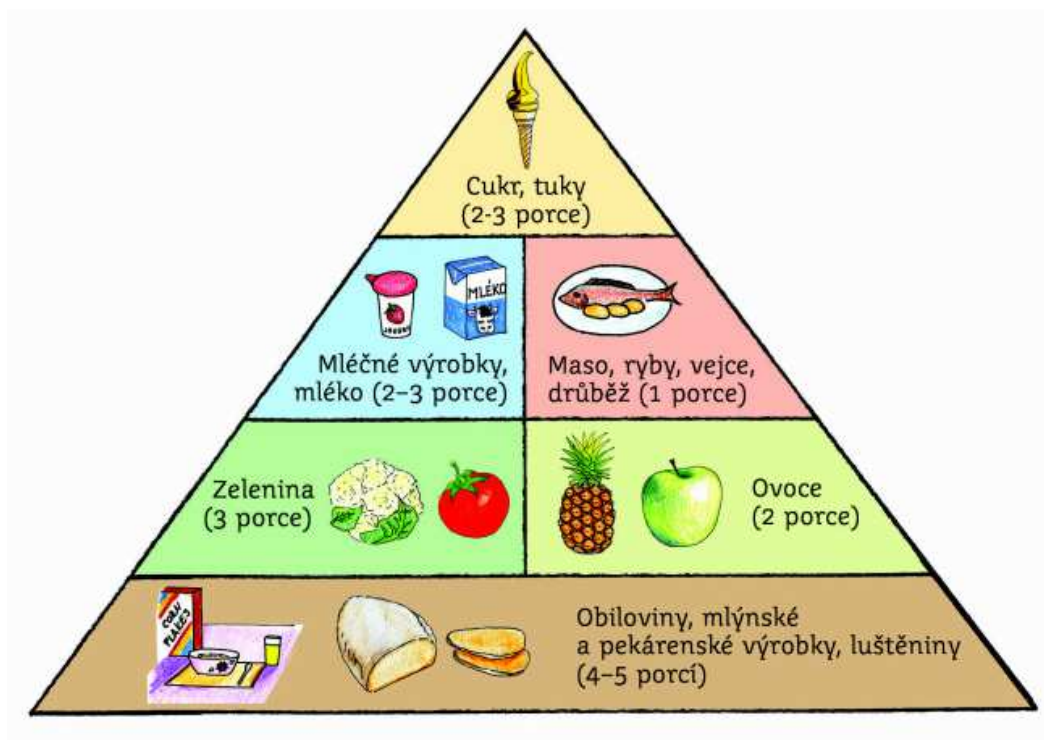
### **Fakta:**

*Nadváha zatěžuje kardiovaskulární systém a zhoršuje následky stresu.*

*Podvýživa představuje další zátěž pro tělo a snižuje celkovou odolnost.*

*Hladovění (např. při nepřiměřené dietě) u většiny lidí snižuje frustrační toleranci.*

### **Ideální složení stravy:**



<http://data.babyonline.quonia.cz/Image/vyzivadeti/batole/PREDSKOLAK-PYRAMIDA.jpg>

### **Co ze stravy vyloučit:**

Někteří odborníci doporučují úplně vyloučit povzbuzující nápoje jako je káva, kola, alkohol a vše, co obsahuje bílý cukr. Naopak prospěšné je zvýšení příjmu ořechů, cizrny, pšeničných klíčků a vitaminů B a C. Neméně významnou roli hraje také dostatečný přísun minerálů,

### **Vhodné potraviny:**

Klíčky - (Vitamín B a C...)

Banány - (Obsahují draslík a pomáhají zajistit vyvážený poměr sodíku a draslíku ve stravě.)

Játra - (Zdroj vitamínu A, B a hořčíku)

Kiwi - (vysoký obsah vitamínu C a draslíku)

Rajčata - (zdroj draslíku - asi 400 mg na průměrný plod)

Boby - (suché, nejlépe měsíční fazole a sójové boby). (zdroj draslíku)

Vejce - (zdroj vitamínů E, B2, A a D)

Pšeničné klíčky - (významný zdroj vitamínu E a také hořčíku)

Sezamová semínka - (zdroj vitamínů E, B skupiny a hořčíku)

Jogurt – raději plnotučný než nízkotučný. (zdroj vitamínů B skupiny a vitamínů A a D, jež jsou neocenitelné, chcete-li úspěšně čelit záporným účinkům stresu.)

Oves - (zdroj vitamínu B2)

## **VOLNOČASOVÉ AKTIVITY**

Základem pro téma volnočasových aktivit by měla být volná diskuse s účastníky.

### **Jak si nejlépe odpočínáte ve svém volném čase?**

Nechejte účastníky individuálně nebo v menších skupinkách volně produkovat nápady. Ty potom sepište na flip chart a skupina o nich může diskutovat...

## **SOUKROMÍ VERSUS PRÁCE**

Základem pro téma volnočasových aktivit by měla být volná diskuse s účastníky. Nechejte účastníky individuálně zodpovědět níže uvedené otázky, a poté ve skupině diskutujte o tom, jaké tipy pro slazení pracovního a soukromého života doporučují.

**Jak práce zasahuje do mého soukromí:**

**Jak mé soukromí zasahuje do mé práce:**

**Kdo v mém okolí má vliv na to, jaký je soulad mezi soukromím a prací:**

**V soukromí:**

**V práci:**

**Jak mohu zlepšit slazení soukromí a práce:**

## NEZDRAVÉ NÁVYKY ZHORŠUJÍCÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU

### Odkládání povinností – prokrastinace.

#### Co to znamená?

Tendence odkládat nepříjemné povinnosti a činnosti.

#### Otázky pro účastníky:

Máte tendenci odkládat nepříjemné povinnosti? Jaké to má důsledky?

Co vám pomáhá, abyste i nepříjemné věci zvládli včas?

Jaké další návyky u vás zvyšují stres nebo zhoršují zvládání stresu?

#### Co s ní?

1. Vyhledejte odborníka
2. U nepříjemných úkolů si stanovujte termíny.
3. V okamžicích, kdy se vám nechce něco dělat, si stanovte alespoň náhradní cíl. Nějakou užitečnou činnost.

## DOVEDNOSTI USNADŇUJÍCÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU:

*Lze zpracovat do samostatných vzdělávacích programů.*

### Asertivita

#### Komunikační dovednosti

#### Time management - stanovování priorit, organizace času

U řidičů hromadné dopravy se jako prioritní jeví téma asertivity a komunikačních dovedností. Pro trénink těchto témat doporučujeme omezit teoretické vstupy a soustředit se na prakticky použitelná doporučení a jejich aplikaci v každodenním životě a také na praktický nácvik.

### **III. ZDŮVODNĚNÍ POSTUPŮ**

Metodika nabízí komplexní podklad pro realizátory protistresových rozvojových programů, personalisty i management dopravních firem. Nabízí jak podklady pro tvorbu konkrétních skupinových programů, tak i pro tvorbu a implementaci systémových protistresových opatření, která podporují a posilují efekty vzdělávání. Jedná se o vůbec první metodiku protistresových rozvojových programů zaměřených na řidiče hromadné dopravy jakožto specifické rizikové skupiny.

## IV. POPIS UPLATNĚNÍ METODIKY

### **Metodika je určena pro:**

- psychology, terapeuty a lektory realizující preventivní protistresové programy v dopravních podnicích
- pracovníky vzdělávání v dopravních podnicích
- personalisty dopravních podniků
- management dopravních podniků

### **Slouží jako vodítko pro:**

- tvorbu koncepce protistresového vzdělávání řidičů hromadné dopravy
- tvorbu curricula konkrétních protistresových programů

## V. EKONOMICKÉ ASPEKTY

Vyčíslení (v tis. Kč) nákladů na zavedení postupů uvedených v metodice a vyčíslení (v tis. Kč) ekonomického přínosu pro uživatele

### **Náklady na realizaci jednodenního kurzu (pro 10 osob, v tis.Kč):**

Mzdové náklady na 10 účastníků (přibližný údaj): 17

Náklady na honoráře lektorů: 10 – 20

Náklady na organizační zabezpečení kurzu: 5 - 7

Celkové náklady na kurz: 32 – 44 (tedy 3,2 – 4,4- na jednoho účastníka)

Případné další intervence – v průměru 1 účastník – 2,5 – 5,0

### **Efekty:**

Snížení fluktuace či nezpůsobilosti k výkonu povolání

(Náklady na zaškolení nového řidiče MHD (přibližný kvalifikovaný odhad): 100)

### **Další efekty:**

Snížení absencí

Zvýšení subjektivní spokojenosti

## VI. POUŽITÁ LITERATURA:

Biggs, H., Dingsdag, D. & Stenson, N. Fatigue issues for metropolitan bus drivers: Ramifications of quantitative and qualitative research findings for safety management. Paper presented at the 2006 Australasian Road Safety Research, Policing and Education Conference, Gold Coast, October 2006.

Cungi, Ch., Limousin, S. (2005). Relaxace v každodenním životě. Vyd. 1. Praha: Portál, ISBN 80-7178-948-8.

Greiner, B. A. et al. (1998). Objective Stress Factors, Accidents and Absenteeism in Transit Operators: A Theoretical Framework and Empirical Evidence. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3.2. 130 – 146.

Khýr, M. Relaxační cvičení aneb jak na emoční napětí, stres, únavu a poruchy spánku? Dostupné na: <http://www.pppnj.adslink.cz/data/odborneclanky/relaxace.html>

Kompier MA, Aust B, van den Berg AM, Siegrist J. Stress prevention in Bus Drivers: Evaluation of 13 natural experiments. *JOHP* 2000, 5(1):11-31.

Kühlmann, T.M. (1990). Coping with occupational stress among bus and urban stress drivers. *Journal of Occupational Psychology*. 63, 89 – 96.

Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada, 190 s. ISBN 80-7169-121-6.

Nešpor K., Baková A. (2012): Relaxační techniky: co uvolnit a proč? *Praktický lékař*, vol.92, no. 3, pp. 171-172. Dostupné: <http://www.drnespor.eu/relaxcz.html>

Nešpor, K. (1998). Uvolněný a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka. Vyd. 1. Praha: Grada, ISBN 80-7169-652-8.

Paulík, K. (2001). *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, ISBN 978-80-247-2959-6.  
Praško, J., Možný, P., Šlepecký, M. (2007) *Kognitivní behaviorální terapie psychických poruch*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2007, ISBN 978-80-7254-865-1.  
Tse, J., Flin, R. & Mearns, KJ. (2006). 'Bus driver well being review: 50 years of research'. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, vol 9, no. 2, pp. 89-114.

Tse, JLM., Flin, R. & Mearns, KJ. (2007). 'Facets of job effort in bus driver health: Deconstructing "effort" in the Effort-Reward Imbalance Model'. *Journal of Occupational Health Psychology*, vol 12, no. 1, pp. 48-62.

Weimerová, M. *Progresivní svalová relaxace podle Jacobsona*. Dostupné na: <http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/svalova-relaxace>



## **VII. PUBLIKACE PŘEDCHÁZEJÍCÍ METODICE**

[http://www.mpsv.cz/files/clanky/9134/Zaverecna\\_zprava\\_STRES\\_2009\\_a\\_prilohy.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/9134/Zaverecna_zprava_STRES_2009_a_prilohy.pdf)

V prostředí řidičů MHD jde o první metodiku tohoto typu.

## VIII. PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Pracovní sešit pro účastníky protistresových kurzů

Příloha č. 2: Dotazník k analýze spokojenosti u řidičů MHD (jako součást analýzy postojů a očekávání)