

FRUSTRACE, STRES  
TRAUMA...

# FRUSTRACE

- Situace, které blokují dosažení cíle - frustrace.
- Frustrující faktory mohou být vnější i vnitřní.
- Frustrace je běžnou součástí našeho života
- Frustrační tolerance je míra frustrace, kterou jedinec snese bez narušení obvyklé povahy svého přizpůsobení.

# REAKCE NA FRUSTRACI.

- ◉ Frustrované chování se vyznačuje tím, že mu na rozdíl od normálního chování, chybí cíl.
- ◉ Emoční vzrušení je těžké odlišit běžné emoce od reakce na frustraci, snad je více agresivní tón.
- ◉ Únik - prožívání frustrace je hodně nešnesitelné, „opouští pole“ a tím mění svůj motivační stav.
- ◉ Fantazijní uspokojení překonání překážky a dosažení cíle se děje v představách, tím je zážitek frustrace zmírněn.

# STRES.

- Jsou to změny, které vznikají v psychických regulačních mechanismech a činnostech jako reakce na působení různých stresorů (vnějších i vnitřních), k nimž dochází ve stresových situacích.
- Stres tedy chápeme jako, do jisté míry, uniformní odpověď organismu na nadměrnou zátěž či ohrožení různého typu.

# TYPY STRESŮ.

- ◎ Intenzita stresové reakce:
  1. Hyperstres - překračuje hranice schopnosti adaptovat se a vyrovnat se s ním.
  2. Hypostres - nedosahuje ani obvyklé hranice tolerance, jedná se plíživé negativní vlivy monotónnosti, nudy nebo frustrace.
- ◎ Kvalita stresové reakce:
  1. Distres - negativně působící stres, který rozrušuje, zneklidňuje až ohrožuje.
  2. Eustres - kladně působící stres - rozechvění, rozrušení ze subjektivně příjemných situací, které odměňují.
- ◎ Stresory jsou negativně působící vlivy, jejichž výsledkem je stres.
  1. Fyzikální - jedy, návykové látky, radiace UVA a UVB záření, znečištění životního prostředí, vibrace, šoky, meteorologické jevy, změny ročních období a čas apod.
  2. Emocionální - nepřátelství, zloba, vztek, zármutek, obavy, intriky, nuda, pomluvy, přestoupení tabu, ztráty. (Holmes).

# TRAUMA.

- ⊙ Jde o náhle vzniklé situace, které vedou k poškození neb ztrátě a má vždy negativní dopad na jedince.
- ⊙ F 43,0 Akutní reakce na stres
- ⊙ F 43,1 Posttraumatická stresová porucha

# KRIZE.

- Jako důsledek vyhrocení určité situace, nebo dlouhodobé kumulace problémů nebo situačního nárůstu problému.
- Dojde k selhání adaptačních mechanismů, je nutnost změny.
- Jsou doprovázeny negativními emočními prožitky, zejména úzkostí a pocity ztráty, bezpečí a jistoty.
- Mění se uvažování a hodnocení situace. Je přítomen pocit bezmoci, ochromění, bezradnosti a neschopnosti vybědnout.

# KONFLIKT.

- ⊙ Jde o střet vzájemně neslučitelných, přibližně stejně silných, tendencí. Mohou se střetnout:
  1. Dvě pozitivní tendence - obě stejně lákavé.
  2. Dvě negativní tendence - menší zlo
  3. Jedna pozitivní a jedna negativní tendence - nejčastěji.
  4. Několik pozitivních a několik negativních tendencí.
- ⊙ Konflikt patří k běžným životním situacím.
- ⊙ Nebezpečný je tehdy, je-li dlouhodobý, závažný a zahrnuje osobně významnou oblast a člověk jej není schopen řešit.
- ⊙ Vnitřní konflikty např. konflikt vědomé povinnosti a tendence k aktuálnímu uspokojení (nevěra).
- ⊙ Důsledkem mohou být psychosomatické problémy.



# DEPRIVACE.

- ◉ Je to stav, kdy některá z objektivně významných potřeb - biologických, psychologických či sociálních - není uspokojena v dostatečné míře, přiměřeným způsobem a po dostatečně dlouhou dobu.
- ◉ Deprivace biologických potřeb ohrožuje tělesný rozvoj, duševní i tělesné zdraví, může vést k nemoci i smrti.
- ◉ Podněťová deprivace znamená nedostatek dostatečné variability a množství podnětů, které odpovídají věku, vývojové úrovni jedince.
- ◉ Kognitivní deprivace znamená výchovné a výukové zanedbání, imituje mentální retardaci.
- ◉ Citová deprivace vzniká z nedostatku spolehlivého a jistého citového vztahu ke stabilní pečující osobě - nedostatečný emoční vývoj a narušení sociálních vazeb v budoucnosti.
- ◉ Sociální deprivace je omezení přiměřeného vztahu s lidmi, sociální smrt.

# REAKCE NA ZÁTĚŽ.

- ◉ Fáze aktivace obranných reakcí a uvědomění si zátěže: fyziologické a psychické.
- ◉ Fyziologická reakce:
  1. Zahájení reflexní, automatické, nezávislé na vědomé reakci a rozhodnutí člověka. Aktivizace energetických systémů.
  2. Aktivizace center v mozku a ACTH hormonu.
  3. Aktivizace tukových zásob jako zásob energie.
- ◉ Psychická reakce.
  1. Změna emočního prožívání - úzkost, napětí, obavy, vztek.
  2. Změny kognitivních funkcí - způsob myšlení a uvažování. Dochází ke zkratkovitému a pesimistickému řešení, zhoršení koncentrace pozornosti, objevení se vtíravých myšlenek.
  3. Psychické obranné reakce jsou individuálně specifické a jejich cílem je získání nové rovnováhy a vědomé strategie zvládnání - coping..

# MECHANISMY ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ.

- ◎ Obecná míra bývá označována jako: frustrační tolerance, nezdolnost, pevnost, resilience (odolávání zátěži v čase).
- ◎ Podmínky zvládání:
  1. Jak se hodnotí a interpretuje
  2. Jak se prožívá
  3. Jakou má kontrolu nad situací.
  4. Aktivizace vs. paralyzace zátěží.
  5. Flexibilita.
  6. Schopnost využít pozitivních podnětů.
  7. Dostupná a účinná sociální podpora a pomoc.

# OBRANNÉ REAKCE VĚDOMÉ.

- ◎ Útok: odhodlání bojovat.
  1. Verbální - sarkasmus, ironie, posměšné glosy, neustálé připomínky, opakované požadavky neúměrné možnostem, cynismus.
  2. Neverbální - nepřiměřená mimika, strnulost nebo přehnaná gestikulace, změny v pozicích těla.
  3. Transformace - vybíjení agrese ve sportu nebo tělesné činnosti, napadání lidí, neúměrné prosazování se nebo nápadná pokora.
- ◎ Únik:tendence uniknout ze situace.
  1. K mystice - sekty, nadpřirozeno, charita.
  2. K návykovým látkám.
  3. K izolaci od společnosti . Změna bydliště, přerušování kontaktů.
  4. K racionalizaci - neustálé hledání vysoce specializovaných vyšetření a autorit, informací.
  5. Vyhnutí se - jako bychom popírali, že zátěž existuje.

# COPING.

- ◉ Zaměřený na řešení problému - danou situaci lze zvládnout a vyřešit ji. Jedinec cítí schopnost dosáhnout řešení nebo si uvědomit své meze.
- ◉ Zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody, na uchování psychické rovnováhy a redukci negativních zážitků. Přesvědčení, že problém nelze řešit, ale lze ho pojmout jinak, změnit postoj. Smíření s nedosažitelností vede k vyrovnanosti.
- ◉ Sebe znevýhodňující strategie znamená odmítání jakéhokoliv pozitivního řešení předem, rezignace. Naučená bezmocnost.

# NEUVĚDOMOVANÉ REAKCE.

- ◉ Mají svůj význam, ale mohou zkreslovat realitu.
- ◉ Popření: přijímáme jen neohrožující a příjemné informace.
- ◉ Potlačení a vytěsnění: zbavujeme se myšlenek a pohnutek, které jsou subjektivně nepřijatelné.
- ◉ Fantazie: nahrazuje traumatizující skutečnost snesitelnými zážitky.  
Pseudologica phanastica.
- ◉ Racionalizace: zdánlivě logické hodnocení situace umožňuje ji snášet (může za to někdo jiný).
- ◉ Sublimace: transformace nedostupného cíle jiným, dostupnějším.
- ◉ Regrese: únik na vývojově nižší úroveň.
- ◉ Identifikace: posílení sebevědomí splynutím s ideálem.
- ◉ Substituce: náhrada nedosažitelného cíle dosažitelným.
- ◉ Projekce: promítáme své vlastní obavy a názory do jednání jiných lidí.
- ◉ Rezignace - předem se všeho vzdáváme, co považujeme za nedostupné.

# ADAPTIVNÍ A MALADAPTIVNÍ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE.

- ◉ Adaptivní strategie:
  - ◉ Optimismus.
  - ◉ Postupná adaptace.
  - ◉ Budování emocionální rovnováhy.
  - ◉ Víra.
  - ◉ Shánění informací.
  - ◉ Orientace na řešení běžného provozu doma.
  - ◉ Přijetí pomoci zvnějšku.
- ◉ Maladaptivní strategie:
  - ◉ Nepřijetí poruchy.
  - ◉ Opuštění pacienta.
  - ◉ Magické řešení situace.
  - ◉ Zhroucená rodina.
  - ◉ Sebeobětování.

# STRACH.

- Strach je signální emoce, která chrání naše existenci v mnoha případech.
- Je to biologická nezbytnost.
- Strach má vždy předmět - něčeho se bojíme.
- Vystupňovaný strach je fobie: nyktofobie, klaustrofobie, hydrofobie, agorafobie, nosofobie, kancerofobie, tanatofobie další..



# ÚZKOST.

- ◉ Je velmi nepříjemný difuzní stav, který je doprovázen předtuchou nejasného nebezpečí, které subjekt není schopen pojmenovat nebo určit.
- ◉ Anxiozita je osobnostní rys a znamená zvýšenou pohotovost k reakcím strachu a úzkosti.
- ◉ Vegetativní příznaky: zrychlený dech, tachykardie, zvýšení TK, pocení, sucho v ústech i metabolické změny.
- ◉ Psychické příznaky: pocit vyčerpání, únavy, napětí, nutkání k neúčelné či nadměrné činnosti.
- ◉ Je v pozadí psychosomatických problémů a onemocnění.
- ◉ Úzkostná neuróza.

# RELAXAČNÍ TECHNIKY

- ◉ Jsou to metody cíleně využívající svalovou relaxaci, autosugesci a řízené představy, a to jak samostatně, tak i v kombinaci.
- ◉ Vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory: psychickou tenzí, funkčním stavem vegetativní n.s. a napětím svalstva.
- ◉ Využitím volního řízení tonu kosterního svalstva můžeme dosáhnout psychického uvolnění a ovlivnit orgánové funkce.

## IMAGINATIVNÍ TECHNIKY.

- ◉ Metody řízené imaginace nabízejí pacientovi určité motivy, obrazy či témata, u nichž má setrvat relativně dlouhou dobu.
- ◉ Slouží k odhalování méně vědomých motivů vlastního jednání.

# TYPY RELAXAČNÍCH METOD.

- Autogenní trénink podle Schulze-Henckeho
- Progresivní relaxace dle Jacobsona.
- Relaxace při hudbě

# AUTOGENNÍ TRÉNING DLE SCHULZE-HENCKEHO.

Má tři stupně:

- 1) Základní - nácvik tíže, tepla, klidného tepu srdce, klidného dechu, teplo v nadbřišku a chlad na čele.
- 2) Praktický- individuální autosugestivní formulky - formulace nedirektivní.
- 3) Meditační - udržet živé představy předmětů, osob a dějů a meditativně setrvávat u osobně významných témat. cíl sebezdokonalování a sebepoznání.

# PROGRESÍVNÍ RELAXACE DLE JACOBSONA.

- ◉ Návuk vychází z teze, že většina lidí neumí rozeznat rozdíl mezi stavem napětí a uvolnění. Má celkem 6 lekcí.
- ◉ 1) Rozlišovat pocit tenze a uvolnění ve svalu začíná se dominantní rukou.
- ◉ 2) Relaxace svalů na hlavě - obličej(čelo, nos, ústa, žvýkací svaly).
- ◉ 3) Svaly jazyka , vědomé otvírání úst, svaly oka a krku.
- ◉ 4) Svaly ramene.
- ◉ 5) Záda, hrud' a břicho.
- ◉ 6) Prsty na rukou a nohou.

# RELAXACE PŘI HUDBĚ.

- ◉ Vhodné pro dětské pacienty s psychosomatickými problémy.
- ◉ Zakoupit relaxační hudbu na kazetě či CD.
- ◉ Ve vhodnou dobu ulehnout, uvolnit se a vydat se „na výlet“ ve fantazii.
- ◉ Objeví-li se v relaxovaném stavu problémy - zbavit se jich (poslat po větru, zakopat, spálit na ohníčku apod).

# PODMÍNKY K RELAXACÍM.

- ◉ Polohy - vleže na tvrdším podkladu, sed v lenošce, poloha „drožkáře“. Možno ležet na boku nebo zaujmout jogínské pozice
- ◉ Koncentrace - důležité uvolnění svalů a klidné prostředí, šero.



# ÚČINKY AT

- ◉ VNČ a vegetativní NS se navzájem ovlivňují.
- ◉ Cíleným a soustavným působením na jednu z nich můžeme ovlivňovat ostatní dvě oblasti.
- ◉ Takto může působit jen u nacvičeného člověka, jen tak dokáže člověk zharmonizovat všechny tři složky.

## DRUHY IMAGINACE:

- Řízená imaginace
- Katatymně-imaginativní psychoterapie.

# KATATYMNĚ IMAGINATIVNÍ PSYCHOTERAPIE.

- Pacientovi se zadávají témata, ke kterým v relaxaci nechává volně vznikat fantazijní obrazy a k nim vede speciální interview s terapeutem.
- Motiv louky
- Motiv potoka - jít po nebo proti proudu
- Motiv hory - napřed pozorovat zdáli a pak vystoupit na vrchol
- Motiv domu - podrobně ho prohlédnout zevnitř
- Motiv okraje lesa s pohledem do temnoty lesa - nechat vystoupit symbolické postavy.