

# Stress Management

## **Work-Life Balance**

aneb

**„Jak efektivně žít a pracovat“  
„Jak s minimem dosahovat maxima“**

Ústav psychologie a psychosomatiky  
Lékařská fakulta Masarykovy univerzity

PhDr. **Pavel Humpolíček**, Ph.D.

**Ústav psychologie a psychosomatiky LF MU (Brno)**  
- odborný asistent klinické psychologie

[upp.med.muni.cz](http://upp.med.muni.cz)

**Psychologické poradenství a diagnostika, terapie**  
- privátní praxe – Bystřice pod Hostýnem, Brno

[www.p-s-y-c-h-o-l-o-g.cz](http://www.p-s-y-c-h-o-l-o-g.cz)





## Klíčová slova:

- a. **neuroplasticita**
- b. **habituační, generalizace**
- c. **GAS**, Hans Selye
- d. **koncentrace a imaginace**
- e. **(P.S.)<sup>2</sup> neboli DrEaMS**
- f. **TE(T)RI(S) neboli SET**  
**sebe/reflexe, 'feed-back'**
- g. **TT neboli HW**



# Doporučená online videa

1) **Stress Response in Animation** (1:07; Healthhour)

<http://www.youtube.com/watch?v=BfKOL8xDPO>

2) **HPA Axis** (1:55; Neuroscientifically Challenged) - <https://youtu.be/QAeBKRaNri0>

**TED-Ed: Lessons Worth Sharing**

3) **How stress affects your body** (4:28; Sharon Horesh Bergquist)

[https://www.ted.com/talks/sharon\\_horesh\\_bergquist\\_how\\_stress\\_affects\\_your\\_body](https://www.ted.com/talks/sharon_horesh_bergquist_how_stress_affects_your_body)

4) **How stress affects your brain** (4:01; Madhumita Murgia)

[https://www.ted.com/talks/madhumita\\_murgia\\_how\\_stress\\_affects\\_your\\_brain](https://www.ted.com/talks/madhumita_murgia_how_stress_affects_your_brain)

5) **The surprising link between stress and memory** (4:47; Elizabeth Cox)

[https://www.ted.com/talks/elizabeth\\_cox\\_the\\_surprising\\_link\\_between\\_stress\\_and\\_memory](https://www.ted.com/talks/elizabeth_cox_the_surprising_link_between_stress_and_memory)

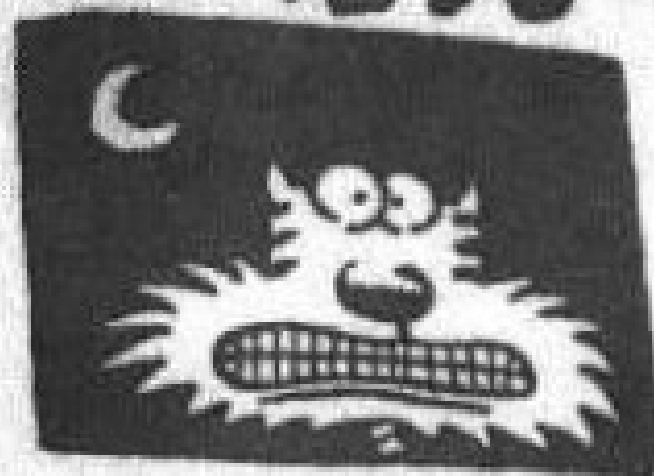


STRESS

STRESS



THERE ARE ONLY  
TWO TIMES  
I FEEL STRESS:



DAY AND NIGHT.

# STREČK



je super rychlý

...





# PRINCIPY

Stres je **vždy a všude!**

Stres je dobrý rádce a špatný pán; Stres **je funkční.**

Jsme schopni ovlivnit **délku & intenzitu.**  
nikoli počátek stresové reakce.

**Stres není důvod ke stresu ...**

... tak jako tak ... **je vždy a všude s námi**

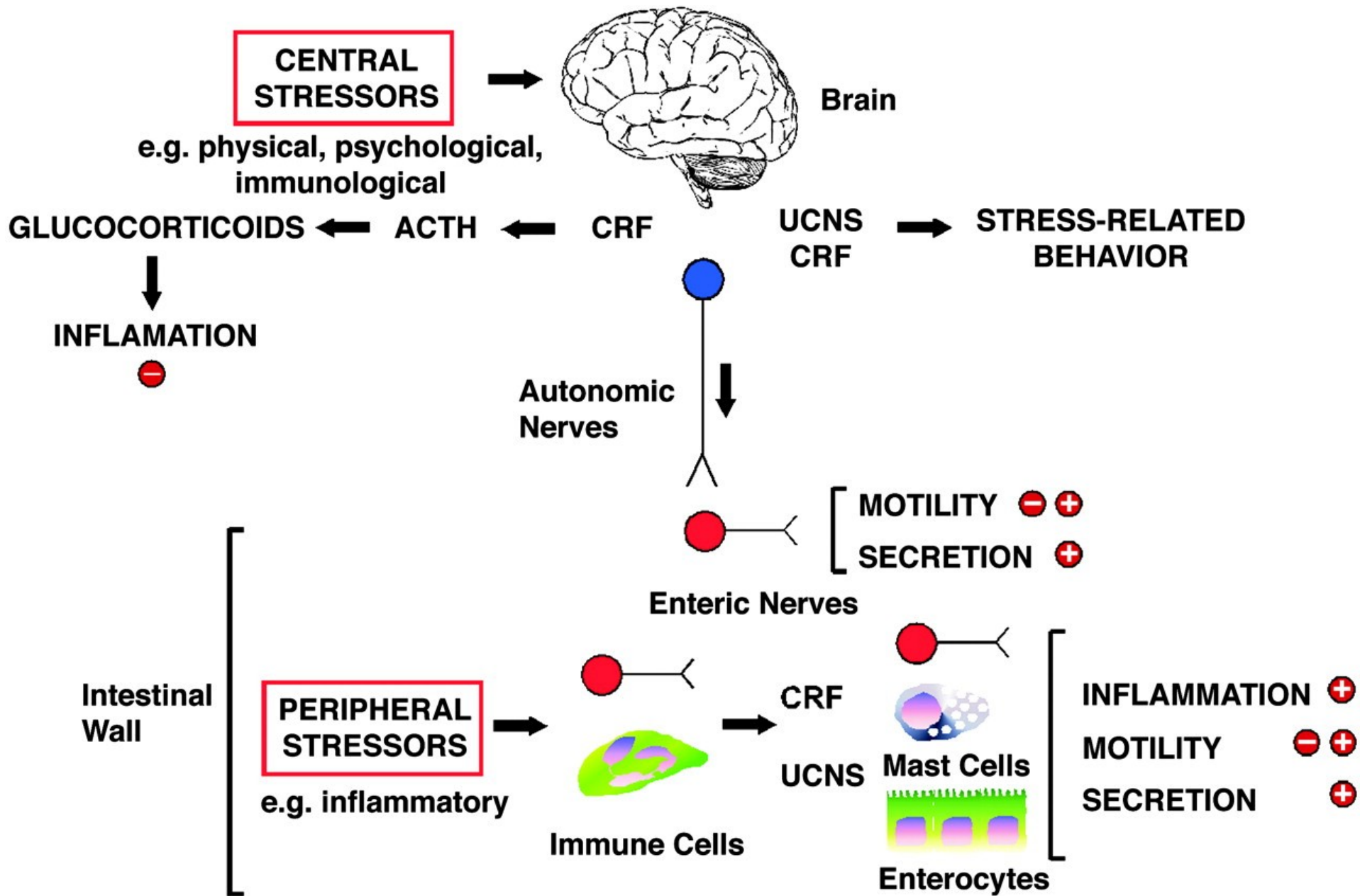




# Kde má člověk pořád brát dostatek Energie?

Většinou jen **Stačí neplýtvat!**

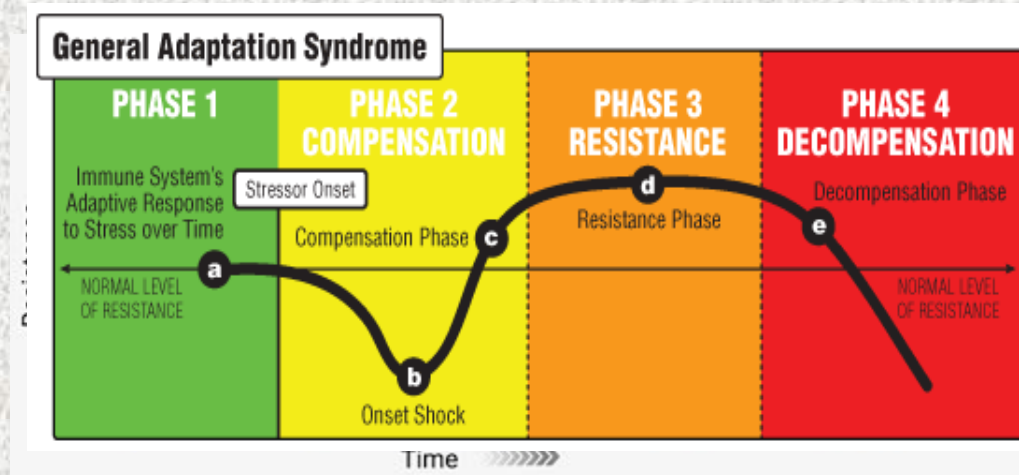




# STRES

# STRES

EU x DI

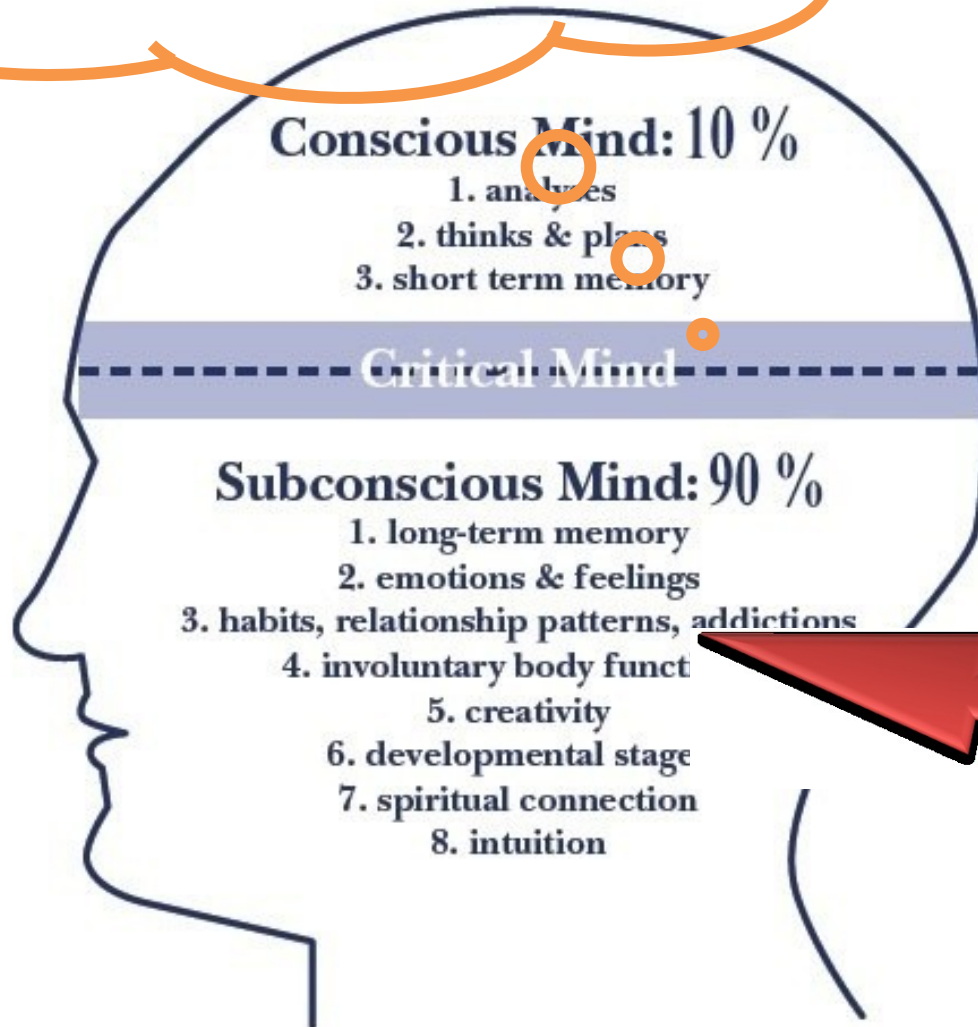


HYPER x HYPO

# STRES

# STRES

## AKUTNÍ x CHRONICKÝ



**HYPO**

# Self-regulation & Mind control

Věříte svým smyslům?

# The brain is playing a game, let's play together

## Brain Tricking

**Slepá skvrna**

**Vidím skrz dlaň**

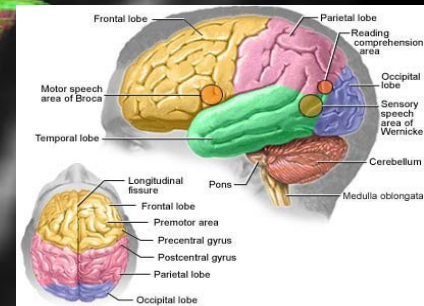
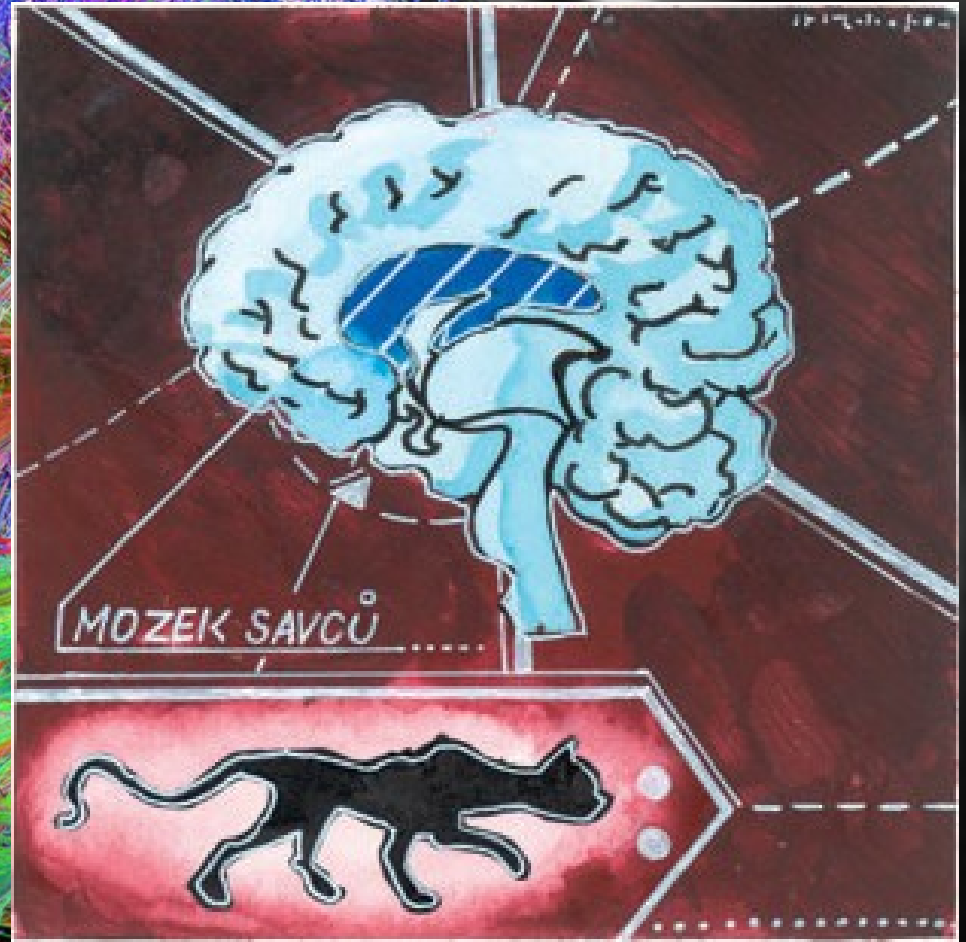
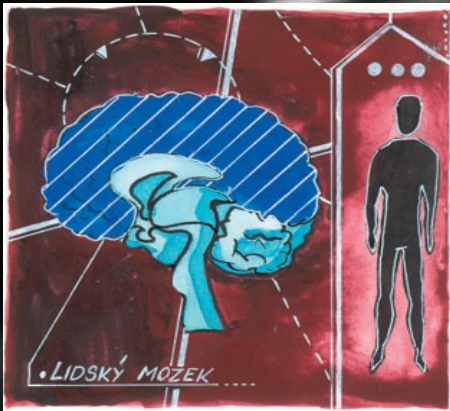
**Ruka – Noha / Oči - Jazyk**

Levá-Pravá, Shora dolů

**Odečítání při stoji na jedné noze** (číslo 7 nebo 13 od čísla 1000)



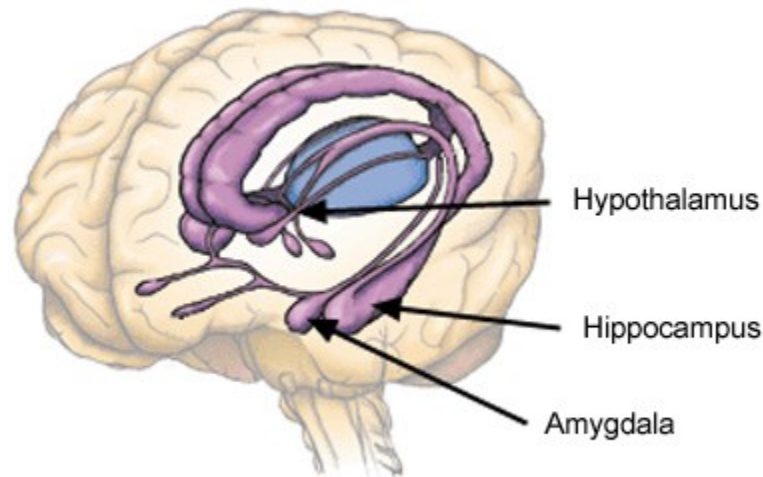
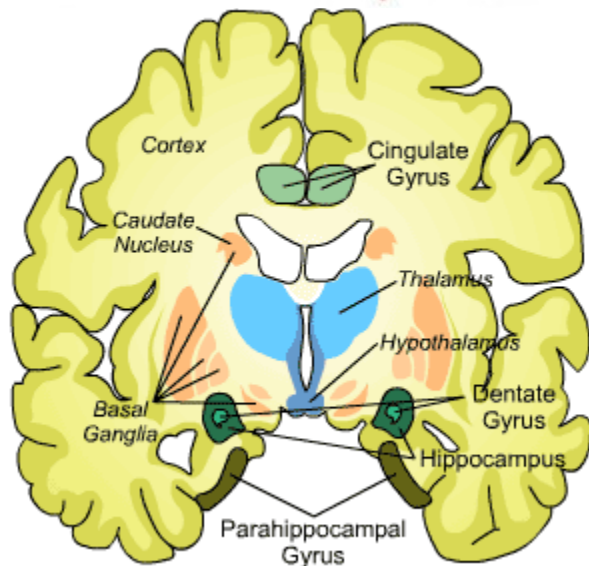
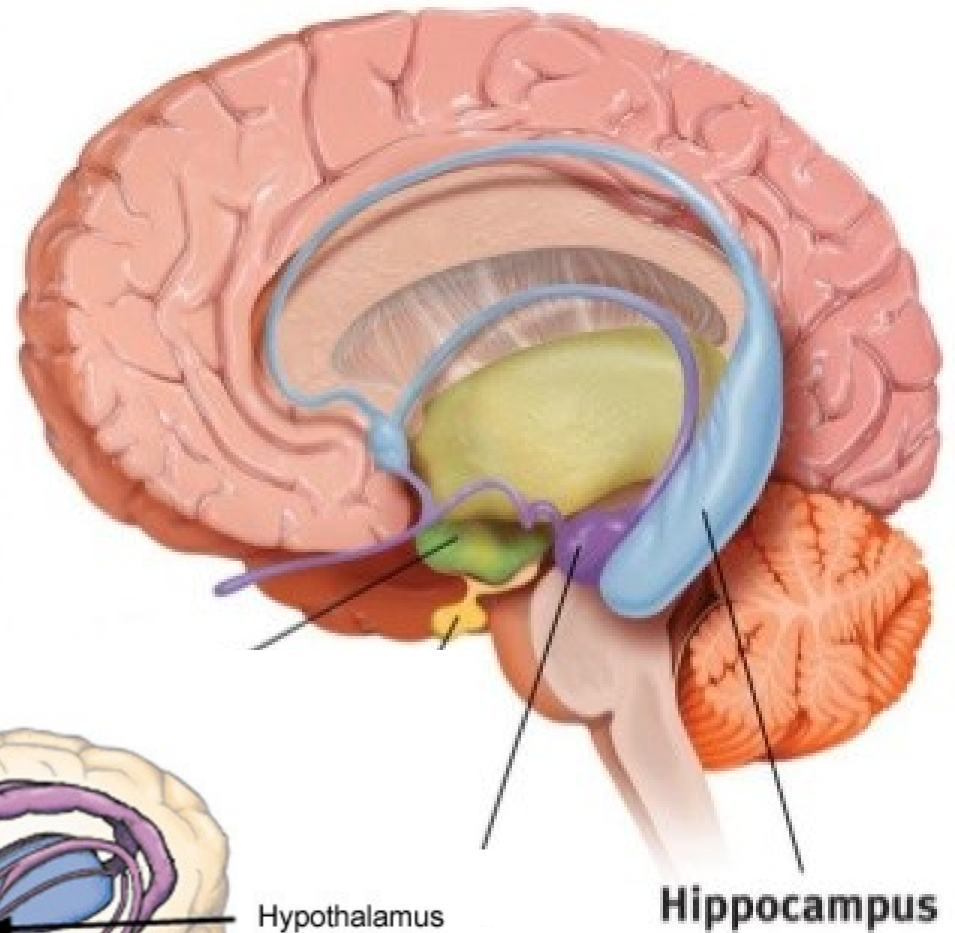
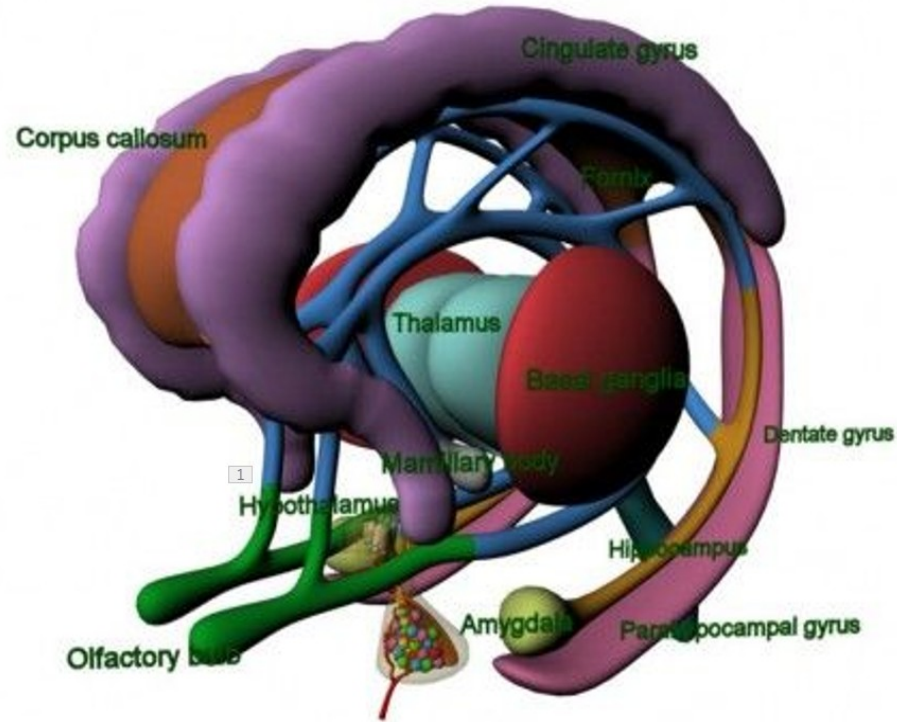




# Triune theory - Paul McLean

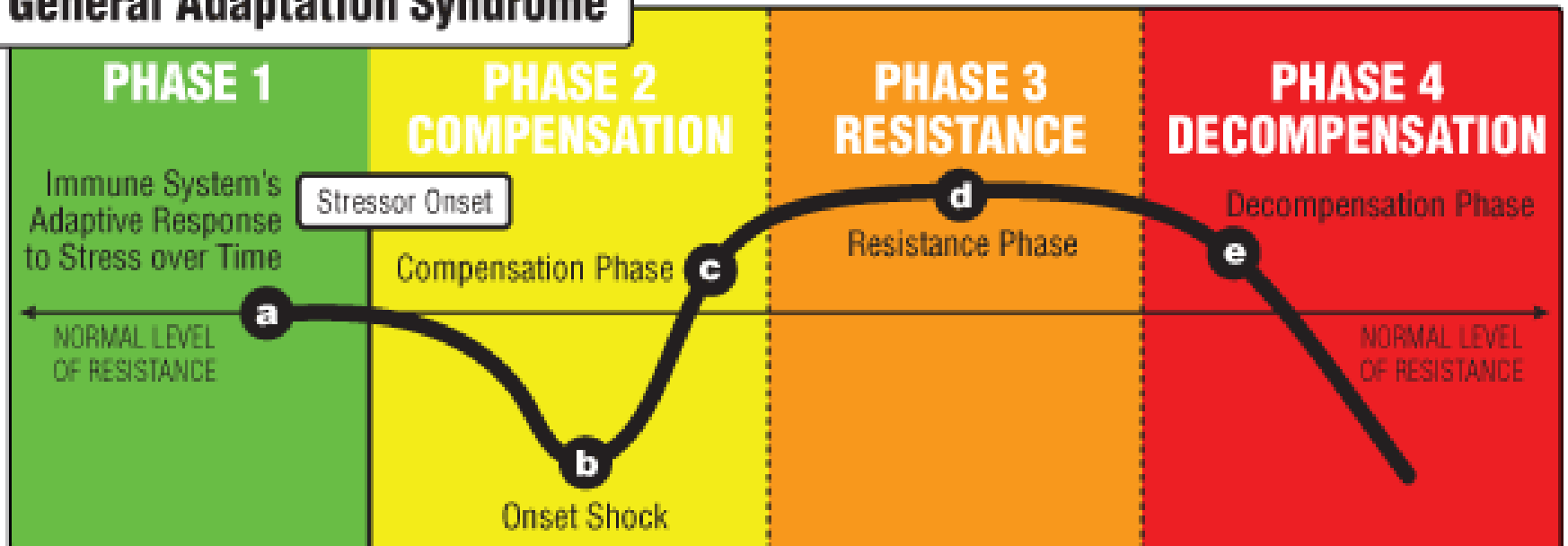


# The Limbic ("Border") System



# FAKTA

## General Adaptation Syndrome





# FAKTA



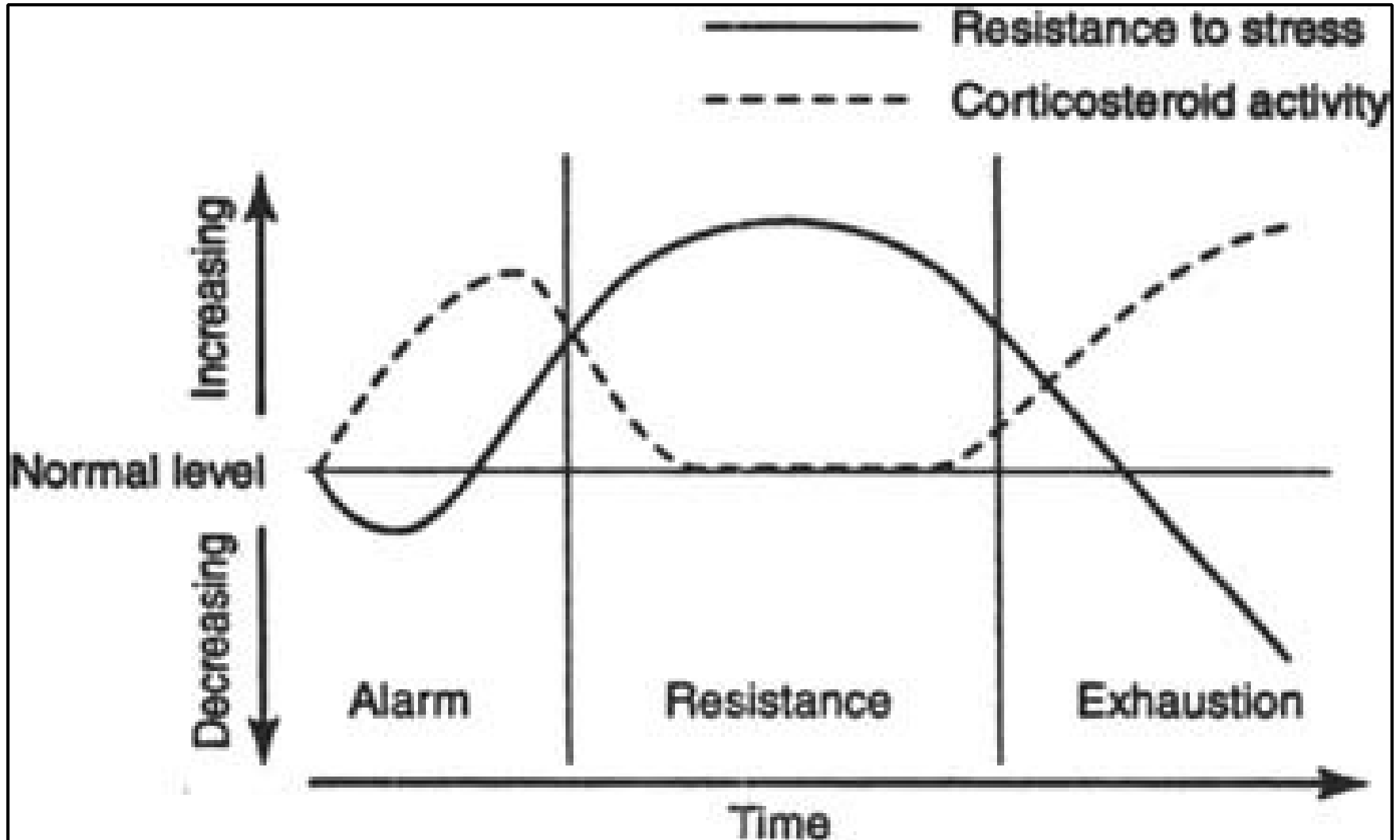
**Herbert Freudenberger** (1974) a **Gail North** (1985) burn-out proces a jeho rozdělení do 12 možných fází či projevů (bez nutné následnosti):

- 1. Nutkání dělat vše nejlépe a nejlépe sám/sama (The compulsion to perform oneself)**
- 2. Stále více práce (Working harder), pocit nepostradatelnosti**
- 3. Popírání svých osobních potřeb (Neglecting their needs)**
- 4. Potlačování konfliktů (Displacement of conflicts), první tělesné symptomy**
- 5. Proměna hodnot (Revision of values), práce nade vše**
- 6. Popírání vznikajících problémů (Denial of emerging problems), uzavírání se do sebe, sarkasmus, iluze pracovního přetížení**
- 7. Izolace, náhradní uspokojování dalšími závislostmi, ztráta směru a naděje (Withdrawal)**
- 8. Zřetelné a (okolím) pozorovatelné změny v chování (Obvious behavioral changes)**
- 9. Depersonalizace (Depersonalization), život se promění v sérii mechanických funkcí**
- 10. Vnitřní pocit prázdnoty (Inner emptiness) naplňovaný „zvenčí“ (přejídání, kouření, promiskuita)**
- 11. Deprese (Depression), vyčerpání, bezmoc a beznaděj, ztráta životního smyslu a směřování**
- 12. Burnout syndrome**

Fyzický a emocionální kolaps, nutná odborná pomoc (lékař, psycholog, personalista, soc. pracovník, právník ...);  
mohou se objevit sebevražedné myšlenky (jako úniková cesta z dané situace).

# GAS

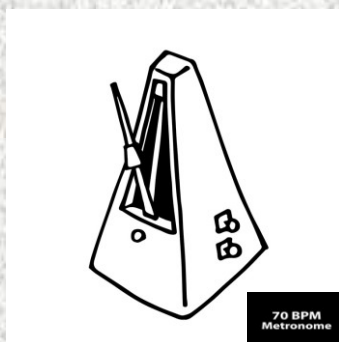
## Obecný adaptační syndrom - Hans Selye





# Principy

**Habituace** pomáhá i škodí ...

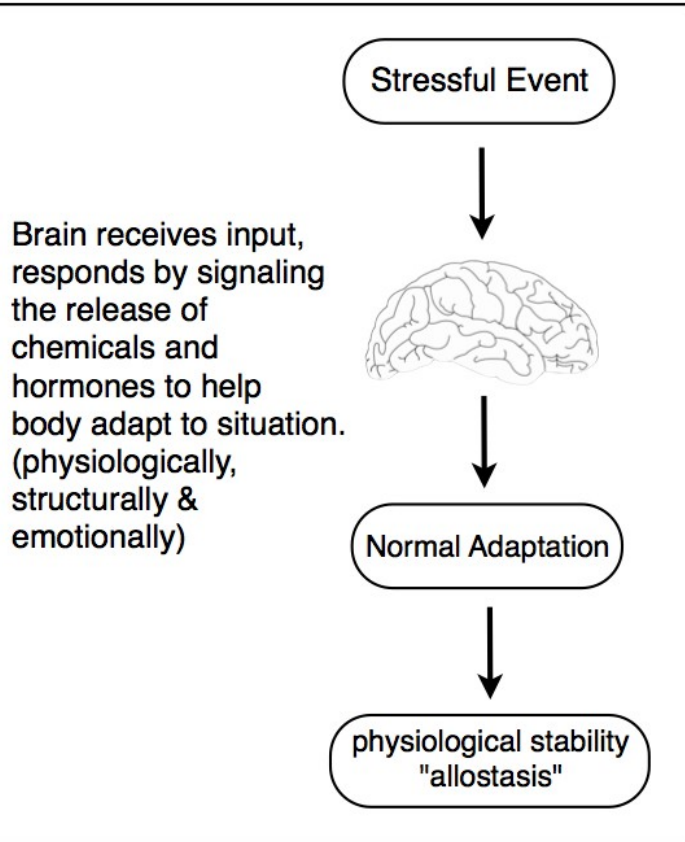


**Soustřed' se, koncentruj, uvědomuj si ...  
& zůstaň v pohodě, zdravý a živý**

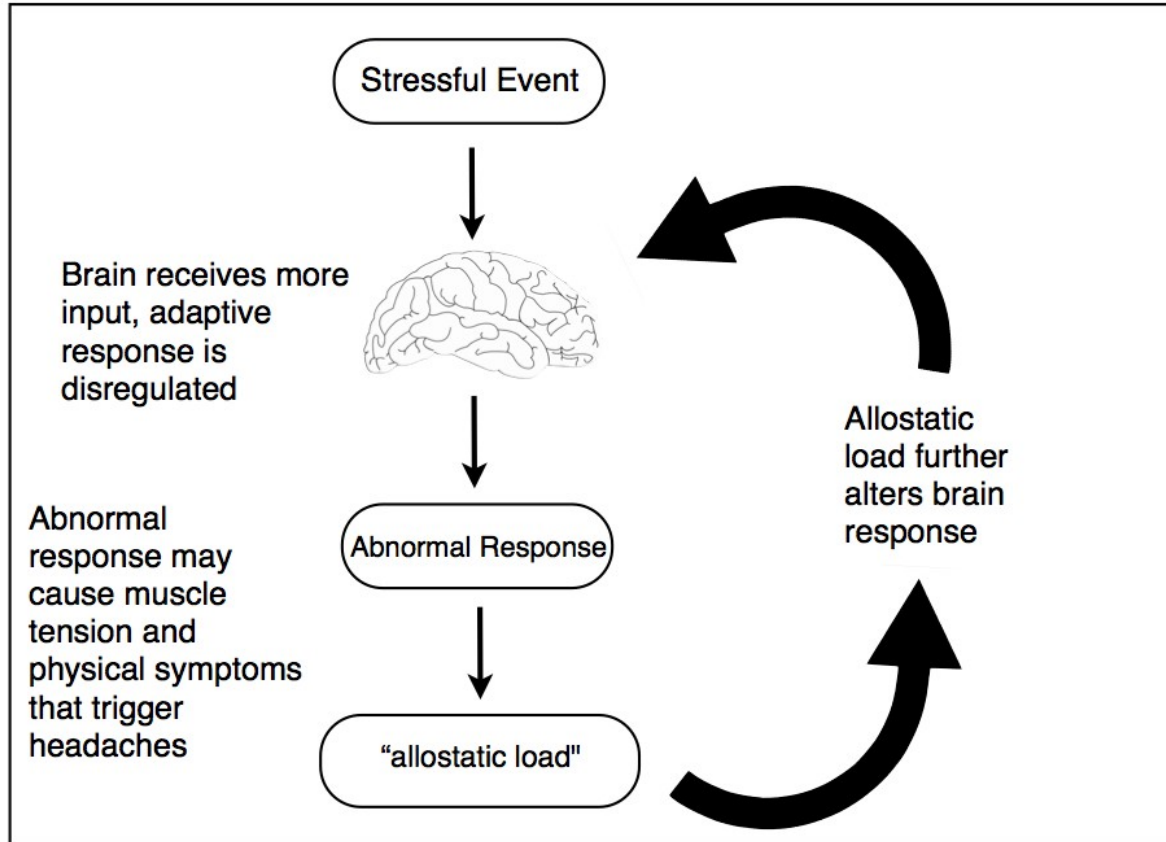


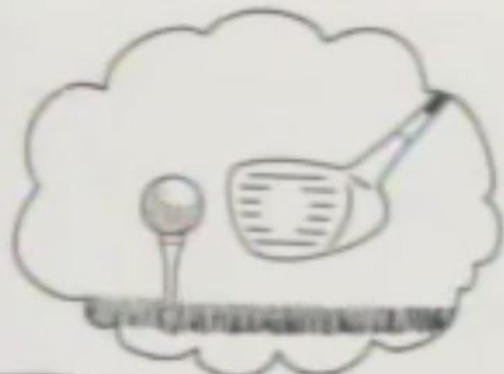
# Homestáza vs. Allostáza

## Normal Stress



## Severe or Too Frequent of Stress





①



②



calgary

③



# Principy

Děláš něco?

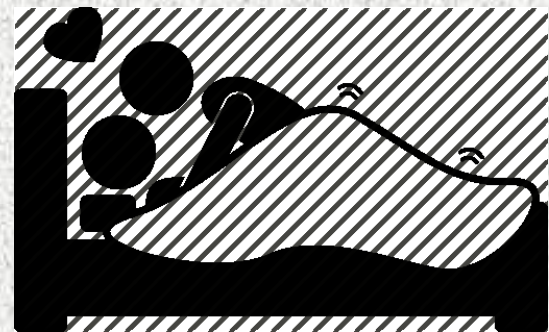
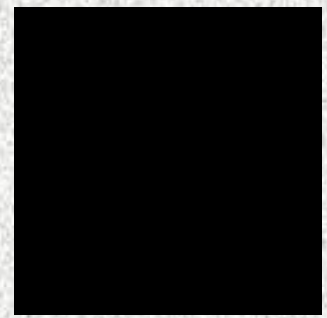
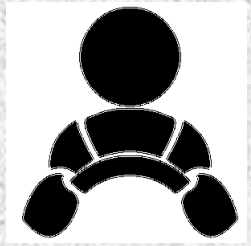
**SOUSTŘEĎ SE  
&  
DĚLEJ TO NAPLNO!**







# FOCUS & DO IT FOR 100%!





# Principy

**Neuroplasticita pracuje pro nás ...**

**... po celý život.**

**Use it, or lose it!**





# PRINCIPY

Jak na každodenní stres?

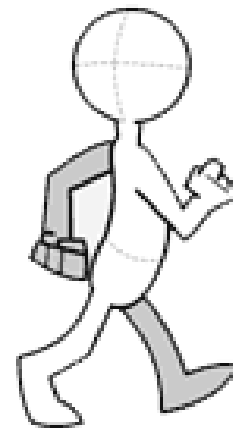
**DrEaMS <<< >>> (P.S.)<sup>2</sup>**





# Jen několik „věcí“

je nutno si důsledně zachovávat  
v co největší možné pravidelnosti.





**individuální,**  
závislá i na vnějších podmínkách

nejvhodnější je **voda**

denní příjem **většinou**  
**mezi 2 & 3,5 litry**

Jediný faktický způsob ověření:

čirá/transparentní **barva moči v odpoledních**  
**hodinách** (typicky mezi 14. až 17. hodinou)

# HOMEOSTÁZA & PREVENCE

## The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



**Různorodá strava s dostatkem kvalitních živin:  
bílkoviny, tuky, cukry;  
vitamíny, minerály a enzymy;  
vláknina**

# Root Vegetables



Brown flax see



Pistachios



Hazelnuts



Golden flax see

Sunchokes



Garlic



Radishes



Light Red Bean



Mix Bean



Mung Bean



Soy Bean

luštěniny / legumes

Daikon



Carrots



Turnip



Rutabaga



Celery Root



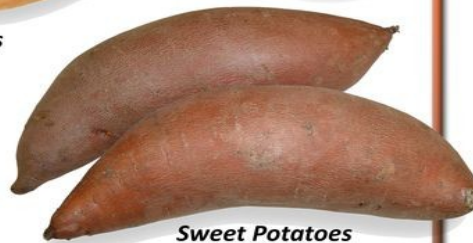
Onions



Parsnips



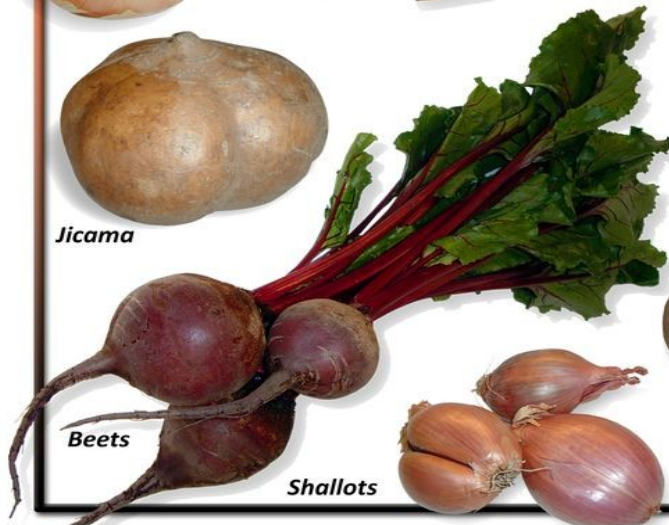
Sweet Potatoes



Jicama



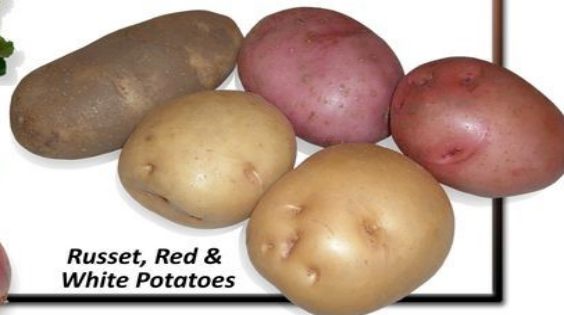
Beets

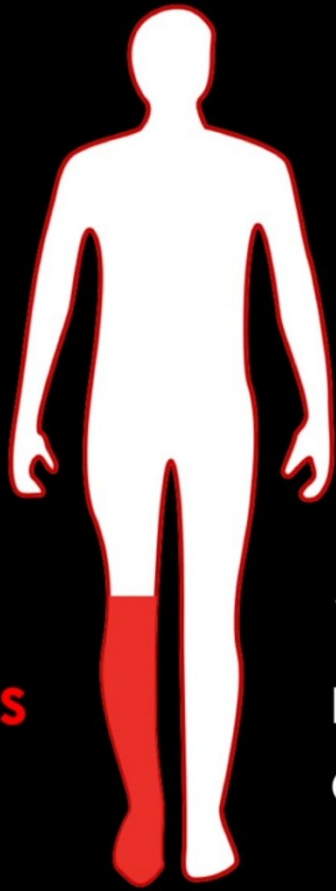


Shallots



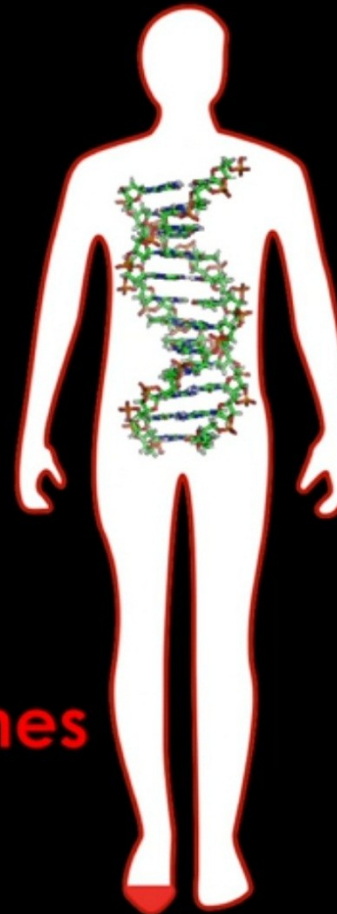
Russet, Red & White Potatoes





**10 trillion  
human cells**

**100 trillion  
microbial  
cells**



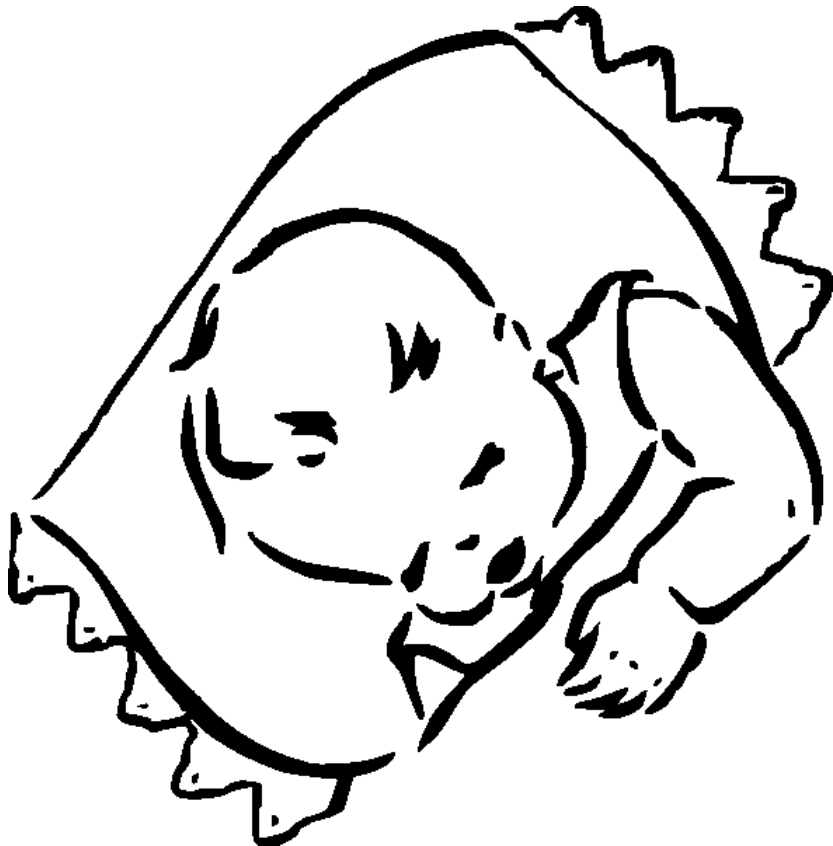
**20,000  
human genes**

**2-20 million  
microbial  
genes**



individuální denní potřeba

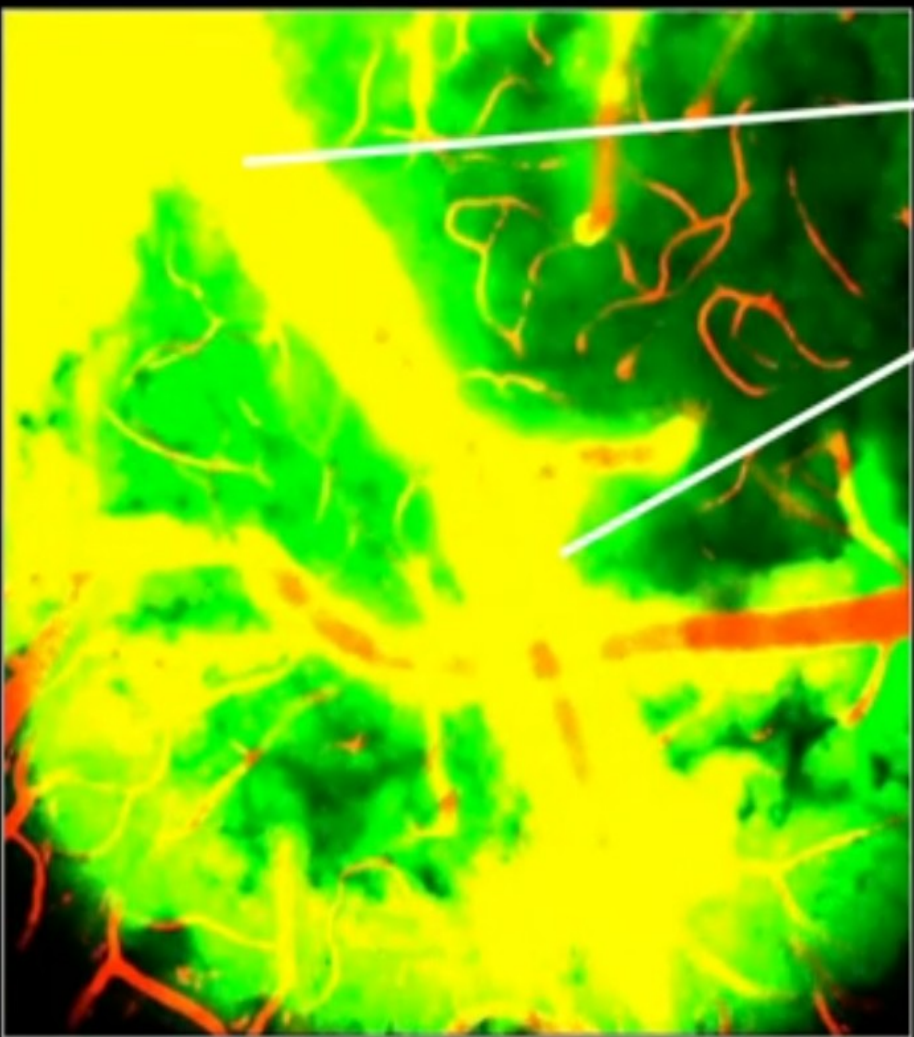
většinou mezi **7,5 +/- 1,5** hodiny denně



Ověření:

**pocit svěžesti  
po probuzení**

(a nejméně 3-5 hodin poté)



Blood Vessels

Cerebrospinal Fluid  
(CSF)

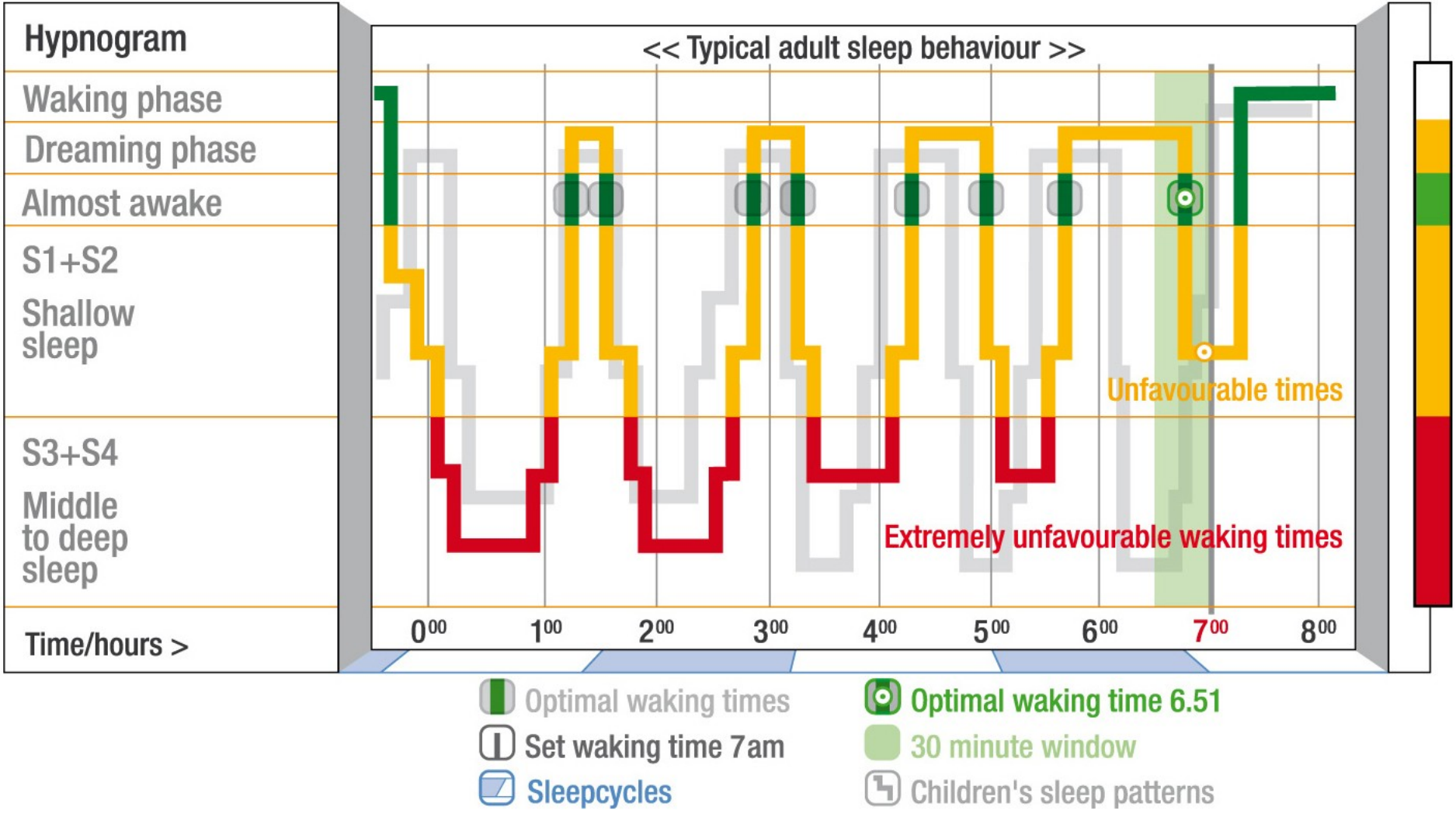
... and inside the brain



Imaging at the brain surface

<http://psychologon.cz/component/content/article/20-psychologon-recherche/425-jeff-iliff-o-duvod-vic-proc-se-dobre-vyspat>

[http://www.ted.com/talks/jeff\\_iliff\\_one\\_more\\_reason\\_to\\_get\\_a\\_good\\_night\\_s\\_sleep](http://www.ted.com/talks/jeff_iliff_one_more_reason_to_get_a_good_night_s_sleep)



# Circadian rhythm vs. Technology

## Set your display for night time in Windows 10

Your display emits blue light—the kind of light you see during the day—which can keep you up at night. To help you get to sleep, turn on the night light and your display will show warmer colors at night that are easier on your eyes. The night light isn't available if your device uses certain drivers (DisplayLink or Basic Display), or if it uses HDR. To schedule night light so it turns on automatically:

1. Select **Start** > **Settings** > **System** > **Display** > **Night light settings**. If your night light toggle above the link is grayed out, you may need to update your display driver. See [Update drivers in Windows 10](#).
2. Under **Schedule**, toggle **Schedule night light** to **On**. Then, either select **Sunset to sunrise**, or select **Set hours** and enter custom times for the night light to turn on and off.

### Night light settings

Screens emit blue light, which can keep you up at night. Night light displays warmer colors to help you sleep.

Off until sunset (5:55 PM)

Turn on now

Color temperature at night



### Schedule

Schedule night light

On

Sunset to sunrise (5:55 PM — 6:47 AM)

Set hours

### Night light settings

Screens emit blue light, which can keep you up at night. Night light displays warmer colors to help you sleep.

On until sunrise (6:47 AM)

Turn off now

Color temperature at night



### Schedule

Schedule night light

On

Sunset to sunrise (5:55 PM — 6:47 AM)

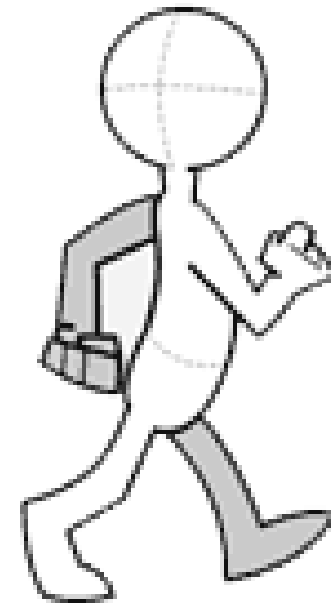
Set hours

Open Night light settings

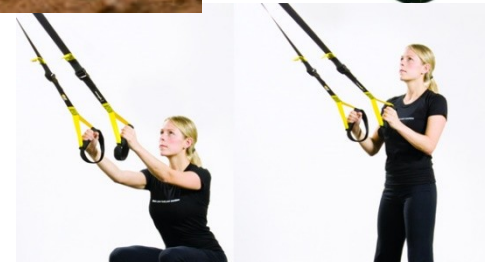
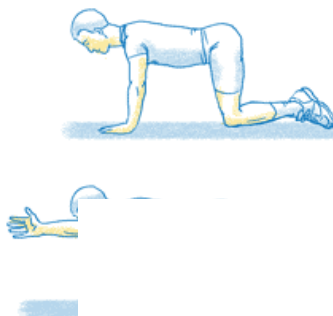
pohyb, cvičení, rychlá chůze  
nejméně 2x týdně (mezi 25 & 45 minutami)  
- vytrvalostním způsobem  
(dlouhé trvání, mírná až střední intenzita)

Ověření, fyz. reakce:  
(do 25 minut)

**mírné pocení,  
nárůst srdečního tepu,  
neschopnost plynulé řeči**



**HOMEOSTÁZA  
&  
PREVENCE**



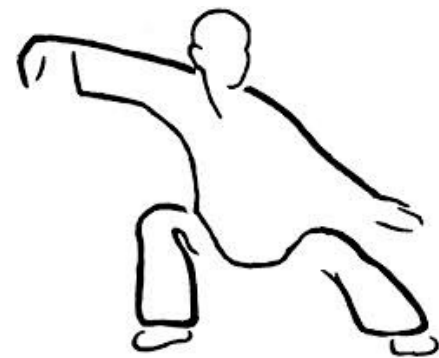
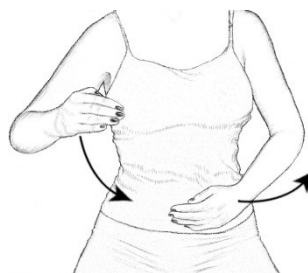
**BALANCE  
&  
ISOMETRIC EXERCISE**

# Relaxace/Koncentrace/Pohyb

## 5 Tibeťanů



## Jóga / Cchi-kung / Tai-chi





# Principy

**MYŠLENKU NELZE ZASTAVIT.**

**LZE JI NAHRADIT  
jinou myšlenkou.**



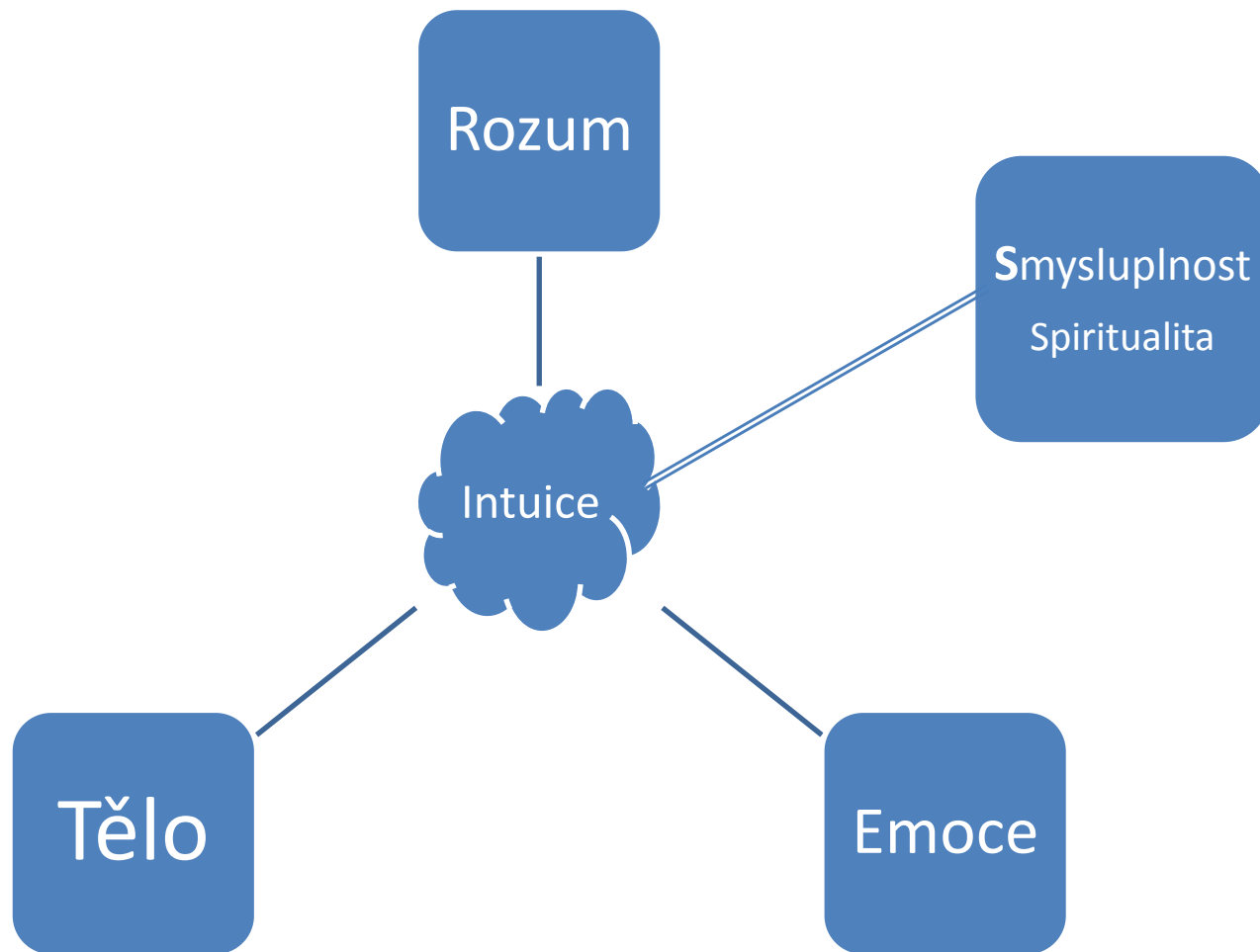


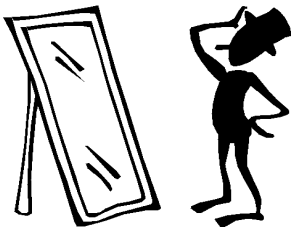
# Sebe/Reflexe





# T-E-(T)-R-I-(S)



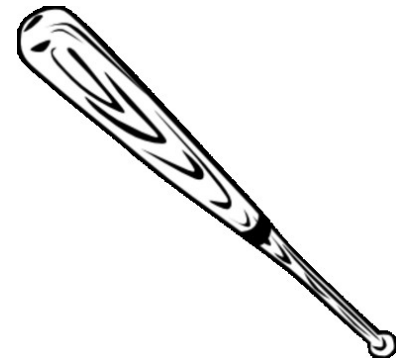
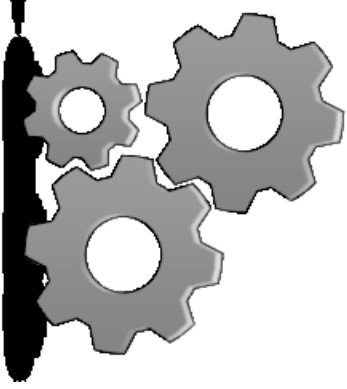


# Jednoduché otázky podporující schopnost sebe/reflexe:

CO (teď právě) CHCI?

CO (teď právě) POTŘEBUJU?

# S-E-T / I-S / B-E-S-T



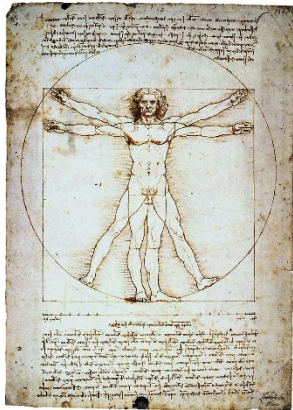
Thoughts

Spiritual  
Meaningful

Intuition

Soma

Emotions





# Principy

**Neuroplasticita** sice pracuje pro nás ...

... ale **JAK** ji mohu využít?

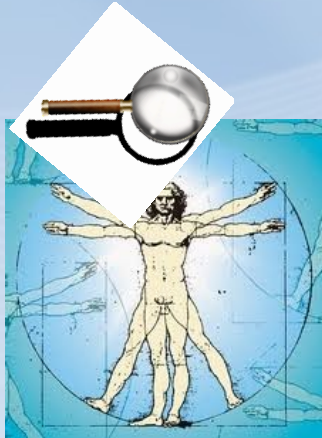
# IMAGINACE!

Jak si popovídat s vlastním mozkiem

Jak mozek vlastně pracuje, mluví, my



# ZÁKLADNÍ POJMY



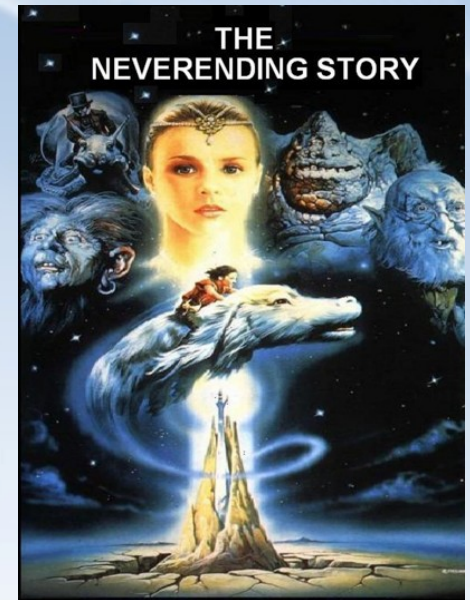
**KONCENTRACE**



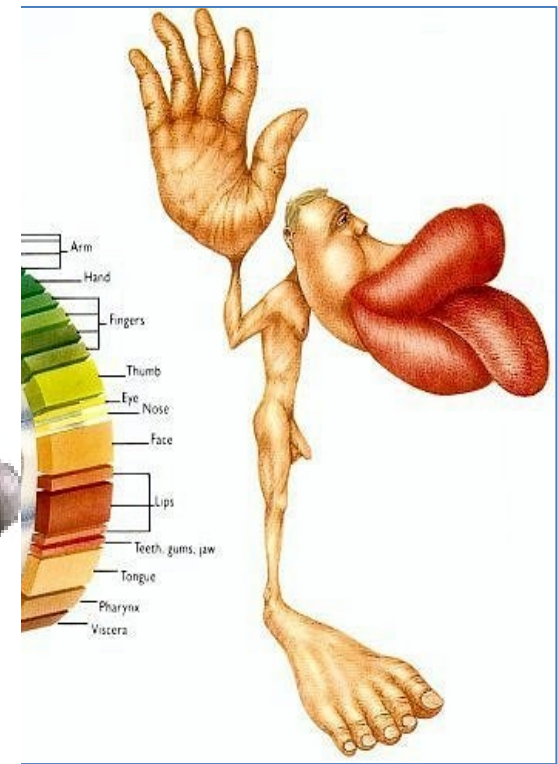
**RELAXACE**

**IMAGINACE**

**MEDITACE**



# Vědomá relaxace/koncentrace



# Vědomá relaxace/koncentrace

## 5 P

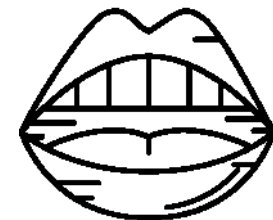
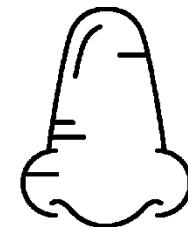
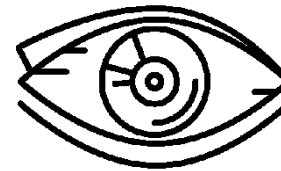
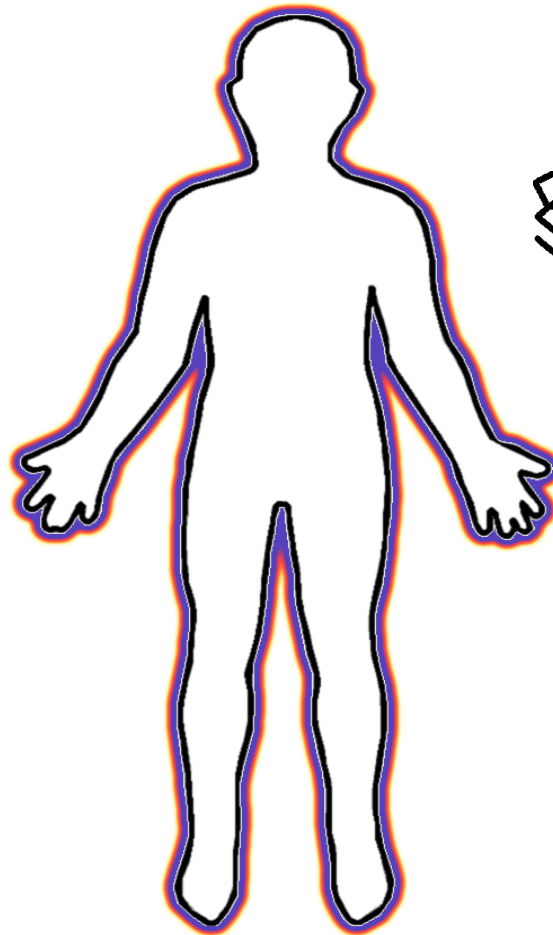
**TĚLO** (hmat)

**ÚSTA** (chuť)

**NOS** (čich)

**OČI** (zrak)

**UŠI** (sluch)



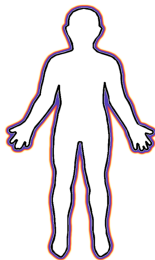


# Vědomá relaxace/koncentrace

## 5 P

Mám všech pět pohromadě,  
hezky si užiju dnešní  
odpoledne!

**2 cesty:**



**POCIT & ŘEČ**  
vnímání & rozum  
barva & tvar

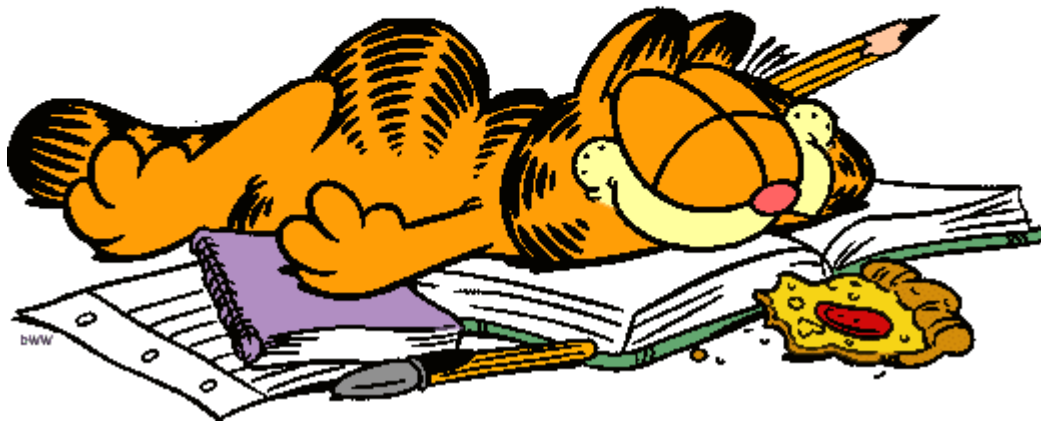
„Je to fajn,  
hmat mi funguje.“

# Take a nap

Just



times per a day.



With closed eyes.

# Jacobson's Progressive Muscular Relaxation



**NAPĚTÍ** – aktivace svalů  
**10 vteřin**

vs.

vnímání relaxačního účinku - **10 vteřin**  
**UVOLNĚNÍ**



Pozornost se soustředí na rozdíly

mezi

napětím a uvolněním.



# Progressive muscle relaxation technique



<https://www.youtube.com/watch?v=ih002wUzgkc>

# Autogenní trénink

- Svalové uvolnění
- Prohřátí těla
  - od ramen dolů
- *Klidný dech*
- *Klidný tep srdce*
- **Teplo v břiše**
- Chladné čelo



BRITISH AUTOGENIC SOCIETY

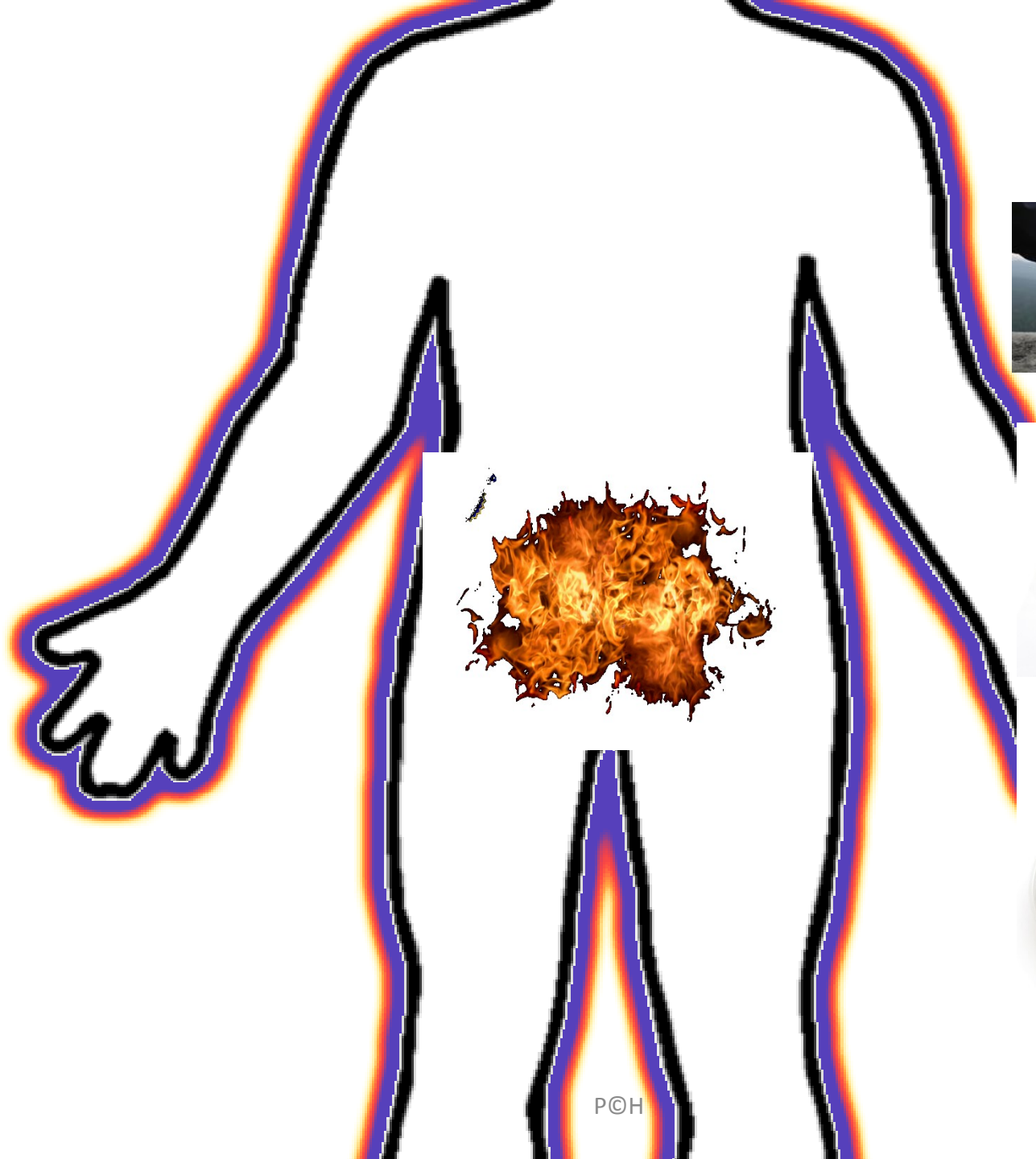


# AT – UVOLNĚNÍ SVALŮ



# AT – PROHŘÁTÍ TĚLA





POH





# Principy

Relaxace? Jak snadné!

**Uvolněné svaly & Hřejivé teplo**

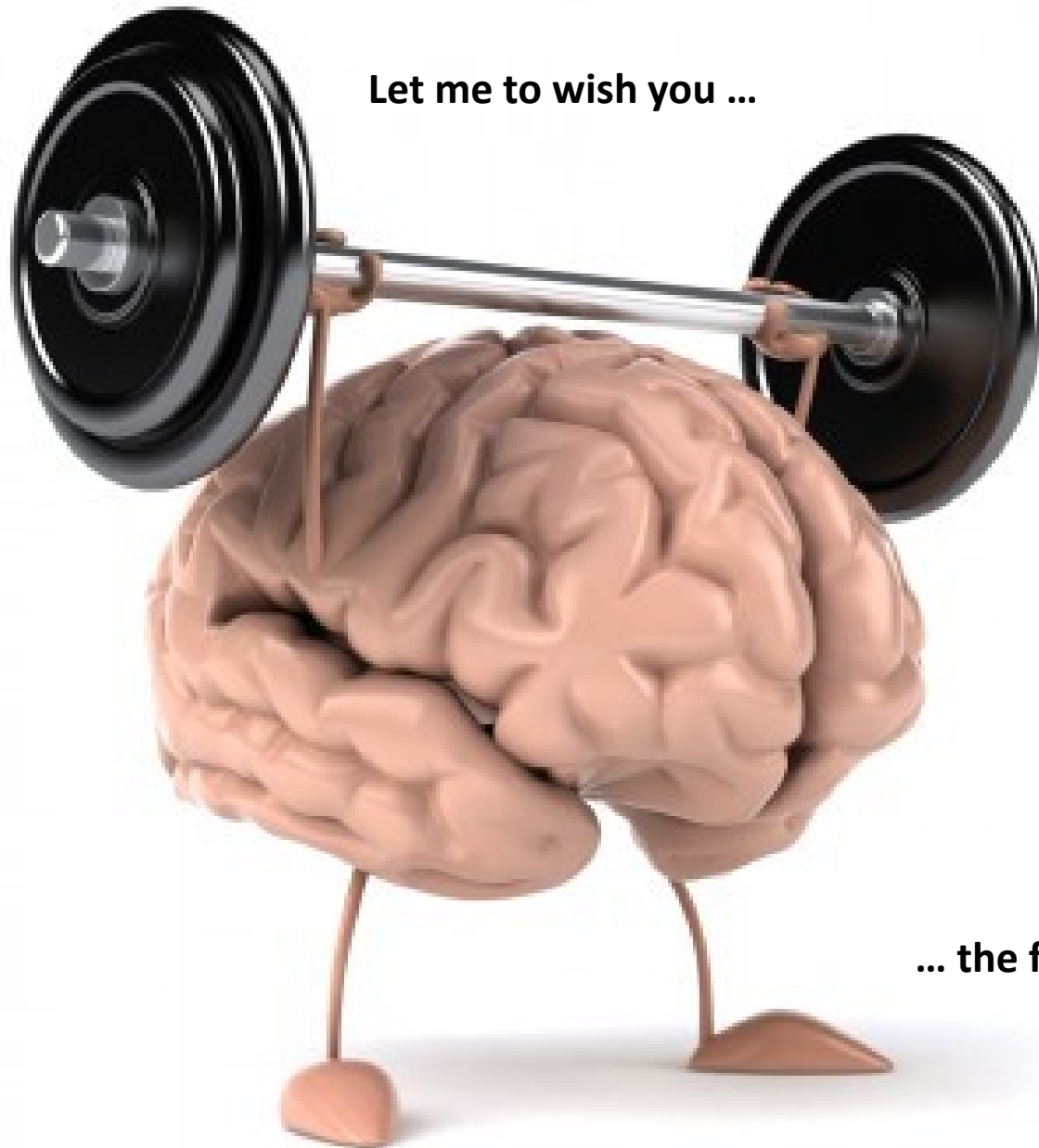
neboli

**TT**

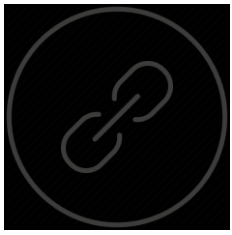
**Tíha & Teplo**



Let me to wish you ...



... the fitness of the brain ...



# References

## Charts & Pictures & Videos

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)  
[www.ted.com](http://www.ted.com)  
[www.swgs.wilts.sch.uk](http://www.swgs.wilts.sch.uk)  
[www.twistynoodle.com](http://www.twistynoodle.com)  
[www.joyjunction.org](http://www.joyjunction.org)  
[www.clipartpanda.com](http://www.clipartpanda.com)  
[www.rothwellnesscenter.com](http://www.rothwellnesscenter.com)  
[www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)  
[www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)  
[clcdp.web.cern.ch](http://clcdp.web.cern.ch)  
[www.amandapair.com](http://www.amandapair.com)  
[step1.medbullets.com](http://step1.medbullets.com)

[www.dreaminsights.net](http://www.dreaminsights.net)  
[www.iqmindware.com](http://www.iqmindware.com)  
[healthwise-everythinghealth.blogspot.com](http://healthwise-everythinghealth.blogspot.com)  
[visalakshiramani.wordpress.com](http://visalakshiramani.wordpress.com)  
[www.movementislife.be](http://www.movementislife.be)  
[http://melissagalt.com](http://http://melissagalt.com)  
<https://en.wikipedia.org>  
[www.shopanatomical.com](http://www.shopanatomical.com)  
[www.erler-zimmer.de](http://www.erler-zimmer.de)  
[www.neurop.de](http://www.neurop.de)  
[www.youtube.com/watch?v=xqKljKyElmo](http://www.youtube.com/watch?v=xqKljKyElmo)  
[http://freevector.co](http://http://freevector.co)