

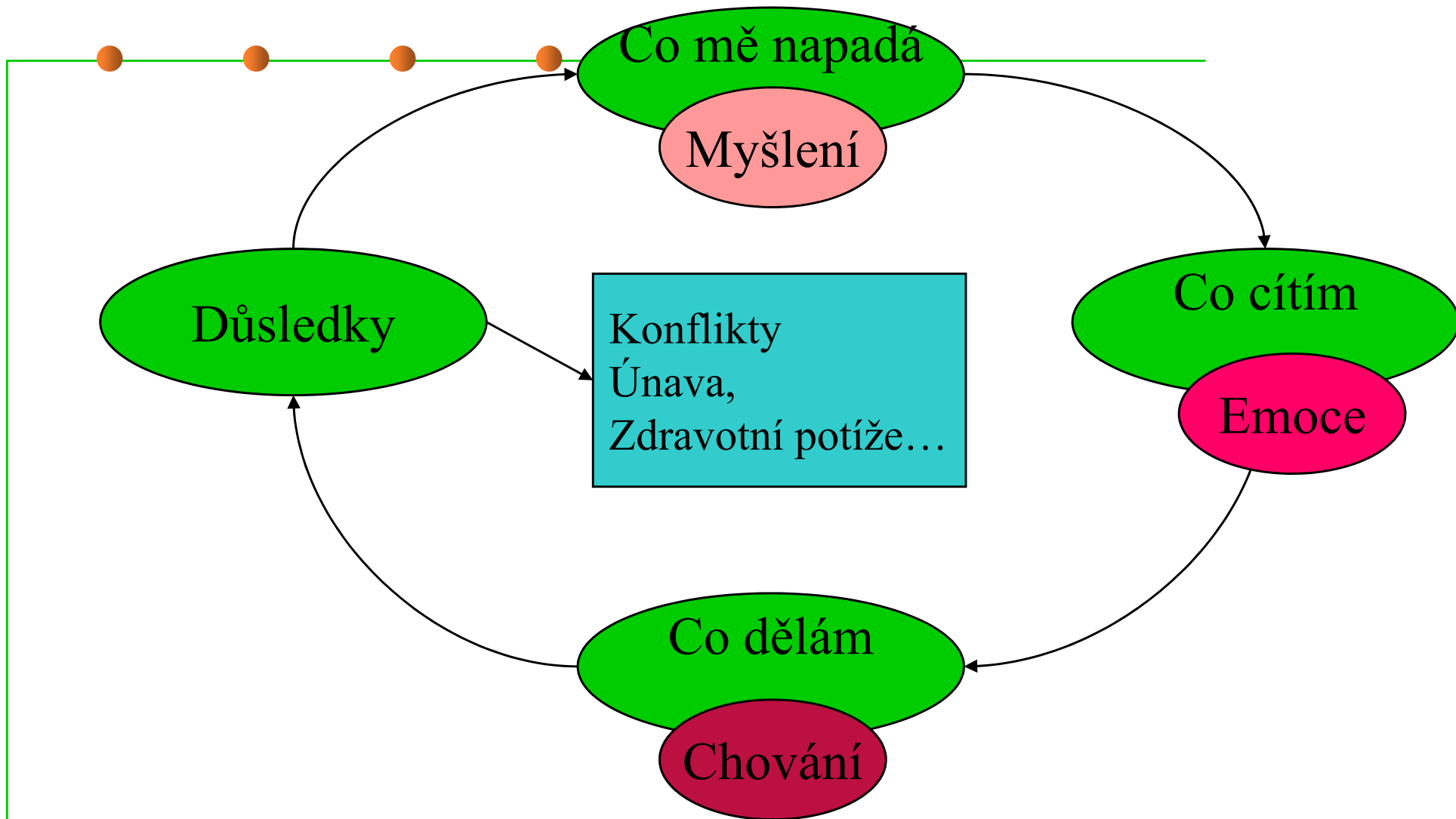


Jak se chováme v obtížných situacích a jak je zvládáme



Teorie a praxe

Bludný kruh



Co z toho plyne?

?

Nevnímáme události takové jaké jsou,
ale v závislosti na tom:

- *co očekáváme
- *čeho se bojíme
- *co jsme zvyklí vnímat

Stres

Člověk sám

Vnější příčiny

Vnitřní příčiny

Důsledky

Chronické reakce
(nemoci, problémy
ve vztazích
ztráta výkonnosti..)

Lepší výkonnost

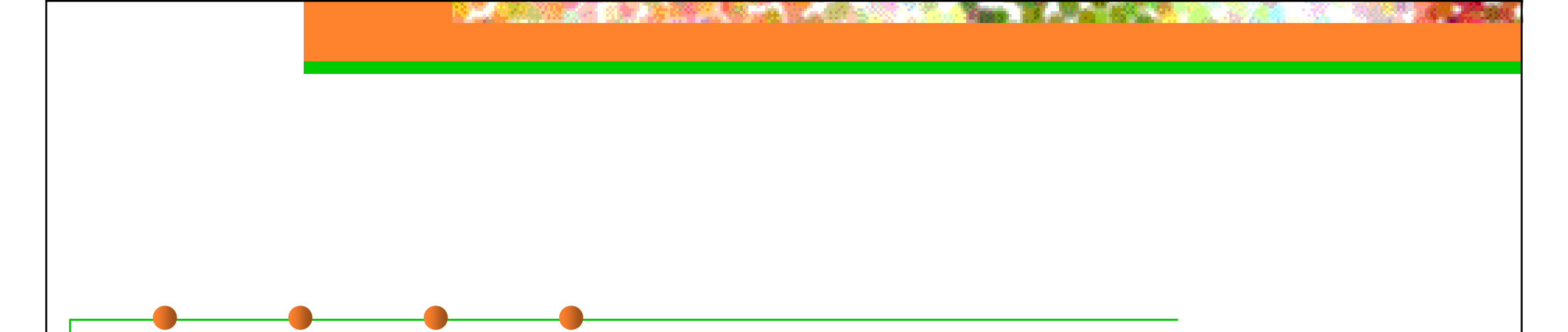
Okolí, pracovní prostředí
Interpersonální vlivy,
nejrůznější situace (i zcela
normální), deprivace ...

?

?

?

?

- 
- Co vznik stresu podmiňuje?
 - Stresory
 - Individuální vnímavost jedince (emocionální citlivost, zranitelnost)

- Co má vliv na zvládnání?
 - Dosavadní vývoj a zkušenosti
 - Konstituce a vrozené dispozice
 - Věk (děti jsou méně ochotné se vracet k neúspěšným činnostem)

Frustrace

- zvláštní stav zklamání , napětí, překážka na cestě k cíli
- Vzniká, je-li znemožněno:
 - Dosáhnout cíle (překážka)
 - Uspokojit potřeby
 - Uspokojovat zájmy
 - Rozhodovat o svých záležitostech
- Někdy situace, kdy člověk na neuspokojení reaguje nepřiměřenými způsoby
- Příklady frustrujících situací: deprivace, konflikt...
- Konflikt (obecně vnější x vnitřní, další k. existenciální, mocenský ...)

Stres

- Moderní koncepce stresu - Hans Selye
- Vnitřní stav člověka, který je buď něčím ohrožován nebo takové ohrožení očekává (role osobnostních faktorů)
- Dělení:
 - distres - stres s negativními účinky na člověka (aut. nehoda)
 - eustres - stres s pozitivními účinky (svatba)
- Naučená bezmocnost – M. Seligman (learning helplessness) osoby se naučí, že podněty, které na ně působí, jsou nezávislé na jejich vlastních reakcích - tzn. že se naučí, že nemají možnost zvládnout negativní podněty.

Typy reagování na stresory (Grossarth, Matiček)

- Nedostatečně stimulovaný (understimulated, bezmocně závislý)
 - Vysoce oceňovaný subjekt nebo objekt podmínkou ke štěstí, nedostatek autonomie – beznaděj, bezmocnost
- Hypervzrušený
 - Nedosažitelný objekt je příčinou stresu, jiné reakce vztek, agrese, vzrušení
- Ambivalentní – kolísání od typických projevů prvního k druhému typu
- Osobní autonomie

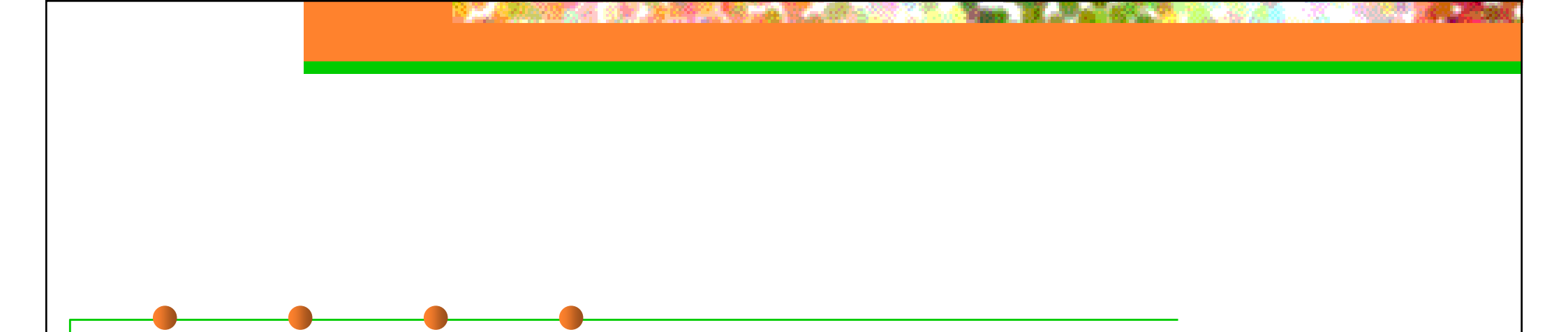
Zvládání a „zvládací reakce“

- Zvládání proces řízení vnějších a vnitřních faktorů
- Zvládací reakce – bez účasti našeho vědomí
- Coping, frustrační tolerance, obranné mechanismy, odolnost
- Schopnost vyrovnávat se situacemi bez maladaptivních (nepřiměřených, patologických reakcí)
- Odolnost závisí:
 - ✓ na dosavadním vývoji a dosavadních zkušenostech
 - ✓ na vrozených vlastnostech organismu (vlastnosti konstituční, vlastnosti typu nervové soustavy)
 - ✓ na věku životní zkušenosti, souhrn poznatků

Reakce na frustraci, stres, zátěž


- obtížné stanovit, co je patologická reakce a co normální
- Agrese – popř. autoagrese
- Únik
- Katarze – odreagování společensky únosným způsobem (sport, spoluprožívání – film, divadlo, kultura...)
- Upoutávání pozornosti – zejména u patologické hysterie, hypochondrie, někdy lidé s malým sebevědomím přebíjejí svůj handicap (opakem izolace)

- Projekce - člověk přisuzuje druhým lidem takové zp. jednání, které vidí a připouští u sebe sama, ví, že nejsou správné, chce si je nějak ospravedlnit.
 - *Všichni lidé lžou." Všichni muži podvádějí své ženy."*
- Druhá forma - člověk připisuje druhým své negativní vlastnosti a zároveň je sám u sebe popírá.
 - *Patologická forma – iniciátor je přesvědčen o své nevině*

- 
- Identifikace
 - Kompenzace – vyrovnání se s neúspěchem
 - Racionalizace (nebezpečí, že se z neúspěchu nepoučíme):
 - „*kyselá hrozny*“ *nebo* „*sladké citróny*“
 - Nedostal(-a) se na VŠ – to je dobře, stejně je to ztráta času

Některé techniky práce se sebou

- Cvičení koncentrace pozornosti
- Autoregulace myšlení
- Autosugesce a využití představ
- Relaxace, autogenní trénink



**V životě je lepší
problémy a lidi mít rád,
protože jim nelze
uniknout!**

**Jediný člověk na
světě, kterého
mohu změnit, jsem
já sám**



Děkují za pozornost