



Formy boje se životními těžkostmi



Strategie zvládání stresu

Konfrontační způsob zvládání stresu

Hledání sociální opory

Plánované hledání řešení problému

Sebeovládání – uklidnění emočního vzrušení

Distancování se od dění

Hledání pozitivních stránek dění – kyselé hrozny, sladké citróny

Přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace

Snaha vyhnout se stresové situaci, utéci



Cíle zvládnání stresu

Snížit úroveň toho, co člověka ve stresu ohrožuje.

Tolerovat či přijmout to nepříjemné, co se děje.

Zachovat si tvář a pozitivní obraz sama sebe.

Zachovat si emocionální klid.

Zlepšit podmínky pro regeneraci po zážitku stresu.

Pokračovat v sociálních interakcích, v životě s druhými lidmi.



Modifikace chování

Aplikace Skinnerova pojetí operantního podmiňování na řešení těžkých situací, pracuje s kladným i záporným posilováním, tzn. poskytnutí něčeho příjemného v situaci žádoucího chování, projevy netečnosti v případě nežádoucího chování.

Efektivita modifikace chování – experimenty v oblasti snižování spotřeby analgetik, boj s bolestí, je možné snížit dávkování analgetik a zvýšit aktivitu pacienta.



Kognitivní ovlivňování

Základem změna kognitivních jevů – představy, myšlenky, osobní normy, domněnky, přesvědčení ... mají výrazný vliv na lidské chování. (Leon Festinger – Teorie kognitivní disonance)

Úkolem terapie je tyto kognitivní obsahy změnit (představa o vlastních schopnostech vyřešit těžkost – „já to nezvládnou“).

Nevhodné, nepřiměřené, falešné, scestné, iracionální přesvědčení o vlastních schopnostech.

Cílem KO je identifikovat falešné představy, diagnostikovat a ukázat jejich nesprávnost a poté je nahradit jinými, správnějšími. Lidé je musí vzít za své, ztotožnit se s nimi (pochvalou, zážitkem, mluvením sama k sobě). Systematicky posílit přesvědčení, že je schopen situaci zvládnout, má na to potřebné zdroje sil, schopnosti, dovednosti. Posílení sebejistoty a vnímané osobní zdatnosti (self-efficacy).



Modifikace chování x Kognitivní ovlivňování

Účinnost KO

výzkumy týkající se zvládnání bolesti – snižování analgetik

výzkumy v ordinaci zubních lékařů – bolest je přeháněna a metodou KO je možno od bolesti pomoci (37% katastrofický scénář, 44% KO použili)

Obě metody mají obdobné výsledky. Modifikace chování je obvykle rychlejší, ale má kratší trvání, hodí se spíše na jednorázové situace, podporuje nerovnoprávný vztah. KO se ukázala trvanlivější, po ročním odstupu měla lepší výsledky, pomalejší nástup, dlouhodobější terapie.



Psychologické očkování proti stresu

Cílem je aplikace naučeného uklidňujícího chování v různých situacích a spolu se změněným pojetím snížení intenzity bolesti či stresu.

Čtyři fáze:

1. rekoncepce – uvědomění si psychologické stránky stresu, bolesti..., která je ovlivnitelná psychologickými prostředky, negativně i pozitivně
2. naučení nových způsobů zvládnání stresové situace – řada možností, relaxační trénink, nácvik hlubokého dýchání, nácvik imaginace, vnímání vlastních pocitů...
3. generální zkouška – mírná forma stresu, bolesti se spojuje s nacvičenou změnou postoje a relaxací
4. živá situace – při ní stres či bolest působí bezprostředně

Účinnost prokázána v mnoha situacích – při bolesti, anxietě, depresi, pocitech stísněnosti, hypertenzi, při zvýšené iritabilitě, při zvýšeném prožívání emocionality, při stresu.



Ventilace emocí

James Pennebaker – pocity stresu a bolesti je možno snížit tím, že jsou zveřejněny, ventilovány. Pojmenováním, vyslovením, napsáním... Pokud lidé o svém traumatickém zážitku více mluvili (nebo i neverbálně), snižoval se jeho negativní emocionální dopad (genocida Židů, děti z Kosova).

Blízko ke konceptu katarze – psychickém očištění od negativních zážitků.

Účinnost prokázána reálnými situacemi, experimentálně studenti před důležitou zkouškou.