

Stres

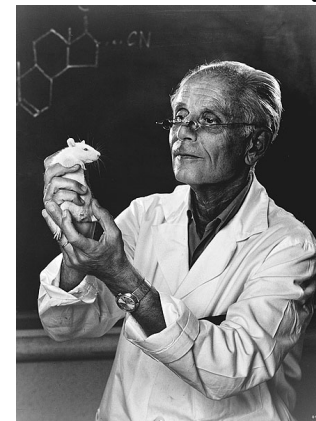
- Stres zasahuje celou osobu jako jednotu tří rovin:
 - tělesné
 - psychické
 - sociální
- V psychologickém smyslu můžeme sledovat projevy na úrovni
 - emoční
 - kognitivní
 - volní
- Závěr optimisty: Na všech těchto rovinách lze se stresem i pracovat

Stres jako reakce – pohled fyziologa

- Hans Selye (1907 – 1982)
- stres = „...nespecifický (tzn.obecný) *výsledek jakéhokoli nároku na organismus, ať již se projevuje mentálně nebo somaticky*“ (Selye, 1982).



„Osobní historie objevu“ stresu



- za studií medicíny v Praze si všiml, že řada pacientů s velmi rozdílnými nemocemi, vykazuje nápadně podobné příznaky – ztrátu chuti k jídlu a úbytek na váze, oslabení a demotivaci. Pracovně tento stav nazval „**syndromem prostého onemocnění**“ („*syndrome of just being sick*“)
- vedlejší efekt výzkumu u krys: typická reakce na podání hormonu - zvětšení kůry nadledvin a zvýšení její aktivity, zmenšení brzlíku, sleziny a lymfatických uzlin, výskyt krvácivých vředů v žaludku a ve střevě; stejnou reakci vyvolávají jakékoli toxické látky, ale i další (stresující) podněty, jako je chlad, horko, infekce, krvácení či nervové podráždění

Všeobecný adaptační syndrom (general adaptation syndrome – GAS)

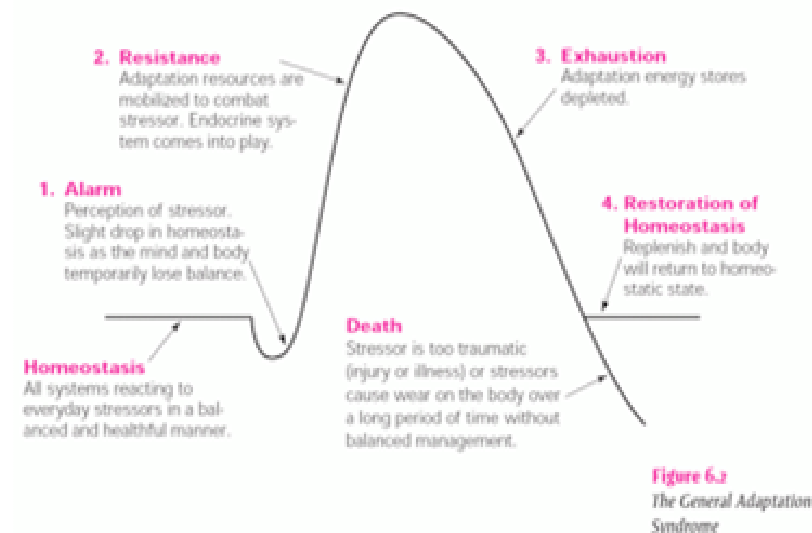
- dění v organismu během stresové reakce je relativně konstantní: „...ačkoli lidé čelí různým nárokům, jejich organismus reaguje stereotypním vzorcem; zvládat jakýkoli typ zvýšeného nároku na vitální aktivitu nám umožňují shodné biochemické změny“

Na co stresová reakce připravuje?

- Walter Cannon - americký fyziolog, navrhl pojmenování „homeostáza“ pro „koordinovaný fyziologický proces, který udržuje většinu ustálených stavů v organismu“ (1939), zabýval se rolí sympato-adrenálního systému při mobilizaci energie při reakci typu „**boj nebo útěk**“ (fight-or-flight)

GAS - průběh

- **poplachová reakce** (*alarm reaction*), při které organismus mobilizuje energii k tomu, aby působení stresoru eliminoval
- pokud není eliminace rušivého činitele úspěšná a pokud škodlivý činitel není natolik drastický, aby jeho působení nebylo slučitelné se životem, rozvíjí se **stádium rezistence** (*stage of resistance*), jehož projevy jsou od projevů poplachové fáze odlišné (a v některých ohledech dokonce protikladné)
- nedojde-li k eliminaci stresoru ani v této fázi, nastává po určité době **stádium vyčerpání** (*stage of exhaustion*). Je-li adaptační nárok příliš náročný po příliš dlouhý čas, je vyčerpána adaptabilita – *adaptační energie*
- V životě člověk mnohokrát zažije první dvě fáze GAS, případně i ne zcela rozvinutou fázi vyčerpání.



Projevy a následky

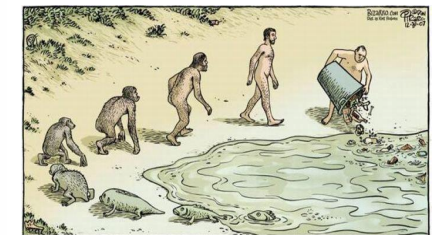
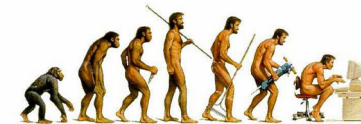
- **Akutní reakce:** zrychlený puls, pocity chladu při současném pocení, aktivace sympatického nervstva na úkor parasymptikem řízených systémů se může projevit jako polakisurie a stresové průjemy. Celkově zvýšený arousal vede ke změně v reaktivitě a ve vnímání, ovlivněny jsou i další kognitivní funkce – učení a paměť
- **Dlouhodobé projevy:** zahrnují i příznaky, jichž si u pacientů povšiml Selye – hubnutí, oslabení, demotivace a skleslost
- **Projevy vyčerpání:** může se stát, že vyčerpání se nedotkne celého organismu, ale jen některého orgánu (typicky „locus minoris resistentiae“ – místo nejmenšího odporu, nejvíce zranitelná část)
- Klasické „**adaptační**“ (či **stresové**) **nemoci**
- peptické vředy v žaludku a v tenkém střevě
- vysoký krevní tlak,
- srdeční záchvaty
- nervové poruchy
- autoimunitní poruchy(?) – astma bronchiální, RS, polyneuropatie...

- Všechny tyto změny představují výhodu v **situaci, jejímž řešením je útek nebo boj.**
- **Poplachová fáze** je řízena především **sympato-adrenálním systémem** a podílejí se na ní především katecholaminy
- **fáze rezistence** je řízena **hypotalamo-hypofyzární osou** a dominuje v ní působení hormonů nadledvin.
- **Syntoxické stimuly** navozují stav pasivní tolerance, která umožňuje odolávat útoku, dokud není odražen.
- **Katatoxické procesy** generují aktivní útok na patogen – především akcelerují jeho metabolické odbourávání. Cinitelé – nároky situace, patogeny, agresor... jsou označovány jako *stresory*.

Ale...

- Stresory nemusejí být výhradně fyzické povahy, změny charakteristické pro stresovou reakci mohou být vyvolány i emocemi a myšlenkovými obsahy.
- V psychologickém smyslu slova je ve skutečnosti jedním z nejvíce obvyklých aktivátorů stresové reakce samotný arousal – hladina obecné aktivace
- „Žádná nemoc ... není jen poruchou adaptace, podobně jako neexistuje nemoc, která by byla výhradně onemocněním jen jednoho orgánu.“
- Mezi příčiny maladaptace patří vrozená oslabení, příliš nízká nebo příliš vysoká míra stresu nebo nezvládnutí (mismanagement) po stránce psychologické

Je příprava na „boj nebo útek“ evolučně postačující?



...a dále

- Je postačující zabývat se fyziologickou rovinou stresové reakce?
- Lze odlišit „dobrý“ a „špatný“ stres („eustres“ a „distres“)?
- Lze žít bez stresu (hypostres vs. hyperstres – nuda vs. extrémní zátěž)?
- Jakou povahu má Selyeho „první mediátor“ (popř. všechny další mediátory a moderátory stresu)?

Stres jako působení podnětů – T. Holmes, R. Rahe

- koncepce **životních událostí**;
- důraz klade především, ne-li výlučně, na situační aspekty stresu a zvládnání
- Zkoumali především podíl jednotlivých přirozených stresorů na celkovém ohrožení jedince stresem (především somatickým onemocněním)
- „velké“ životní události vs. všední obtíže (daily hassles)
- Škála sociální adaptace (Social readjustation rating scale – SRRRI):
- v první a rozšířenější verzi je *každé události přiřazena určitá váha*,
- v další verzi je každá událost posuzována podle toho, *jak velkou změnu přinesla* v dosavadním způsobu života

Škála sociální adaptace

• Smrt partnera	100	Mimořádný osobní úspěch	28
• Rozvod	73	Partner/ka začíná nebo končí s prací	26
• Rozchod s partnerem	65	Začátek nebo konec školy	26
• Pobyť ve vězení	63	Změny životních podmínek	25
• Smrt příslušníka rodiny	63	Změny v osobních návycích	24
• Osobní úraz nebo nemoc	53	Potíže se šéfem	23
• Svatba	50	Změny v pracovních hodinách nebo podmínkách	20
• Propuštění z práce	47	Změna bydliště	20
• Manželské usmiřování	45	Změna školy	20
• Odchod do důchodu	45	Změna v rekreování	19
• Zdravotní změny příslušníka rodiny	44	Změny v náboženských aktivitách	19
• Těhotenství	40	Změny ve společenských aktivitách	18
• Sexuální problémy	39	Zadlužení	17
• Příchod nového člena rodiny	39	Změny ve spánkových návycích	16
• Změny ve finančním postavení	38	Velké změny v počtu rodinných příslušníků	15
• Smrt blízkého přítele	37	Změny v návycích v jídlu	15
• Přejít na nový způsob práce	36	Prázdniny, dovolená	13
• Přibývání manželských hádek	35	Vánoce	12
• Větší zadlužení	31	Drobná porušení zákona	11
• Ztráta velkého obnosu peněz	30		
• Změny odpovědnosti v práci	29		
• Syn nebo dcera opouští domov	29		
• Potíže s příbuzenstvem s partnerovy strany	29		

Historicky nejstarší koncepce - obranné mechanismy

- Nepracuje přímo s termínem „stres“ – vznikala dříve (základy: konec 19., první dekády 20. stol.)
- S. Freud, Anna Freudová

Sigmund Freud (1856 – 1939)

- Studie o hysterii (1895): "...různé neurotické choroby pocházejí z různého chování, do kterého se zapojuje "já", aby se osvobodilo od vlastní nesnášenlivosti (s představou)..."
- Později rozlišil mechanismy, které se v jednotlivých „psychoneurózách“ uplatňují:
 - hysterickou *konverzi*
 - obsedantní *substituci*
 - paranoidní *projekci*

Vývojový pohled na obranné mechanismy

- *orální fázi* (1. rok života) odpovídají mechanismy **štěpení, popření, introjekce, projekce**
- *anální fázi* (2.-3. rok) mechanismus **izolace, reaktivní formace a odčinění**
- *falické fázi* (3.-5. rok) **vytěsnění, regrese**
- *genitální fázi* (dosahována v adolescenci) mechanismus **sublimace**^[1]
- ^[1] Kocourek (1993) uvádí, že v této fázi se "funkce obran mění ve službě adaptace".

Obranné mechanismy a zralost

Vaillantovo (1994) hierarchické členění obranných mechanismů, rozeznává čtyři úrovně obran:

- **psychotické** (popření, distorze reality)
- **nezralé/hraniční** (odhrávání, disociace)
- **neurotické** (intelektualizace, vytěsnění)
- **vyspělé** (sublimace, humor)
- Podle této typologie se za zralé považují ty, které jsou **zakotvené v realitě** – tj. nevedou k popírání reality ani jejímu dramatickému zkreslování

Obranné mechanismy a psychopatologie

- **N. Haanová** (1972):

- - psychotická **fragmentace**
- - neurotická **obrana** (defense)
- - zdravé **zvládnání** (coping)

„Náhradní“ povaha obranných mechanismů může spočívat v tom, že se pojí s:

- jinou *osobou* (projekce, regrese)
 - jiným *cítem* (izolace)
 - jiným *důvodem* (racionalizace)
 - jiným *činem* (odčinění, přesunutí, reaktivní výtvor)
- a umožňují tak náhražkové uspokojení původního motivu

Shrnutí

- Obranné mechanismy nemusejí být nutně dysfunkční
- Váží se k události, pomáhají ale především zpracování *úzkosti*
- Úzkost je emocí, jejíž povaha odpovídá vývojové úrovni, osobnostní struktuře apod. („Každý se bojí po svém“)
- Převládající typ obran nebo obecně výskyt nějakého typu obran se často využívá i jako diagnostické vodítko

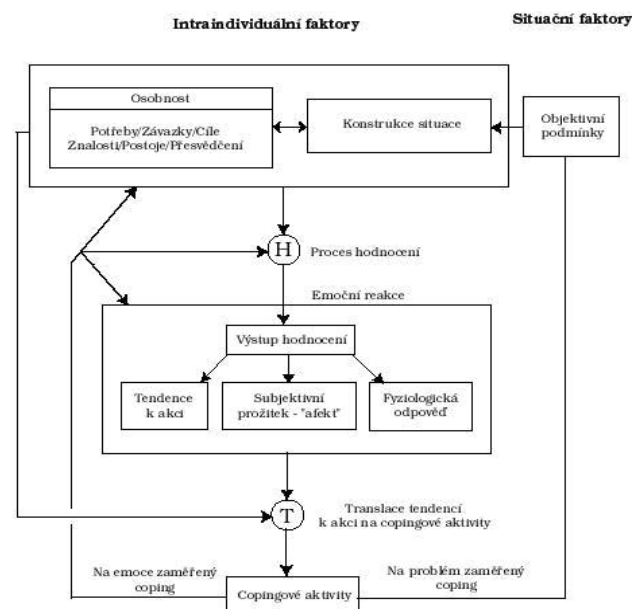
Stres a zvládání (coping) jako transakce mezi osobou a prostředím



- **Richard S. Lazarus** (1922 – 2002)
- Důraz na procesy hodnocení
- Důraz na povahu emocí, které událost vyvolává
- Důraz na způsoby zvládání zátěže (coping)

Transakční přístup – hlavní východiska

- Stres jako „setkání osoby s prostředím“
- Důraz na zvládání stresu (coping) jako na transakci mezi osobou a okolnostmi
- Fázická povaha procesu stresu a zvládání
- V potaz je třeba vzít **události** i to, co vyvolávají (**hodnocení, emoce**) vzhledem k životní situaci osoby a k dostupným **zdrojům pro zvládání**
- Zvláštní pozornost patří **způsobům zvládání** (ways of coping, coping strategies)



Obrázek 1. Model kognitivně-motivačně-emočního systému
Upraveno podle Lazaruse & Smithie (1990)

Procesy hodnocení

- **Primární hodnocení (primary appraisal):** hledáme odpověď na otázku, co se vlastně děje – posuzujeme, zda je situace ohrožující, co pro nás vlastně představuje, „**co je v sázce**“. Tři hlavní typy situací z hlediska účastníka: ztráta, ohrožení, výzva
- **Sekundární hodnocení (secondary appraisal):** odpovídáme na otázku, „**co je v dané situaci možné dělat**“ – jaké jsou naše **zdroje zvládnání**. Zdroje přitom zahrnují širokou oblast od fyzických (zdraví, vitalita...), přes sociální (blízcí, přátelé...), psychologické (schopnosti, dovednosti, vlastnosti, přesvědčení...) po materiální (prostředky, vybavení...) [1].
- **Zpětné hodnocení (reappraisal - též přehodnocení či převažování):** „**co se podařilo**“ - výsledkem mohou být zkušenosti nebo emoce, jimiž pak člověk vstupuje vybaven nejen do dalších událostí, ale s nimiž přistupuje i k řešení původní situace

Zvládnání a emoce

- V procesu zvládnání se uplatňují **na problém** zaměřené i **na emoce** zaměřené způsoby zvládnání
- Emoční stavy vypovídají o povaze celé transakce – o hodnocení důležitých dimenzí:
 - ❖ motivační relevance
 - ❖ motivační kongruence
 - ❖ odpovědnost/zavinění
 - ❖ očekávání - budoucnost

EMOCE	PŘEDPOKLÁDANÁ ADAPTAČNÍ FUNKCE	CENTRÁLNÍ RELAČNÍ TÉMA	DŮLEŽITÉ SLOŽKY VYHODNOCOVÁNÍ
HNĚV	odstranit příčinu ohrožení (z prostředí, okolí)	cizí zavinění	1) motivačně relevantní 2) motivačně inkongruentní 3) cizí odpovědnost (zavinění)
VINA	odčinit zranění druhých / motivovat sociálně odpovědné chování	vlastní zavinění	1) motivačně relevantní 2) motivačně inkongruentní 3) vlastní odpovědnost (zavinění)
ÚZKOST	vyhnout se potenciálnímu nebezpečí	nejasně nebezpečí, hrozba	1) motivačně relevantní 2) motivačně inkongruentní 3) nízký/nejistý (emočně zaměřený) copingový potenciál
ZÁRMUTEK	vyhledat pomoc a oporu / vyvázat se ze ztracených vazeb	nenávratná ztráta	1) motivačně relevantní 2) motivačně inkongruentní 3) nízké očekávání (od) budoucnosti
NADĚJE	setrvat ve vazbách, pokračovat ve zvládnání (coping)	možnost zlepšení / úspěchu	1) motivačně relevantní 2) motivačně kongruentní 3) vysoké očekávání (od) budoucnosti

Transakční přístup - shrnutí

- zvládnání je **komplex reakcí** a lidé využívají většinu základních strategií zvládnání *v různých zatěžujících situacích*
- zvládnání **závisí na hodnocení, zda je možné udělat něco, co by změnilo situaci**. Jestliže odhad vede k závěru, že je to možné, převládne na problém zaměřená strategie zvládnání. Vede-li odhad k závěru, že to možné není, převládne emotivní způsob reagování.
- **užitečnost jakéhokoli způsobu zvládnání vzorce se proměňuje s typem situace, která je zdůrazněna typem osobnosti**. Důležité je i momentální rozpoložení (pocit pohody, sociální fungování, somatické zdraví). Co funguje v jednom kontextu, může být kontraproduktivní v jiném.
- **způsoby zvládnání se mění v průběhu různých stádií zvládnání problémové situace**. Přehlédneme-li tuto skutečnost, můžeme o procesu zvládnání získat zkrácený obraz
- **některé způsoby zvládnání jsou stabilnější než jiné a lidé je užívají častěji bez ohledu na situaci**. Například pozitivní myšlení o problémové situaci je relativně stabilní strategie, která je charakteristická pro některé typy lidí. Vedle toho kupříkladu vyhledání sociální opory bývá méně stabilní a závisí podstatně na kontextu situace

Zdroje pro zvládání

- **objektivní zdroje** (např. vlastnit bicykl)
- zdroje v rámci **podmínek** (např. pečující rodina)
- **osobnostní zdroje** (např. self-esteem)
- **energetické zdroje** (např. finance)

Díličí osobnostní zdroje

- zdroje: charakteristiky osobnosti, které umožňují vypořádat se se stresory efektivněji. Lidé, kteří mají k dispozici bohaté zdroje, vykazují při setkání se stresorem menší počet symptomů nižší intenzity a rychleji dosahují původního stavu oproti lidem, jejichž zdroje jsou méně rozsáhlé.
- „**hardiness**“ (Křivohlavý překládá jako „nezdolnost“)
 - ❖ **smysl** (pocit – sense; emoční aspekt) pro kontrolu v životě
 - ❖ **angažovanost** v různých aspektech života, jako je rodina či práce (konativní aspekt) a
 - ❖ tendence vnímat změnu spíše jako **výzvu než jako ohrožení** (kognitivní aspekt) (Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi a Kahn, 1982).
- U osob vysoce skórujících pro tuto orientaci se předpokládala schopnost zvládat stresující životní události lépe a méně snadno onemocněly fyzicky nebo psychicky, než osoby, skórující v oblasti „hardiness“ nízko.
- Bandurova (1982) teorie **self-efficacy** („vědomí vlastní efektivity“) a s ní spojených *přesvědčení (beliefs)* ohledně vlastní zvládací kapacity.
- Antonovského koncept „**sense of coherence**“ (pocit vlastní integrity, smysl pro integritu), zdůrazňující osobní pocit důvěry (confidence), vyjádřitelný ve třech dimenzích – *srozumitelnost, zvládnutelnost, smysluplnost*.

Zranitelnost (vulnerabilita)

- **A-typ chování** se sklonem ke koronárnímu onemocnění (Friedman a Rosenman, 1959; Glass, 1977; Matthews, 1982). Tento styl chování, charakterizovaný *excesivní soutěživostí, neklidem a hostilitou* je v některých epidemiologických studiích asociován se zvýšeným rizikem raného vzniku koronárního onemocnění. Základním předpokladem přitom bylo, že jde o specifický způsob vyrovnávání se s životními stresory - typ A byl koncipován jako styl.
- Analogicky ke konceptu chování typu A (nejedná se o protiklad) bylo popsáno i **chování typu C** (s náchylností k nádorovému onemocnění, „cancer personality“), charakterizované *potlačěním nebo popřením deprese, zlosti a hostility, hyperadaptovaností, neprosazujícím se chováním, pasivitou, spoluprací*, harmonizujícím chováním apod. (Bahnsen a spol., 1969, Bastiaans, 1983, dle Baštecký a kol., 1993).
- Další významné rizikové faktory vulnerability – poruchy vazby (attachment), traumatizace, poruchy osobnosti, labilita...

Sociální zdroje zvládání – sociální opora

- **instrumentální opora**, zaměřená na poskytnutí či vyhledání pomoci při řešení konkrétního problému,
- konkrétní **opora formou pomoci**
- **emoční opora**
- Na sociální oporu proto lze nahlížet jako na multikomponentový koncept, zahrnující i takové jevy, jako je vyhledávání profesionální pomoci, obracení se s problémy na přátele a známé či nálezení do určité sociální skupiny.
- Lazarus: „Dostupnost sociální opory závisí na míře kultivace sociálních vztahů.“ (1999)
- v zásadě všechny strategie zvládání mají svůj sociální aspekt nebo ekvivalent (Skinnetrová et al., 2007)
- podobně jako ostatní strategie může být jak vyhledávání, tak poskytování opory efektivní i kontraproduktivní (Mareš, 2001)