



STRES, JEHO DŮSLEDKY a MOŽNOSTI ZVLÁDÁNÍ



Proč v současné době mluvíme o stresu?





**Co je to stres?
Jaké jsou 3 možné reakce
na něj?
Co je eustres/distres?**

Co je to stres?

„Stres je reakcí organismu na interní a externí procesy, které dosahují takových hodnot, že přetěžují fyziologické kapacity organismu.“

(H. Basowitz)



distres ☹️

eustres 😊

Homeostatická reakce

Spouští se při vychýlení organismu z rovnováhy (např. termoregulace)

Pokud je podnět významnější, zapojuje se i reakce stresová

(Hans Selye - GAS všeobecný adaptační syndrom)





Jak stres ovlivňuje naše tělo?

JAK STRES OVLIVŇUJE TĚLO

Mozek
špatné soustředění,
obavy, úzkosti, skleslost,
podrážděnost

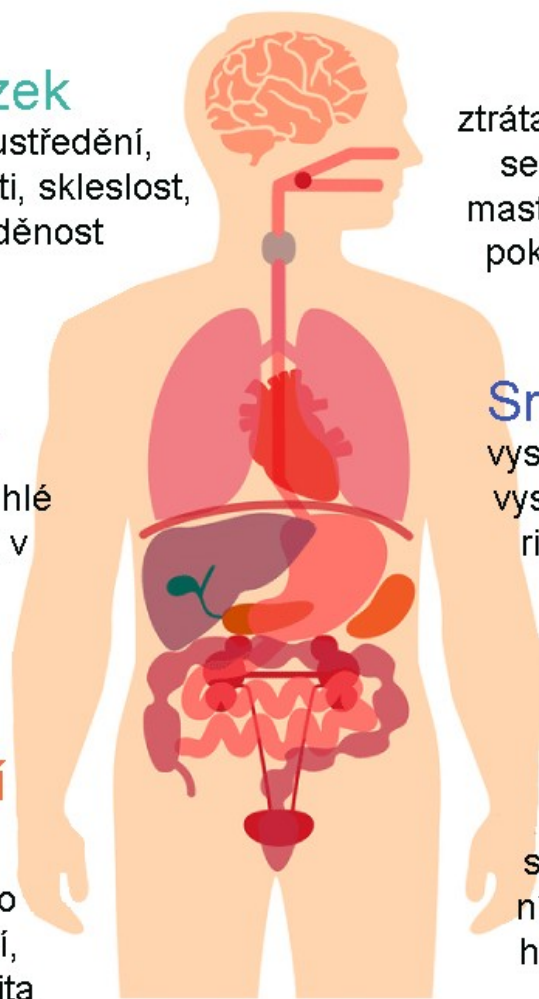
Kůže
ztráta vlasů, lámající
se nehty, akné,
mastná pleť, suchá
pokožka, vyrážky

**Klouby
a svaly**
napnuté a ztuhlé
svaly, bolest v
kloubech

Srdce a cévy
vysoký cholesterol,
vysoký krevní tlak,
riziko infarktu a
mrtvice

**Imunitní
systém**
vysoké riziko
onemocnění,
špatná imunita

**Pohlavní
orgány**
snížené libido,
nízká produkce
hormonů, PMS
syndrom



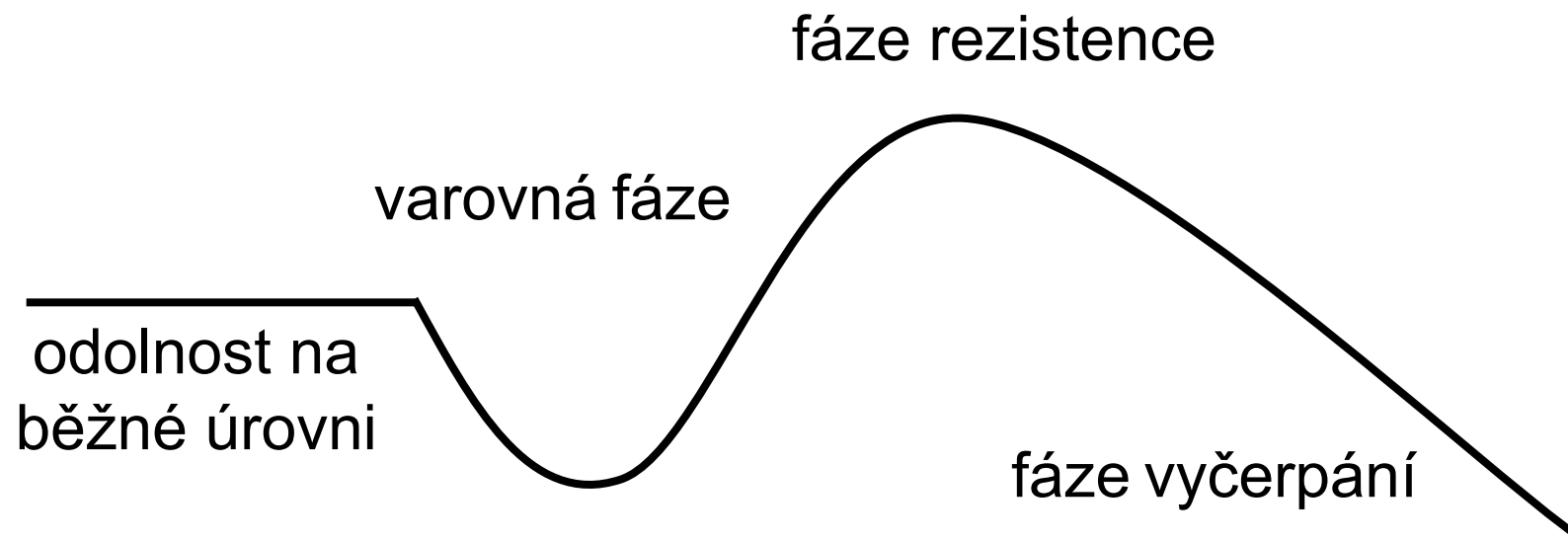
Osa SAM (sympato-adreno-medulární)

- **Sympatikus „braň se nebo uteč“**
 - rozšíření zornic, sucho v ústech, omezení peristaltiky, rozšíření cév v příčně pruhovaných svalech, zvyšuje se srdeční frekvence, zvyšuje se práh bolesti a snižuje funkce sexuální aktivity)
- Vyplavují se **katecholaminy (adrenalin a noradrenalin) z dřeně nadledvinek** a další stresové hormony:
 - **Adrenalin:** zajištění energie (štěpení glykogenu v játrech, okysličení krve, prokrvení svalů, zrychlení frekvence dýchání, zvýšení tepové frekvence)
 - **Noradrenalin:** zúžení cév na periferii a v zažívacím traktu, zvýšení krevního tlaku
 - **Antidiuretický hormon:** zadržení tekutin v ledvinách
 - **Oxytocin:** funkce není prozkoumána, pravděpodobný homeostatický význam při psychogenním stresu

Osa HPA (hypotalamus – hypofýza – nadledvinky)

- **ACTH z hypofýzy** – produkce **glukokortikoidů (kortizol)** a **mineralokortikoidů (aldosteron)** z kůry nadledvinek: „zamrzni nebo se schovej“
- **Kortizol** (pozdní stresový hormon) – stimulace tvorby cukru zablokováním tvorby bílkovin a změnou metabolismu tuků, tlumení zánětu, dlouhodobě tlumí imunitu, inhibice rozmnožovací funkce
- Vyplavení dalších 30 stresových hormonů

Fáze stresu





Stresory

- Fyzikální, chemické
- Fyziologické, biologické
- Psychologické
- Sociální

Hodnocení stresorů je subjektivní, rozhodující je emoční reakce, která je provází, **obecná resilience vůči všem stresorům neexistuje**

Zdroje stresu

Objektivní:

- ***ve vnějším prostředí:*** např. nadměrný hluk, nedostatek tepla, světla, nedostatek životního prostoru, život na pokraji chudoby
- ***velké životní události:*** např. svatba, narození dítěte, úmrtí blízkého člověka, stěhování
- ***v mezilidských vztazích:*** např. konfliktní vztahy se spolupracovníky či rodinnými příslušníky
- ***v pracovních podmínkách a v organizaci práce***

Zdroje stresu

Subjektivní

- ***osobní vlastnosti***, projevující se určitým stylem chování (hostilita, úzkostnost, prokrastinace)
- ***kvalifikace*** pro danou činnost, tj. vzdělání, praxe, schopnosti, dovednosti, znalosti, zkušenosti
- ***zvyky a návyky***, zejména ve vztahu k ***zdravotně nevhodnému chování*** (pití, kouření,...)
- ***biologické vlastnosti***, tj. genetická výbava, věk, pohlaví, ovlivnění prodělanými chorobami, aktuální zdravotní stav

Jak na sobě poznám, že jsem ve stresu?





Jak mi o stresu řekne tělo?

- bezděčné nervové reflexy v oblasti hlavy a obličeje: časté dotýkání se vlasů, ucí nebo nosu, skřípění zuby, kousání se do rtů, bubnování prsty, shrbené držení těla, podupávání, tahání se za vlasy, apod.
- fyzické vyčerpání - únava
- častější zdravotní potíže
- nespavost
- nechutenství nebo ztráta hmotnosti
- chronické svalové bolesti
- zvýšená srdeční činnost
- zvýšená dechová frekvence
- bolesti kloubů a svalů
- bolesti hlavy
- zažívací problémy: pálení žáhy, průjem, zácpa

Jak mě dá o stresu vědět náhlada?

- neklid a podrážděnost
- úzkost
- apatie a nuda
- nepřátelství, hněv
- smutek, beznaděj
- pocity bezmocnosti
- zvýšená sebekritika
- pocit vyčerpání a únavy





Jak to poznám z chování?

- odkládání úkolů, snížená schopnost je řešit
- současné nepozorné vykonávání několika činností najednou
- problémy s vyjadřováním
- provokování konfliktů
- ztráta výkonnosti
- nerozhodnost
- výpadky paměti
- neadekvátní reakce: náhlá výpověď ze zaměstnání, ukončení důvěrného vztahu, odchod z domova
- nadměrná konzumace alkoholu a drog



Adaptační reakce

Pokud dokážeme stresorům vzdorovat (zima, horko, tělesná zátěž, málo jídla, některé bakterie a viry, bolest) a máme možnost odpočinku, **posílíme odolnost**

→ vznikne adaptační reakce

Bráníme-li těmto přirozeným stresorům vstupovat do života, **odolnost ztrácíme**





**Co, když je stres
dlouhodobý?**



Důsledky chronického stresu

- poruchy trávicího systému (žaludeční vředy)
- vysoký krevní tlak, rozvoj ischemické choroby srdeční
- astma
- migréna
- ekzémy
- revmatická artritida
- snížení imunity
- poruchy menstruačního cyklu
- deprese
- syndrom vyhoření

Stres – tak tedy ano nebo ne?



Kyblík pohody

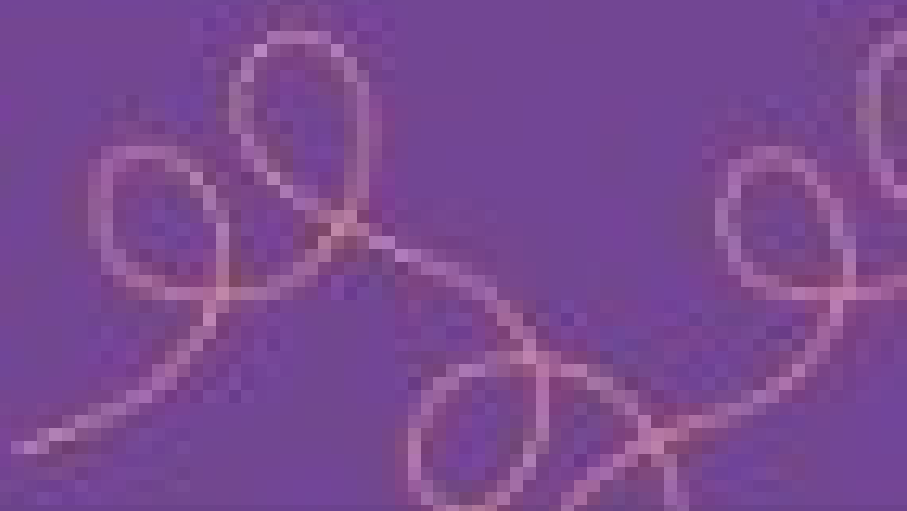
What fills up your stress bucket?



What helps you let it out?

Syndrom vyhoření: příběh Simony

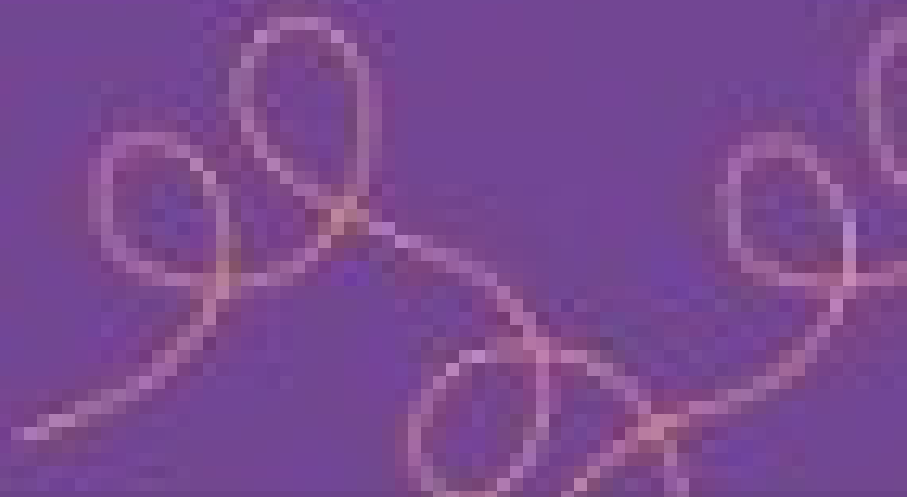
Syndrom vyhoření & home office





Vytvoření: jak se projevuje a jak mu předcházet?

Symptom vyhoření & norma office



A close-up photograph of several marshmallows on sticks being roasted over a campfire. The fire is bright orange and yellow, with some charred wood visible. The marshmallows are white and slightly puffed. The background is dark and out of focus.

**Syndrom vyhoření:
„jak hořet, ale
nevyhořet“**

Syndrom vyhoření



Stav psychického vyčerpání, jež se projevuje v oblasti poznávacích funkcí, emocí i motivace, ovlivňuje postoje, výkonnost a celé vzorce profesionálního chování



Pocit, že požadavkům již nelze dostát a investovaná energie je neadekvátní výslednému efektu

jde především o
psychický stav,
prožitek vyčerpání

vyskytuje se
především v profesích
s podstatnou náplní
„práce s lidmi“

symptomy jsou
hlavně psychické, ale
také fyzické a sociální

klíčová je emoční
exhausce, kognitivní
vyčerpání a celková
únava

syndrom je
výsledkem
chronického stresu

často systémová
záležitost (vliv firemní
kultury)

Psychické příznaky

pocit, že namáhavé úsilí trvá již příliš dlouho a nevede k výsledkům

emocionální vyčerpání, ztráta motivace

únava je popisována expresivně (jsem k smrti unaven, jsem na dně)

utlumení spontaneity, kreativity, iniciativy a invence

depresivní ladění, frustrace, bezvýchodnost, beznaděj

přesvědčení o vlastní nahraditelnosti a bezcennosti

projevy negativismu, hostility, cynismu

ztráta zájmu o profesionální témata

intenzivní prožitek nedostatku uznání, sebelítost

dráždivost, přecitlivělost

redukce činnosti na rutinní postupy a stereotypy

Symptomy na fyzické úrovni

únava, apatie,
ochablost

rychlá
unavitelnost

vegetativní
obtíže

dýchací obtíže

bolesti hlavy

poruchy
krevního tlaku

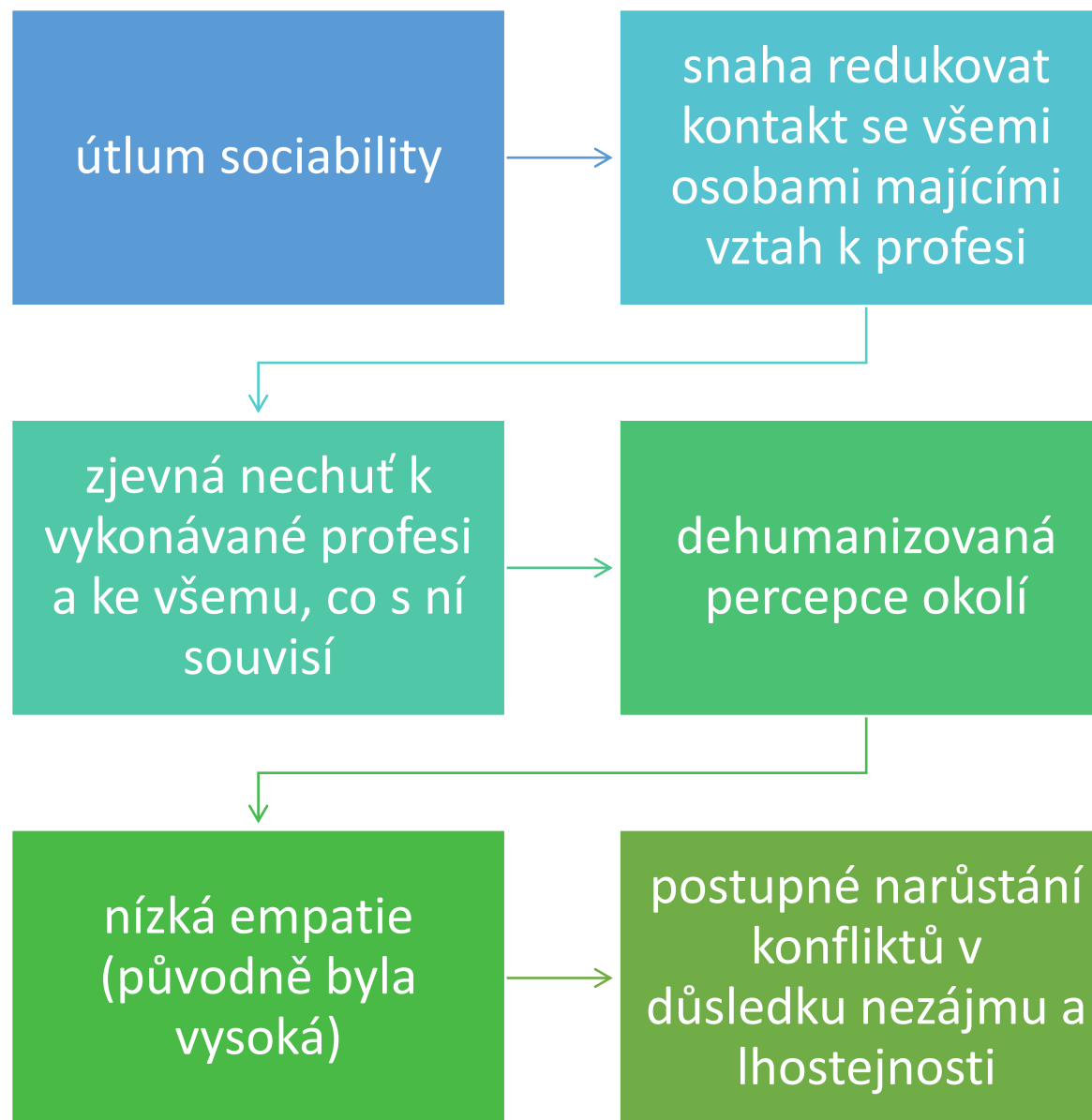
poruchy
spánku

bolesti ve
svalech

přetrvávající
celková tenze

zvýšené riziko
závislostí
všeho druhu

Co se děje ve vztazích?





Osoby náchylné k vyhoření

empatické, obětavé, idealistické,
perfekcionistické, zaměřené na druhé, úzkostné

Pár slov od psychologa



Co work-life balance?



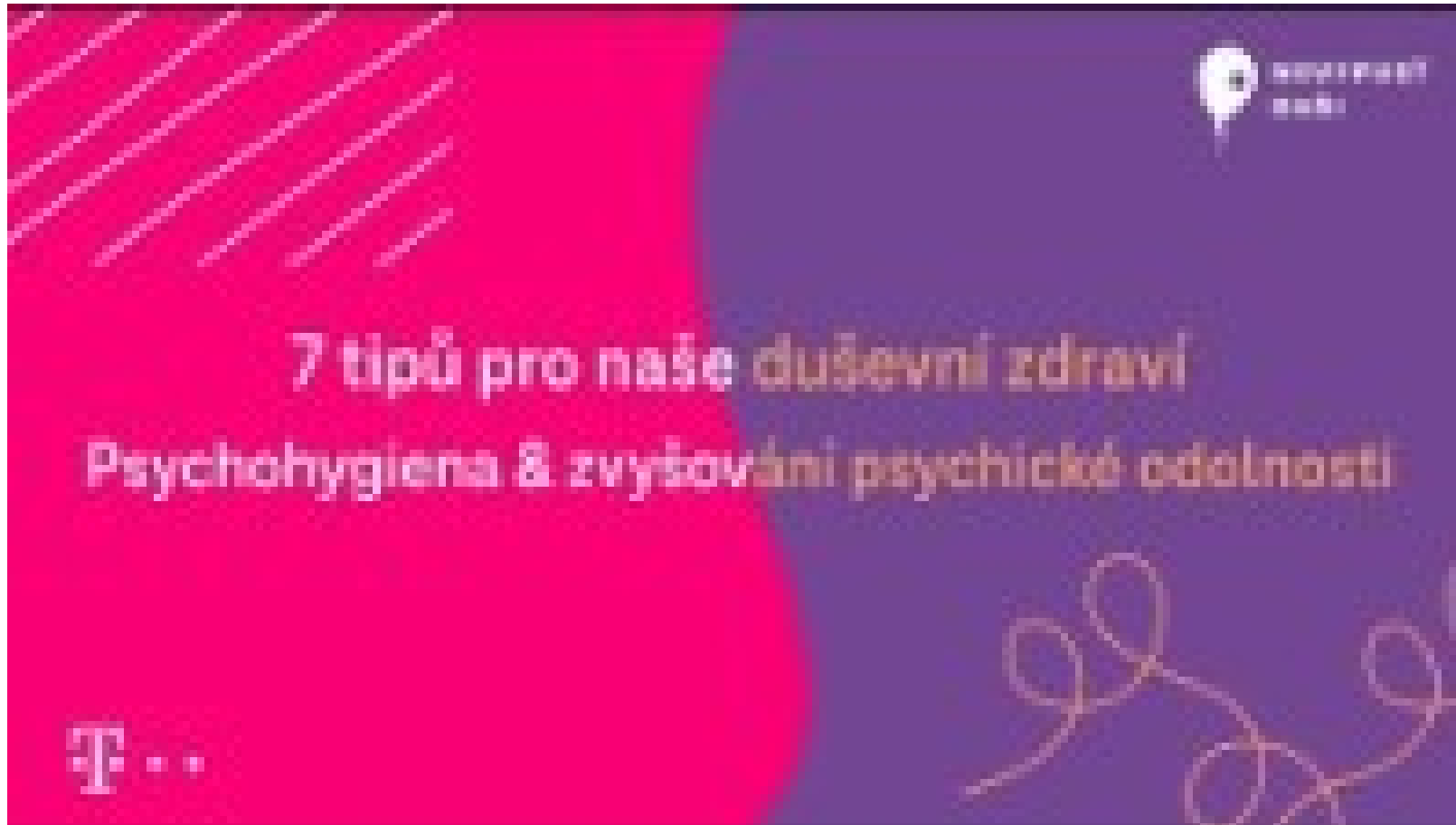
Co můžeme dělat?

- aktivně čelit situaci, neúspěchy hodnotit z hlediska snahy
- oddělovat pracovní život od osobního
- profesionální práce s lidmi – vytvořit si jistý odstup od klientů
- pečovat o své vztahy s lidmi (sociální opora)
- osvojit si zdravý životní styl
- usilovat o srozumitelnost, smysluplnost, zvládnutelnost

Intervence na straně organizace

- zvýšení participace pracovníků na rozhodování
- vytvoření sociálně citlivého prostředí
- jasný kariérní řád

Tipy od Nevypust' duši



A background image featuring a row of lit candles in various colors (white, gold, pink, red) on a wooden surface. In the foreground, there is a white frangipani flower with a yellow center, resting on a woven straw mat. The overall scene is warm and serene, suggesting a spa or relaxation environment.

Relaxační techniky

Relaxační techniky

Co to je?

Jaké znáte?

Čím jsou
prospěšné?

Jaký má vliv
relaxace na
autonomní
nervový
systém?

ZÁKLADY RELAXACE



Progresivní relaxace

Opakovaně zatínej a povoluj svaly.



Hluboké dýchání

Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.



Pozorování přírody

Pozoruj rostliny nebo zvířata.



Imaginace

Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.



Body scan

Projdi si postupně všechny části svého těla. Všimni si pocitů, které v nich cítíš.



Boxovací pytel

Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.



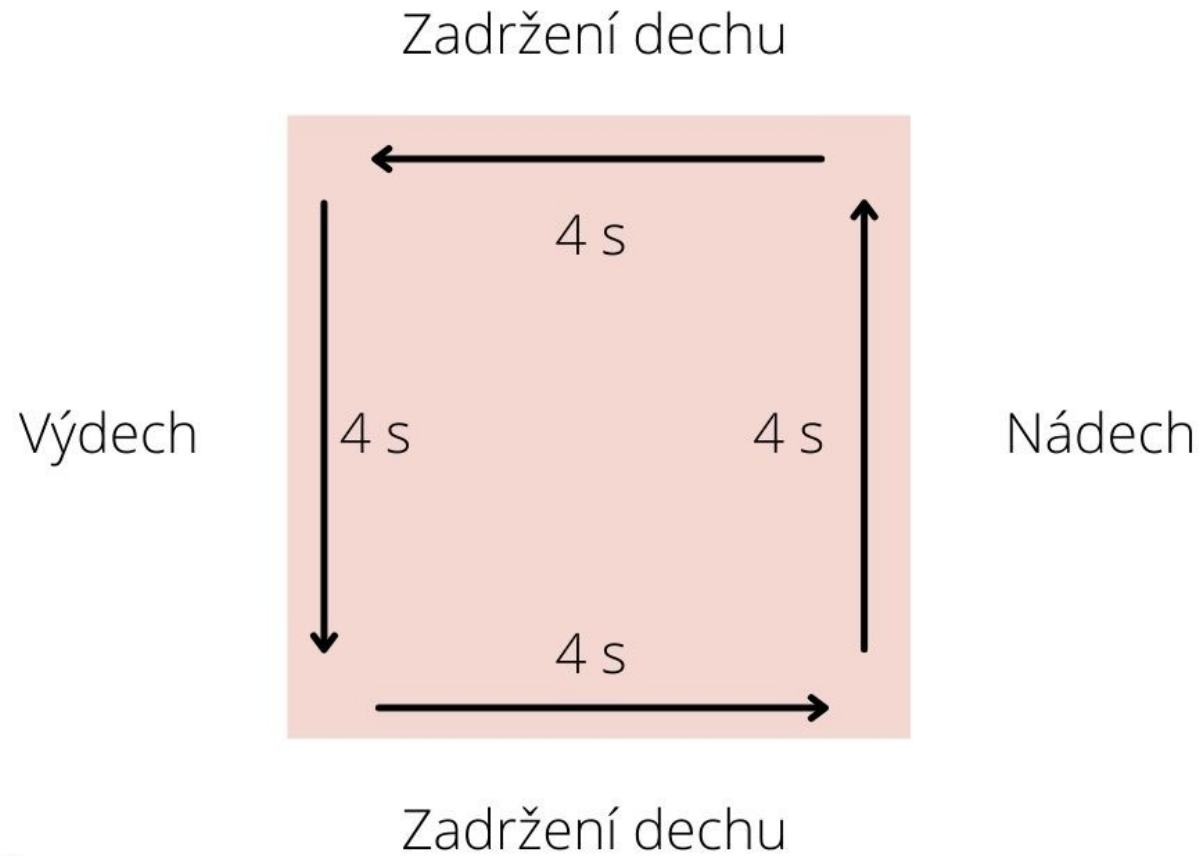
Zvuky

Pusť si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.



#NEVYPUSTDUSI

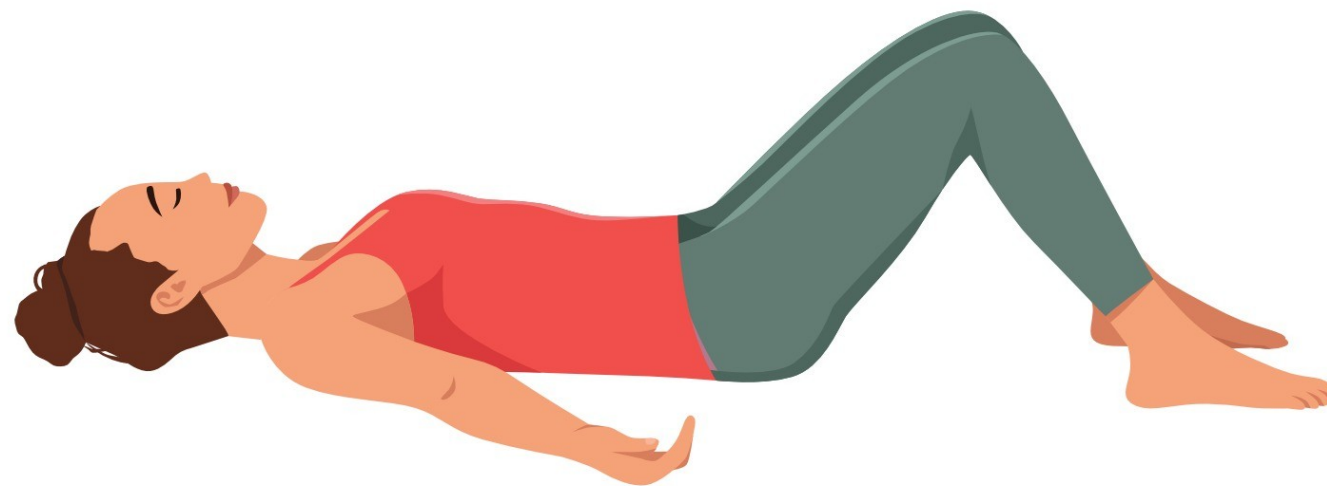
Dýchání do čtverce





Technika na usínání

Body scan





Jacobsonova progresivní svalová relaxace

Autogenní trénink

