



1

STRES MANAGEMENT & MINDFULNESS

FILIP KŇAŽEK
LUCIE ROBOŠOVÁ

PRAVIDLA



DEFINICE

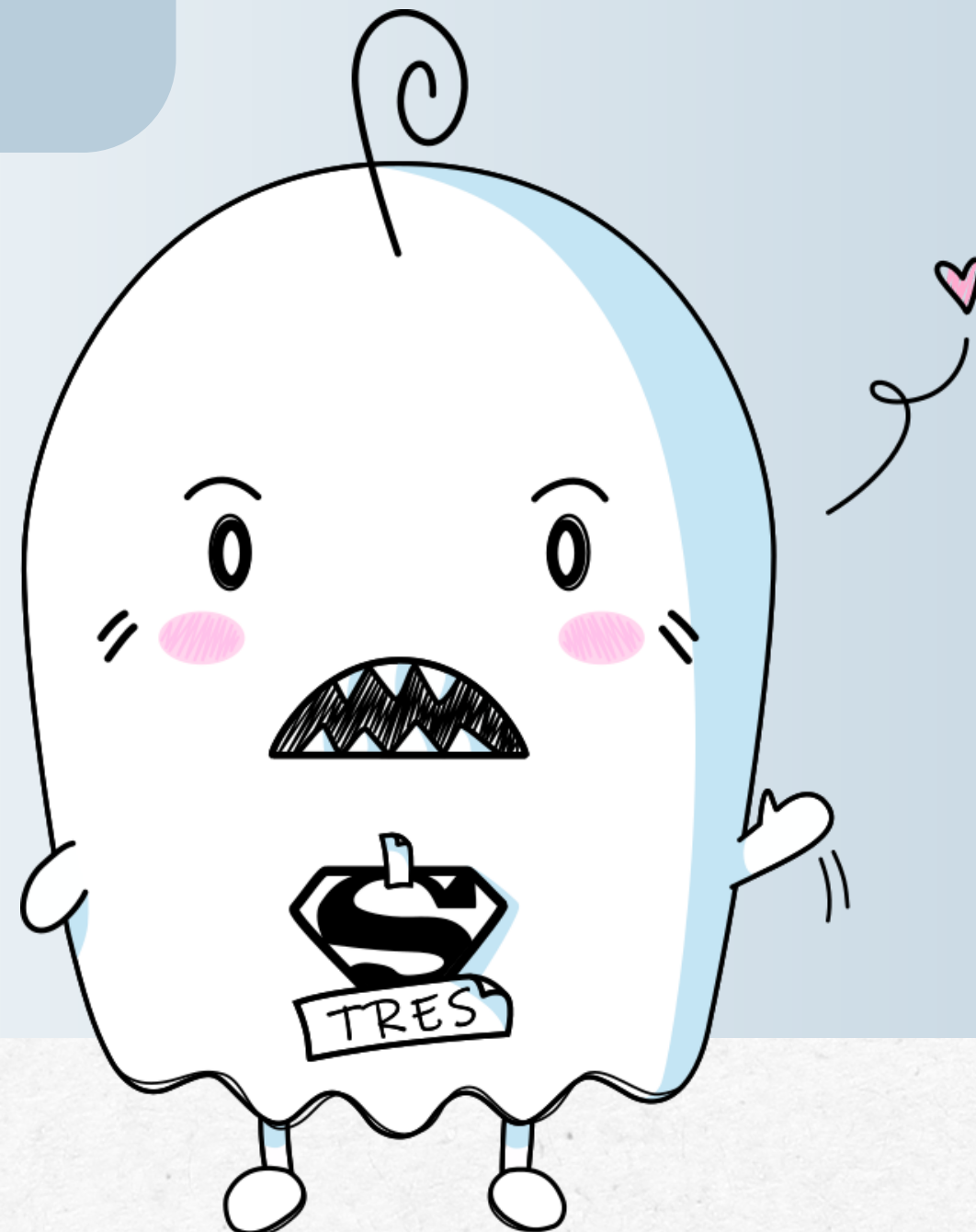
odpověď na ohrožení
na úrovni duše, těla
a chování

FUNKCE

zvládnutí náročné
situace

eustres vs distres

akutní vs chronický



PROJEVY

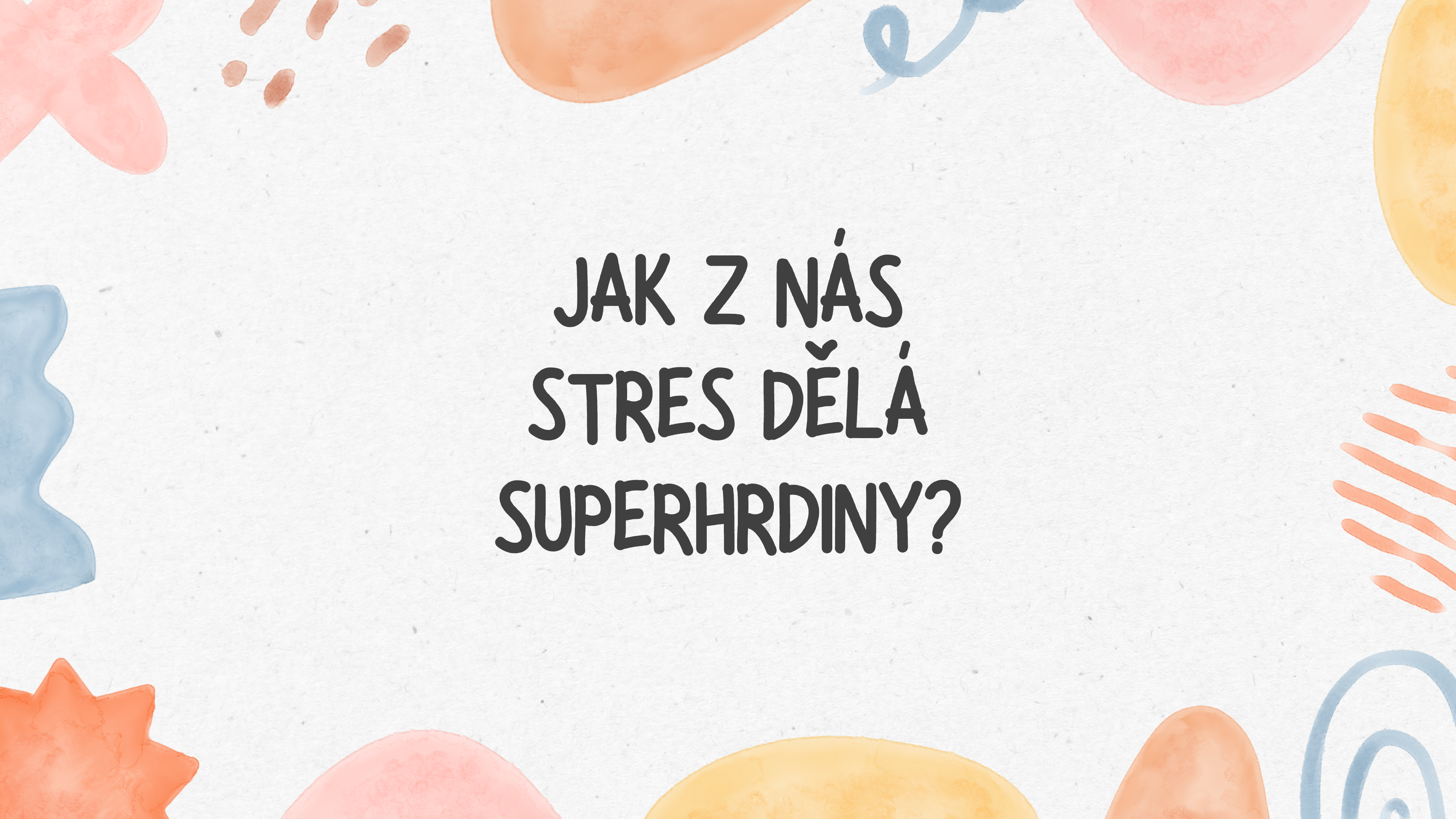
sucho v ústech
bušení srdce
pocení
třes
nevolnost
zvracení
průjem
úzkost
vzteky
...



VS



**SUPERHERO MODE
ACTIVATED**

The background is a light-colored, textured paper with various watercolor-style illustrations. There are several large, soft-edged shapes in shades of orange, pink, and yellow. A blue squiggly line is visible in the upper right. On the left, there are some brownish spots and a blue wavy shape. On the right, there are orange lines and a blue spiral. At the bottom, there are more orange and yellow shapes, and a blue spiral on the right.

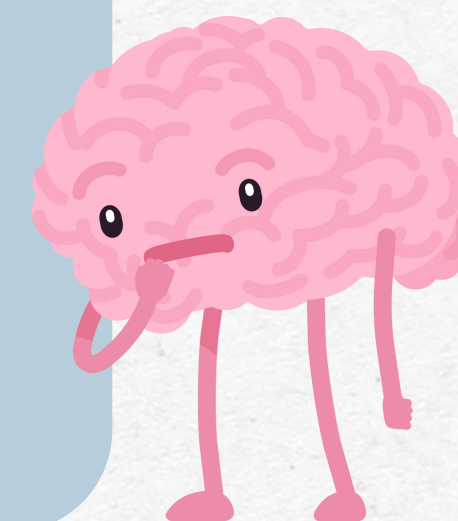
**JAK Z NÁS
STRES DĚLÁ
SUPERHRDINY?**



PŘÍČINY

ohrožující situace

nedostatek zdrojů



hodnocení

změna

vnitřní konflikt

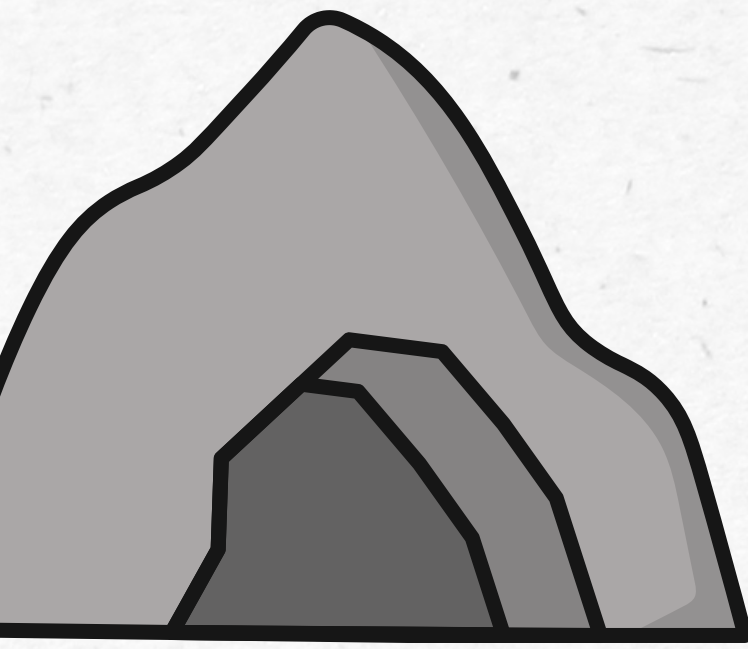
nekontrolovatelné

nové

nepředvídatelné

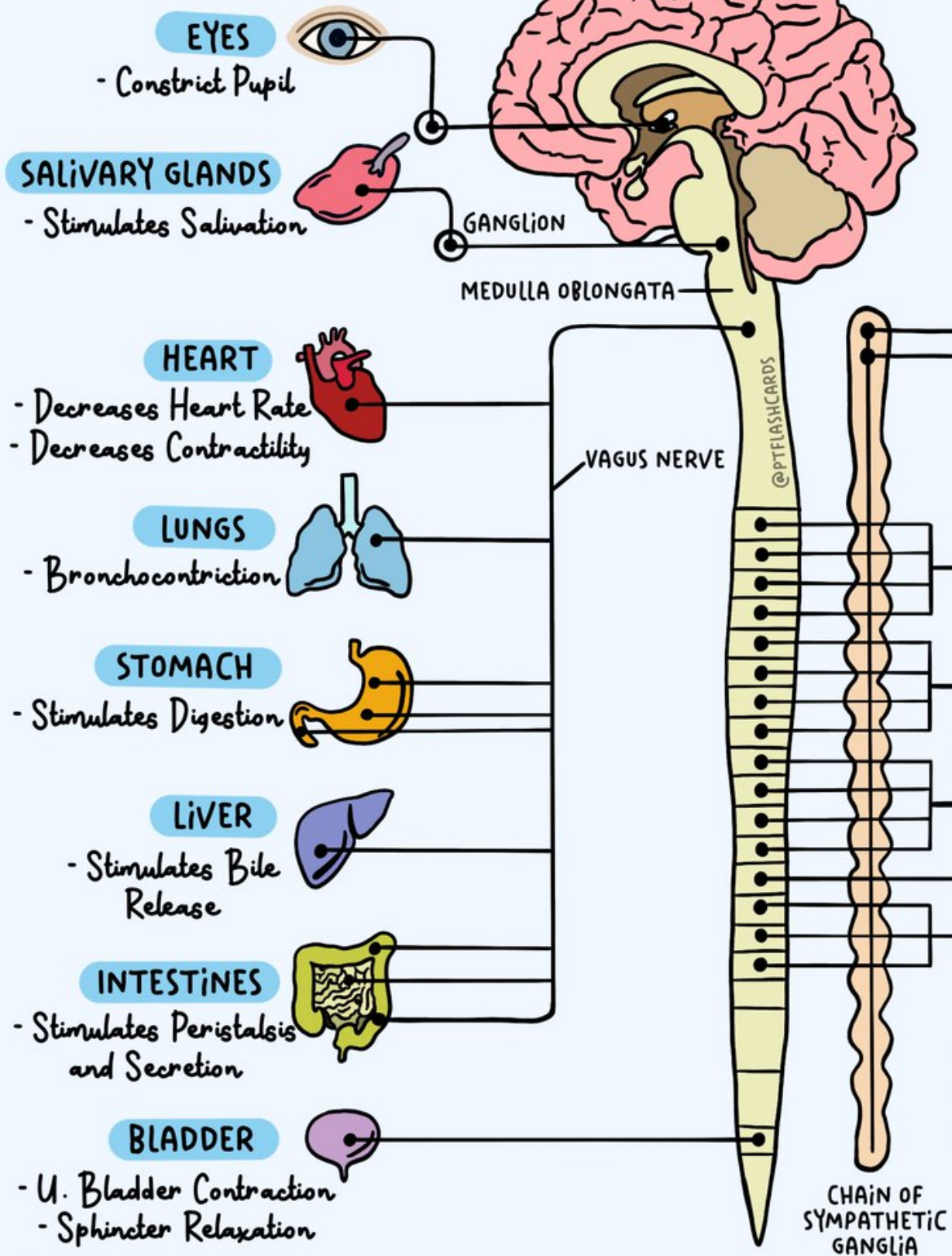
negativní důsledky

zpochybnění sebepojetí



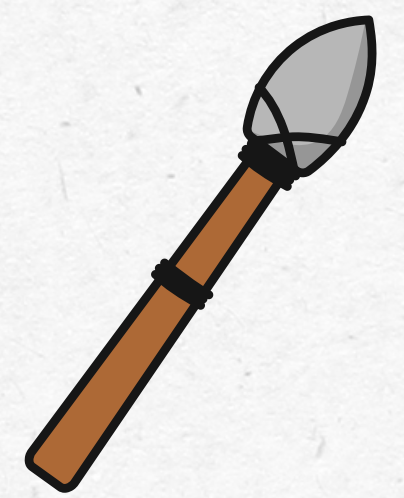
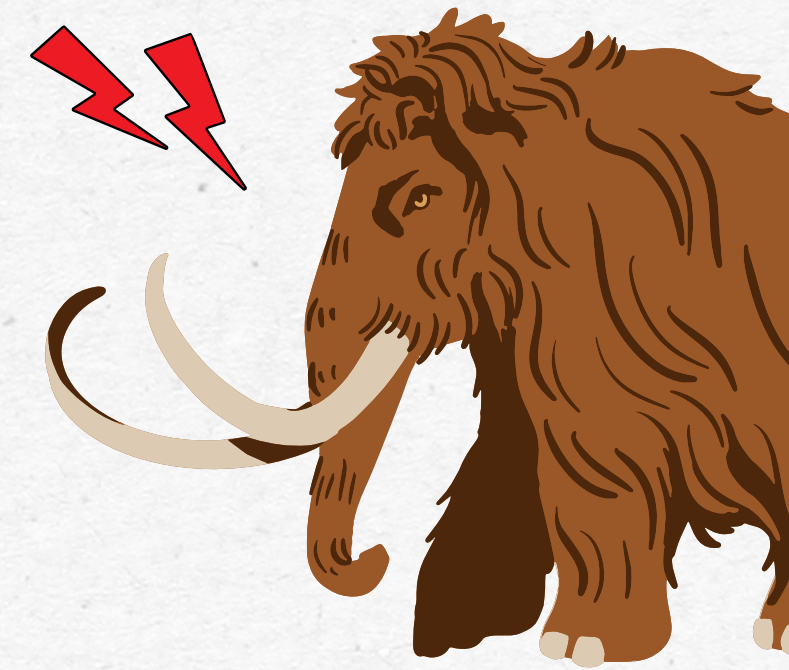
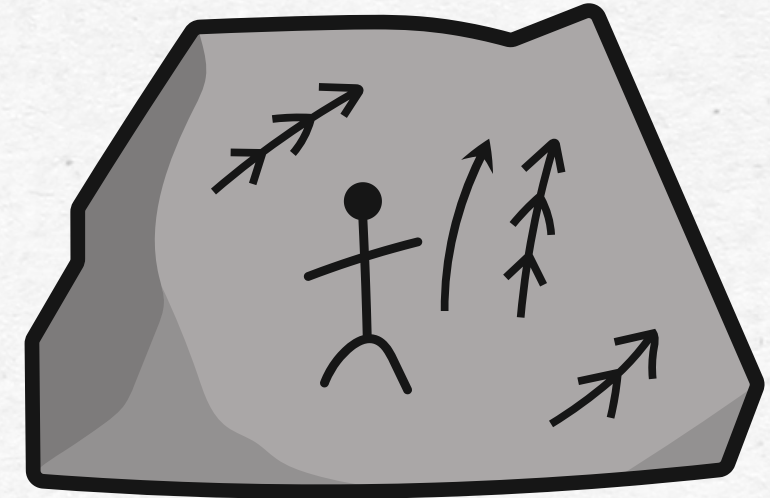
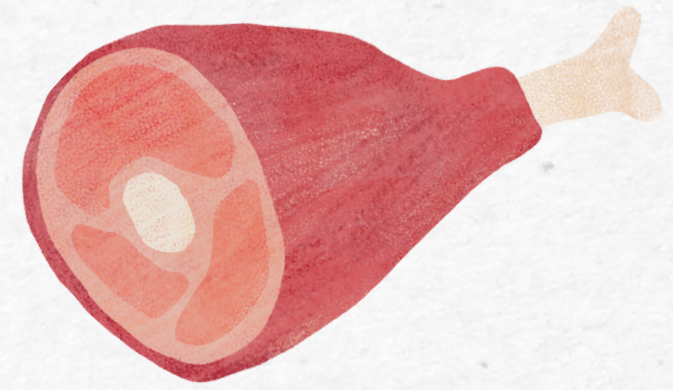
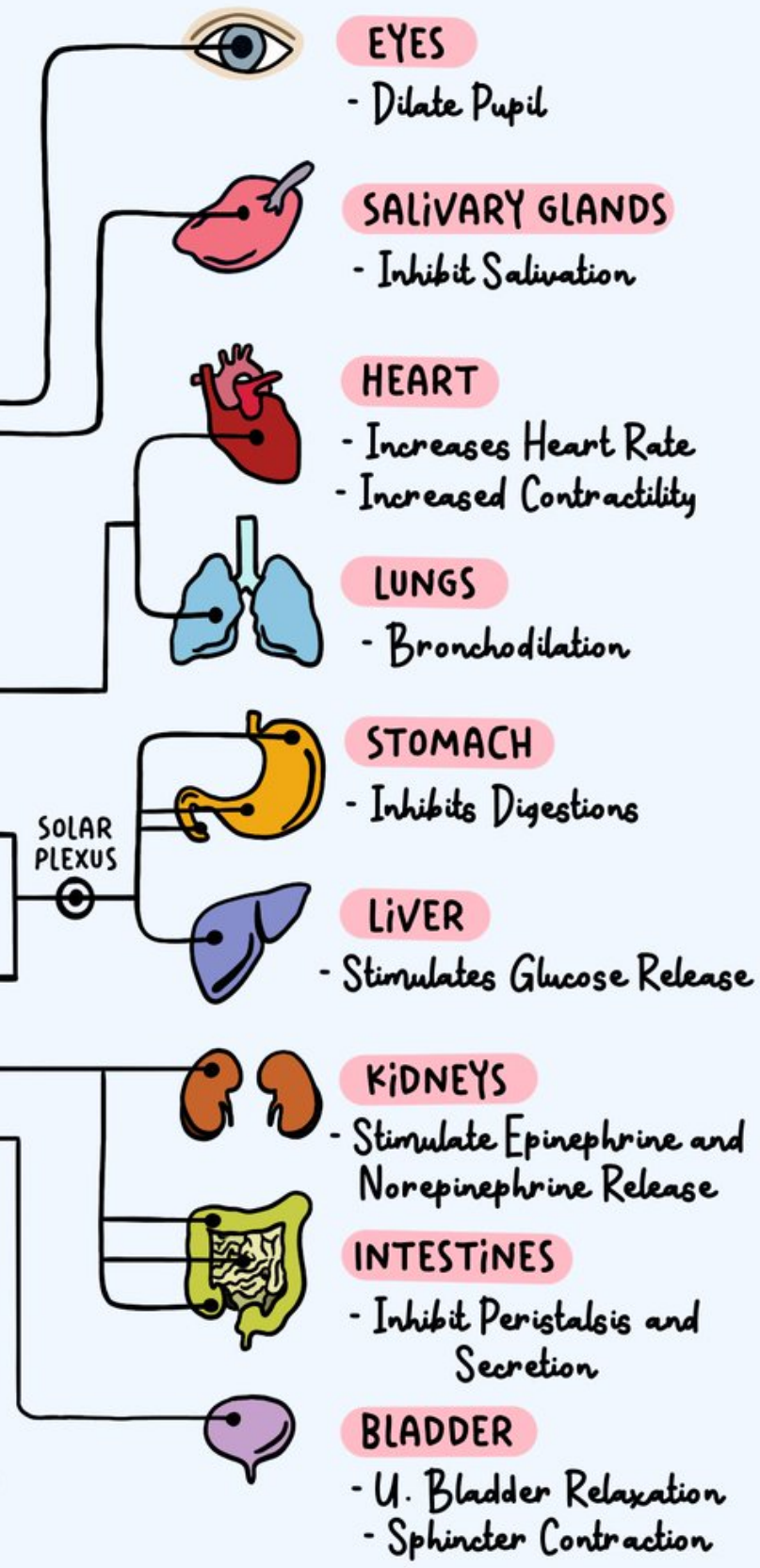
PARASYMPATHETIC

- CRANIOSACRAL DIVISION
- "REST & DIGEST"



SYMPATHETIC

- THORACOLUMBAR DIVISION
- "FIGHT OR FLIGHT" RESPONSE



Životní událost	Bodová hodnota
1. Smrt partnera	100
2. Rozvod	73
3. Manželská rozluka	65
4. Výkon trestu	63
5. Smrt blízkého příbuzného	63
6. Vlastní zranění nebo nemoc	53
7. Sňatek	50
8. Výpověď z práce	47
9. Manželské usmíření	45
10. Odchod do penze	45
11. Změna zdravotního stavu rodinného příslušníka	44
12. Těhotenství	40
13. Sexuální potíže	39
14. Přírůstek nového člena do rodiny	39
15. Změna zaměstnání	39
16. Změna finanční situace	38
17. Smrt blízkého přítele	37
18. Změna pracovního zaměření	36
19. Změna v míře hádek s partnerem	35
20. Hypotéka nad určitou částku (v původním znění nad 10 000 \$)	31
21. Exekuce (zabavení zastaveného majetku)	30
22. Změna zodpovědností v zaměstnání	29
23. Odchod potomka z domu	29
24. Problémy s příbuznými ze strany partnera	29

25. Mimořádný osobní úspěch	28
26. Manželka začala nebo přestala pracovat	26
27. Zahájení nebo ukončení studia	26
28. Změna životních podmínek	25
29. Změna osobních návyků	24
30. Problémy s nadřizeným	23
31. Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
32. Změna bydliště	20
33. Změna školy	20
34. Změna rekreace	19
35. Změna náboženských aktivit	19
36. Změna společenských aktivit	18
37. Hypotéka nebo půjčka nižší než určitá částka (v původním znění pod 10 000 \$)	17
38. Změna spánkových návyků	16
39. Změna v počtu rodinných setkání	15
40. Změna stravovacích návyků	15
41. Dovolená	13
42. Vánoce	12
43. Drobné porušení zákona	11

Výsledek:	
0–150 bodů	Běžná stresová zátěž.
150–300 bodů	Významná stresová zátěž. Může mít nepříznivé důsledky na zdravotní stav jedince.
300+ bodů	Mimořádná stresová zátěž. S velkou pravděpodobností vede k poruše zdraví jedince.



How Your Body Reacts to Acute Stress

Imagine yourself in a stressful situation. When you are feeling anxious or stressed, what do you typically experience? Check all the items that apply.

- 1. My heart starts to beat faster and pound harder.
- 2. I cannot prevent disturbing thoughts from entering my mind.
- 3. My hands become cold and clammy.
- 4. I keep brooding on trivial thoughts over and over again.
- 5. I begin to sweat profusely.
- 6. I lose the power to concentrate and function effectively.
- 7. I develop irritable bowel syndrome or diarrhea.
- 8. I cannot make decisions and feel horrible.
- 9. I cannot sit still and nervously pace up and down.
- 10. I imagine the worst possible scenario and cannot stop thinking about it.
- 11. My abdomen begins to hurt.
- 12. I feel the world around me is crashing and I have lost all control.
- 13. I feel restless.
- 14. I imagine horrifying scenes that keep me disturbed for a long time.
- 15. My body gets stiff, and I am immobilized.
- 16. I think of leaving everything and just running away.
- 17. I have a feeling of "butterflies" in my stomach.
- 18. I want the situation to end favorably as soon as possible but am not sure.
- 19. I feel tired and exhausted after some time.
- 20. I develop a headache.

FEEDBACK ON WORKSHEET 2.1

Count the even-numbered and odd-numbered responses separately.

- Odd-numbered responses = _____
- Even-numbered responses = _____

If you have scored more even-numbered responses than odd, then you tend to respond to stress with your *mind*. This result also signifies that you are likely to derive greater relaxation by indulging in the activities of mind like meditation, any interesting hobby, and so on. If you have scored more odd-numbered responses, then

your *body* tends to respond more to stress. People who respond to stress by having symptoms in the body generally require systematic physical activity like aerobic exercise, progressive muscle relaxation, and other such techniques. If you have a near equal mixture of even- and odd-numbered responses, then you respond to stress in a *mixed* fashion. A combination of mind relaxation and physical activities is likely to benefit you in relieving stress.

Note: Based upon personal discussions with Peter R. Kovacek, Henry Ford Hospital, Detroit, MI, 1981.

ZDROJE

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*.

Romas, J. A., & Sharma, M. (2022). Practical stress management: A comprehensive workbook. *Academic Press*.

<https://twitter.com/PTFlashcards>

