

# **Kariérní start**

## **Zvládání zátěže a stres**

# Zvládání zátěže a stres

## STRES

- „Vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná. Závisí na míře a intenzitě stresogenních faktorů a silou (schopnostmi) situaci zvládnout.“ (Křivohlavý, 1994, 2009)
- „Stres se vyskytne tehdy, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody.“ (Atkinson, 2012)
- „Stav, ve kterém míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek (Paulík, 2017)
- „Stres je stav organismu kdy je jeho integrita ohrožena a on musí zapojit všechny svoje schopnosti na svoji ochranu.“ (Appley, 2017)
- „Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí při řešení problému, kdy se mu do cesty řešení postaví nepřekonatelná překážka.“ (Scott, 2017)
- „Stres je stav projevující se ve formě specifického syndromu, který představuje souhrn všech nespecificky vyvolaných změn v rámci dané ho biologického systému.“ (**Selye, 1949**)

# Zvládání zátěže a stres

## STRES

- Traumatické události (války, přírodní katastrofy, vážné nehody...)
- Nekontrolovatelné a nepředvídatelné události
- Zásadní změna životních podmínek
- Vnitřní konflikty (odporující se cíle)

# Zvládání zátěže a stres

## STRES

- Stav napětí, automatická stresová reakce (první jednám, potom myslím)
- Připravenost k rychlé reakci (boj nebo útěk)
- Přímé ohrožení nebo nebezpečí
- Pomocník – pomáhá vyznat se ve vnějším světě a situacích
- Roste/blokuje výkonnost (záleží na přístupu)
- Pomáhá k výzvam, překonávání sebe

# STRES

(kvalita reakce)



## DISTRES

- Upozorňuje/varuje na nebezpečí
- Nepříjemné negativní pocity
- Chybí nám dispozice k jeho překonání
- Cíl – navodit změnu

*(Měli bychom ho poslouchat)*

## EUSTRES

- Pozitivní – probouzí v nás to nejlepší
- Motivuje k lepším výsledkům
- Zdroj kladných emocí (úspěch)

# Zvládání zátěže a stres

Techniky, přístupy, metody, chování, smýšlení...

- Drobné techniky:
  - Musím – měl/a bych – můžu – chci
  - Hluboké dýchání (jóga)
  - Rituál (odklon pozornosti)
  - Jacobsonova progresivní technika
  - Sport (pohyb)
  - Odstup od situace, zisk náhledu, návrat k hledání řešení
  - Vyplavení emocí (mimo druhé)
  - Imaginace, Schulzův autogenní trénink
  - Zaměřit se na fakta, proces (odosobnit se)
  - Obranné mechanismy (ego-obrany)

# Zvládání zátěže a stres

Techniky, přístupy, metody, chování, smýšlení...

- Změna v postupech:
  - Dodržování lifestyle (spánek, zdravá strava, pravidelná fyzická aktivita)
  - Prevence zdraví (lékařské prohlídky, kofein, alkohol, ignorace symptomů)
  - Vyváženost (tlumit spěch, netrpělivost, vztek, soutěživost, vysoké pracovní tempo, frustraci, nedůvěru, ctižádostivost, cynismus)
  - Vystavovat se stresorům s evaluací (systematická desenzibilizace)
  - Work-life balance (vyváženost osobního a pracovního života)
  - Dostatek regenerace (wellness, aktivní život, jóga)
  - Poslouchat signály těla
  - Time-management (plánování)
  - Egoistický altruismus

# Zvládání zátěže a stres

Techniky, přístupy, metody, chování, smýšlení...

- Sociální okolí:
  - Podpora od nadřízeného, spolupracovníků či jiné důležité osoby
  - Podpora od spolužáků, vyučujících, akademiků, neakademiků
  - Podpora od členů rodiny či příbuzných
  - Podpora přátel, kamarádů, známých
  - Zapojení do skupin, spolků, neziskových aktivit, dobrovolnictví se stejnými/blízkými hodnotami
  - Naučit se přijímat pomoc, sdílet radosti i starosti s druhými, říct si o podporu



# Zvládání zátěže a stres

Techniky, přístupy, metody, chování, smýšlení...

- Změna v myšlení:
  - Přerámcovat si situaci (co mne naučila)
  - Pozitivní pohled (vizualizace řešení, soustředění na pozitiva, pozitivní sebehodnocení)
  - Odprostit se perseverace a negativního smýšlení (sebeobviňování, kritika, lítost, pesimistické úvahy, soustředění na špatný výsledek)
  - Minimalizace hrozeb (humor, soustředění se na jiné aktivity, vyhnout se frustrujícím úvahám)
  - Zaměřenost na problém (hledání rady, vypracování akčního plánu, modifikace situace nebo chování, srovnání se zkušenostmi, inspirace druhými)
  - Kognitivní nezdolnost (mít pocit kontroly nad důležitými aspekty života, výzvy a změny vnímat jako příležitosti k rozvoji)
  - Zaměřit se na budoucnost a řešení nikoliv minulost

# Zvládání zátěže a stresu

## Úkol

- Pozorujte se při zátěži a napište
  - 1 techniku, kterou využíváte nejčastěji v akutním stresu,
  - 1 techniku, kterou využíváte ke zpracování dlouhodobého stresu
  - 1 techniku, kterou si z minulé hodiny odnášíte a chcete ji zapojit do svého života.

**Děkuji za pozornost**

**horakova@kariera.muni.cz**

**Pavla.h@mail.muni.cz**