

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

**Vliv stresových faktorů na studenty Zdravotně
sociální fakulty**

diplomová práce

Autor práce: Bc. Jan Pilarčík
Studijní program: Veřejné zdravotnictví
Studijní obor: Odborný Pracovník v Ochráně Veřejného Zdraví
Vedoucí práce: MUDr. Květoslava Kotrbová Ph.D.

Datum odevzdání práce: 21. 5. 2012

Abstrakt

Hlavním tématem této práce je vliv stresových faktorů na studenty Zdravotně sociální fakulty. Stres je velmi široké téma s velkým polem působnosti. Prostupuje všechny oblasti našeho života. Chceme-li pochopit vliv stresu na studenty Zdravotně sociální fakulty, musíme nejprve najít původ stresu. V teoretické části zjistíme, že mnoho autorů se shoduje na tom, že původ stresu je v nás, stres pochází z nás, my si jej sami vytváříme. S tímto se však nelze spokojit, neboť jsou velké rozdíly mezi lidmi a jejich vytvářením stresu. A tak jdeme dál. Zjišťujeme, jaké vlivy napomáhají tomu, abychom si vytvořili vzorce chování, jako národ, rodina či jednotlivec, které považujeme za pravdy, a bez rozmyslu se těmito vzorci řídíme. Zjišťujeme, že už od raného mládí se různými mechanismy vytváří náš pohled na svět a tím také svět kolem nás. Jeden vidí láhev zpola plnou, druhý poloprázdnou. A tak také každý z nás jinak přistupuje k problémům a k řešení stresových situací. Nacházíme různé návody jak změnit své zaběhlé, ale nefunkční vzorce chování. Poznáváme, že každý člověk, pokud chce a věří, může se změnit k nepoznání a být šťastný. Zjišťujeme také, že být šťastný se úzce pojí s duchovnem.

Praktická část je provedena formou hloubkových rozhovorů se studenty Zdravotně sociální fakulty. K těmto rozhovorům přicházejí studenti, k mému překvapení, s velkou otevřeností. Práce popisuje vliv stresových faktorů na studenty. Zjišťuji, že pole působení vlivu stresových faktorů je velice široké a studenti mají mnohdy se zvládním stresu problémy. Díky neznalostem principů fungování stresu a metodám, jak se stresem pracovat, jak pracovat na sobě a stresu se zbavit, jsou často negativně ovlivňováni účinky stresu.

Získané údaje mohou sloužit jako podklad pro zkvalitnění výuky a života studenta díky získání potřebných znalostí o práci se stresem a jako podklad pro další výzkum v této problematice. Práce může být též vodítkem pro jedince, kteří chtějí získat širší rozhled o problematice stresu a začít pracovat se svým stresem.

Klíčová slova: stres, práce se stresem, původ stresu, vzorce chování, meditace

Abstract

The main theme of this thesis is the influence of stress factors on the students at the Health and Social Faculty. Stress is a very broad theme and has a wide range of effects on the students. It can affect every part of our life. If we truly want to understand its influence on students Health and Social Faculty we first have to find its origin. In the theory part we find that a lot of authors agree that stress originates in us, it is in us, it comes from us and that we create it within ourselves. This diagnosis, however, is not satisfactory because there are great differences between the ways people create their own stress. We go on to find out what influences we tend to follow in creating behavioral patterns, as a nation, family or as individuals. These influences we regard as true and indiscriminately use as guidelines for our day to day lives. We find that from our early years we develop a view of the world around us using different mechanisms. One sees a glass half full and another half empty. So, also each one of us deals with problems and stressful situations in various different ways. We find different opinions on how to deal with the wrong influences and patterns in our lives. We realize that anyone, if they want and believe, can completely change beyond recognition and be happy. We also find that happiness is closely connected with the spiritual.

The practical part of this thesis is done in the form of deep interviews with the students Health and Social Faculty. To my surprise the students were very open to these interviews. The thesis describes the stress factors on the students. I find that the field of stress factors is very wide and the students often have trouble dealing with it. Because they don't know the principles functions of stress and methods of how to work on themselves and how to get rid of it they often seem to negatively influence its effects.

Thanks to acquiring a deeper understanding of the subject, the obtained information can serve as a basis for improving the quality of education and the students' life. It can also be used for further research in the area of stress and its complications. I hope that my thesis will be an inspiration for others like myself who are trying to deal with stress and the problems and difficulties of student life and that it will encourage and help guide them in dealing with everyday life.

Key words: stress, stress factors, behavioral patterns, meditation

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracoval(a) samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne (datum)

.....
(jméno a příjmení)

Poděkování

Děkuji vedoucí mé práce MUDr. Květoslavě Kotrbové Ph.D. za pomoc při psaní této práce. Děkuji také všem ostatním, kteří mě provází životem a kteří i zdánlivou maličností přispěli k psaní této práce.

OBSAH:

ÚVOD.....	9
1. SOUČASNÝ STAV.....	10
1.1 Stres.....	10
1.1.1 Současnost a stres	10
1.1.2 (ne) Žijeme TEĎ.....	10
1.1.3 Působení stresu	12
1.2 Fyziologie stresu.....	13
1.2.1 Fáze stresové reakce	13
1.2.2 Stresory	14
1.2.3 Stresové hormony	15
1.3 Důsledky stresu	17
1.3.1 Zdraví a stres.....	17
1.3.2 Negativní fyziologické účinky chronického stresu na lidský organismus.....	18
1.3.3 Psychosomatická onemocnění	19
1.3.4 Stres s bezprostředními účinky	19
1.3.5 Imunologie a stres.....	20
1.3.6 Imunomodulace stresem a antidepresivy	21
1.3.7 Negativní psychologické reakce na stres	22
1.3.8 Okolnosti ovlivňující stres	23
1.3.8.1 Správné rozhodnutí	23
1.3.8.2 Odpovědnost	24
1.4 Emoce.....	25
1.4.1 Základní emoce.....	25
1.4.2 Anatomie a emoce	26
1.4.3 Emocionalita	27
1.4.4 Hněv a emoční klima	27
1.5 Lidská mysl.....	28

1.5.1 Lidská mysl a myšlení aneb jak nás rozum klame	28
1.5.2 Biologie a neuroanatomie stresové reakce	29
1.5.3 Objevování učení dávných kultur - meditace	31
1.5.4 Jazyk jako past.....	32
1.5.5 Předsevzetí.....	33
1.5.6 Rituály.....	34
1.5.6.1 Význam rituálů	34
1.5.6.2 Čínské kuličky	35
1.5.7 Práce s myšlenkami	37
1.5.7.1 Základní techniky práce s myšlenkami.....	37
1.5.7.2 Konstruktivní myšlení	38
1.5.7.2.1 Spojení automatických myšlenek s důsledky	39
1.5.7.2.2 Kognitivní restrukturační	39
1.5.7.2.3 Vývoj vzorců chování.....	40
1.6 Zvládání stresu.....	42
1.6.1 Nejlepší postoj ke stresovým situacím	42
1.6.2 Sebeovládání, sebedůvěra, sebepoznávání	44
1.6.3 Čtyři dohody	45
1.6.4 Smíchem proti stresu, smíchologie.....	46
1.6.5 Vůle ke smyslu	48
1.6.6 Charakteristika vyrovnaného člověka.....	49
1.6.7 Harmonizace protikladů.....	50
1.7 Stres a návykové látky	50
1.8 Pohled z výšky	52
2. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	56
3. METODY A TECHNIKY SBĚRU DAT	57
3.1 Zkoumaný soubor	57
3.2 Metoda výzkumu	57
4. VÝSLEDKY	59

5. DISKUZE	75
6. ZÁVĚR	84
7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ:	86
8. KLÍČOVÁ SLOVA:	90
9. PŘÍLOHY:	91

ÚVOD

Chceme-li účinně chránit a podporovat veřejné zdraví, musíme se ve své práci zaměřovat na všechny tři články bio-psycho-sociálního modelu člověka a společnosti. Nové poznatky o příčinách nemocí nás nutí stále více se zamýšlet nad jejich psychickou příčinou. Psychosomatická onemocnění se stávají běžným předmětem práce lékařů. Budeme-li hledat příčiny těchto onemocnění, dojdeme k závěru, že vše je propojené a navzájem se ovlivňuje. Naše životní prostředí, doba, ve které žijeme, pracovní tempo, vysoké nároky na jedince, orientace ve společnosti, jejích normách a zákonech, světová finanční krize, média plné špatných zpráv, náš životní styl, aktivní pohyb, způsob a kvalita stravování, styl, jakým jsme byli vychováni a způsob, jakým na svět nahlížíme nyní. Vše na nás více či méně doléhá - způsobuje stres. Záleží na nás, jak se s ním vyrovnáme, jak na věci, které nás ovlivňují, budeme nahlížet. Stres je individuální záležitostí každého jedince. To se mi potvrdilo i v hloubkových rozhovorech se studenty. Stres plodí další stres. Přemíra a nezvládnutí stresu však dříve či později znamená nemoc.

Teoretická část této práce zjišťuje, co je to stres a jak působí, snaží se tuto problematiku pojmout z co nejširší perspektivy. Vysvětluje, jak vzniká náš vztah ke stresu, nabízí možnosti jak s ním pracovat, jak pracovat na sobě. Snaží se stres, jeho zdroje a zvládnutí zasadit do širších souvislostí a umožnit tak uchopit čtenáři celostní pohled na otázky stresu. Při rozhovorech s respondenty jsem čerpal ze znalostí, které jsem získal studiem této literatury. Během rozhovorů mi byly také kladeny otázky ohledně stresu, na které jsem se snažil zodpovědně odpovědět.

V praktické části kvalitativní metodou provádím a hodnotím hloubkové rozhovory se studenty prvních až třetích ročníků Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity. Cílem diplomové práce je identifikovat vliv stresových faktorů na studenty ZSF JU. Dále budu zjišťovat, jakým způsobem studenti reagují v akutních stresových situacích, a zda a jakou měrou dokáží krátkodobě či dlouhodobě pracovat se stresem.

Zjišťuji, že povědomí o možnostech práce se stresem je u studentů ZSF JU velice povrchní a nedostatečné. Kromě splnění cíle práce je mým dalším cílem i cílem této práce osvěta o možnostech práce se stresem a její aplikace v praxi.

1. SOUČASNÝ STAV

1.1 Stres

1.1.1 Současnost a stres

K základním lidským potřebám patří přítomnost našich cílů a přání, plánů a aktivit, jež jsou zakotveny hluboko v našich srdcích a představují motor veškerého konání. Kde bychom byli bez cílů a plánů? Při snaze o realizaci našich plánů či při plnění povinností všedního dne se nám stále více staví do cesty různé překážky. Tyto překážky jsou příčinou stresu, který je pro jejich překonávání velice důležitý. Zdravá dávka stresu nám pomáhá podávat optimální výkon a překážky překonávat. Přemíra stresu nás však oslabuje, ochromuje a vytváří další překážky. Současný industriální svět, hektické pracovní vypětí, honba za stále vyšším ziskem přináší onu přemíru stresu, jenž působí na lidský organismus a způsobuje různé patologie. Horečnaté tempo soukromého i profesního života není trvale udržitelné a každý si velice brzy uvědomí jeho zhoubnost. Přichází vyčerpanost a další, s dlouhodobým stresem spojené, obtíže. V té době si pak každý instinktivně uvědomí, že zdraví a osobní pohodu nelze nahradit. Ve zdravém těle zdravý duch (49).

Nedělejte si tedy starosti o zítřek,
zítřek bude mít své starosti.
Každý den má dost vlastního trápení.
Ježíš Kristus

1.1.2 (ne) Žijeme TEĎ

Důsledkem digitální revoluce je komplexní zrychlení času. Chceme všechno a to hned a vždy. Často děláme několik věcí najednou, naše životy se zhušťují. Díky moderní a globální komunikaci se věci neustále mění. Při nákupu či cestě do práce

musíme počítat s tím, že nám zazvoní mobilní telefon a naše plány se od základu změni. Veškerá naše pozornost bude muset být přeměřována na nové téma. V tomto stavu je pro úspěch nutná extrémní fyzická a psychická flexibilita. Působí na nás další a nové stresové faktory. Čím dál více chybí chvilka volna, ve které by bylo možno prožité vstřebat a zpracovat. Moderní člověk se honí za výkony, zážitek stíhá zážitek. Nejcennějším lidským pokladem se stává čas.(49)

Lidé jsou tak zabráni do světa kolem sebe, zabývají se minulostí a hlavně budoucností, že zapomněli vnímat, co se děje právě teď. Od útlého věku je dětem vštěpováno zaměřit se na nějaký cíl, nejčastěji vzdělání a následně vysoký plat, a jeho dosažení věnovat veškerou pozornost. Jsme vychovaní k tomu, abychom měli před očima neustále naši budoucnost. Se zaujetím plánujeme svou budoucnost, na týdny, měsíce či roky dopředu. Žijeme v iluzi svých plánů a očekávání a zapomínáme na to, co se děje právě teď. Jsme-li pozorní, můžeme od lidí kolem sebe často slyšet, že jim život proběhl mezi rukama, že v honbě za cílem jim už děti vyrostly a pocit šťastného života pořád chybí. Díky preciznímu plánování budoucnosti se naše myšlení stává negativním. Ke starostem stávajícím ještě přidáváme obavy z toho, že nezvládneme své plány v blízké či vzdálenější budoucnosti. Naše obavy se ještě zhorší, pokud se nám nepodaří zvládnout sebemenší maličkost z plánů naší budoucnosti. Budoucnost se utváří jako nepřekonatelná překážka. Přichází stres, deprese. Máme nedostatek času k vyřešení všeho, co bychom potřebovali, co bychom chtěli. Chceme stihnout vše. Vrháme se do všeho s pocitem, že tím se vše spraví. Událost stíhá událost a to přináší stres, často i o dovolené. Nedokážeme si kvalitně a účinně odpočinout. Na scénu života přichází rizikové chování a návykové látky, jejichž prostřednictvím se chceme uvolnit, odpočinout ode všech starostí. V takovémto tempu utíká život rychle.(49)

Málokdo se vědomě zastaví, aby si uvědomil přítomnost, realitu toho, co se děje teď. Stal se nezúčastněným pozorovatelem a vnímal okolí, ale i sám sebe. Zkuste se na chvilku zastavit a říct si nahlas, několikrát za sebou, s plným vědomím toho, co říkáte: „Já jsem“. Poté ještě přidejte své jméno. Kromě mnoha pocitů si jistě plně a se všemi důsledky uvědomíte, že jste, že jste teď a tady, že jste to Vy. Jsou lidé, kteří s tím mohou z počátku mít potíže, neb žijí s touto skutečností v trvalém odpojení.(53)

Jako noc střídá přirozeně den, měl by být přirozeně stres střídán antistresem. Lidé jsou však odtrženi od těchto kořenů žití a nerespektují ono střídání dne a noci. Blahodárné střídání ročních období již neurčuje náš rytmus. Zdá se, že funguje jaksi paralelně, mimo nás. My se jen oblečeme a zatopíme. Přirozené tradice a rituály, vycházející z rytmu přírody a propojující člověka s přírodou již neznáme. Není na ně čas. Rytmus člověka určují stroje, práce, výdělek a jiní lidé. Vědomé prožití přítomného okamžiku je pro dnešní svět velká neznámá. V Indii ani chudý rikša nelpí na své budoucnosti. Pokud má již v poledne vyděláno na celý den, přepoše dalšího zákazníka na svého kolegu a jde spokojen domů - na rozdíl od svého západního kolegy taxikáře, který by se jistě ztrhal, aby vydělal co nejvíc peněz.

Bděle prožitý okamžik lze charakterizovat jako klidné moře, na kterém vidíme obrazy nebeských těles. Moře bičované bouří, na jehož hladině nelze spatřit nic, je obrazem života a myslí jedince, který se neustále a pod tlakem stresu někam žene. (49)

1.1.3 Působení stresu

Slovo stres vzniklo z latinského slova „stringere“, které znamená utahovat nebo stlačovat. Slovo stres tedy může znamenat vystavení vnějším silám nebo tlakům. Závislost na vlivu vnějších sil může být jak pozitivní, tak negativní. Vzhledem k tomu, že se obecně vyzdvihuje spíše negativní stránka pojmu stres, je stres často chápán pouze jako úzkost či tíseň, síla, která způsobuje tělesné vyčerpání a utrpení. Působení pozitivních sil na člověka je však velice důležité. Stimuluje k výkonům, novým nápadům a řešením. Určitá hladina stresu a hlavně správný postoj člověka k němu dodává energii pro konání dalších a dalších věcí. Bez působení stresu člověk zakrňuje, jeho fyzické a duševní hodnoty i dovednosti chátrají. Někteří lidé stres, tedy vnější tlak, dokonce sami vyhledávají. Z dnešní koncepce stresu vyplývá, že naprostá nepřítomnost stresu znamená smrt. Záleží na tom, co již považujeme za stres a co považujeme za stres pozitivní a negativní.(30)

Jill Mateová z Univerzity of Chicago zkoumala, jak působí úroveň stresu na paměť u slyšů. Z výzkumu jednoznačně vyplynulo, že mírný stres u slyšů pomáhá učit se a posiluje paměť.(29)

Stres prožívaný v situacích, které nám přinášejí radost a energii je nazýván eustres. Naopak negativní a často dlouhodobé účinky svého působení nám přináší distres.(37)

Stres je obranná odpověď organismu, s protikladnými vlivy na imunitní funkce, která může být pro organismus velmi škodlivá, ale také povzbuzivá.(43)

Stres vnímáme ve čtyřech rovinách, které se navzájem ovlivňují. Jsou to myšlení, emoce, chování a tělesné příznaky.(42)

1.2 Fyziologie stresu

1.2.1 Fáze stresové reakce

Stresová reakce v organismu má dvě fáze.

1. fáze stresové reakce - tzv. poplachová reakce.
2. fáze stresové reakce - tzv. všeobecný adaptační syndrom.

Poplachová reakce

Rozhodne-li organismus o podnětu ve prospěch stresu, vyvolá tento podnět neklid. Je aktivován sympatikus a následuje výlev hormonů adrenalinu a noradrenalinu. Aktivace sympatiku vede k uvolnění energie, hlavně vyplavení cukrů do krve a ta je dále přiváděna k životně důležitým orgánům.(47)

Všeobecný adaptační syndrom

Po první poplachové reakci následuje dlouhodobější reakce, jejímž cílem je zklidnění organismu. Přichází ve chvíli, kdy se poplachová reakce vyčerpá, k čemuž může dojít i při nevyřešení problému, díky kterému se spustila. Ve druhé fázi stresové reakce je výrazně zesílena útlumová složka a tím např. trávení. Je aktivován parasympatikus a s ním i produkce ACTH a následně kortizolu a kortizonu, který mobilizuje energii. Ačkoliv organismus funguje v útlumovém režimu, spotřebovává

hodně energie - i při adaptační fázi neekonomicky využívá rezerv. Druhým důležitým úkolem kortizolu je zpětná vazba pro hypotalamus. Je-li jeho hladina dostatečně vysoká, mozek přestává vysílat signály pro udržení stresové reakce, která pak může doznít. Pokud je zpětný signál nedostatečný, či je-li mozek znečitlivělý účinkům kortizolu po dlouhodobém stresu, dochází k dalšímu stupňování stresové reakce (depresivní poruchy). Pokud je citlivost hypotalamu vůči kortizolu snížena, dochází ke zbytnění kůry nadledvin, která je nucena ho produkovat stále více. Díky nedostatečné zpětné vazbě je stále aktivován sympatikus. Vytváří se bludný kruh. Objevují se deprese a různá psychosomatická onemocnění.(43) Sekrece kortizolu z kůry nadledvin podnětá ACTH je podmínkou k přežití stresu. Při poruše funkce nadledvin či hypofýzy a následném nevyplavení hlavních stresových hormonů ACTH či kortizolu může i po prožití nevelkého stresu pacient umřít. V těchto případech je nutná kompenzace uměle podávaným hormonem.(47)

1.2.2 Stresory

Stresory se dají rozdělit na dvě velké skupiny:

Kognitivní (vnímatelné smysly) - poranění, popálení, krvácení, choroba, strach, úzkost, úmrtí blízké osoby.

Nekognitivní (nevnímatelné smysly) - aktivace imunitního systému při infekci, účinky ionizujícího záření, autoimunitní či imunopatologické procesy.(40)

V moderní době je stresor v první řadě problémem vnímání a myšlení. Mnohé příčiny našich stresů se odehrávají pouze v našich hlavách.(43)

Stresor se stává stresem tehdy, když ho tak vnímáme nebo hodnotíme.(43)

Mezi stresory, které bychom neměli přehlížet, patří komerční a hlasitá hudba, hluk a akustický smog. Zvukový impulz působí bezprostředně na autonomní nervový systém, který řídí biologické funkce. Na hluk a akustický smog si člověk zvykne psychicky, nikoliv však organicky.(24) Hlasitá, rocková či komerční hudba, ačkoliv se posluchači líbí, často působí na tělo jako stresor, snižuje tělesnou teplotu, zvyšuje tepovou frekvenci srdce, snižuje sekreci trávicích šťáv, tkáně mají tendenci být v napětí.(10)

1.2.3 Stresové hormony

Adrenalin a noradrenalin

Adrenalin a noradrenalin jsou syntetizovány v dřeni nadledvin. V menším, pro život zcela dostačujícím, množství jsou také produkovány v sympatických gangliích a v mozku. Adrenalin a noradrenalin patří mezi hlavní stresové hormony, jejichž sekrece je výrazně ovlivňována mnoha podněty, fyzickou i psychickou zátěží. Jejich hladina v krvi se při poplachové reakci výrazně zvyšuje. Nemusí jít vždy o stresovou situaci, ale i při dobrovolném fyzickém tréninku či jízdě na kole se hladina hormonů v krvi zvyšuje. Sekrece adrenalinu je řízena také cirkadiánními rytmy. Z minima okolo půlnoci se jeho produkce postupně zvyšuje až do cca sedmé hodiny ranní, kdy produkce kulminuje a pozvolna se opět snižuje.(44)

Účinky adrenalinu a noradrenalinu jsou zprostředkovány receptory na povrchu buněk. Díky více typům receptorů má adrenalin různé účinky.

Adrenalin působí:

- Na myokard - pozitivně inotropně, chronotropně, dromotropně, bathmotropně
- Na koronární arterie- vazodilatačně
- Na cirkulaci - dilatace cév kosterních svalů a mozku, zvýšený srdeční výdej, zvýšený systolický tlak, větší dávka vyvolá vazokonstrikci v kožní a útrobní oblasti
- Na bronchy - bronchodilatačně
- Na metabolismus - aktivuje glykogenolýzu, zvyšuje využití kyseliny mléčné
- Snižuje sekreci a motilitu trávicího traktu

Noradrenalin působí:

- Na myokard - hlavně pozitivně inotropní účinek
- Na koronární artérie - vazodilatačně
- Na cirkulaci - vazokonstrikce ve svalech i CNS, zvyšuje systolický i diastolický tlak
- Na metabolismus - aktivace katabolismu lipidů.(44)

Adrenalin a noradrenalin udržují organismus ve stavu bojové pohotovosti a připravují tělo pro svalovou práci. Tělesný pohyb vede ke snížení jejich hladiny v krvi a tím ke snížení bojové pohotovosti. Bez tělesného pohybu tyto hormony dlouho kolují v krvi a tělo zůstává v poplachu. Tělo je stále připravené, napjaté, v krvi je nadbytek cukrů, cholesterolu a mastných kyselin. Pokud stres zaháníme jídlem, může dojít k rozvoji obezity, vysokého krevního tlaku, spolu s nevhodným životním stylem i k rozvoji ischemické choroby srdeční.(43)

Kortizol

Sekrece kortizolu je řízena negativní zpětnou vazbou adrenokortikotropním hormonem ACTH z adenohipofýzy. Jeho produkce je mimo jiné řízena stresem. Fyzický i psychický stres vedou ke zvýšení sekrece kortikotropin-releasing hormonu v hypotalamu, ten následně zajistí zvýšení sekrece ACTH v adenohipofýze. ACTH působí na kůru nadledvin a zvyšuje sekreci glukokortikoidů. Nedostatek kortizolu nevede bezprostředně ke smrti, ale při jeho nepřítomnosti není organismus schopen reagovat na jakýkoliv stres. Při vzniku ACTH vznikají i další hormony - β -endorfiny a met-enkefaliny, které jsou opioidními peptidy, zmírňují bolest a mají euforizující účinky. Sekrece kortizolu je řízena i cirkadiálním rytmem. Okolo půlnoci je sekrece nejnižší, okolo poledne je naopak nejvyšší.

Účinky kortizolu

- Nejdůležitější jsou účinky metabolické - udržení optimální hladiny glukózy v krvi.
- Stimuluje glukoneogenezi, aktivuje lipolýzu a zvyšuje katabolismus bílkovin.
- Působí protizánětlivě, imunosupresivní a antialergický účinek.

Mezi nežádoucí účinky patří osteoporóza kostí, ztenčování kůže, zvýšení krevního tlaku, stimulace sekrece kyseliny chlorovodíkové v žaludku - vznik stresových žaludečních vředů. Způsobuje steroidní diabetes. Nežádoucí účinky se projevují díky častému či chronickému zvýšení hladiny kortizolu v krvi, tedy díky dlouhodobému stresu či při patologických stavech.(44)

Toto jsou pouze nejdůležitější stresové hormony, jejichž funkce v organismu jsou již ve velké míře objasněny. Ve fyziologické stresové odpovědi se však uplatňuje mnohem více dalších hormonů a látek, jejichž popis je mimo rámec této práce.

1.3 Důsledky stresu

1.3.1 Zdraví a stres

Podle Světové zdravotnické organizace je zdraví definováno jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne jen pouhá nepřítomnost nemoci či slabosti“. (56) Můžeme se ptát, kdo kritéria této definice dnes splňuje, kdo je zdravý? Je pro nás tedy zdraví vůbec dostupné?

Na druhé straně MUDr. Jan Hnízdil říká, že nemoc je ne-moc plnit povinnosti všedního dne. Tato ne-moc pokračovat v našich činnostech se nejčastěji projeví jako bolest a je vnímána jako ukazatel toho, že něco v našem konání děláme špatně. Nabádá nás k zamyšlení a změně. Tento přístup vyžaduje přijetí naprosté odpovědnosti za své zdraví. Nezodpovědnost se projevuje i tím, že na bolest nasadím tlumící prášky a dál pokračuji ve svém předchozím chování. Nebo přenesu odpovědnost na lékaře, který prášky předepsal. Zpravidla zanedlouho přichází další úroveň ne-moci, na níž už nestačí látky tlumící bolest.

J. E. Sarno z Ruskova Institutu rehabilitační medicíny Univerzity v New Yorku tvrdí, že bolest se pro pacienta stává únikovou cestou od nutnosti řešit stresující psychické stavy a doporučuje, jako nedílnou součást léčby, psychologickou konzultaci: péči nejen o tělo, ale také o duši.(12)

1.3.2 Negativní fyziologické účinky chronického stresu na lidský organismus

Kardiovaskulární systém

Se stresem je úzce spojen vysoký tlak, který způsobuje především dlouhodobé působení adrenalinu a noradrenalinu. Vysoký obsah mastných kyselin při stresové reakci přispívá ke vzniku arterosklerózy. Dochází k zúžení krevního řečiště, zvyšuje se riziko trombózy a embolie, infarktu myokardu či cévní mozkové příhody.

Svalstvo

Dochází k úbytku cukru ve svalových buňkách, neboť svalstvo hůře reaguje na inzulin. K úbytku svalové hmoty dochází díky kortizolu, který spotřebovává svalovou bílkovinu. Vzniká chronické natažení svalů, bolest zad a šije.

Slinivka břišní

B-buňky Langerhansových ostrůvků slinivky břišní produkují inzulin, který reguluje hladinu krevního cukru. Chronický stres zvyšuje hladinu kortizolu a snižuje účinek inzulinu na buňky. Toto zpětně vyvolá zvýšenou tvorbu inzulinu. Může dojít k předčasnému vyčerpání slinivky břišní, významně se zvyšuje riziko cukrovky. Častým a nadměrným zvýšením hladiny cukrů v krvi může dojít k rezistenci buněk na inzulin.

Žaludek

Chronické zvýšení stresových hormonů způsobuje zúžení cév trávicích orgánů, kde pak nedochází k dostatečnému prokrvení. Nejvíce trpí sliznice žaludečních stěn, důsledkem jsou vředy s akutním krvácením.

Imunitní systém

Tak jako je spánek, relaxace, meditace a zklidnění přítelem imunitního systému, stres je nepřítelem. Chronický stres je provázený zvýšenou hladinou kortizolu v krvi, omezuje produkci cytokinu a brzdí činnost lymfatického systému. Důsledkem je celková snížená obranyschopnost organismu, selhávání imunitního systému na všech jeho úrovních.(49)

Miroslav Hrabica ve své knize Co nám tělo říká tvrdí, že zdravotní stav ledvin a nadledvinek odráží např. soulad v manželství a kvalitu našich vztahů s dalšími lidmi,

ale i přírodou. Zdravotní stav našich ledvin a nadledvinek vypovídá o míře našeho stresu. Adrenalin duchovně souvisí s pohledem jedince na realitu.(14)

Dlouhodobý stres může být příčinou patologického hubnutí či naopak nadváhy až obezity. Jedinec se stává neklidným, často rozmrzelým, cholerickým až agresivním. Účinky dlouhodobého stresu mohou mít nesčetně podob, které se odvíjí od individuální charakteristiky jedince.(47)

1.3.3 Psychosomatická onemocnění

Psychosomatická onemocnění jsou taková, která se projevují tělesně, původ mají však psychologický. Skoro každý důležitý orgán v lidském těle může být přímo či nepřímo ovlivněn emocemi. Není možné tvrdit, že stres je příčinou těchto onemocnění. Jisté ale je, že v některých případech vzniku psychosomatického onemocnění je stres hlavní, či podpůrnou příčinou. Člověku, který má k onemocnění sklony, může stres významně napomoci. Zde by nepřítomnost či zvládnutí stresu znamenalo zamezení výskytu takového onemocnění. Onemocnění vznikající poměrně často i ve vyšším věku důsledkem stresu je např. astma.(30)

Psychiatr Ramin Mojtabaj z univerzity Columbia v New Yorku studoval 9000 párů rodičů s dětmi. Hledal souvislosti mezi stresem a depresemi rodičů a psychosomatickými či autoimunitními onemocněními u jejich dětí. Zjistil, že u matek s vážnějšími depresemi, je pravděpodobnost, že budou mít alergické dítě o 67 % vyšší.(32)

1.3.4 Stres s bezprostředními účinky

I u krátkodobého, akutního stresu můžeme pozorovat negativní důsledky. Obzvláště jde-li o kombinaci velmi silného, nadměrného stresu a na druhé straně jedince, kteří jsou přirozeně úzkostliví a snadno podléhají stresu. Pokud se oba tyto faktory spojí, stačí velmi krátká doba k způsobení negativních reakcí. Příkladem mohou být vojáci,

kteří v bitvě umírali strachy. Jiný případ, popsáný v knize P. G. Zimbarda *Psychologie a život*, popisuje jistou ženu, která byla hospitalizována, protože měla hrůzu z toho, že umře. Přijali ji nikoliv pro nemoc, nýbrž pro její nervový stav. Druhého dne žena zemřela bez jakékoliv zjevné příčiny. Později bylo zjištěno, že jí věštkyně řekla, že se nedožije svých 23. narozenin. Zemřela dva dny před nimi, jako oběť vlastní paniky. Tento případ je krajní a ojedinělý, ilustruje však dobře hlavní myšlenku krátkodobých účinků stresu.(30)

1.3.5 Imunologie a stres

Neuroendokrinní a imunitní systém se za normálních i patologických podmínek navzájem ovlivňují. Oba dva systémy jsou obousměrně a vícenásobně propojené. Nervové a endokrinní signály mohou ovlivňovat imunitní systém a opačně i signály pocházející z buněk imunitního systému působí na nervové a endokrinní odpovědi. Buňky imunitního systému mají receptory pro neuroendokrinní hormony a jsou schopné produkovat stejné hormony jako hypotalamus či hypofýza. Podobně také buňky neuroendokrinního systému mají receptory pro mnohé cytokiny a mohou je též syntetizovat. Tento druh komunikace nám naznačuje, že např. CNS může mít imunoregulační funkci. Každý stres aktivuje neuroendokrinní systém, osu hypotalamus, hypofýzu, nadledvinky, sympatické nervstvo. To zajišťuje následnou hormonální odpověď se všemi důsledky. Imunitní systém také rozpoznává stresory, jako bakterie, viry, nádory a obecně antigeny, které není neuroendokrinní systém schopen rozpoznat. Při odpovědi na tento druh stresorů tvoří imunitní systém mimo jiné i stejné hormony jako systém neuroendokrinní. Imunitní systém je často používá jako zpětnovazebné molekuly na reakci či ukončení své specifické aktivity při imunitní odpovědi. Některé z těchto hormonů tedy mají imunomodulační či imunosupresivní funkci. Když neuroendokrinní systém reaguje na nějaký druh kognitivního stresu, hormony, které jsou při této odpovědi sekretovány, ovlivňují i činnost imunitního systému. Stres tedy vede ke snížení či zvýšení činnosti imunitního systému. Různé stresory mají různé kvalitativní i kvantitativní účinky na imunitní odpověď. Intenzitu a směr změn

imunitních funkcí vyvolaných psychickými faktory ovlivňuje: délka a intenzita expozice, čas mezi působením stresoru a expozicí antigenu, věk a stav imunitního systému jedince.(40)

1.3.6 Imunomodulace stresem a antidepresiv

Neuroimunomodulace jako interdisciplinární obor zkoumá interakce mezi imunitním a nervovým systémem na všech úrovních, včetně neuroendokrinních regulací. Jak již víme, tyto systémy jsou velice úzce propojeny. Díky studiu obousměrných principů regulace mozek - imunitní systém stále přibývá informací o jejich interakcích a ovlivňování. Na buněčné a molekulární úrovni lze sledovat, jak psychický stav člověka velmi ovlivňuje jeho imunitní systém. Deprese souvisí se souběžnými projevy aktivace a suprese buněčné imunity, inhibicí NK buněk, autoimunitními projevy a dalšími změnami ve funkci různých druhů leukocytů. Ovlivněním psychického stavu antidepresivy tedy ovlivňujeme i imunitní systém. Účinky antidepresiv na imunitní odpověď nejsou ještě dostatečně prostudovány, avšak experimentální studie na potkanech a na tkáňových kulturách in vitro prokázaly, že psychofarmaka ovlivňují imunitní odpověď na mnoha úrovních.(23)

Mezi nejtěžší životní situace, kde psychický stres hraje velkou roli, je ztráta partnera či partnerky. Tato situace je jako první, tedy nejhorší v žebříčku známých stresových situací, se kterými se můžeme setkat. Můžeme si udělat i test, který nám určí přibližnou míru našeho stresu a ohrožení. (43) Zjistilo se, že mortalita a morbidita vdovců nad 65 let a vdov nad 70 let je zvýšena po ztrátě partnera až o 50 %. Mezi nejčastější onemocnění patří infekce a nádory. Studie na lékařské universitě Ohio State University ukázaly, že studenti měli v porovnání v předzkouškovém (nestresovém) období v období zkouškovém změněnou imunitní odpověď. Ve stresovém období byl počet leukocytů trvale snížen a snížena byla i jejich odpověď na antigeny. Tento rozdíl byl největší u osamělých jedinců. Podobné změny byly zaregistrovány i u manželů v rozvodovém řízení, při čekání na výsledky testu HIV, u členů rodin starajících se o příbuzného s Alzheimerovou chorobou a při dalších mentálních stresech. Na druhé

straně u obyvatelů Los Angeles byla 6- 12 hodin po zemětřesení zjištěna zvýšená aktivita a počet leukocytů v krvi. (40) Švédští vědci zjistili zvýšený počet T lymfocytů u studentů medicíny před důležitou zkouškou. (13)

Studie provedená v Londýně sledovala vývoj průběhu rakoviny prsu u žen v průběhu pěti let. Bylo zjištěno, že postup onemocnění závisí na reakci a přijetí pacientek této diagnózy. U žen, které neztratily naději, bylo zjištěno daleko více pozitivních změn než u žen, které propadly zoufalství a rezignovaly. (30)

J. Kiecolt-Glaserová se svým týmem ve své dobře kontrolované studii prokázala, že chronický stres způsobuje pomalejší hojení ran. (16)

Krátkodobý, akutní stresor vede v principu ke vzestupu činnosti imunitního systému, zatímco chronický či dlouhodobý stres jeho činnost snižuje. (16)

1.3.7 Negativní psychologické reakce na stres

V oblasti poznávací, myšlenek a představ

Negativní účinky se projevují zhoršením koncentrace a pozornosti, zhoršením krátkodobé i dlouhodobé paměti. Snižuje se rychlost reakce na obyčejné podněty, jsou řešeny náhodným a nepředvídatelným způsobem. V logickém uvažování se častěji vyskytují chyby. Mění se schopnost správně analyzovat a hodnotit situace. Myšlení se stává nesouvislým a neuspořádaným.

V oblasti pocitové a emoční

Člověk je více a častěji nervózní, má potíže s tělesným i duševním odpočinkem. Bojí se smyšlených událostí a nemocí. Objevuje se netrpělivost, netolerance, autoritářství, agrese. Etické a morální hodnoty ustupují do pozadí a ztrácí se schopnost sebeovládání. Častěji můžeme zachytit pocity skleslosti, rozmrzelosti nad životem, deprese. Přichází komplexy méněcennosti a ztráta vědomí vlastní hodnoty.

V oblasti sociálních vztahů a chování

Jedinec pod vlivem nezvládnutého stresu ztrácí schopnost souvislého slovního projevu, zadržává či koktá, není schopen uspokojivě oslovit skupinu lidí. Vytrácí se nadšení pro koníčky či zábavu, častá absence ve škole či v práci. Potlačení sexuální

touhy. Všeobecně narůstá nespavost až na úroveň neschopnosti spát. S tím se také snižuje hladina energie. Zvyšuje se náchylnost ke konzumaci povzbuzujících prostředků - alkoholu, kávy, tabáku, drog. Ve vztazích má jedinec sklon k podezírání, obviňování druhých, chyby přičítá ostatním. Objevují se různé tiky a neobvyklé reakce. Mohou se objevit myšlenky či pokusy o sebevraždu. (30)

1.3.8 Okolnosti ovlivňující stres

Mezi stresující okolnosti patří bezesporu spěch. Nějaká povinnost na nás tlačí, něco musíme stihnout, pokud to nestihnu, je vše ztraceno. V současné době je takto nastaveno skoro vše. Záleží jen na nás, jak se k tomu postavíme. Dalším stresujícím faktorem je nejistota z budoucnosti. V době globální propojenosti se můžeme cítit ohroženi děním ve světě, válkami, politikou. Klademe si otázku, jak to tu asi brzy bude vypadat, když vidíme všeobecný úpadek? Nebo se zavážeme bance na dvacet let dopředu splácením hypotéky. Nejistota budoucnosti, zvládneme jí? K tomu patří další zdroj stresu - nekontrolovatelné události. Mohou nás ovlivňovat přímo či nepřímě. Každý den se dostaneme do situace, v níž nejsme pány. V naší materialistické době je velmi silným stresorem soutěž a spotřeba. Přehnaná touha vlastnit něco lepšího, jiného, touha po majetku, moci, popularitě. Dále také pocit viny, mnohdy neopodstatněný. Dítě se cítí být vinné za rozvod či hádky svých rodičů.

1.3.8.1 Správné rozhodnutí

Rozhodování k nám patří, rozhodujeme pořád. Pokud jsme nerozhodní, můžeme být ve stresu. Je důležité se umět správně rozhodnout. Zde si ukážeme, jak na to.

Nerozhodujme se v prvním zápalu, během okamžiku. Nechme si čas na rozmyšlenou. Nedělejme ukvapené závěry.

Napišme si možnosti a u každé si vyznačme klady a zápory.

Podívejme se do minulosti, zda s podobným rozhodnutím nemáme již nějaké zkušenosti, které můžeme nyní zúročit.

Podívejme se i do budoucnosti. Zkusme si představit, co se bude dít díky našemu rozhodnutí.

Volíme tu možnost, která neodporuje našim morálním zásadám a životním postojům. Berme ohled i na ostatní, kterých se rozhodnutí dotkne.

Přijměme své rozhodnutí i s jeho důsledky. Člověk by si později neměl vyčítat své rozhodnutí. **(30)**

Za svá rozhodnutí bychom měli nést odpovědnost se všemi důsledky. Míra citění odpovědnosti k čemukoliv však výrazně upadá, stres narůstá. Být odpovědný sám sobě, přírodě či bohu znamená konat věci vědomě, se zásadami, pravidly, třeba i vlastními. To pak znamená méně stresu. Dostali jsme však do rukou ukazovátka, které naší odpovědnost snižuje. A navíc jsme okolnostmi velice dobře manipulovatelní. Děláme to, co po nás chtějí.

1.3.8.2 Odpovědnost

Děti do určitého věku neumí lhát. Když na něco v rámci testu, který zkouší, jestli a za jakou odměnu by zalhali, ukazují prstem, nezalžou. Jakmile jim ale psychologové dali do ruky ukazovátka, prokazatelně lži neschopné děti začaly lhát. Co to způsobilo? Právě to ukazovátka, na které je přenesena odpovědnost. Člověk, který by holýma rukama nikoho nezabil, neb na své zbraně zuby a nehty máme zdá se jisté emoční brzdy, to se zbraní v ruce již dokáže. Pilot, sedící v kokpitu nejmodernějšího letounu vlastně mačká pouze tlačítko, které odpaluje přesně namířenou raketu, ona až poté ničí. Vládní úředník svým podpisem odsouhlasí stavbu obrovské hydroelektrárny, která vezme domov tisícům lidí. Zbourá vesnici, vytěží uhlí. Činí tak ukazovátkem, podpisem, razítkem či tlačítkem. **(26)**

Slavný psychologický test Stanleyho Milgrama odhalil, jak jsme neuvěřitelně snadno zmanipulovatelní. V onom testu měli studenti tlačítkem přidávat elektrický proud a „trestat“ tak pokusné osoby, které viděli jen na monitoru, vždy, když nezvládly

zadaný úkol. Ukázalo se, že naprostá většina pokusných osob před monitory klidně přidávala proud a „mučila“ pokusné osoby, které se na monitoru svíjely bolestí a dokonce i umíraly (samozřejmě, bylo to domluveno a bolest a smrt byla jen předstíraná). MILGRAM Jen velmi málo studentů pokus přerušilo a mělo dost morálky, selského rozumu, a jak je vidět, i osobní odvahy „neuposlechnout“ příkaz. Mezi autentickým osobním zážitkem a pokusnými osobami bylo ukazovátko – monitor či tlačítko. (31)

Ukazovátko má dneska skoro každý. Někdo větší, jiný menší. Je třeba naučit se s nimi zacházet a svěřovat je jen těm, kteří za své činy přijmou zodpovědnost. Máme hardware a hlavně základní software z doby lovců mamutů, jehož neomezený potenciál je ukryt v nás a naším úkolem je objevovat ho, programovat a využívat. Dokud s tím nezačneme na všech úrovních počítat, dokud nezačneme přebírat osobní zodpovědnost sami za sebe, za své zdraví a civilizaci, necháme sebou nadále snadno manipulovat, budeme v budoucnu ještě více pod vlivem stresu a jen těžko budeme ve svých myslích hledat klid a pevnou půdu pod nohama. (26)

Už víme, že vnější okolnosti mohou výrazně ovlivňovat a ovlivňují naše činy i nás. Jak z toho ven? Mnoho okolností změnit nemůžeme, proto je třeba zaměřit se na jiný zdroj stresu - na sebe. Stres vytváří naše mysl, my sami. My sami ale také můžeme změnit svůj vnitřní postoj, což může být dokonce i tím nejlepším řešením.

1.4 Emoce

1.4.1 Základní emoce

Mezi základní emoce se obvykle řadí štěstí, smutek, hněv, hnus, strach a někdy i překvapení. Jako má vše svůj protiklad, také emoce nám mohou být buď velice prospěšné, nebo naopak pro nás destruktivní. Díky emocím se můžeme více přiblížit k druhým lidem, můžeme rozvíjet empatii a soucit, který správně používán vede k tomu stát se šťastným a vědomým sama sebe. (21)

1.4.2 Anatomie a emoce

Už víme, že stres se projevuje a je vnímán ve čtyřech rovinách, které se navzájem ovlivňují a prolínají. Jsou to myšlení, chování, emoce a tělesné příznaky. Nyní se zaměříme na to, jak je navzájem propojena rovina emocí s tělesnými příznaky, anatomii člověka.

Pocity a emoce se navzájem liší. Pocity jsou nepodmíněné, nenaprogramované stavy organismu. Emoce jsou programy chování, jež přímo souvisí s akcí. Emoce jsou tvořeny pocity, které jsou dosti silné k tomu, aby se organizovaly do vzorce chování. Rozmrzelost přejde v podrážděnost, dále ve hněv a nakonec zuřivost. Emoce je tělesný stav s naprogramovaným svalovým výrazovým vzorem. Emoce směřují ke změně vnější i vnitřní situace. Emoce jsou pro nás velice důležité, ale i zde existuje hranice, kde se emoce stávají nebezpečnými, neboť každá emoce má vliv jak na fyziologii, tak na somatický stav či anatomii organismu.

Škodlivé podněty a šokující zážitky, stres, jsou vtištěny do každé buňky a vytvářejí tělesný, emoční a psychologický obraz jedince. Podle druhů podnětů a zážitků, hlavně v dětství, ale i v průběhu života se vytváří emoční a myšlenkové vzorce chování, ale vytváří se i anatomicko-fyziologická struktura osobnosti. Zjednodušeně řečeno podněty, se kterými se setkáváme, ovlivňují, jak budeme v budoucnu vypadat. Tyto struktury se dělí do čtyř hlavních skupin. Struktura rigidní, hustá, zbytnělá a zkolabovaná. Např. rodiny, které projevují k dětem nezájem, lhostejnost a ponižují je, často napomáhají ke vzniku zkolabované struktury. Ta se vyznačuje oslabenou funkcí svalstva, jako by postrádala svaly a kosti. Tvar těla budí dojem, jakoby se tělo propadalo. Zažívací trakt kolabuje, bránice je stažená a hrudník je ve výdechové poloze. Nádech se stává namáhavým. Klíční kosti jsou stažené, což přináší pocity propadání se. Podsazení pánve způsobuje vyklenutí břicha dopředu. Taková struktura má menší schopnost odolávat tlaku, stresu. Jako násilí plodí násilí, stres plodí další stres.

Naopak vzpřímeným a vědomě správným držením těla, postojem, jsme schopni daleko lépe čelit podnětům na nás působícím, než při špatném držení těla. Z tělesného postoje je možné odečíst pocity a emoce, které se v daném jedinci odehrávají. Každá

emoce má svůj odraz ve zjevu, tělesném postoji, změnách v anatomii těla. Totéž platí i naopak. Anatomické vztahy jsou rovněž vztahy emocionálními. (17)

1.4.3 Emocionalita

Emocionalita, jež je trvalejší vlastností osobnosti, určuje hlavně dynamiku prožívání emocí. S intenzitou a kontrolou emocionálních reakcí souvisí primární faktory emocionality, kterými jsou emocionální stabilita, osvobození od deprese a nervozity, objektivita. (36)

Pokud je strategie zvládání stresu orientována na emocionální důsledky stresu, výsledek může být velmi závažný, neboť právě prostřednictvím emocí dochází k poruchám fyziologie organismu a projevují se psychosomatické poruchy. (35)

1.4.4 Hněv a emoční klima

Svobodně se vybouřit, nechat průchod svým emocím neznamená, že se vždy stane něco špatného. Vyjádřit hněv, pokud vznikne, znamená očistit se od emočního napětí, ulevit si. Hromadění emočního napětí je svými účinky stejné jako stres. Po boji přichází mír. Hněv může být katalyzátorem mezi napjatou atmosférou mezi partnery a následným láskyplným obětím. Pro optimální vyjádření emocí je důležité emoční klima.

Zdravé emoční klima se vyznačuje tím, že všechny emoce zde mají dostatečný prostor. Není zde omezován emocionální výstup ani výměna emocí. Žádný projev nedostává nálepkou „dobrý“ nebo „špatný“. V takové atmosféře je snadné poznat, co lidé cítí. Převahu má soulad, otevřenost a vřelost vůči všem pocitům. Dítě z takového prostředí pozná, že není špatně lásku a hněv cítit, ani vyjadřovat. Nikdo není omezován, nucen vytvářet představy o tom, jak by se měl chovat, nemusí své emoce v sobě dusit.

Naproti tomu v chorobném emocionálním klimatu lidé často nejednají tak, jak cítí. Při hněvu se sladce usmívají nebo ho úplně zmrazí. Chybí dostatek přímého, upřímného, jednoduchého a snadno čitelného vyjádření pocitů a emocí. V takovém

klimatu vyvolávají malé problémy velké projevy a velké projevy nevyvolávají nic. Jsou potlačeny. Spolu s dalším potlačováním hněvu a emocí, jejich odsouzení, přenášení, rozředování a zmrazení vzniká emoční marast. Tento emoční marast zůstává v nás, znečišťuje naši mysl, přináší další problémy a ne-moc. V takovém prostředí se pak dítě nedokáže zorientovat, je zmateno a vytváří si podobně zmatené funkční vzorce chování. (45)

Hněv přijde, proběhne a odejde. Toto je potřebné pro tzv. ohraničenost hněvu. Zacházíme-li s hněvem správně, přirozeně vyvstane další důsledek - odpouštění. U většiny lidí je třeba nejdřív hněv zakusit, rozptýlit a skončit, aby mohlo dojít k odpuštění a zapomenutí. Odpouštění je velmi důležité pro naše zdraví i naše vztahy. Neschopnost odpuštění a zapomenout je zdrojem bolesti, trápení a stresu. (45)

1.5 Lidská mysl

1.5.1 Lidská mysl a myšlení aneb jak nás rozum klame

Všechno, co jsme, povstává v našich myšlenkách.

Mluv a jednej s nečistou myslí a budou tě následovat problémy.

Hovoř a jednej s čistou myslí a štěstí tě bude následovat jako stín.

Buddha

Chtěl-li lovec před několika tisíci let přežít, musel být naprogramovaný tak, aby zbystril a zpozorněl, tedy se lekal, kdykoliv se kolem něco šustlo. V tu chvíli se mu do krve vyplavil adrenalin, byla tedy mobilizována energie a lovec mohl buď zaútočit, nebo utéci a zachránit si život. Adrenalinová reakce je u tohoto lovce v pořádku, jelikož zmobilizovaná energie se při běhu uvolnila, uvolnilo se adrenalinem napnuté svalstvo, adrenalin se „spotřeboval“. Jenže povaha stresu ze za tisíce let jaksí změnila. Dnes nám hrozí spíše stres psychický, nepotřebujeme utíkat. Náš mozek však zůstal naprogramován stejně. Díky vzpomínce, leknutí se něčeho v televizi, stresu před

zkouškou či na pracovišti se nám opět mobilizují síly, tělo na popud mysli vytváří adrenalin a další stresové hormony. Jenže my, na rozdíl od onoho lovce, většinou dál sedíme, nehýbeme se. Energie a napětí v nás zůstává, tak jako nevyřešené spory, vzpomínky či výčitky. Následují nemoci. (28)

Je pro zamyšlení, že podněty, které nám vyvolají opravdovou stresovou reakci, bývají často malicherné, banální a navíc si je často navozujeme vědomě sami. Kolik adrenalinu se nám vyplaví do těla při sledování debaty politiků, večerních zpráv či hororu v televizi? Usínáme plni adrenalinu. Je vždy nutné tolik se stresovat před nějakým výkonem, zkouškou, či při jízdě autem v dopravní špičce? Je nutné naučit se více ovládat svou mysl, která stresové odpovědi vládne. Je nutné vědět, že rozum občas hraje proti nám.

1.5.2 Biologie a neuroanatomie stresové reakce

Proč někdy reagujeme okamžitě podrážděně s přehnanými emocemi? Protože jisté procesy v mozku jsou rychlejší než naše logické myšlení. Dříve, v dobách lovců a neustálého boje člověka s přírodou o přežití, to mohlo pomoci zachránit člověku život, dnes to převážně škodí nám i našemu okolí. Reagujeme asociativně na základě instinktů starých tisíce let a vzorců osvojených v raném dětství. Ke vzniku asociace stačí malá podobnost v programu porovnávání vtištěných vzorců s podnětem, na který reagujeme. Zde může docházet k velkým nepřesnostem. Zde také vidíme, jak velký a důležitý vliv na nás mají osoby a děje v dětství. Ty nás jistým způsobem učí budoucím reakcím. (43)

Při náhlém ohrožení se stresová reakce, spouštěná v mozku, nastartuje automaticky ve zlomku vteřiny. Naše tělo reaguje rychleji (bušení srdce), než si to uvědomíme a dojde nám, že jsme či nejsme v nebezpečí. Na druhou stranu při očekávání ohrožení si nejprve uvědomíme naše myšlenky a představy ohrožení a následně je pak spuštěna stresová reakce v emočním a tělesném prožívání. S očekávaným ohrožením můžeme lépe pracovat.

Amygdala je část mozku, centrum, které nepřetržitě a automaticky monitoruje děje v organismu i mimo něj. Informace ze smyslových vjemů putují nejdříve do thalamu,

kde jsou jaksi cenzurovány, očištěny od šumů a posílány dál do mozkové kůry a amygdaly. (43)

Tedy vše co vidíme, cítíme a vnímáme, není obrazem obecné reality, ale obrazem naší mysli, která nám ukáže pouze to, co bychom chtěli, co je pro nás díky nějakému klíči důležité, co jsme díky světu okolo vyhodnotili jako potřebné vnímat. Jsme tedy o něco ochuzeni, třeba o to, co jiný vnímá, protože má nastaveny jiné klíče, jiné filtry. V tom tkví tajemství osvětlení, vhledu. Člověk dokáže vědomě odstranit všechny filtry v mozku a bez myšlenek a hodnocení vnímá svět. (43)

Informace zaslané do mozkové kůry jsou zpracovávány jemně, diferencovaně, v mnoha okruzích, logickým myšlením. To však může trvat relativně dlouho. Na rozdíl od amygdaly, kam jsou informace z thalamu též posílány. V tíšňových situacích reaguje amygdala nezávisle na mozkové kůře. Informace jsou zde nepřetržitě sledovány a vyhledávají se krizové situace. Díky zkratce thalamu, která obchází mozkovou kůru, může amygdala skrývat emoční vzpomínky a citové vjemy které si neuvědomujeme, nebo které dokonce nepřekročily práh našeho plného vědomí. Podněty přicházející rovnou z thalamu srovnává amygdala asociativní metodou, stresová reakce nastává díky podobnosti situace se situací ohrožení v minulosti. Podobnosti situací mohou být jen vzdálené a o ohrožení se třeba ani nejedná. Díky zkratce z thalamu amygdala spustí stresovou reakci, dříve než je potvrzena z mozkové kůry. Toto je výhodné při náhlém ohrožení získáním časového náskoku. Při psychologickém ohrožení je tento děj krajně nevýhodný, reakce jsou nepřiměřené. Při porovnávání situací využívá amygdala vzorců, vtištěných během tisíciletého vývoje člověka a také silných citových a emočních zážitků z raného dětství. V té době ještě není zcela dokončen vývoj hipokampu, který umožňuje faktické zapamatování situace, propojení prožitých citů a emocí s fakty. Tímto se nepřesnost reakcí ještě zvyšuje.

Ve vyhrocených situacích tedy amygdala vyhlašuje poplach a přebírá velení nad většinou mozku, včetně racionálního myšlení. Přehnaně reagujeme dříve, než si uvědomíme co se vlastně děje. Amygdala spolu s hipokampem odpovídá za podstatnou část učení a procesu zapamatování. U lidí po operaci amygdaly dochází

k rozvoji apatie, ztrátě zájmu o druhé, schází schopnost rozeznat vlastní emoce a blízké osoby. (43)

1.5.3 Objevování učení dávných kultur - meditace

Myšlení je velice odpovědná činnost. Myšlením budujeme své rodiny i svět. To, na co zamíříme pozornost, bude nabývat na síle, to, čeho si nevšímáme, upadá. Svými myšlenkami tvoříme náš život v každém okamžiku. Klid a mír jsou odrazem naší mysli. I proto bychom se měli cvičit v kázni a ovládat své myšlení. (51)

Představitelé mnoha dávných kultur, učení či filozofií věděli, že mozek potřebuje neustále těkat, něco řešit. Často jsme zavaleni negativními myšlenkami a představami, které nám běží před očima jako film. Nedokážeme je ovládat, moří nás. Japonská buddhistická tradice má pro tento jev dokonce jednoslovný název Maya. Náš mozek je díky světu kolem nás naprogramován spíše negativně. Nemůžeme za to, mozek se od malička učí tomu co je všude kolem nás přirozeně, automaticky. (28)

Někdy nás to nevědomky dokonce učí naše okolí, rodiče či učitelé. (43) V budoucnu nám to ovšem může přinést různá trápení. Vše hodnotíme negativně, kriticky a též se k mnoha věcem tímto způsobem stavíme. Nad ušpiněným tričkem nadáváme. Přichází stresová reakce, kterou někdy i vyhledáváme, ba dokonce vytváříme. (28)

Pravidelná meditace, tedy zklidnění mozku, do jisté míry ovládnutí proudu myšlenek, zklidnění našeho neustálého těkání, nám dokáže pomoci. Díky magnetické rezonanci se ukázalo, že mozek se při pravidelné meditaci přeorientovává z bojového a stresového zaměření spíše na akceptaci. Takový člověk pak hýří nadšením, snadněji se uklidňuje a je šťastnější. Proto se také tibetský mnich, který si na Václavském náměstí potřísnil šat kečupem z parku v rohlíku, smál i se svou skupinou tak, jakoby někdo řekl dobrý vtip. Proto se také tibetský mnich smál, když si na Pražském hradě nakopl palec o roh nábytku a držíce si palec poskakoval na jedné noze. Proto se také Dalajlama vždy usmívá a hýří pozitivní energií. Díky moderní vědě a technologiím můžeme tyto věci vědecky objasňovat, zjišťujeme, že principy učení mnoha nejen východních kultur se

díky technice vyjasňují a potvrzují. Mnohdy si neuvědomujeme, že jsme obětí svých myšlenek. Nedochozí nám to a nemůžeme to tedy vědomě zastavit. A i když si to uvědomíme, zastavit či změnit naučené je velice těžké. Díky moderní vědě jsme však ověřili stovky let staré poznání mnoha kultur - mozek se dokáže neustále vyvíjet a tvořit nová nervová spojení. Je to však podmíněno. K tomu, aby byla nová nervová spojení vytvořena, je třeba tří měsíců každodenní usilovné práce, tréninku. Budeme-li každý den meditovat či si zpívat nějakou mantru, či vědomě zaměstnávat mysl správnou činností, za tři měsíce můžeme změnit naše myšlení k lepšímu. Meditací, opakováním manter či zpíváním nejlépe cizojazyčných písní, či českého textu s potřebným textem dosáhneme vypnutí levé, logické, lineární a racionální mozkové hemisféry a zapneme pravou, spíše iracionální, intuitivní, prostorovou a pocitovou hemisféru, která je díky dnešní době stále více v běžném životě nevyužívaná. Se zapojením pravé hemisféry se nám nabízí pohled na svět z jiné, dosud nepoznané perspektivy. Začneme být vyrovnaní a odolnější proti stresu. Změníme myšlení, které je, velice zrádné a mnohdy našemu tělu a zdraví neprospěšné. S tímto tématem velice úzce souvisí otázka drog, závislostí, endorfinů a jídla. I zde pracuje mozek často proti nám .(28)

Úspěšné překonání stresu leží v naší mysli. Problémy v naší mysli nejen vznikají, ale jsou tam i řešeny. (42)

Co máme v mysli, je i na jazyku. A tak tu máme další „problém“.

1.5.4 Jazyk jako past

Náš jazyk či mluva může být pastí, o které nemáme často ani potuchy. To, co říkáme, odráží naše myšlenky i to, jací jsme. Z výše uvedeného víme, jak nás myšlenky hluboce ovlivňují. Slovo problém vyslovíme snad každý den, aniž tušíme, jak hlubokosáhlé důsledky může mít a jak nás nevědomky programuje. Při vyslovení takového negativního slova naše fyziologie funguje jako při reálném problému, stresu, a vyvolá adrenalinovou reakci. Tělo se připravuje na nějaký ten problém. Když řekneme, že je něco strašně krásné (první adjektivum je negativní), děsně fajn či použijeme tak pozitivně vnímané rčení „To není problém“, netušíme, že tělo to vezme negativně a

připraví se na problém. Podvědomí nikdy nelže a není schopno ironie. Jenže my, obzvláště Češi, postupujeme ještě dál. Říkáme „To je bezvadný“, a myslíme si, jak nejsme pozitivní, ale už nám, na rozdíl od podvědomí s jeho produkcí adrenalinu, nedochází, že slovo bezvadný je složeno hned ze dvou záporů. Záporny, dvojité i trojitě se v naší mluvě objevují velice často. Anglický výraz Everything is possible překládáme se třemi záporny, jako Nic není nemožné. Když už chválíme, což nám také velice schází, chválíme často se záporny. Místo „Bylo to dobré“, říkáme „Nebylo to špatné.“ Takovýchto příkladů by každý jistě našel několik. Těla většiny z nás jsou, také díky z 90 % negativním zprávám v televizi či novinách, způsobu řeči (většinou jen kritizujeme a nechválíme), neustále stažená, připravená adrenalinem na všechny ty hrozící a budoucí problémy. Po několika letech takového napětí jsou pak v naší společnosti tak běžné bolesti šíje, krční páteře, bolesti kříže, žaludeční problémy, potíže s játry, slinivkou, vysokým tlakem atd. Z mnohdy bezvýznamných příčin se pak vyvíjí významná onemocnění, jako jsou neurózy, astma, cukrovka, roztroušená skleróza, choroby srdce a cév, poruchy v oblasti sexu atd. Člověk se stává závislým na lécích. (28)

Tak jako můžeme neuvážlivě mluvit a působit tím špatně na sebe i naše okolí, Tibeťané mají přísloví, které to podporuje a říká, že zpívání bezduchých písní je toliko kumulace hříchu. (27)

1.5.5 Předsevzetí

Sankalpa, neboli předsevzetí se používá nejen v józe a autogenním tréninku, ale používáme je často i v běžném životě. Princip je jednoduchý. Má-li být předsevzetí účinné, je třeba ho vyřknout ve zklidněném a vědomém stavu mysli. Ve stavu hlubokého klidu a uvolnění je mysl vnímavější a dá se lépe ovlivnit. Podobný stav nastává přirozeně těsně před usnutím či krátce po probuzení. Takový stav odpovídá frekvenci mozkových vln alfa. Předsevzetí by mělo být vždy kladné, např. „jsem klidný“, nemělo by být naopak, tedy „nerozčiluji se“. To proto, že starší a hlubší části

mozku nerozlišují mezi klady a zápory. Dokonce i ty neprimtivnější či nejstarší jazyky zápory vůbec nepoužívají. (37)

Zkusme vyměnit slovo problém za slovo radost. Já mám s tím svým šéfem (žaludkem, kolenem, tlakem, životem) takové radosti. Za tři měsíce zjistíme, že život není problém, ale radost. Zjistíme, že s tím, jak se změnil náš slovník, změnil se a zlepšil i náš život.

Tak, jako používáme kartáček na zuby, boty, šaty, kartáč na vlasy, malíř si důkladně omyje své štětce, měli bychom používat i kartáč na svůj mozek a mysl, která je mnohdy tak zahlcená a ušpiněná víc než naše auto, za jehož očistu rádi i zaplatíme. Jedním z nejučinnějších kartáčů je meditace. (51)

Činnost, při které se můžeme uvolnit, relaxovat, meditovat ale i správně zaměřit a transformovat svou mysl, je rituál.

1.5.6 Rituály

1.5.6.1 Význam rituálů

Rituály hrály vždy v životech našich předků velmi důležitou roli. Mnohdy držely společnost pohromadě a napomáhaly jí k dalšímu posunu. Očisťovaly, ale dokázaly i nasměrovat. V zájmu zrychlení a výkonu lidé tyto pro nás dnes nepotřebné a zastaralé činnosti již nepraktikují. Dokonce se zdají zbytečné, dělají je jen lidé nenormální.

Rituál může být třeba pití kávy či čaje. Pokud si člověk udělá chvilku, pustí si příjemnou hudbu a vědomě si svůj šálek vypije a vychutná, vykoná pětiminutový rituál, který vnese do jeho dne jas a novou energii. Opakování je matka moudrosti. Toto platí nejen ve vztahu k učení. Činnosti, pravidelně opakované, vnáší do našeho života řád, harmonizují ho a dodávají pocit klidu, pohody, stálosti a sebedůvěry. Účinnost rituálů není založená jen na opakování, ale i na jejich speciálním obsahu a zaměření na bdělou přítomnost. Při správném provádění rituálu zapojujeme hlavně pravou mozkovou hemisféru, která je díky dnešnímu světu stále méně využívaná. (49)

Již Carl Gustav Jung poukázal na to, že rituály usměrňují naši pudovou energii, takže duševní energie zajišťuje nezbytnou motivaci pro naše konání. Konstatoval: „Bez rituálů je život prázdný a nesmyslný, bez nich je vše banální a vše se točí výhradně kolem práce, volného času a zábavy. Člověk pro své zdraví potřebuje něco většího než je on sám, potřebuje planoucí sílu rituálů.“

Aby byly rituály skutečně účinné, je třeba k nim přistupovat s pokorou a pravidelností. Je také důležité si rituál přizpůsobit svým potřebám. Společné, národní rituály, jako je např. pálení svatojánských ohňů, které se pravidelně opakovalo s roční periodou, již vymizelo. Smysl Vánoc jako rituálu dnes již málokdo zná a Vánoce jsou pro nás spíš obdobím stresu. (49)

- Rituály jsou symbolické úkony ve všedních dnech.
- Rituály jsou praktické a přinášejí radost.
- Rituály mají cíl a prosvětlují náš život.
- Rituály svým opakováním navozují důvěrnost, neboť naše duše tíhne ke zvyklostem.
- Rituály upevňují zdraví.
- Rituály zvyšují naši výkonnost.
- Rituály mají hluboký smysl.
- Rituály představují životní oporu.
- Rituály odbourávají starosti a obavy.
- Rituály představují konkrétní životní pomoc.
- Rituály skvěle působí proti stresu. (49)

Jedním z rituálů, které jsou zábavné, jednoduché, časově a místně nenáročné a hlavně účinné, je pravidelná masáž dlaní a ducha čínskými kuličkami.

1.5.6.2 Čínské kuličky

Čínské kuličky jsou druhý dar Číny světu.

Čínské kuličky jsou dokonalou meditací a terapií zároveň. I ruce mají své reflexní zóny, které odráží vnitřní orgány. Pokud s orgánem není něco v pořádku, začne být jeho

reflexní zóna na dlani citlivější. Orgán toto místo stimuluje. Jde to i naopak. Stimulací reflexní zóny můžeme působit na odpovídající orgán. Otáčení čínských kuliček v dlaních stimuluje tyto zóny a tím i vnitřní orgány.

Účinek je překvapivě všestranný. Otáčení kuliček je příjemným, zábavným léčením a právě tak příjemnou a dokonalou meditací. Kuličky stimulují lokální nervový systém, krevní oběh, napínají šlachy, podporují tvorbu kloubního maziva, urychlují metabolismus tkání, tím napomáhají vylučování zplodin látkové výměny, uklidňují mysl. Vytrvalý pohyb zápěstí a ramene rozhýbe i svaly předloktí a ramene. Pohyb svalů napomáhá proudění krve směrem k srdci a zpět a vylepšuje tak krevní oběh. Pravidelné cvičení s kuličkami aktivizuje celou nervovou soustavu. Zlepšuje a udržuje v kondici mozek a napomáhá k zachování duševní svěžesti.

Jak na to? Není vůbec lehké točit kuličkami tak, aniž by se vzájemně dotýkaly. Zpočátku bude chybět jistota, koordinovaný pohyb rukou. Pokud to ze začátku nepůjde, nenechte se odradit. Cvičit se dá prakticky všude, i při chůzi. Může se také zvolit jednodušší varianta - nechat kuličky o sebe třít.

Točit se dá doleva i doprava. Obracíme-li kuličky rovnoměrně, je působení dvou základních životních principů, Jinu (ženské, vlhké, temné energie) a Jangu (pohyblivé, suché, ohňové energie) v rovnováze. Jestliže otáčíme rychle doleva, tedy proti směru hodinových ručiček, posílíme jang. Při pomalém otáčení doprava posílíme jin.

Budou-li se nám při meditaci honit hlavou myšlenky, různé obrazy, zkusme se jimi nezabývat, nechme je zmizet. Instrukce zní: myšlenka přijde a také odejde. Nenechme se zmást jejich zdánlivou naléhavostí, zbytečností, zmatkem. Jde o to, nenechat se vtáhnout do jejich nekonečného přelévání, a když už, pak je sledovat jen jako jakýsi svědek, shora, nezúčastněně. Bez komentáře, teď a tady.

Nespěchejte. Meditace je stejně tak jako koulení kuliček celoživotní cesta. Nemá cenu chtít výsledky a pozitivní reakce těla, které do teď dělalo něco úplně jiného, okamžitě nebo do několika dnů. **(28)**

Nejde o kvantitu, spíše - stejně jako v životě - o kvalitu.

1.5.7 Práce s myšlenkami

1.5.7.1 Základní techniky práce s myšlenkami

V hlavě nám běží myšlenky prakticky neustále. Myšlenky buď běží neustále a automaticky, v tom případě nás také ovládají, nebo se můžeme stát pozorovateli letících myšlenek a pak je jinými myšlenkami hodnotit. Tento druhý způsob může být často výhodnější, protože si letící myšlenky můžeme uvědomit. To každý bez nácviku nedokáže.

Základní technikou, která vede k ovládnutí a zklidnění naší mysli, je meditace. (51)

Proces našeho myšlení není často logický - bohužel. Je katatýmní, to znamená, že naše myšlenky jsou zbarveny emocemi, přáními, touhami a minulými zkušenostmi. Dále naše myšlenky zbarvují naše osobnostní vlastnosti (perfekcionismus, vysoká laťka, pasivita) a způsoby kognitivního zpracování (svévolná dedukce, přehánění nebo podceňování, personalizace). Proces myšlení však nejčastěji bývá zkreslen momentální náladou, kterou zpětně prohlubuje či potvrzuje. (43)

Zjednodušeně můžeme myšlenky rozdělit na pozitivní a negativní. Cílem je zvýšit podíl pozitivních nad negativními. K tomu musíme umět uvědomit si a rozlišit negativní myšlenky od užitečných či konstruktivních myšlenek. Naučit se techniky, jak usměrnit své myšlenky směrem, o kterém předem rozhodneme. Dále si ukážeme několik jednoduchých technik.

Nejjednodušším způsobem práce s myšlenkami je zachycení pozitivních a negativních. Negativní myšlenky bývají příčinou stresu. Je třeba tedy jejich podíl snížit.

Technika STOP. Uvědomíme-li si, že naší myslí letí tok negativních myšlenek, řekneme Stop, nechci takhle myslet! Můžeme i pěkně nahlas. Postupem času se naučíme křičet Stop i vnitřně, se stejným efektem. Zastavíme tok negativních myšlenek a dáme prostor pozitivním.

Strastiplný čas. Zjednodušeně řečeno, při praxi této techniky si zvolíme v každém dni čas, alespoň 10 minut, místo a v tuto danou dobu můžeme popustit uzdu svým negativním myšlenkám. Jde o to negativní myšlenky přes den odstranit a vyhradit si čas,

ve kterém si jimi budeme zaobírat tak, abychom se zbavili svého duševního břemene. Negativní myšlenky ze dne si můžeme zaznamenat a večer se k nim vrátit.

Technika nafouknutí. Tato technika spočívá v tom, že problém uměle nafoukneme do absurdity. Zesměšňujeme ho natolik, až v nás přestane vyvolávat strach.

Omezení negativních myšlenek nemusí nutně znamenat zvýšení pozitivních. Ale i proudění pozitivních myšlenek můžeme zlepšit různými technikami.

Napumpování. V této technice si musíme vyrobit kartičky s našimi pozitivními myšlenkami, či pochvalami druhých atd. V průběhu dne si pak kartičky čteme a tím podporujeme pozitivní myšlení. Objeví-li se další pozitivní myšlenky, přidáme je na kartičky. Dále můžeme použít i prázdné karty, ke kterým při náhodném vytáhnutí vymyslíme vždy nějakou pozitivní myšlenku o sobě.

Použití asociací. Pozitivní myšlenky si dáváme do souvislosti s často opakovaným chováním. Například si připomeneme pozitivní myšlenku vždy, když si čistíme zuby, jíme, používáme mobilní telefon, jdeme na autobus. (43)

Důležitá také je tichá sebezachvala za vykonanou práci, nějaký nápad či dobrý vtíp.

1.5.7.2 Konstruktivní myšlení

Tato technika práce s automatickými myšlenkami je poněkud sofistikovanější a náročnější. Nazývá se kognitivní rekonstrukcí. Nejde zde o pouhou náhradu myšlenek, ale o změnu celkového myšlenkového přístupu. Klíčové zde ovšem zase je rozpoznání stresujících myšlenek, jejich zpochybnění a náhrada.

K zachycení automatických stresujících myšlenek můžeme použít kladení otázek. Popadne-li nás napětí, tíseň, nepohoda, je třeba se ptát: Čeho se obávám? Co se může stát? Co nejhoršího se mi může stát? Co je na tom tak špatného? Jak hodnotím svůj výkon, jak mě asi hodnotí druzí? (43)

1.5.7.2.1 Spojení automatických myšlenek s důsledky

Jde o to, najít spojení mezi myšlením člověka a jeho následnými city. Na začátku je vždy A, které pro nás znamená podnět, aktivující událost neboli spouštěč, který předchází tomu, než se člověk začne špatně cítit. Následuje B. B jsou hodnotící myšlenky, vlastní přesvědčení, interpretace A. Nakonec je C. C jsou emoční důsledky a citové reakce na A. Většina lidí si myslí, že A (aktivační událost) způsobuje C (emoční důsledky). Toto platí pouze při fyzické bolesti, kde můžeme říci, že nakopnutí palce u nohy (A) způsobí fyzickou bolest (C). To nemůžeme říci o bolesti psychické. Cítili se uražení či opuštění (C), pak to není aktivační událost (A), která způsobila naši bolest, emoční reakci. Zde hraje roli B, tedy interpretace aktivační události, která vede k emoční rozladěnosti. Namísto toho, abychom se učili změnit C, tedy emoční reakci, je potřebné změnit B, tedy naše hodnotící myšlenky. Není to práce složitá, ale vyžaduje píli a trpělivost v každodenním zaznamenávání nejdříve emočních důsledků, aktivačních událostí, hodnotících myšlenek a nakonec i hodnocení svých myšlenek a hledání lepších. Složení, spektrum a postoj hodnotících myšlenek se vytvářel i několik desítek let. (43) Své myšlení nemůžeme změnit během několika dnů. Zpočátku to nebude vůbec jednoduché. Chce to alespoň tři měsíce. (28)

1.5.7.2.2 Kognitivní restrukturační

Kde se to všechno bere? Proč vznikají negativní myšlenky vyvolávající stres a napětí? Většinou lze nalézt škodlivé hlubší postoje k sobě i k ostatním lidem, životě, na jejich základě jsou pak události negativně interpretovány. Mluvíme o dysfunkčních kognitivních schématech. Většina lidí si svoje základní kognitivní schémata neuvědomuje, přesto se ale podle něj chová. Je to jakýsi software, který je v člověku přednastaven či někdy trochu zbrkle utvořen. Záleží na okolnostech, které se zrovna v době utváření softwaru vyskytují a my je vnímáme. Tímto softwarem pak hodnotíme události v našem životě. Díky některým schématům můžeme být náchylnější ke stresu. Někdy nám také brání k dosažení našich cílů, životní pohody. Při kognitivní

rekonstrukci se snažíme změnit vybraná škodlivá kognitivní schémata. Jak ale tato škodlivá schémata vznikla? V průběhu vývoje, nejčastěji už v dětství, na základě:

1.5.7.2.3 Vývoj vzorců chování

Učení rodičů - že láska je za výkon, kluci nepláčou, hodné holčičky se nevztekají, autorita má vždy pravdu.

Inspirací v chování rodičů - člověk musí neustále pracovat jinak je flákač.

Kritiky lidí, kterých si vážíme - nestojíš vůbec za nic, jsi k ničemu, nikde tě nebudou chtít, kdyby věděli, jaký doopravdy jsi, odmítli by tě.

Ignorece či odmítání nás samotných - moje potřeby nejsou důležité, nikdo mě nemůže mít rád.

Kultury - kdo neokrádá stát, okrádá rodinu.

Dlouhé tradice - člověk se má stále snažit být lepší a lepší.

Módních dobových vlivů - jediné štíhlá postava je přijatelná. (43)

Děti jsou extrémně vnímavé na podněty z okolí a to dávno před tím, než se naučí mluvit, či jen řeči rozumět. Jsou jako správně naladěné vysílače, která zachytí mnohem víc, než bylo řečeno. Než se jim tzv. normalizací, to jest učení žít náš běžný život, mnoho schopností ztratí, jsou velice dobří v mnoha dovednostech, o kterých nemáme ani tušení. Např. dovedou velice dobře vnímat energie různých míst či stromů a efektivně jich využívat. Děti reagují hlavně na city a reakce rodičů a sourozenců. Děti nejen přijímají, ale i nahrávají. Učí se opakováním a napodobováním. Učí se prostřednictvím ztotožnění s rodičem či příbuzným. Experimentují a pozorují odezvu rodičů na své činy. Učí se zacházet s pocity a emocemi, hledají hranice a mantinely možností. (45)

V raném školním věku děti ještě nedokážou hodnotit a posuzovat svoje názory a činy s názory a činy druhých. Řídí se názorem autority, dospělého. Snaží se dělat to, co by se autoritě líbilo. Pokud v tomto období v procesu výchovy a přístupu k dítěti autorita selže, přispívá to k vytváření vzorců chování, které mohou být zdrojem problémů v budoucím životě. (19)

Předčasné a ukvapené zafixování nějakého názoru odvádí od možnosti skutečného poznání. Člověk je často ponořen do vlastních myšlenkových pochodů a nezajímá se o to, jak vypadá skutečnost, jejíž hledání vede k jejímu pravdivému pochopení. (3)

Některá přesvědčení jsou natolik silná, že si je neuvědomujeme jako postoj či přesvědčení, ale chováme se podle nich jako podle základních pravd. Ani nás nenapadne o nich pochybovat. Každý máme své a máme tendenci je bez rozmyslu používat. Jsou to jakési barevné brýle, skrz které na všechno a všechny koukáme. Chceme-li pohled změnit, musíme nejdřív brýle objevit a sundat. (43)

Naše neharmonické představy a přesvědčení, vzorce chování, lži, které vedeme proti sobě nebo vůči druhým, naše neautentičnost jsou hlavní pojídači naší energie. Pokud žijeme na vysoké úrovni energie, nám a našemu zdraví se daří. Její nedostatek oslabuje imunitní systém a napomáhá nemoci. O energii se často připravujeme sami svým myšlením a chováním. (54) Pro přirozené obnovení Vaší životní energie je mnoha odborníky i uživateli z praxe ověřeno a doporučeno pravidelné cvičení několika jógových cviků, které se nazývá Pět Tibeťanů. Neboť práce na jakékoliv části bio-psycho-sociálního modelu člověka podporuje všechny ostatní části také. (8)

Zde si dovoluji upozornit na zdroj, který zcela legálně a často i záměrně ovlivňuje utváření vzorců chování celé populace. Jsou jím tzv. masmedia, tedy hlavně televize, rozhlas, film, hudební a literární tvorba, internet a v nich obsažené násilné a sexuální chování. To jsou nástroje sloužící reklamě, propagandě, indoktrinaci a odvádění pozornosti od problémů, jako korupce, rozpad sociálních jistot, zbrojení, poškozování životního prostředí. Zvyšují agresivitu psychopatů a aktivitu sexuálních delikventů.

Až na pár výjimek lidé nedokáží násilnému a sexuálnímu chování nevěnovat pozornost. Jsou to totiž velice silné podněty se vztahem k přežití, jejichž zpracování je dáno evolučně, geneticky. Pozornost jim věnovaná je do jisté míry automatická. Zneužívání podnětů vyvolávajících mohutnou automatickou pozornost lze nazvat kolonizací veřejného prostoru, která má ničivé důsledky na společnost.

Podle Leonarda Erona nelze pochybovat o tom, že těžká expozice televiznímu násilí je jednou z hlavních příčin agresivního chování, zločinnosti a násilí ve společnosti. Důkazy přináší jak laboratorní výzkum, tak vědecké práce z běžného

života. Televizní násilí ovlivňuje jedince obou pohlaví, ve všech věkových skupinách, ve všech socioekonomických úrovních a ve všech úrovních inteligence.

Leonard Eron přednesl svou řeč před Výborem amerického Senátu již v roce 1992. I přes mnoho důkazů se násilí nejen v televizních pořadech stále zvyšuje a důkazy o jeho vlivu nejsou záměrně akceptovány. (20)

Na základě nefunkčních naučených vzorců vzniká stres a strach, například o peníze. Jakéhokoliv vzorce či strachu se můžeme zbavit, pokud zjistíme, odkud pochází a změníme způsob myšlení. Nemusíme přeci dělat to, co dělají všichni ostatní. Velice důležitá je sebedůvěra. (15)

Ukázalo se, že za vznikem nevhodných vzorců chování stojí v drtivé většině soubor vlivů, které se navzájem prolínají, podporují a doplňují. Nevhodný vzorec chování mnohem hůře vzniká pouze díky jedinému, byť silnějšímu vlivu. (25)

Člověk nemá pouze vědomí o svém jednání, může je mít i o příčinách, kterými je ve svém jednání veden. (50)

1.6 Zvládání stresu

1.6.1 Nejlepší postoj ke stresovým situacím

Radostné srdce hojí rány,
kdežto ubitý duch vysušuje kosti.

Šalamoun, přísloví 17,22

Jakým způsobem se tedy jednoduše a efektivně postavit stresu? Musíme stresor, stresovou událost přijmout a nahlížet na situaci jako na výzvu. Toto řešení vyžaduje nejvíce osobní vůle a odhodlání, ale nejlépe se stresem pracuje.

Psychologové Lazarus a Folkman došli po četných výzkumech k závěru, že lidé hodnotí stresové situace třemi způsoby. Ukázkovým příkladem může být ztráta zaměstnání.

1. Jako nenapravitelnou škodu. Při přijetí tohoto přístupu člověk upadá do sebelítosti, bloumá a topí se ve své minulosti. Stres pro něj představuje událost, která už se stala. Uzavírají se jakékoliv možnosti změny okolností.

2. Jako nebezpečí. Přijetí stresoru jako nebezpečí ovlivňuje budoucnost, která se pak může jevit ve velice temných barvách, jen s negativními důsledky. Stresor je vnímán především jako hrozba. Pokud se tato hrozba alespoň nějak naplní, bude budoucnost očekávána s úzkostí a nejistotou.

3. Jako výzvu. Pokud je člověk schopen vidět situaci jako výzvu, nejen že bude stres snášet nejlépe, ale bude mít i nejlepší vyhlídky. To co se stalo, stalo se. To nemohu již změnit. Budoucnost závisí na mě a na tom, jak se k ní postavím. Otevírají se mi nové možnosti. Vytyčení cíle dodá novou energii a odhodlání. **(30)**

Vědomé, skutečné strategie zvládání stresu směřují ke skutečnému a faktickému zvládání stresové situace. Na druhou stranu přirozené či získané obranné mechanismy jsou považovány obecně za neplnohodnotný způsob zvládání stresové situace, nejde totiž o reálné řešení situace, ale spíše o jeho vykonstruovanou, iluzorní náhradu, která je nejčastěji realizována na nevědomé úrovni. **(7)**

Deset bodů pro zvládání stresu podle C. Patelové.

1. Uvědomění a rozpoznání stresu.
2. Vyhnutí se stresu.
3. Předvídaní stresu.
4. Hodnocení stresu.
5. Osvojení postupů relaxace, vizualizace, meditace.
6. Zvládání hněvu.
7. Osvojení zásad asertivity.
8. Naučit se odpouštět.
9. Využívat změny pohledu na věc.
10. Využívat sociální opory. **(16)**

1.6.2 Sebeovládání, sebedůvěra, sebepoznávání

Při zvládnání nejen akutních stresových situací je velice důležité sebeovládání. Včasné odhalení stresové situace či reakce a následné sebeovládání je velkým přínosem ve zvládnání stresu. Zkoušet či cvičit sebeovládání je možné mnoha způsoby, vždy záleží na individualitě jedince. Nyní uvedu několik rad, jak zlepšit sebeovládání.

- Důležitá je motivace, vědomé motivování se k činům. Negativní motivace (negativní důsledky stresu a neovládání se) a pozitivní motivace (výhody sebeovládání a zvládnání stresu).
- Nepřetěžovat se, neboť přetížený a znavený organismus lehce podléhá stresu, jedinec ztrácí vůli a sebekontrolu. Dostatek odpočinku a spánku.
- Odlišit důležité od nepodstatného a nepodstatným se nezatežovat.
- Vědomé odvedení pozornosti od stresoru, rozpoznávání nebezpečných situací a jejich předcházení.
- Dobrá příprava na očekávané obtížné situace.
- Rozhovor či svěření se druhému člověku.
- Přestat jednat automaticky, bez rozmyslu. Zpomalit, své jednání důkladně promyslet předem.
- Velmi dobrým způsobem, jak trénovat sebeovládání, ovládání svých myšlenek je meditace. (39)

Sebeovládání by nebylo bez zdravé dávky sebedůvěry. Nedostatek sebedůvěry a zdravého sebevědomí způsobuje to, že často neumíme říci ne, neovládáme umění odmítnout. Za takových okolností můžeme souhlasit i s tím, co se nám nelíbí. Omezuje to naši svobodu, navozuje stres. (55)

Adekvátní sebepoznávání je předpokladem sebevýchovy. Poznávání sama sebe má kladný vliv na sociální adaptaci jedince, jeho vyrovnanost a objektivnější poznávání druhých. (33)

Rozvoj vůle podle Rudolfa Steinera:

Na rozvoj vůle nepůsobí poučování, napomínání a příkazy. Pro rozvoj vůle je třeba opakovat jistou činnost. Pro úspěch je důležité abychom cítili, že to, co děláme, je správné a potřebné. (3)

1.6.3 Čtyři dohody

Kniha Miguela Ruize, která svou filozofii čerpá z moudrosti prastarého národa Toltéků, může být pro nás návodem, jak i v dnešním světě být šťastným a bránit se stresu. To vše na základě čtyř dohod starých několik tisíc let, přesahujících svou dobu a plně, možná více než kdy jindy, platících dnes. Toltécké poznání vychází ze stejné základní jednoty pravdy jako ostatní posvátné tradice na celém světě. Je spíše duchovní naukou, ne náboženstvím. Nejpřesněji lze toto poznání popsat jako způsob života vyznačující se snadnou dostupností štěstí a lásky.

NEHŘEŠTE SLOVEM. Tak zní první, nejdůležitější dohoda, kterou je zároveň nejtěžší dodržet. Právě slovem se vyjevíme, naše úmysly se projevují slovem. Slovo je síla, je to moc, kterou máme k vyjadřování a komunikaci, k přemýšlení a tím i vytváření situací v našem životě. Slova mají dvě ostří. Jedním je zneužívání slova, což dělá ze života peklo. Druhým ostřím je čistota slova, jejímž prostřednictvím vytváříme pouze lásku a krásu. Lidská mysl je jako úrodná půda. Slovo je jako semínko. Záleží na nás, jaké semínko zasadíme.

NEBERTE SI NIC OSOBNĚ. Takto zní druhá dohoda, která se jako zbylé ostatní rodí z první dohody. Ať se děje kolem nás cokoli, neberme si nic osobně. Každý člověk je jiný, každý si žije a sní svůj svět a tak ať řekne na Vaši adresu cokoli, je to z jeho světa a vypovídá to spíše o něm než o Vás. Braní věcí osobně je maximální výraz sobectví, neboť vychází z domněnky, že všechno se týká nás. Pokud mi někdo řekne, že jsem „blbec“ a já to budu brát osobně, brzy tomu uvěřím, budu se více trápit, podléhat stresu.

NEVYTVÁŘEJTE SI ŽÁDNÉ DOMNĚNKY. Máme sklon vytvářet si o všem domněnky. Problém je v tom, že věříme, že jsou pravdivé. Vytvoříme si domněnku či očekávání, které si špatně vysvětlíme nebo to nakonec dopadne jinak. Vezmeme si to

osobně a je z toho drama. Veškerý smutek a dramata v našem životě mají kořeny v tom, že si děláme domněnky a bereme věci osobně. Na tom je založený i svět vztahů. V jakémkoliv vztahu si můžeme vytvořit domněnku, že ostatní vědí, co si myslíme, co chceme, že není třeba nic říkat. Oni nás přece znají, oni to udělají. Pokud se tak nestane, cítíme se zraněni a myslíme si: „Jak nám to mohli udělat? Vždyť přece ví, že nám to vadí“. Vytváříme další domněnky. Vždy je lepší klást si otázky, neboť domněnky nás předurčují k utrpení.

VŽDY DĚLEJTE VŠE, JAK NEJLÉPE DOVEDETE. Tato poslední dohoda je o vykonávání prvních tří dohod, umožní ostatním, aby se stali hluboce zakořeněným návykem. Za všech okolností dělejme vše, jak nejlépe v tu chvíli dovedeme, ne více či méně. Nezapomínejte, že naše nejlepší konání nemůže být vždy stejné. Vše se proměňuje, takže naše nejlepší konání bude jednou mít vysokou kvalitu, jindy zas nebude tak dobré. Není třeba cítit vinu či trestat se neboť v okamžiku, když jsme i to ne úplně dobře zvládli, konali jsme, jak nejlépe jsme uměli. Tím, že budeme konat, jak nejlépe dovedeme, staneme se sami sebou. **(46)**

Pro správný náhled na svět, na naše problémy a náš stres je velice důležitý celostní pohled na děje a události, díky kterému můžeme být schopni nalézt mezi nimi souvislosti, poučit se z nich či si vysvětlit příčinu nepohody a stresu. **(4)**

1.6.4 Smíchem proti stresu, smíchologie

Humor, smích a veselí spolu úzce souvisejí, navzájem se ovlivňují a podporují. Humor podporuje tvořivost a schopnost dívat se na věci z různé perspektivy. Zvyšuje pružnost myšlení. **(38)**

Slovo humor pochází z latiny (humere). Původně to znamená být vlhký, tekutý, jako voda. Starověké lékařství se zabývalo pohybem tělesných šťáv, jenž je příčinnou dobré či špatné nálady. Když se člověk zplna hrdla zasměje, racionální část mysli je odpojena právě tak stejně jako při meditaci. Dvouleté dítě se samo od sebe směje každých 35 vteřin. Čtyřleté už jen jednou za deset minut. Dospělé už smích většinou přešel. Proč nás přirozený smích opouští? Přirozeně se smějící děti se vlastně od nás učí

nesmát se. A především, smích a orgasmus jsou jediné tělesné aktivity, při kterých se činnost obou mozkových hemisfér dokonale synchronizuje. **(28)**

Smích, tedy tělesná reakce na humor či veselí, působí na člověka jako vnitřní jogging a přináší spoustu blahodárných účinků. Slovo smích bylo přežato do češtiny ze staroindického jazyka sanskrtu. Slovo „smayati“ neznamena jen smát se, ale také vzkvétat. Tento další význam krásně odpovídá účinkům smíchu na lidskou mysl a organismus. Eskymáci mají stovky výrazů pro smích, ale pouze jeden pro sex, který zároveň znamená legraci. **(38)**

Jak působí smích na organismus?

Smích posiluje imunitní systém, zvyšuje tedy odolnost proti infekčním nemocem a nádorům. Smích zvyšuje tvorbu a produkci leukocytů a dalších látek ovlivňujících imunitu. Bylo zjištěno, že některá změny přetrvávají neméně dvanáct hodin po ukončení smíchu.

Smích je i výborným cvičením. Procvičuje bránici, která je díky častému špatnému dýchání lidmi opomíjená. Správné dýchání procvičí nejen bránici, ale ta svým pohybem ovlivňuje i další orgány v nejen v dutině břišní a jejich funkci. Smích svaly nejen protahuje, ale i uvolňuje. Smích povzbuzuje srdce a krevní oběh. Experimentální studie ukázaly, že smích snižuje bolest výrazněji, než prosté odvedení pozornosti. **(38)**

Mezi účinky smíchu na psychiku patří zmírnění hněvu, agresivity, úzkosti i deprese, přichází naopak pocit libosti, zvyšuje se sebedůvěra, tvořivost, schopnost řešit problémy a odolnost. Smích dokáže uvolnit nahromaděné napětí, vnitřní bloky, potlačené emoce.

Smích snižuje i negativní účinky stresu, neboť snižuje sekreci stresových hormonů. Zkracuje dobu jejich účinku, tím napomáhá se ze stresu zotavit. Smíchem se můžeme proti stresu bránit již před příchodem stresové situace. Smích přináší uvolňující a protistresový účinek, který přetrvává i dlouho po ukončení smíchu. Můžeme tak stresovou reakci, která přijde, oslabit. **(38)**

Léčba smíchem a komikou se nazývá gelototerapie.

Pokud dokážeme stresovou situaci předvídat, můžeme již předem uvažovat, co je na ní humorného a naučit se jí pak smát.

S negativními myšlenkami, které se opakovaně vracejí, není dobré bojovat či je potlačovat. Můžeme si je ale uvědomit a pozdravit je se smíchem jako staré známé. Negativní jsou hlavně díky svému emočnímu náboji, který se takto dá odstranit či zmírnit. Samotný obsah myšlenek už pak tolik vadit nebude. (38)

Smíchologie

Smíchologie cz je nezisková organizace působící v České republice, která se snaží vnést smích do života lidí a dopřát jim tak dobro, které smích nabízí. Učení této organizace vychází ze školy zakladatele jógy smíchu Dr. Madana Katarri, který se v roce 1995 rozhodl na základě poznatků o příznivém působení smíchu založit Kluby smíchu. Dr. Katarri zde integroval různé přístupy a poznání ve využití smíchu pro péči o zdraví a osobní rozvoj. Tato organizace zaštiťuje Kluby smíchu, školu smíchu a jógu smíchu, pořádá různé workshopy pro veřejnost i pro firmy či instituce, kde může být smích dobrou formou pro teambuilding, posílení vazeb a jednoty v kolektivu. Dále je seminář určen pro všechny, kteří chtějí založit Klub smíchu nebo chtějí nějak využívat jógu smíchu ve své práci, pro svůj osobní rozvoj či jen tak pro zábavu. Semináře jsou vhodné pro všechny, kteří jsou ve fyzickém, mentálním nebo emocionálním stresu či jsou ohroženi syndromem vyhoření nebo s takovými lidmi pracují, dále pro pracovníky pedagogických, pomáhajících a dalších podobných profesí, kteří pracují s lidmi. (6)

Co je tady k smíchu?

Tento odstavec může být návodem na hru, která podporuje všímavost, důvěru a smysl pro humor. Po vyslovení otázky prostě jen střídavě hledáme - doma, ve vlaku, na zastávce - správné odpovědi a sdělujeme druhým. Kdo najde nejvtipnější vyhrává. (52)

1.6.5 Vůle ke smyslu

Podle Viktora Frankla, zakladatele psychoterapeutického směru nazývaného se logoterapie, je smysl a vůle ke smyslu skutečnou, specifickou a níže neredukovatelnou potřebou, která je v různé míře vlastní všem lidským bytostem. I Maslow souhlasí, že vůle ke smyslu je prapůvodním úsilím člověka. Nenaplní-li člověk tuto potřebu, ztrácí-li smysl či vůli ke smyslu, stává se bezmocným a depresivním. (5)

1.6.6 Charakteristika vyrovnaného člověka

Známý americký psycholog Maslow sestavil, na základě zkušeností a pozorování, charakteristiku úspěšné a vyrovnané osobnosti, kterou zde nyní uvedu.

- Přesné chápání reality a její přijímání
- Vysoký stupeň spontánní sdělnosti
- Schopnost soustředění se na problém více než sama na sebe
- Vysoká potřeba soukromí a soběstačnosti
- Schopnost nového, neobvyklého hodnocení lidí i věcí
- Schopnost dosáhnout vrcholných zážitků (z hudby či ukončené práce), schopnost dosahovat transcendence (přesah myslí přes hranice smyslového poznání)
- Ztotožnění se s humanitou a demokratické přesvědčení
- Schopnost úzkých vztahů k několika málo lidem
- Schopnost rozlišovat cíle a cesty, které k nim vedou
- Smysl pro humor
- Vysoký stupeň tvořivosti
- Nekonformní (nikoliv běžný, obyčejný) životní styl
- Schopnost překonávat rozpory (nevidět věci jen dobré či špatné) (47)

Využívání prvků asertivního chování v jakékoliv situaci lidského života je vždy prospěšné pro nás i pro naše okolí. (1)

K dosažení klidu a vyrovnanosti mohou přispět i některé postupy, které nejsou či nebyly součástí běžného lékařství, ale díky jejich výsledkům jsou v poslední době stále více využívány. Všechny tyto postupy či metody mají něco společného. Jsou to relaxace, jóga, autogenní trénink, meditace. (47)

1.6.7 Harmonizace protikladů

Svět, ve kterém žijeme, je nejjasnějším, nejhluchnějším a nejrychlejším obdobím lidských dějin. Dvě třetiny zaměstnanců v Evropě se cítí být stresovány. Většina z nich trpí vysokým pracovním tempem. Módní je zrychlovat, ne zpomalovat. Noc se stává dnem. Večírky začínají pozdě večer a končí ráno.

Díky žárovce, která je nedílnou součástí našeho života, spíme průměrně o dvě hodiny méně než před sto lety. Ve spánku relaxujeme, dobíjíme energii. Díky velké porci stresu a nedostatku spánku nestíhá náš organismus regenerovat. Nedochází k harmonizaci protikladů.

Život člověka i svět kolem nás se tvoří z protikladů. Den a noc, teplo a zima, hladovění a přesytení, luxus, dostatek a absolutní nedostatek. Všechno má svůj protipól. Základem zdraví a šťastného života je umění vyrovnávat, harmonizovat protiklady. Je tedy velice důležité každý stres vyrovnat nějakým antistresem. Vhodný antistres může být různý - pohyb, sport či relaxace a meditace, nebo obojí najednou. (49)

1.7 Stres a návykové látky

Odpověď na stres vzniká nejprve v thalamu, na základě dřívějších zkušeností. Zde vzniká velká výchozí molekula zvaná proopiomelanokortin (POMC). POMC stimuluje hypofýzu a tím dále vzniká několik skupin hormonů. Jednou ze skupin jsou tzv. endorfíny a enkefaliny. Jsou to přirozené opiáty, svým účinkem a povahou jsou velice podobné např. morfinu, jenž se vyrábí z opia. Endorfíny, neboli přirozené opiáty, podobně jako morfin silně tlumí bolest, vyvolávají uklidnění a pocit libosti. (34) Vlivem silného stresu tedy můžeme méně vnímat bolest. Například voják v boji může cítit bolest ze zranění až za několik desítek minut. Jistý návyk na přirozené opiáty můžeme nalézt u sportovců. Například u vytrvalostních běžců, kdy se jim po velkém výkonu právě přirozené opiáty tvoří ve větší míře. Pokud si takto navyklý jedinec nemůže zaběhat, cítí jisté abstinenci příznaky. Podobně je tomu u tzv. adrenalinových sportů. U některých jedinců můžeme v tomto smyslu mluvit o návyku na stres. Další možností

jak se opojit přirozenými opiáty je třeba sledování hororových filmů, přihlížení haváriím na automobilových závodech. Zde je třeba zdůraznit, že stresové hormony se bez následného pohybu hůře metabolizují, jsou zde tedy i větší dopady na zdraví. (47) V lidském těle jsou tedy opiáty vyráběny, v určitých situacích se nám jich dostává, hlavními z nich jsou situace stresové a jsou zde i odpovídající receptory. Zde je právě ona úzká hranice mezi stresem a užíváním opiátů a dalších návykových látek. Pokud je člověk ve stresu a neumí si jinak poradit, lehce sáhne po látce, která je v této situaci vlastně přirozená a uklidní se. Zde ale vzniká bludný kruh, neb u receptorů vzniká tolerance a jedinec potřebuje více a častěji látky na zklidnění, dále na potlačení abstinčních příznaků. Z uklidnění vzniká nový stres. (34)

Mezi látky, které úzce souvisí se stresem, musíme zařadit i alkohol. Můžeme je propojit třemi cestami. Obrana stresu pomocí alkoholu, stresové působení alkoholu samotného a stresové projevy návyku na alkohol. Alkohol je v naší společnosti tolerovanou návykovou látkou, ke které má většina populace velmi snadný přístup. Sebeléčba alkoholem patří k velice častým jevům. Alkohol pomáhá snášet nepříjemné situace a může prohlubovat potěšení ze situací příjemných. Mnozí tedy mají sklon reagovat na stresové situace nejen bojem, útekem, úzkostí či depresí, ale mají sklon sáhnout po alkoholu. Tím se alkohol stal běžnou součástí oslav, ale i pohřbů. V těchto situacích můžeme užití alkoholu tolerovat, ale pokud začne jedinec pít pro potlačení úzkosti i mimo uvedené společenské rituály, zejména o samotě, je důvod to považovat za patologickou sebeléčbu stresu alkoholem. Depresivní nálada se alkoholem často ještě zhoršuje. Bude-li si člověk spojovat příjemné události s alkoholem, bude tento pocit bez alkoholu cítit jen velice oslabeně, z čehož může nastat stres. Reakce na alkohol je podobná reakci na stres. Po požití alkoholu se vyplavuje hormon kortizol, stejně jako při stresu. Mezi negativní účinky kortizolu patří změněná imunitní odpověď a u alkoholiků např. „pseudocushingovský“ syndrom, brunátné tváře a obezita. Původně tedy protistresový „lék“ se stává hlavní příčinou stresu se všemi jeho důsledky nejen pro postiženého, ale i jeho okolí. (47)

Stres u kuřáků je spojen se zvýšeným počtem vykouřených cigaret. Po kouření se dostavuje pocit libosti proto, že nikotin zaplní odpovídající receptory v mozku.

U kuřáků se uvažuje i o zklidňujícím efektu oxidu uhelnatého, vznikajícím při spalování tabáku. (47)

Závislost na sobě samém, sebestřednost, je výživným podhoubím pro jakékoliv další závislosti. (18)

Otázky propojenosti stresu, užívání návykových látek a činnosti mozku jsou v současné době předmětem mnoha studií, které dokazují, jak je tento vztah velice složitý. Další popis tedy jen obecně popisuje tuto problematiku, jejíž podrobné zkoumání není obsahem a náplní této práce.

1.8 Pohled z výšky

Stojíme-li na zemi, vidíme jen malou výseč z okruhu kolem nás.

Pokud bychom vzlétli a podívali se na náš svět z výšky, s odstupem, změnil by se nejen náš pohled, ale i chápání.

Často mluvíme o tzv. holistickém, celostním přístupu. Jen málo lidí ale doopravdy ví, co to znamená, a ještě méně lidí se tím řídí. Kořen slova psychologie psýché znamená v původním jazyce duše. Kdo se ale o svou duši zajímá, kdo se dnes stará, zda je v pořádku, šťastná? Lidé stále jen živí své ego. Stále více se ujišťujeme, že psychosomatická onemocnění vznikají díky špatné péči o duši, nejlépe to lze pozorovat u dětí. Pokud dítě nemá alespoň do 6 let věku dobré a stabilní rodinné a emoční zázemí, s velkou pravděpodobností nebude v dospělosti v pořádku. Dobře víme, jaký může mít vliv traumatu utrpěného v dětství na kvalitu života dospělého jedince. Podle Františka Koukolíka je v dnešní době mnoho tzv. deprivantů, na mnoho dalších by seděl alespoň jejich částečný popis. Dochází ke strukturálním změnám v mozku. Špatná péče o duši se projeví i navenek, somaticky. Dítě ke svému správnému vývoji potřebuje otce i matku, fungující rodinu. Podle národní zprávy o rodině se Česká republika řadí mezi státy s největším podílem manželství zanikajících rozvodem. Aktuálně je tento podíl asi 40 %. V roce 2001 bylo v České republice 576 000 neúplných rodin. (22) Z dětí se stávají dospělí, kteří si z dětství přinášejí šrám na duši. Tento šrám se potom snaží nějak

přelepit. Jen málokdo se však začne vědomě zajímat o původ svého chování a myšlení, jen málokdo pak začne svou duši vědomě léčit. A tak jsou naše duše nemocné, nemocné jsou i rodiny a celá společnost.

Holistický přístup však v praxi nevidíme. Zúžený pohled na nemoc a zdraví má medicína i v 21. století. Stále nedovolí o nemoci uvažovat jinak, než jako o poruše individua, nebo dokonce jen jeho orgánu. Poznatky, které nyní máme, jsou pod tlakem převážně spotřební bezohledné a neodpovědné společnosti popírány či vytěšňovány. O nemocné společnosti, která denně produkuje nemocné a poškozené jedince, nikdo nemluví. Vše se jen záplatuje. Ještě nedávno léčil praktický lékař také pomocí podrobné anamnézy pacienta. Na jejím základě poznal lépe člověka, jeho problémy a mohl pouze doporučit změnu v chování, v životním stylu. Dnes jsou lékaři mnohem více zahleděni do monitorů počítačů, výsledků biochemických a zobrazujících vyšetření, pacient jako by tam skoro ani nebyl potřeba. Zahledění na pozoruhodné detaily těla, buněk a organel, technické možnosti znázorňující jemné struktury mozku i s jejich aktivitou in vivo nám neumožňují vidět s odstupem celý systém, ve kterém poruchy funkce a později i struktury vznikají. Naše zaměření na sebe a maličkosti nám neumožňuje vidět propojenost a jednotu světa. (2)

Jak tedy tohle všechno souvisí se stresem? Neodpustím si ještě jeden příklad. Má kamarádka pracuje v účtárně, kde je stres na denním pořádku. Co je ale nejčastěji jeho příčinnou? Podle jejích slov je nejhorší, když výsledek „nesedí“ o tři haléře. Kde se jich pak dobrat, kde se stala chyba? Jak najít ve statisících tři haléře? Práce se vrší, stresu přibývá a hledání třech haléřů pokračuje. Co jsou to ale vlastně ty tři haléře? Jsou to tři setiny koruny, která pro nás v životě neznamená nic. Navíc jsou to imaginární haléře, imaginární hodnota něčeho, čísla, které je na monitoru počítače, na papíru. A tato imaginární, v tuto chvíli velice podstatná věc způsobuje to, že odchází po náročném dni v práci, plném stresujícího hledání haléřů, unavená domů k dětem.

Problematika stresu je velice obsáhlá. Někdo se stresuje, jiný ne. Ukazuje nám, jak je všechno dokonale propojené, že na všem záleží. Záleží na naší genetické výbavě, se kterou přicházíme na svět. Záleží na našem prenatálním vývoji, na přístupu rodičů již v této fázi. Záleží na porodu, na jeho okolnostech a způsobu narození. Záleží na rodině,

její kvalitě a přirozenosti. Záleží na našem okolí, které nás formuje a také utváří naše myšlení. Škola, přátelé, společnost. Záleží také na nás. Záleží na trávení volného času. Před televizí to určitě nebude ono. V dětských pořadech v neděli dopoledne se vysílá 20 - 25 násilných činů za hodinu. Průměrně je to 3-5 násilných činů za hodinu. Nejen že jsme takto akutně stresováni, ale je utvářen i styl našeho myšlení, vnímání reality, dobra, autorit. Záleží na pěstování zálib, koníčků a sociálních vztahů. Záleží na stravě a životním stylu, zdravém pohybu. Záleží na všem. Vše svým způsobem formuje chování jedince, jeho myšlení a tedy i přístup ke stresu. Stres, který v naší společnosti převládá, je zde jen několik desetiletí. Jeho charakter se stále mění, frekvence stoupá. Zkušenosti jak s ním pracovat nemáme v genech od předků. Je na nás, abychom se naučili zvládat tento nový stres. A nejen stres, ale i sama sebe. (22)

V této společnosti často nejsme tak svobodní, jak si myslíme. Je na nás vyvíjen nátlak, pořád něco musíme, máme strach. Nejsme v jednotě se svou duší. Přichází stres. Člověk ve stresu se cítí sám, neschopný, propadá panice. V této chvíli s ním pak může kdokoliv jednoduše manipulovat, využívat ho. Přichází deprivanti, kteří baží po moci. Tito lidé pak dovedou člověka udržovat pod stálým tlakem, mají nad ním moc. Stres nás může vyburcovat k výkonu, dokonce je pro nás potřebný, dokáže ale i ničit lidi, vztahy a může být zneužit jako nástroj k získání moci. (22)

Zkusme se někdy podívat na své problémy či stresory s odstupem. Často můžeme zjistit, že jsou to malicherné a nepodstatné věci, kterými se člověk vlastně nemusí zabývat či se jim může vyhnout. Pokud to nejde, můžeme díky odstupu najít jiný úhel pohledu či řešení situace. Je těžké si udržet emoce pod kontrolou a nenechat se jimi přímo ovládat je cesta ke klidu a vyrovnanosti.

René Guénon již v roce 1927 napsal knihu s názvem Krize moderního světa. Je až neuvěřitelné, s jakou přesností dílo odráží naši dobu. Vyjadřuje zde několik tezí, které jsou příčinnou úpadku moderního světa. Pokusím se je zde v krátkosti vyjádřit.

Protikladnost východu s západu. Západ se odtrhl od tradice a tradičních hodnot, které provázejí lidstvo od minulosti. Slovo tradice zde má mnohem hlubší význam, než na jaký jsme zvyklí v naší společnosti. V podstatě jde o jednotu, z níž pocházíme a jsme

její součástí. S tím souvisí i boj, který se odehrává na všech možných úrovních, mezi východem a západem.

Poznání a čin. Lidé nemají potřebu nějakého poznání, vyššího poznání, poznání sebe sama a souvislostí. Lidé jen slepě konají.

Jako zdroj pravdivých informací uznáváme pouze moderní vědu, která se zabývá mnohoznačností maličností, které nedokáže sjednotit a stále nedokáže vysvětlit mnohé principy života a bytí.

Individualismus. Lidé se odtrhují od původní jednoty a celku, která je obklopuje a ze které vzešli, nepřijímají ji jako součást bytí a v pozornosti se zaměřují jen sami na sebe.

Sociální chaos. Hledání místa ve společnosti, způsob uplatnění, pokřivené hodnoty, pokřivená demokracie.

Materiální společnost. Společnost s jedinci zaměřujícími se na hromadění statků, které mají přinést jedinci klid a štěstí. Pozvednutí hromadění těchto statků na úroveň motivujících prvků pro veškerou činnost a konání a z toho plynoucí oploštění různorodosti jedinců a jejich postupné zaslepování, odtržení od hledání dalších možností, jiné cesty ke štěstí a úspěchu. (9)

2. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavní cíl: Identifikace vlivu stresových faktorů na studenty ZSF JU.

Vedlejší cíl: Identifikace hlavních stresových faktorů u studentů ZSF JU.

Monitoring reakcí na akutní stresové situace u studentů ZSF JU.

Identifikace míry prevence proti stresu u studentů ZSF JU.

Monitoring užívání návykových látek pod vlivem stresu u studentů ZSF JU.

Identifikace vlivu stresových faktorů na studenty ZSF JU.

Výzkumné otázky:

Jaké jsou hlavní stresové faktory u studentů ZSF JU?

Jaký vliv mají stresové faktory na studenty ZSF JU?

Jak reagují studenti ZSF JU ve stresových situacích?

Využívají studenti ZSF JU relaxační techniky?

Narůstá při zvýšeném stresu užívání návykových látek u studentů ZSF JU?

Má působení stresu vliv na výkon u studentů ZSF JU?

Úkolem této práce je popsat problematiku stresu u studentů Zdravotně sociální fakulty JU. S tím souvisí snaha zjistit, jaké mají studenti znalosti o možnostech práce se stresem a do jaké míry jej dokáží využívat. Pro splnění cíle práce bylo stanoveno několik základních výzkumných otázek, jejichž zodpovězení pomůže popsat problematiku stresu u studentů ZSF JU.

3. METODY A TECHNIKY SBĚRU DAT

3.1 Zkoumaný soubor

Zkoumaný soubor je tvořen studenty Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity. Respondenti byli vybráni kombinací technik snowball a výběru na základě dostupnosti. Technika snowball spočívá v přirozeném nabalování respondentů až do nasycení souboru, kdy se výpovědi respondentů začínají opakovat. **(11)** Bylo vybráno 12 studentů. Respondenti jsou studenti bakalářského studia. Jejich věk se pohybuje v rozmezí 18- 25 let. Výzkum je anonymní. Respondenti studují obory Fyzioterapie, Nutriční terapeut, Ochrana veřejného zdraví, Rehabilitační- psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory, Všeobecná sestra, Zdravotní laborant, Zdravotnický záchranář, Výzkum byl prováděn po ukončení zkouškového období zimního semestru do poloviny letního semestru.

3.2 Metoda výzkumu

V teoretické části práce jsem se snažil zabrat co nejširší spektrum možných náhledů na danou problematiku pro získání celostního pohledu na stres a s ním spojená témata. I proto jsem jako některou doplňkovou literaturu použil ne zcela vědecké zdroje, jejichž někdy až neotřelé postoje se většinou propojovaly s odbornou a vědeckou literaturou a společně vytvořily celostní obraz na téma stres.

Pro praktickou část práce jsem použil kvalitativní výzkum, nejbliže se podobající charakteristikám případové studie. Pro získání dat byla použita technika rozhovor pomocí návodu. Tato kombinace mi pomohla získat celostní informace o každém případě a zároveň ulehčuje i srovnání dat mezi případy. Zároveň tato technika umožňuje individuální přizpůsobení každému respondentovi. **(11)** Kvalitativní výzkum v kombinaci s hloubkovými rozhovory umožňuje získat celostní a hlubší pohled na danou problematiku. Cílem je odpověď na výzkumné otázky ale i hledání dalších

průniků ve výpovědích respondentů. Na základě toho je pak možné stanovit nové hypotézy, které je třeba ověřit kvantitativním výzkumem.

Data byla získávána technikou rozhovor pomocí návodu. Tato technika ponechává určitou volnost a umožňuje individuální přizpůsobení jedinci, což je v tomto případě nutné pro získání potřebných informací. (11) Každý rozhovor byl uskutečněn za předchozího osvětlení tématu a cíle, se souhlasem respondenta. Doba rozhovoru byla 45 - 60 minut. Mou snahou bylo vytvořit příjemné prostředí jak do místa, vyloučení rušivých elementů okolí, zaujmutí pohodlného místa, tak i do vztahu mezi mnou jako tazatelem a respondentem. Často pomohlo i ujištění, že se nejedná o žádnou formu zkoušení znalostí, ale o přátelský rozhovor, který může v ideálním případě přinést nové a potřebné poznatky oběma zúčastněným stranám. Rozhovor byl anonymní. Při rozhovoru byly pozorovány i neverbální projevy respondenta, které byly u některých případů velmi výrazné. Data byla při rozhovoru zapisována a následně přepsána do kazuistik. Jména v kazuistikách jsou smyšlená. Kazuistiky jsou rozdělené do témat, která odpovídají cílům práce.

Otázky kladené respondentům při rozhovorech jsou uvedeny v příloze.

4. VÝSLEDKY

Kazuistika

Pro lepší srozumitelnost této práce jsou zde vyloženy termíny či výrazy, kterých bude v kazuistikách použito a pro potřeby této práce může být jejich smysl, od obecně známého, trochu pozměněn.

V kazuistice bude často používán termín bludný kruh myšlenek. Pod tímto pojmem si můžeme představit stále opakující se, často neuvědomované či nechtěné myšlenky na stále stejné, očekávané, stresující téma. Přemýšlení v bludném kruhu nevede k žádnému závěru. Uvedu příklad bludného kruhu myšlenek večer před zkouškou. Málo jsem se učila, tohle vůbec neumím, zítra tu zkoušku neudělám, budu vypadat jako blbec, jsem neschopná. Tento myšlenkový vzorec se neustále opakuje a působí stres. Záleží na každém jedinci, jak s ním naloží, zda se ho zbaví či se ho bude snažit udělat pozitivním.

V kazuistice bude uveden výraz akutní stresová situace. Pro potřeby této práce výraz znamená, že se jedinec dostane do nepříjemné situace, ve které musí pod časovým tlakem přijmout nějaká rozhodnutí. Může to být i určitá forma nátlaku či útoku na jedince, na jeho osobu a city.

Pozitivní motivace - taková motivace, ve které motivující jedinec uklidní motivovanou osobu, vyzdvihne její kladné stránky a dovednosti, ujistí jí, že jí věří, že vše zvládne a dopadne to dobře.

Negativní motivace - taková motivace, ve které motivující vyzvedne neschopnosti a chyby motivované osoby. To motivované osobě dodá odhodlání pracovat na svých chybách a ukázat ostatním, že jí podceňují a že to zvládne.

Krátkodobá či akutní práce se stresem - taková práce se stresem, kdy je už jedinec pod vlivem stresu, je stresem ovlivňován, je si vědom svého nevhodného chování v dané situaci a rozhodne se, že už se nebude chovat tak, jak mu nařizuje stres, ale že vezme situaci do svých rukou. Pokud člověk v této situaci nepracuje se stresem, znamená to, že si své nevhodné chování neuvědomuje, nebo si ho naopak uvědomuje, ale nedokáže nad sebou převzít kontrolu, či ji převzít ani nechce. Krátkodobá práce se stresem je i různá technika relaxace, která přichází jako vyrovnávací činnost po prožití

stresové situace. Tento způsob práce se stresem ovlivňuje pouze aktuální stav, neovlivňuje způsob myšlení a chování v budoucí, podobné stresové situaci.

Dlouhodobá či preventivní práce se stresem znamená, že se jedinec snaží díky různým technikám stát vyrovnanější a vědomě se snaží za každé situace mít co nejlepší kontrolu sám nad sebou. Takto získaná vyrovnanost se poté projeví i v řešení stresových situací. Tento druh práce se stresem neřeší pouze akutní stres, ale zaměřuje se na práci na sobě samém, která vede v budoucnu k lepšímu zvládnání stresových situací.

V kazuistikách bude použito slovních výrazů respondentů.

Kazuistiky jsou rozděleny do odstavců podle cílů práce - co znamená stres, nejsilnější stresové faktory, vliv stresových faktorů, reakce v akutních stresových situacích, působení stresu na výkon, zájmy či relaxace a práce se stresem, stres a návykové látky, dodatek.

Kazuistika I.

Pro Petru z prvního ročníku znamená stres rozpoložení člověka v pro něj extrémní situaci. Už samotné slovo stres ji rozrušuje. Její největší stres v životě byla maturita.

Nejvíce jí v současné době stresuje škola. Konkrétně počátky ve škole, orientace prváčka, první zkouškové období. Důležitým stresorem je výstup před lidmi a nestíhání. Bojí se neúspěchu, nejen ve škole, ale i v životě. Díky okolnostem v rodině se nějakou dobu bála smrti. Tyto vzpomínky ji dovádějí k pláči.

Ve stresu se Petra stává podrážděnou, podrážděně reaguje na jakékoliv podněty z vnějšku, i od blízkých a přátel. Je nervózní. Nemá chuť k jídlu a jí málo. Špatně spí. Stres se mění podle počtu pokusů, na které Petra skládá zkoušku. Večer před zkouškou má často negativní bludný kruh myšlenek, který se snaží s větším či menším úspěchem zastavit a ovlivnit pozitivním směrem. Ve stresu si Petra často odříká své koníčky díky nedostatku času.

Reakce Petry v akutních stresových situacích je podle jejích slov nic moc. Neumí se rychle rozhodnout, je roztěkaná či má tzv. okno. Při útoku na její osobu či city se stáhne do sebe a není schopná dál mluvit a přemýšlet. V podobných situacích se jí klepou ruce, potí se, zadržává se v řeči a hádá se. Pomáhá jí pozitivní motivace.

Působení stresu výkon hodnotí jako pozitivní. „Když teče do bot, tak to jde líp“.

Mezi zájmy Petry patří tanec, dramatický kroužek a jízda na kole, která jí dělá dobře. Relaxuje při hudbě, hře na kytaru, zpěvu a procházkách. Se stresem Petra nepracuje dlouhodobě, ani pod tlakem stresu. Nechává se jím unášet. Nemedituje a nemá žádné osobní rituály. Dle jejích slov se snaží žít v přítomnosti.

Při stresu Petra zvyšuje příjem sladkého, hlavně čokolády.

Petra pochází z úplné rodiny, která je jí oporou. V rodině se vyskytly silné stresové situace, které byly společně řešeny. Cítí se šťastná. Rozhovor byl ukončen s dobrým pocitem v obou zúčastněných.

Kazuistika II.

Bára z prvního ročníku si myslí, že stres působí převážně negativně. Je to zátěž, která ovlivňuje psychiku i tělo. Je si vědoma toho, že stres si vytváří sama svými postoji.

Báru nejvíce v současnosti stresuje škola. Dle jejích slov si sama způsobuje stres tím, že se neučí. Tento stres ji však v zápětí donutí naučit se. Nyní zjišťuje, že ji stres dokáže i stimulovat, tedy působit pozitivně. Stresuje ji jak příprava na zkoušku, tak zkouška sama. Největší tlak cítí večer před zkouškou, kdy se její myšlenky ocitají v negativním bludném kruhu. Dalším stresorem jsou finance. Peníze dostává v dostatečné míře od rodičů, pokud ale ke konci měsíce nevyjde, je ve stresu. Zdrojem stresu může být i počasí. Další zdroj je její vlastnost, že dělá vše na poslední chvíli.

Bára má zkušenosti i s dlouhodobým vlivem stresu. Dva roky byla ve vztahu, který ji stresoval. Dle jejích slov se stala pesimistkou, myslela na problémy, byla bez smíchu a zábavy, stala se odtažitou. Byla též v tu dobu nemocná, nikdy se však nepřišlo na příčinu jejích problémů. Při krátkodobém stresu často přemýšlí o stresoru, přichází nervozita, horší soustředění, špatná nálada. Má sklon ke slovnímu napadání osob. Objevují se bolesti břicha, hlavy a nespavost.

Bára si myslí, že akutní stresové situace zvládá dobře, možná lépe než běžný stres.

Stres dokáže Báru nabudit, stimulovat k většímu snažení se. Platí na ni negativní motivace.

Bára nemá žádné zájmy, nemedituje. Uklidňuje jí poslech hudby či hra s malým bratrem. Baví ji filmy s napětím. Nemá žádné osobní rituály a necítí se být úplně šťastná. Hodně přemýšlí o budoucnosti, ale raději by chtěla být teď a tady na sto procent. Se stresem dlouhodobě nepracuje. Pokud je ve stresu, dokáže si to uvědomit, ví, že se chová nepříjemně, ale nic s tím nenadělá.

Bára kouří cca 40 cigaret za týden. Při stresu se tento počet zvyšuje. Při stresu se také zvyšuje konzumace jídla obecně.

Bářini rodiče se v jejich dvanácti letech rozešli. Rozchod vnímala kladně, jako dobré řešení situace. O stresu mluvila s matkou při dlouhodobě stresujícím vztahu v minulosti. Pomáhá jí povídat si s kamarády.

Kazuistika III.

Sára navštěvuje první ročník vysoké školy. Stres je podle ní tlak na člověka, který rozděluje na vnější (očekávání druhých) a vnitřní (to, co člověk sám chce). Sára si je vědoma toho, že míra stresu záleží na vnímání člověka.

Nejdůležitějšími stresory jsou pro Sáru škola, finance a vztahy. Ve škole ji stresuje zkouškové období, ve kterém jí nejvíce záleží na splnění všech zkoušek. Peníze od rodičů jí nestačí. Občas má brigádu, ale nedostatek financí pro ni znamená stres, omezování se a nemožnost vyplnění volného času. Pro Sáru důležitým stresorem jsou i vztahy, které jí zformovaly pohled na různé věci. Dle jejích slov je důležité si tím projít, sbírat zkušenosti a poučit se. Snaží se hledat lepší stránku věcí. Sára se bojí, že zklame sebe, ale i své rodiče.

Sára již zažila dlouhodobější stres, před maturitou. V tomto období byla velice podrážděná, měla bolesti žaludku a poruchy menstruačního cyklu. Krátkodobý stres pro Sáru znamená třes, průjem, červené fleky ve výstřihu a nával horka. Často se utápí v problému, ale snaží se s tím pracovat. Plnění školních povinností si Sára pečlivě dopředu plánuje a striktně se snaží dodržet naplánované body. Při nedodržení plánů přichází velký tlak. Snaží se to zlehčovat humorem. Škola ji motivuje k výkonu, ze kterého má uspokojení. Za vším je vidina titulu a dobré práce, stres je brán jako součást cesty k dosažení tohoto cíle.

Sára si myslí, že je v řešení akutních stresových situací lehčí nadprůměr. Propadá panice, kterou však nedává navenek znát. Snaží se situaci racionalizovat, hledá východisko, před řešením neutíká. Dříve ji více ovládaly emoce. Pokud je vystavena citovému útoku na svou osobu, tak nejdříve vybuchne, poté je apatická a nakonec vyjednává.

Na Sáru dovedou stresy spojené se školou působit pozitivně stimulačně. Vyložené krizové situace jí pak odebírají energii.

Mezi Sářiny zájmy patří četba, jízda na kole a na bruslích. Na první místo v účinných a využívaných relaxačních metodách by dala hru na klavír a na kytaru, dále poslech hudby, přátele, koupel ve vaně či film. Sára se snaží nenechat se pohltit a ovládat stresem, přála by si umět ho řídit. Chtěla by umět meditovat, ale zatím jí to nejde. Umí se radovat z maličkostí a má ráda přírodu. Má své osobní rituály, pití čaje a kávy. Hodně plánuje budoucnost, ale zároveň nechce být otrokem svých představ. Zjišťuje, že nežije úplně v přítomnosti. Přítomnost pevně pocítila při smrti své kamarádky.

Sára uznává vztah mezi stresem a alkoholem u její osoby. Snaží se neřešit stres alkoholem, ale někdy se jí to nepovede. Pije raději na oslavách.

Sára je prvorozená a cítí, že na ni má rodina vysoké nároky. Bojí se, že je zklame. Rodiče otevřeně mluví o tom, že už spolu dál nebudou a rozejdou se. Matka zažívá v práci mobbing, je tedy někdy labilní a nevyrovnaná. Sára se jí snaží povzbuzovat. Sára se bojí sama večer na ulici, snaží se předvídat. Bojí se samoty. Dle jejích slov je šťastná, ale ještě něco by to chtělo, něco, co se nedá koupit. Přichází na duchovnost.

Kazuistika IV.

Podle Míši, studentky prvního ročníku je stres zátěžová situace, která způsobuje nátlak a úzkost. Způsobuje jej okolí, ale i my sami.

Její největším stresem je v současnosti škola. Dle jejích slov školu bere až moc zodpovědně. Bojí se, že zklame sebe i ostatní. Plnění školních povinností si plánuje dopředu, nesplnění vytyčených cílů je pro ni zdrojem stresu.

Dlouhodobý stres zažila Míša na střední škole. Je citlivá na to, když věci nezvládne tak jak by chtěla. Každé ráno před školou byla napjatá, bylo jí špatně od žaludku. Zkouškové období pro ni znamená napětí, úzkost, bolest břicha, zácpu či průjem. Je podrážděná a napjatá, má sklon ke slovnímu napadání ostatních, čehož později lituje. Často se uzavírá, je sama a cítí úzkost. Ve volném čase často neplní své povinnosti a potom má špatné svědomí, výčitky. Večer před zkouškou prožívá ve strachu, že k otázkám nic neví, nemůže usnout. Dostává se do bludného kruhu negativních myšlenek, který neumí řešit.

Akutní stresové situace neumí Míša moc řešit. Když si myslí, že to nezvládne, tak se sesype. Často pochybuje nad svým rozhodnutím.

Ve vztahu k výkonu vnímá stres jako pozitivní - donutí ji pracovat.

Míša relaxuje na procházkách se psem, při poslechu hudby či při četbě. Její zájem je tělesné cvičení, které jí pomáhá pracovat se stresem. Poslední dobou se snaží pracovat se stresem i preventivně, získává odstup a větší nadhled. Medituje, každý večer se snaží vědomě uvolnit a nemyslet na nic. Snaží se žít v přítomnosti.

Míša přestala kouřit, zjistila, že je to hloupý návyk, že neuvolňuje. Při stresu zvyšuje konzum sladkého jídla, především čokolády.

Dle jejích slov poslední dobou přichází na spoustu věcí, jak se věci doopravdy mají a jak fungují.

Kazuistika V.

Aneta studuje ve druhém ročníku. Stres popsala jako odpověď organismu na různé podněty pro organismus náročné. Není si vědoma toho, že o míře stresu rozhoduje ona sama.

Jedním ze stresorů je pro Anetu škola. Stresuje ji chování některých akademických pracovníků a dle jejích slov nefunkčnost školy. Plnění školních povinností si plánuje dopředu a plnění se jí daří. Škola pro ni není motivujícím prvkem. Dalším výrazným a dlouhodobým stresorem je pro Anetu bývalá manželka jejího současného přítele. Neméně důležitým stresorem je rodina. Anetina matka pracuje v Praze a doma je pouze o víkendech. Aneta tráví více času doma a snaží se zastat roli matky.

Dlouhodobým stresem si Aneta prošla díky úmrtí v rodině. Další dlouhodobý stres zažila ve vztahu, díky exmanželce přítele. Tento stav je stále nevyřešen, avšak je to lepší než zpočátku. V tomto období byla Aneta vyčerpaná, podrážděná, nedokázala se soustředit, snažila se být více ve škole - kvůli společnosti spolužáků. V tuto dobu také hubla a chování k jejímu příteli se změnilo k horšímu. Při krátkodobém stresu je Aneta nervózní, potí se, je zmatená a jedná hekticky. Dále je unavená, nemá chuť k jídlu a nemůže usnout. Nemá náladu na společnost. Večer před zkouškou si musí vše zopakovat a ujistit se, že ke každé otázce něco zná. Pokud se toto podaří, dokáže si utřídit své myšlenky a v klidu usnout.

V akutních stresových situacích reaguje Aneta špatně. Je cholerická, vybuchuje, jedná rychle, bez rozmyslu.

V akutních stresových situacích výkonnost Anety klesá. Pokud stres či nátlak očekává, zvládá ho lépe, může ji dokonce pozitivně stimulovat.

Mezi záliby patří sport, aerobik, pilates, posilovna, četba a občas domácí práce. Přestala chodit na jógu. Pokud je Aneta ve stresu, snaží se ho zvládnout pomocí dýchání, hledá výhody situace či jiný pohled na věc. „Buď to zabere, nebo ne“ říká. Dlouhodobě či preventivně se stresem nepracuje. Mezi její rituály patří to, že chodí na každou zkoušku stejně oblečená a navoněná. Dále je to styl loučení se s jednou kamarádkou. Aneta si myslí, že nežije v přítomnosti, ale že si dělá cíle do budoucnosti, na které se upíná. Říká: „Vyjít to musí“. Pokud jí nějaký plán nevyjde, má špatnou náladu.

Aneta přestala kouřit. Dřív pro ni znamenal stres zvýšený počet vykouřených cigaret. Když je Aneta ve stresu, pije více kávy.

Aneta je z úplné rodiny, kterou ráda a často navštěvuje. Rodina jí vždy pomůže.

Kazuistika VI.

Denisa je studentkou druhého ročníku. Stres je podle ní odpověď organismu na zátěžové situace, které mohou být pozitivní či negativní. Je si vědoma toho, že za míru stresu, který ji ovlivňuje, je sama odpovědná.

Denisu nejvíce stresují škola a obavy. Obavy ze zklamání nejdříve rodičů a potom sama sebe. Má strach z neúspěchu, strach ze zavrnutí od lidí a veřejného ponížení. Často o tom přemýšlí. Většinou nechává věci na poslední chvíli, což bývá zdrojem stresu.

Denisa zažila dlouhodobý stres, který trval asi čtyři měsíce. Bylo to díky partnerskému vztahu. V této době nemohla často spát, měla špatnou náladu, nechutě něco dělat, byla apatická. Přejídala se. Trápila se obavami z toho, co přijde, což doprovázely ranní nevolnosti. Při krátkodobém stresu se dostávají bolesti břicha, pocity na zvracení, klepou se jí ruce a je plačtivá. Dále je nepříjemná, nervózní, náladová až vznětlivá. Svou náladovost si uvědomuje, ale neumí s ní pracovat. Chtěla by to umět, ale neví jak na to. Ve zkuškovém období je pořád v jakémsi napětí a neklidu. Večer před zkouškou má strach z otázky, kterou si vybere, nevěří si. Dostává se do bludného kruhu negativních myšlenek, kterého si je vědoma, ale neumí se z něj dostat. Chtěla by to umět.

Akutní stresové situace nemá Denisa ráda. Je nervózní a pod tlakem často chybuje. V takových situacích ji řídí emoce. Někdy lituje svých rozhodnutí.

Stres Denisu dokáže stimulovat k práci. Pokud je však emočně rozladěná, stres ji dokáže položit na dno.

Mezi její zájmy patří sport a četba. Relaxuje při koupeli, při poslechu tekoucí vody a hudby. Hudbu poslouchá podle toho, jakou má náladu. Když je smutná, poslouchá i smutnou hudbu. Dlouhodobě a preventivně se stresem nepracuje. Nemá žádné osobní rituály, nemedituje. Pokud je ve stresu, snaží se vyhýbat lidem, vzhledem k tomu, že ví, že je výbušná. Denisa nežije úplně v přítomnosti. Častou zkoumá svou minulost a minulá rozhodnutí. Pokládá si otázky typu: „Jaké by to bylo, kdybych to udělala tak a tak“.

Při stresu kouří Denisa více cigaret, konzumuje více jídla a pije více kávy.

Denisa nemá ráda, když je ve stresu a matka ji uklidňuje. Denisa není spokojená s tím, jak se chová ve stresových situacích. Myslí si, že taková ona prostě je a už se s tím nedá nic dělat. Chtěla by však umět lépe pracovat se stresem, neb díky stresu

někdy i ublíží svým blízkým. Denisa díky rozhovoru poznala více sama sebe a přišla na několik, pro ni dosud neznámých skutečností. Za rozhovor byla vděčná.

Kazuistika VII.

Zuzka je studentkou druhého ročníku. Pro Zuzku je stres nepříjemná změna v organismu, probíhající na základě vnějších podnětů.

Zuzku podle jejích slov nic nestresuje. Pokud je ve stresu, tak při závažných věcech, jako je poslední pokus ke složení zkoušky. Cituji Zuzku: „Škola, stalo se, vše se nějak dá. Finance, dá se. Když to tak má být, tak to tak bude“.

Zuzka zažila dlouhodobý stres po smrti svého otce. Probíhalo u ní velké střídání nálad, chvíli byla veselá, potom vzteklá, výbušná a našťvaná. Krátkodobý stres zažívá nejčastěji při třetím pokusu o složení zkoušky. Potí se, chvěje se a má pocit, že nic neví.

Zuzka si myslí, že v akutních stresových situacích reaguje dobře. Rychle se rozhoduje, o problému zapřemýšlí a často odpoví ihned.

Stres ji dokáže motivovat a má pocit, že dokáže víc. Při skládání zkoušky má ale často výpadek a nemůže si na nic vzpomenout.

Mezi její koníčky patří čtení, hudba a příroda. Nejlépe se uvolní při procházkách nebo posezení v hospodě s přáteli. Z dlouhodobého hlediska pracuje se stresem tak, že přemýšlí o stresorech a možnostech jejich řešení. Při akutním stresu dokáže být nepříjemná, je si toho vědoma, ale nedokáže se ovládat. Všechny pocity a emoce musí ven. Zuzka se snaží a žije v přítomnosti.

Je-li Zuzka ve stresu, zvyšuje příjem potravy.

Zuzka má v rodině dobré zázemí. Dříve v sobě problémy dusila, nyní už o nich s rodinou dokáže mluvit. Je šťastná. Cituji: „Musí se to brát takové, jaké to je. S nadhledem a vše neřešit. Snažit se vidět vždy to lepší“.

Kazuistika VIII.

Petr je studentem druhého ročníku. Stres pro něj znamená dlouhodobé zatížení psychiky a organismu. Petr přinesl pojem kvalitní stresor, jenž vyznačuje míru intenzity podnětu, který už je schopen vyvolat stresovou reakci.

Mezi jeho hlavní stresory patří zážitky z praxe na dětském oddělení v nemocnici. Vadí mu nefunkčnost školy a praxe. Má strach z nadcházejícího zkouškového období. Nesplnil všechny předměty z prvního ročníku. Bojí se nedostatku času, a tak si plnění povinností plánuje dopředu. Bojí se pocitů stresu, když má nedostatek času a musí plnit úkoly na poslední chvíli.

Dlouhodobý stres zažíval Petr na praxi. Měl sny o mrtvých dětech. V tomto období málo jí, málo spí a je bez odreakování. Často bývá bez nálady, je vztahovačný, podrážděný, má sklon vzdát to. Potřebuje si o tom alespoň s někým popovídat. Při krátkodobém stresu se Petrovi klepou ruce a hlas, potí se a má bolesti břicha. Večer před zkouškou se cítí bezmocný. Přemýšlí, jakou bude mít zkoušející náladu. Dostává se do bludného kruhu myšlenek, kterého si je vědom, ale neumí se ho zbavit, ani se o to nepokouší. Petr nemá rád hádky. Pokud je ve stresu, stačí málo k jeho vytočení a často se hádá. Své chování si v tu chvíli neuvědomuje.

Petr má za to, že neumí dobře reagovat v akutních stresových situacích. Cítuji: „Tak to je konec, neudělám rozhodnutí, je to až skoro neschopnost něco říct“. Petra v tuto chvíli hodně stresuje nedostatek času. Často jedná iracionálně, na základě emocí.

Stres působí na Petrův výkon většinou negativně. Pod tlakem stresu nic neudělá, zapomíná a vždy něco zkaží. Stres ocení pouze tehdy, když ho donutí dělat věci, které nemá rád, ale musí.

Mezi jeho zájmy patří plavání či kino, které ho dokáže zbavit napětí. Napětí se však zbaví pouze do příchodu další stresové situace, poté je nátlak ještě větší. Často stres potlačuje, neví, jak jinak by s ním pracoval. Dle jeho slov by psycholog nebyl někdy od věci. Mezi další způsoby relaxace patří filmy, spánek, hospoda či diskotéka. Dlouhodobě se snaží stresu vyvarovat tím, že si pečlivě připravuje harmonogram zkoušek a začíná se včas učit. Pokud už je ve stresu, nedokáže se ovládat a své chování si neuvědomuje. Snaží se však poučit ze situací, které už zažil. Mezi jeho osobní rituály patří každodenní ranní mytí hlavy. Dále také pravidelně v úterý v noci, když usne jeho spolubydlící, sleduje seriál Zoufalé manželky. Nemedituje.

Stres pro Petra znamená zvýšený příjem potravy všeho druhu a zvýšenou tělesnou hmotnost. Dle jeho slov - když už stres, tak s jídlem.

Petr říká, že jsou pro něj vztahy v rodině často zdrojem stresu. Nejlépe si rozumí s otcem, kterému se se svými problémy svěřuje. Říká, že to přece někomu říct musí.

Kazuistika IX.

Pavla studuje třetí ročník. Stres pro ni znamená sevřené hrdlo a stísněnost.

Největší stresory jsou spojené se školou. Je to hlavně obava z neúspěchu ve škole. Úspěch ve škole ji však uspokojuje. Jelikož si Pavla na školu vydělává sama, jejím dalším důležitým stresorem jsou finance. Má pravidelnou letní brigádu, kde si vydělá dostatek peněz na studium. Během školního roku jde pouze jen o příležitostný přivýdělek. Bojí se, že by mohla ztratit brigádu, přemýšlí nad budoucností. Často myslí na peníze, šetří, počítá je. Přiznává, že to někdy až moc prožívá.

Pavla má zkušenosti s dlouhodobým stresem. Její otec je dlouhodobě nemocný a matka je z jeho zdravotního stavu stresovaná. To se promítá i na ni. Pokud se tyto problémy nakupí, nemůže spát. Krátkodobý stres pro ni znamená sevřené hrdlo a pocity stísněnosti. Večer před zkouškou tráví sama a pokouší se ještě rychle doučit látku. Často se dostane do bludného kruhu negativních myšlenek. U samotné zkoušky už je to vždy lepší.

Pavla si myslí, že standardní akutní stresové situace zvládá dobře. Když se však její osoba dostane např. pod citový nátlak, stáhne se do sebe a není schopna jednat.

Vliv stresu na výkon Pavly je převážně pozitivní.

Mezi její zájmy patří jízda na kole a běh. Nyní se jim však převážně nevěnuje, protože nemá chuť nebo je líná. Jinak z nich vždy měla dobrý pocit a uspokojení. Pavla se z preventivního hlediska stresu nevěnuje, nerelaxuje, nemedituje. Myslí si, že žije přítomností.

Pokud je Pavla ve stresu, pije více kávy.

Pavla má nyní v rodině oporu. Dříve její problémy v rodině neřešili. Vše se změnilo v prvním ročníku na vysoké škole. Nyní cítí z koleje, kde bydlí, pocit bezpečí a dobrého zázemí. Dříve bydlela v odlehlé čtvrti, kde měla obavy o svou bezpečnost a bála se okradení.

Kazuistika X.

Markéta studuje třetí ročník. Stres pro ni znamená prožívání nepříjemné situace. Je si vědoma toho, že si stres způsobuje sama.

Nejsilnějším stresovým faktorem je pro Markétu její otec. Pravidelně pije alkohol a tím vznikají v rodině problémy. Dalším faktorem je škola. Nerada vystupuje před lidmi a má obavy o své uplatnění. Markéta je často ve stresu až když něco prošvihne. Poté je na sebe naštvaná. Důležitým stresovým faktorem pro ni byl ještě nedávno vztah s nyní již bývalým přítelem.

Markéta má zkušenosti s dlouhodobým stresem. Bylo to ve vztahu se svým bývalým přítelem, kdy se šest měsíců rozcházel. Pravidelným zdrojem stresu je pro ni i její otec - alkoholik a vzájemné vztahy mezi rodiči. Po delším působení stresu se cítí unavená, nemůže spát a má bolesti břicha. Jelikož její rodiče vzniklou situaci nijak neřeší, Markéta si myslí, že právě tohle neřešení je zdrojem dalších jejích problémů a toto chování přejímá. Ve vztahu, který působil stres, se uzavřela a vyhýbala se či oddalovala řešení problému. O potížích přemýšlí, ale s nikým o nich nemluví, vyjma svého mladšího bratra, který je jí oporou. Nikomu nevěří a spoléhá jen sama na sebe. Stres ovlivňuje její chování k lidem. Příznaky krátkodobého stresu jsou nespavost, bolest hlavy, třes, nevolnost, pláč a vztek. V těchto situacích se snaží nevidět věci tak špatně. Večer před zkouškou se nemůže soustředit, nemůže usnout, nic ji nebaví, často jen bezpředmětně kouká a nic nedělá. Představuje si, co ji čeká a dochází k bludnému kruhu negativních myšlenek. Snaží se uklidňovat.

Akutní stresové situace zvládá Markéta špatně. Nedokáže přemýšlet, nechce se jí mluvit. Často je nerozhodná a nakonec rozhodnou emoce.

Pokud má Markéta splnit nějaký úkol do termínu, stres jí pomůže, aby se k tomu dostala včas. U zkoušek je však pod tlakem stresu nervózní a často říká hlouposti.

Mezi její záliby patří kolečkové brusle a volejbal, četba, občas divadlo a cestování. Dle jejích slov se snaží pořád něco dělat, aby se netrápila, vytlačuje problémy a nestaví se k nim čelem. Nerada ubližuje či říká někomu ne. Markéta o sobě říká, že je snílek. Často přemýšlí nad minulostí a klade si otázky typu - co by bylo, kdyby to udělala tak a

tak. Její stará rozhodnutí ji dokážou dost trápit. Se stresem krátkodobě ani dlouhodobě účelně nepracuje. Nemedituje.

Markéta přiznává, že je-li ve stresu, napije se alkoholu. Při stresu se u ní také zvyšuje konzumace čokolády a potřeba být sama.

Markéta má dobrý vztah se svou matkou a nejvíce se svým mladším bratrem, který ji dokáže uklidnit a dodat velmi potřebnou sebedůvěru. Markéta o sobě říká, že dříve byla tragéd, nebyla sama sebou a dělala to, co chtěli ostatní. Dnes jí stále záleží hodně na tom, co si o ní kdo myslí. Během rozhovoru bylo na Markétě vidět, že je plná svého stresu, je trochu nervózní, ale je ráda, že si o tom může s někým promluvit. Díky rozhovoru poznala více sama sebe, za rozhovor byla vděčná. Velmi ji uklidnilo dodání sebedůvěry, které má málo.

Kazuistika XI.

Martina suduje třetí ročník. Stres je pro ni nepřiměřená reakce organismu a je součástí života.

V současné době ji nejvíce stresuje škola a blízcí se státnice. V komisi je člověk, který dělá od prvního ročníku zle. Dále ji také stresuje fungování školy. Martina říká, že kdyby úspěšně nedokončila studium, mrzelo by to její matku. Dlouhodobější stres pro ni byl rozvod rodičů a potíže ve vztahu s přítelem. Nyní přichází nová obava z toho, co bude dělat po ukončení studia.

Při působení stresu je Martina bez nálady, je agresivní a má sklon ke slovnímu napadání ostatních. K tomu také občas dochází. Martina říká, že se zcela nechává ovládnout stresem. Důležitá je přítomnost osob, které již její chování znají- pomůžou jí ven z takové situace. Martina tedy nejdříve cholericky vybuchne, později se omlouvá a dokáže uznat pravdu. Při stresu mívá zažívací potíže.

Martina si myslí, že akutní stresové situace zvládá špatně.

Stres Martinu stimuluje k učení a práci do školy, je za něj ráda. Pokud je vliv stresu příliš silný, nedokáže se soustředit a potřebuje se nějak vybit.

Mezi její záliby patří jízda na kolečkových bruslích a plavání, práce na počítači. Relaxuje při spánku, u knížky či filmu, s hudbou či přáteli. Nechce být sama. Martina se nijak nesnaží pracovat se stresem. Nemedituje. Myslí si, že žije přítomností.

Martina kouří. Podle ní jí to ve stresu pomáhá a kouří více. Ve stresu konzumuje i více ovoce a zeleniny.

Pro Martinu je rodina oporou, nejvíce matka. Po rozvodu rodičů doma řešili otázky stresu. Martina toto raději řeší s kamarádkami. Říká o sobě, že je cholerik po rodičích.

Kazuistika XII.

Pavel je studentem třetího ročníku. Stres pro něj znamená strach z něčeho, nervozitu, pocit, že mu pořád v hlavě něco šrotuje, přičemž nejde jen o psychickou stránku člověka.

V současné době je Pavel stresován hlavně díky škole. Často myslí na obhajobu bakalářské práce a skládání závěrečných zkoušek. Stresuje ho zařizování praxe. Myslí si, že mají zbytečně velký počet předmětů. Dále by chtěl dělat přijímací zkoušky na jinou vysokou školu, ale neučí se na ně. I toto je zdrojem jeho stresu.

Dlouhodobý stres zažil Pavel při rozchodu se svou bývalou přítelkyní, který trval asi půl roku. Byla to pro něj doba stagnace, občas měl deprese, dokázaly ho vyvést z míry i maličkosti. Získal nedůvěru k dívkám. Toto období ho motivovalo ke zvýšené fyzické činnosti. Při krátkodobém stresu je Pavel nervózní, potí se, žaludek má jako na vodě, je spíše pesimisticky naladěný a má strach z neúspěchu. V noci se často probouzí a zase usíná. Večer před zkouškou se snaží být v klidu a nemyslet na nadcházející zkoušku. Pustí si i nějaký film. Snaží se pozitivně motivovat, získat důvěru v sama sebe, říká si, že to zvládne. Pomáhá mu, když si může s někým o svých pocitech promluvit.

Pavel říká, že v akutních stresových situacích bývá nepříjemný až agresivní, nervózní. Dokáže však problém uchopit racionálně a vyřešit. Před problémy neutíká.

Při vlivu stresu na výkon záleží u Pavla na povaze stresu. Školní stres ho dokáže motivovat a naučí se díky němu na zkoušky. Pokud nabývá stres vyšší intenzity, ztrácí chuť do života a uzavírá se.

Mezi jeho záliby patří fotbal, plavání, posezení s kamarády v hospodě u piva. Relaxuje při poslechu hudby, na kterou nedá dopustit. Když je smutný, poslouchá i smutnou hudbu a nechává se hudbou provést svým stavem. Rád chodí na procházky se psem. Pavel neumí pracovat se stresem. Pokud je ve stresu, je si vědom, že je nepříjemný, ale neřeší to. Pavel má své osobní rituály, má kurz Reiki, věří v tuto energii a snaží se jí využívat. Pavel si myslí, že žije přítomností.

Při stresu se u Pavla zvyšuje příjem jídla.

Pavel má největší oporu ve své sestřenici, se kterou si nejlépe rozumí. O svých problémech více než s rodinou mluví s kamarády. Mrzí ho, že jeho problém berou pouze povrchně a neproberou ho s ním do hloubky. Pavel je nyní spokojen. Při rozhovoru byl klidný a vyrovnaný. U některých otázek déle přemýšlel o své odpovědi a hledal konkrétní situace ze života.

Shrnutí výsledků

Výzkumu se účastnilo 12 respondentů.

Čísla v závorkách vyjadřují počet respondentů.

Hlavní stresové faktory jsou škola (10), mezilidské a partnerské vztahy (7), obavy ze zklamání (5), finance (3).

Vliv stresových faktorů je velmi obsáhlý, mezi nejčastější patří špatný spánek (8), bolesti břicha (8), bludný kruh negativních myšlenek (8), podrážděnost a hádky (5), poruchy zažívání (5), převládající pesimismus (4).

Reakce v akutních stresových situacích je spíše špatná (7) a spíše dobrá (5).

Stres dokáže pozitivně stimulovat k výkonu 9 respondentů, 3 respondenty naopak spíše utlumuje ve výkonu. Záleží však na druhu a povaze stresu.

Užívání návykových látek stoupá u 4 respondentů- tabákové výrobky, u 2 respondentů alkohol. Dále se zvyšuje příjem jídla všeobecně (3), příjem sladkostí (3) a pití kávy (3).

Krátkodobě i dlouhodobě pracují se stresem 2 respondenti.

Toto je pouze obecné shrnutí výsledků. Hlavní zaměření výzkumu je kladeno zvláště na každého jednotlivce, kde jsou velmi důležité souvislosti a celkový pohled na stres každého jedince.

Další průniky lze najít v kazuistikách v práci se stresem. Respondenti uvádějí, že jsou si vědomi vlivu stresu na jejich osobu, ale neumí se stresem pracovat. Potvrzují, že neumí akutně se stresem pracovat a vyjadřují chuť se tomu naučit. Kromě dvou respondentů, nepracuje žádný respondent dlouhodobě či preventivně se stresem. Průnik nacházíme v kazuistice číslo 7 mezi přemýšlením o stresorech a jejich řešení, tedy preventivnímu přístupu ke stresu a minimálním výskytem stresu. Většina respondentů si je zároveň vědoma, že jsou to oni, kdo způsobují stres.

5. DISKUZE

Diskuze k teoretické části práce

Pro získání celostního pohledu na problematiku stresu jsem použil jak odbornou a vědeckou literaturu, tak i jako doplňkovou literaturu ne zcela vědecké publikace. Bylo zajímavé poznávat průniky mezi těmito póly, kterých je dle mého názoru víc než dost a budou stále přibývat. Hlavně díky moderním zobrazovacím technikám se stále více poznávají principy fungování mozku. Tyto nové vědecké poznatky potvrzují již velmi staré učení různých civilizací, kultur a náboženství. Každému pro práci se stresem může vyhovovat odlišná metoda či princip práce. Pro všechny ale platí stejné, všem dokonale známé, ale mnohdy podceňované lidové moudro - jaké si to uděláš, takové to máš. Člověk musí začít pracovat nejdřív na sobě, aby změnil stav svého okolí.

Diskuze k praktické části práce

Ze zkušenosti vím, že je někdy těžké sehnat respondenty, kteří by věnovali hodinu svého volného času k rozhovoru, který je podkladem pro psaní cizí diplomové práce. Na zdravotně sociální fakultě je to dle mého názoru i díky tomu, že studenti se každoročně setkávají s velkým množstvím dotazníků a jsou žádáni o jejich vyplnění. Při nabalování respondentů pro tuto práci jsem byl překvapen, s jakým zájmem přistupovali respondenti k tomuto rozhovoru. Téma stresu se jim zdálo velice lákavé, k dalším rozhovorům doporučovali své známé či kamarády. Jednou jsem byl dokonce osloven, zda bych nechtěl udělat ještě jeden rozhovor. Z tohoto prvotního impulzu usuzuji, že téma stresu je opravdu velmi živé a aktuální a o jeho řešení je zájem.

Dalším překvapením pro mne byla otevřenost, s jakou respondenti přistupovali k rozhovoru. Respondenti bez váhání odpovídali na dle mého názoru docela osobní či soukromá témata, o kterých si myslím, že nebývají předmětem běžných rozhovorů. Několikrát se stalo, že respondent začal sám rozebírat nějaké téma do hloubky a odkrýval své osobní pocity a zážitky. Dvakrát se stalo, že se respondent při vzpomínkách na příčinu svých stresů rozplakal. I tato setkání však probíhala v příjemné a přátelské atmosféře. Myslím, že jako pro většinu respondentů úplně cizí člověk jsem si dokázal získat jejich důvěru.

S reakcí respondentů usuzuji, že více než polovina z nich byla za rozhovor o stresu vděčná. Nejen že jim rozhovor pomohl utřídit myšlenky a zmapovat svůj vlastní stres a jeho důsledky, ale získali i nový pohled na problematiku stresu a znalost o možnostech řešení stresových situací.

Většina studentů, se kterými jsem vedl rozhovor, si po krátkém zamyšlení uvědomila, že o míře působení či vlivu stresu na ně samotné rozhodují oni sami. Těžší bylo si uvědomit, že zdrojem stresu je sám člověk. Že díky postojům, které člověk zaujme vůči vnějším podnětům, stres vzniká nebo naopak zaniká či nevzniká. Neznalost těchto principů vede k tomu, že studenti často neumějí se stresem efektivně pracovat. Často se o to ani nepokusí, neb neví, že je to možné. Většina z nich např. věděla, že jsou pohlceni bludným kruhem svých negativních myšlenek, ale nevěděla, že je to pouhá iluze, které se lze zbavit. Podobné zkušenosti popisuje i Práško.(43) Někteří se o to pravda pokoušeli, ale bez většího úspěchu. Zbylá většina v této iluzi přetrvávala s pocitem, že to je běžné, ba dokonce normální. V tomto případě většinou respondenti čekali, až usnou, nebo až je něco z jejich přemítání vytrhne.

Běžně jsem se setkával s názorem: „Já už jsem taková, já už se nezměním“. Tento názor byl často vyjadřován ve spojitosti s vlastností, se kterou byl respondent nespokojen. Dle mého názoru se tímto výrokem respondenti uklidňovali. Přijmutí tohoto výroku za skutečnost umožňuje ztotožnit se výrokem a zavírá další možnosti a změny. Změna či učení se novému vyžaduje vždy více úsilí, které není každý ochoten obětovat. Přijmout svou negativní vlastnost za svou a říci, že už nejde změnit je tedy nejsnadnější způsob toho, jak se s ní alespoň částečně vyrovnat. Respondenti si ve většině případů nebyli vědomi toho, že své chování a svůj přístup, pokud opravdu chtějí, mohou změnit. Tuto obecnou nevědomost popisuje i Pospíšil.(41)

Vyjma dvou respondentů měli všichni jeden z hlavních stresových faktorů školu a podněty spojené se školou. Tento stresový faktor měl i velký a zřejmý vliv na život a prožívání respondentů. Ptám se sám sebe, zda je nutné brát školu a školní povinnosti jako stres s jeho negativními účinky? Zde se nabízí otázka pro studenty Zdravotně sociální fakulty proč, s jakým cílem tuto vysokou školu studují? Zda jsou spokojeni sami se sebou? V kazuistikách se objevil u několika studentů společný rys - strach

z neúspěchu, jak ve škole, tak i v životě. Vzniká tento strach díky špatné práci, či neznalosti principů stresu? Proč má mladý člověk studující vysokou školu obavy z neúspěchu v životě? Jaký zde má vliv doba, ve které žijeme a důvěra v sama sebe? Chováme se podle toho, jak jsme se to díky vlivům okolí naučili říká František Koukolík.(21) Proč se raději místo obav z neúspěchu v životě netěšíme na štěstí, které nás čeká? U stejných jedinců byly obavy ze zklamání. Několikrát však bylo na prvním místě zklamání rodičů, poté až sama sebe. Děti se nevědomě snaží plnit přání svých rodičů.(28) Do jaké míry jsme si toho vědomi? Jak velkou měrou se toto může podílet na našem stresu?

Společným rysem u studentů bylo i plánování plnění školních povinností. Někdy bylo plánování velice striktní, jindy volnější. Při nedodržení plánů dopadal na jedince velký tlak. Podle G. Shnacka je plánování budoucnosti a následné selhání v plnění plánů velkým stresorem, který však může díky znalostem jedinec dobře ovlivnit.(49) Důležitá otázka může zjišťovat, jaký je optimální způsob plánování a dodržování plánů, jak přesné mají plány být a jak moc se na ně lze upínat a spoléhat, bez následného ohrožení stresem.

Dalším velice zajímavým momentem je rozpoložení studenta večer před zkouškou. Student se na tuto chvíli může připravit, neboť tento druh stresu se nazývá očekávaný. Prožitky většiny respondentů jsou shodné. Společným rysem jsou převážně negativní myšlenky o průběhu zkoušky, obavy a strach z neúspěchu. Dále konkrétní představy neúspěchu a probírání možností následného řešení. Respondenti se často dostávají do bludného kruhu myšlenek. Někteří si bludný kruh uvědomují, ale velká většina s ním neumí pracovat, naopak se jím nechají pohltit a negativně ovlivňovat. S tím souhlasí i Práško a nabízí návod, jak změnit povahu svých myšlenek.(43) Dle mého názoru mají respondenti málo informací o principech působení stresu. Otázkou zůstává, zda by s vědomím, že je to možné, dokázali ovlivnit a ovládnout své myšlenky či jakým způsobem by toho mohli nejefektivněji dosáhnout. Neboť pro změnu je nutná dlouhodobá práce na sobě.(28) Z čeho se vytvořilo tak hluboce zakořeněné obecné pravidlo, že naše myšlenky o průběhu budoucích věcí, které mohou být zdrojem stresu,

jsou automaticky negativní, předem podkopávají náš výkon a již před samotnou konfrontací se stresovou situací nám způsobují stres?

Velmi častým společným stresovým faktorem jsou pro respondenty vztahy. Nejčastějším společným dlouhodobým stresovým faktorem jsou u vybraných respondentů partnerské vztahy. Konkrétně to byl buď dlouhý, protahovaný rozchod, nebo dlouho trávající nešťastný partnerský vztah. Nejkratší popisovaná doba byla čtyři měsíce, nejdelší dva roky. V tuto dobu působil stres se všemi svými negativními účinky. Respondenti to popisují jako období stagnace, poklesu aktivity, období bez zábavy, vyhýbání se společnosti, nejistoty atd. Objevují se i zdravotní potíže. Zde se dle mého názoru znovu projevuje neznalost práce se stresem. Otázkou pro mne také zůstává, proč respondenti v tuto dobu odkládají řešení příčin svého stresu a prohlubují tak své neštěstí.

Jak se dokážeme orientovat v problematice partnerských vztahů a jakým způsobem řešíme vzniklé obtíže? Co je příčinou naší časté nerozhodnosti? Jak toto souvisí s generací našich rodičů, kteří měli zcela jiné podmínky při řešení podobných situací a od kterých přejímáme hlavní vzorce našeho chování? Jak do tohoto soukolí zapadá antikoncepce a zvýšený věk prvorodiček, větší samostatnost žen a možná ztráta klasické role muže ve společnosti jak popisuje ve své knize J. Sleight? **(48)**

Respondenti celkově předčili míru stresu, který jsem očekával. Nejen mírou intenzity stresu a podněty, které stres způsobují, ale i pestrostí a škálou zdravotních či psychických obtíží, které stres způsobují. Mezi zdravotní důsledky stresu patřily nejčastěji bolesti břicha či žaludku, zácpa, průjem, bolesti hlavy, nechutenství a hubnutí či přejídání, ranní nevolnosti. Tyto obtíže se převážně shodují s účinky stresových hormonů.**(44)** Při dlouhodobém stresu to byla větší nemocnost či v tu dobu neobjasněné teploty, poruchy menstruačního cyklu. Obdobné účinky dlouhodobého stresu popisuje Kebza.**(16)** Dále je to nespavost, únava a vyčerpání. Mezi nejčastější psychické důsledky patří nervozita, nedůvěra sama v sebe, náladovost, vznětlivost, sklon ke slovnímu napadání, vztahovačnost, ztráta chuti do jakýchkoliv aktivit. Respondenti v několika případech uvedli, že se ve stresových situacích nechávají unést, jsou ovládáni emocemi. V souvislosti s tím J. Práško popisuje, proč ve stresových

situacích neumíme využít racionálního myšlení.(43) Někteří si svůj stav uvědomují, jiní jsou stresem ovládnuti, aniž si své chování uvědomují. Ti, kteří si své chování uvědomují, tzn. že jsou si vědomi svého nesprávného chování, s tím v daný moment nechtějí nic dělat, ovládnout se. Všichni se nakonec setkávají v okamžiku, kdy cítí vinu za své chování a případně se za sebe stydí či se dotyčnému omlouvají.

Další téma rozhovoru se zaměřovalo na zvládání akutních stresových situací. Pět respondentů s jakousi jistotou uvedlo, že tyto situace zvládá spíše dobře a jsou se svou reakcí spokojeni. Naproti tomu u zbylých sedmi respondentů můžeme pozorovat víceméně shodné odpovědi, které vyjadřují nespokojenost s reakcí v akutních stresových situacích. Objevují se shodné příznaky jako neschopnost přemýšlet, ovládání přebírají emoce, zatemnění, stáhnutí do sebe či naopak svým způsobem útok. Je možné, že adekvátně reagovat na současné akutní stresové situace neumíme? Moderní a rychlá doba přináší těchto situací velké a nepřehledné množství. Stihli jsme se za několik posledních století adaptovat a přizpůsobit se změnám vnějšího světa? Nebo je naše reakce v akutních stresových situacích nastavena stále na útok či útek, jak tomu bylo po tisíce let evoluce? Více autorů říká, že nejsme přizpůsobeni povaze stresorů dnešní doby(16, 28, 30, 41)

U všech respondentů, i přes to, že jedním z důsledků stresu bylo nechutenství, lze nalézt shodu ve zvýšeném příjmu jídla a návykových látek pod vlivem stresu. Pokud je respondent kuřák, počet vykouřených cigaret se díky stresu zvyšuje. Objevuje i zvýšený příjem kávy. Někteří dokonce uvádějí, že při stresu sáhnou po alkoholu. Ti, kdo při stresu neužívají návykové látky jako nikotin, kofein a alkohol, mají zvýšený příjem sladkého jídla, v dalších případech pak jídla obecně. Vyskytla se i shoda mezi zvýšeným příjmem potravy díky stresu a změnou tělesné hmotnosti. Člověk se nevědomě snaží prostřednictvím jídla stimulovat systém odměn v mozku, aby mu bylo díky endorfinům, přirozeným lidským opiátům neboli hormonům štěstí, které může systém odměn prostřednictvím jídla uvolnit, lépe, aby alespoň na chvíli potlačil negativní vlivy stresu.(34) Znamená to, že tímto způsobem se člověk schovává před účinky stresu či se vyhýbá řešení situace, které by ho nakonec také svým způsobem

uspokojilo? Je možné najít souvislost mezi zajiďáním stresu a ocitnutí se ve slepé uličce ve smyslu neřešení stresu a zůstáváním pod jeho tlakem?

Jak jsou studenti spokojeni se zvládáním stresu? Zvládají svůj stres či naopak? Dle mého názoru, který jsem získal při provádění výzkumné části této práce, studenti Zdravotně sociální fakulty svůj stres spíše nezvládají, spíše ho nemají pod kontrolou a nechávají se jím ovlivňovat. Nejsou spokojeni se způsobem, jakým zvládají stres.

Zajímavé by bylo zjistit, jaká část studentů později svých rozhodnutí lituje či přemýšlí nad tím, zda bylo správné.

Nabízí se také zjistit, jaké jsou znalosti studentů o principech fungování stresu a jaké jsou možnosti práce se stresem. Dle mého názoru, jsou znalosti týkající se stresu jen povrchní. Díky neznalostem principů fungování stresu pak nemohou stres adekvátně zvládat.

Myslím, že toto téma si zaslouží větší pozornost. Bylo by vhodné udělat na toto téma výzkum, který by zmapoval míru stresu u studentů Zdravotně sociální fakulty. Hodně lidí, kteří mluví o svém studiu na vysoké škole, popisují toto období jako nejlepší léta svého života. Může být rozdíl mezi prožíváním stresu u nynějších studentů a bývalých studentů, kteří jsou již několik let konfrontováni s praxí? Jak budou nynější studenti zvládat stres, který přijde po „Bezstarostném školním období“? Je úkolem vysoké školy připravit studenty na praxi i tím, že je bude vzdělávat v práci se stresem? Věnuje nějaký předmět pozornost osobnosti studenta, jeho rozvíjení, dodání potřebné sebedůvěry? Je úkolem vysoké školy pomáhat studentovi v tom, aby našel sám sebe a své místo v životě a společnosti? Do jaké míry je vnímán vztah mezi vyrovnaností pracovníka v pomáhajících profesích a kvalitou jeho práce? Zdá se, že stres hraje v životě studentů důležitou roli, jakou roli bude hrát v jejich pracovním či rodinném životě? Jak se s ním budou umět vypořádat?

První výzkumná otázka měla identifikovat základní stresové faktory u studentů Zdravotně sociální fakulty. Největší shoda mezi respondenty byla u těchto třech stresových faktorů - škola, mezilidské a partnerské vztahy, obavy ze zklamání či neúspěchu a finance. Stresový faktor škola je velice obecný a široký a zahrnuje do sebe mnoho dalších, dobře definovatelných stresových faktorů jako jsou - obavy z neúspěchu

a zklamání (mnohdy nejen ve studiu), s tím velice související bludný kruh negativních myšlenek, stres z naplánovaného či nenaplánovaného plnění školních povinností, časová tíseň, nedorozumění či špatná spolupráce se školou jako institucí. Se školou se pojí i stresový faktor finance. Dalším stresovým faktorem jsou mezilidské a partnerské vztahy, kde vzniklé problémy neumí studenti řešit a teprve se to učí, získávají zkušenosti. K tomuto učení by jim velice pomohly základní znalosti psychologie osobnosti a principy fungování stresu. Chybí také umění přijmout rozhodnutí a držet se jej. Nepřijetí rozhodnutí může např. v partnerském vztahu vyvolávat dlouhodobý stres.(48)

Druhá výzkumná otázka zjišťovala, jaký vliv mají stresové faktory na studenty Zdravotně sociální fakulty. Vliv stresových faktorů je velmi rozdílný u každé osoby. Vliv stresových faktorů se projevuje částech bio- psycho- sociálního modelu jedince.

Cílem třetí výzkumné otázky bylo monitorovat reakce studentů Zdravotně sociální fakulty v akutních stresových situacích. Největší shoda byla v tom, že studenti spíše neumí tyto situace řešit a mají v podobných situacích s nalezením řešení potíže.

Čtvrtá výzkumná otázka měla identifikovat míru prevence proti stresu u studentů Zdravotně sociální fakulty. Pro tuto práci jsem rozlišil krátkodobou či akutní práci se stresem a dlouhodobou či preventivní práci se stresem. Shoda při krátkodobé práci se stresem nastala u respondentů v tom, že pokud si ve stresové situaci byli vědomi svého nevhodného chování (agresivita, urážky, slovní napadání), nebyli schopni se ovládnout a své nevhodné chování v dané situaci změnit, nebo jim to bylo v tu chvíli jedno. Jako reakci na stres používala shodně většina respondentů různé způsoby relaxace jako sporty, procházky, posezení s přáteli, hudba. Dlouhodobou, preventivní práci se stresem, jsem zjistil pouze u dvou respondentů, kteří se snažili vědomě stát se vyrovnanějšími a lépe připravenými na zvládání stresu.

Pátá výzkumná otázka měla zjistit, jakým způsobem se stres promítá do užívání návykových látek. U všech respondentů byla shoda ve zvýšení příjmu obvykle užívané návykové látky či potravy. U kuřáků se díky vlivu stresu zvyšuje počet vykouřených cigaret. Dále se zvyšuje příjem potravy a pití kávy. Sklon ke zvýšenému příjmu alkoholu byl zaznamenán pouze u dvou respondentů.

Šestá výzkumná otázka měla za úkol zhodnotit vliv stresu na výkon. Chceme-li na tuto otázku odpovědět, musíme rozdělit stres do dvou skupin, které odděluje různá míra či intenzita a vzdálenost řešení stresu. Pokud je stres očekávaný, jeho hodnota ještě nepřekročila individuální hranici jedince a jedinec zná řešení, jak se stresu zbavit a zároveň, je-li schopen tak učinit, stres ho stimuluje k výkonu. Pokud je stres náhlý a neočekávaný, jeho hodnota překračuje individuální hranici jedince a navíc jedinec nezná řešení, jak vzniklou situaci vyřešit, stres výkon snižuje.

Zde uvádím několik základních poznatků o vlivu stresu na studenty ZSF JU.

Mezi hlavní stresové faktory u studentů ZSF JU patří studium a podněty od něj se odvíjející.

Mezi hlavní stresové faktory u studentů ZSF JU patří mezilidské a partnerské vztahy.

Stresové faktory ovlivňují u studentů ZSF JU způsob myšlení spíše k negativní rovině.

Stresové faktory mají u studentů ZSF JU vliv na způsob prožívání běžného života.

Stresové faktory mají vliv na zdravotní, sociální i duševní zdraví studenta ZSF JU.

Studenti ZSF JU neumí efektivně řešit akutní stresové situace.

Studenti ZSF JU stojí o znalosti principů fungování stresu.

Znalost fungování principů stresu vede u studentů ZSF JU k jeho lepšímu a efektivnějšímu zvládnutí.

Se zvyšujícím se stresem se u studentů ZSF JU zvyšuje i množství obvykle užívaných návykových látek.

Vliv stresu není pro studenty ZSF JU důvodem pro užívání obvykle neužívaných a běžně nedostupných návykových látek.

Očekávaná stresová situace, jejíž řešení student zná, bude studenty ZSF JU pozitivně stimulovat ve výkonu.

Náhlá situace, jejíž řešení je neznámé či hodně vzdálené, nebude studenty ZSF JU pozitivně stimulovat k výkonu.

Dle mého názoru by bylo vhodné, pomoci studentům porozumět své vlastní osobnosti, díky čemuž může objevit příčiny svého smýšlení a chování. Naučit ho

principům fungování stresu a dovést ho k uvědomění si role, jakou on sám ve stresu hraje. Snížit negativní vliv stresu na studenty ZSF JU můžeme tedy kvalitním vzděláváním studentů v práci se stresem, jehož součástí musí být pochopení principů fungování stresu a nalezení kořenů stresu u každého jednotlivce. Z rozhovorů vyplynulo, že znalost práce se stresem je u studentů povrchní a studenti stojí o vědomosti vedoucí ke zlepšení jejich práce se stresem.

6. ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo identifikovat vliv stresových faktorů na studenty ZSF JU. Díky kvalitativnímu výzkumu bylo dobře možné prozkoumat tuto problematiku do hloubky pomocí hloubkových rozhovorů s respondenty. Ke splnění cíle bylo zapotřebí zodpovědět šest výzkumných otázek, které byly definovány již před začátkem výzkumu. Všechny výzkumné otázky byly zodpovězeny. Identifikovat vliv stresových faktorů na studenty je vzhledem k velmi širokému záběru dopadu stresu na jedince obtížné. Přesto si myslím, že se mi podařilo popsat vliv stresových faktorů na studenty ZSF JU. Cíl práce byl tedy splněn.

Výsledkem tohoto typu výzkumu může být navržení nových hypotéz, které zde předkládám:

H1: Problémy v partnerském vztahu přinášejí u studentů ZSF JU vyšší míru stresu než problémy spojené se studiem.

H2: Obavy ze zklamání rodičů přinášejí u studentů ZSF JU vyšší míru stresu než reálné plnění cílů vedoucích k uspokojení rodičů.

H3: Důsledné plánování plnění školních povinností a následně jejich neplnění přináší studentům ZSF JU vyšší míru stresu, než jejich plnění až v čas potřeby.

Často vidím, jak díky neznalostem principů fungování stresu jsou lidé nešťastní, uzavření a jen těžko hledají nové pohledy na svět, na situace, které jim stres způsobily. Myslím, že jsem při tvorbě této práce nabyt vědomosti a zkušenosti potřebné pro práci se stresem a nyní jsem sebevědomější, sebejistější, dokážu se lépe ovládat a pracovat tím se stresem. Mým přáním nyní jest, aby všichni, kteří jsou nešťastní díky stresu, nabyli potřebných vědomostí a znalostí o principech fungování stresu a díky tomu mohli se stresem začít lépe, snadněji a efektivněji pracovat, být tak šťastnějšími a v konečném důsledku tím zvýšili kvalitu svého života, ale i celé společnosti. Pro pravdivé poznání sebe sama, ale i okolního světa je nezbytná jistá dávka duchovnosti, neboli přesahu. Přesah a poznání sebe sama nám přinese nejen vnitřní vyrovnanost a umění práce se stresem, ale i nalezení své životní cesty, opory a vnitřní stability, která je obzvlášť potřebná u pracovníků ve zdravotně sociální sféře.

Na základě svého výzkumu doporučuji, aby byla problematika fungování stresu v rámci studia více řešena a studenti nabyli, dle mého názoru, velice potřebných informací, které vedou ke kvalitní práci se stresem.

Tato práce může být podkladem pro zavedení či zkvalitnění výuky práce se stresem a v konečném důsledku tedy k výchování vysokoškolsky vzdělaných lidí, kteří budou mimo vědomosti ze svého oboru znát i techniky práce se stresem, které povedou nejen ke zkvalitnění jejich života, ale i lidí, se kterými budou v rámci své profese či soukromého života v pracovním, soukromém či jiném vztahu.

Tato práce může být také vodítkem či návodem pro jedince, kteří chtějí poznat principy fungování stresu, zlepšit svou práci se stresem, poznat sami sebe a stát se tak klidnějšími a vyrovnanějšími. V dnešní době, která klade na jedince stále vyšší nároky, je poznání sama sebe důležitým prvkem, který vede k úspěšnému zdolávání nejen stresových situací, se kterými se dnes tak často setkáváme.

7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. CANGELOZI, J. *Strategie řízení třídy*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-014-6.
2. CHVÁLA, V., TRAPKOVÁ, L. *Nemocné společenství - nemocná duše a pak i tělo*. In sborník *Nemocná duše- nemocný mozek: klinická zkušenost a fakta*. 1. LF UK Praha: Galén, 2006. ISBN 80-7262-420-2.
3. DOSTAL, J. *Šest základních cvičení - antroposofické podněty pro práci na sobě*. Nová Ves nad Popelkou: Opherus, 2011. Vydání III. ISBN 978-80-86812-05-2.
4. DYTRTOVÁ, K. *Celostní vnímání - tvar, zvuk, barva a gesto*. Ústí n. Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 2001. ISBN 80-7044-349-9.
5. FRANKL, V. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-7295-084-3.
6. FRIDRICH, P. *Smíchologie*. [online]. [cit. 2012-5-4] Dostupné z <http://www.smichologie.cz/>
7. GILLERNOVÁ, I., KEBZA, V., RYMEŠ, M. *Psychologické aspekty změn v české společnosti. Člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada, 2011. 1. Vydání. 256 s. ISBN 978-80-247-2798-1.
8. GILLESSEN, W., GILLESSEN, B. *Cestování s Pěti Tibeťany. Nové pohledy do starého tajemství*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-85213-68-0.
9. GUÉNON, R. *Krise moderního světa*. Praha: Herrman a synové, 2002. Editions Gallimard, 1946.
10. HALPERN, S. LINGERMAN, Hal A. *Muzikoterapie*. 1. Vydání. Bratislava: Arimes, 2005. 194s. ISBN 80-8079-044-2.
11. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum, základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. Vydání I. ISBN 80-7367-040-2.
12. HNÍZDIL, J. *Evangelium bolesti*. [online]. [cit. 2012-5-5] Dostupné z <http://www.celostnimediceina.cz/evangelium-bolesti.htm#ixzz1pNsdQkbB>
13. HÖGLUNDOVÁ, C., LEKANDER, M. *Zkoušky postihují imunitní systém*. [online]. [cit. 2012-5-3] Dostupné z <http://www.osel.cz/index.php?obsah=6&clanek=2078>

14. HRABICA, M. *Co nám tělo říká aneb po stopách nemocí*. Miroslav Hrabica, 2007. Vydání II. ISBN 978-80-902322-7-3.
15. JORDÁNOVÁ, Z. *Moje peníze aneb „Chudoba není ctnost, ale nemoc“*. Praha: Vodnář, 2004. 80-86226-68-9.
16. KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
17. KELEMAN, S. *Anatomie emocí. Emoce a jejich vliv na lidské tělo*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-836-8.
18. KOLÁŘ, M. *Bolest šikanování. Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách*. Praha: Portál, 2001. Vydání I. ISBN 80-7178-513-X.
19. KOŠTÁLOVÁ, H., MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Školní hodnocení žáků a studentů*. Praha: Portál, 2008. 152 s. ISBN 978-80-7367-314-7.
20. KOUKOLÍK, F. *Mocenská posedlost*. Univerzita Karlova, Karolinum, Praha 2010. Vydání 1. ISBN 978-80-246-1825-8.
21. KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*. Praha: Galén, 2005. Vydání III. ISBN 80-7262-314-1.
22. KOUKOLÍK, F., DRTILOVÁ, J. *Vzpouza deprivantů, nestvůry, nástroje, obrana*. Praha: Makropulos, 2006. ISBN 80-7262-410-5.
23. KOVÁŘŮ, H., KOVÁŘŮ, F. *Antidepresiva, afektivní choroby a neuroimunomodulace*. In sborník *Nemocná duše - nemocný mozek: klinická zkušenost a fakta*. 1. LF UK Praha: Galén, 2006. ISBN 80-7262-420-2.
24. KRČEK, Josef. *Musica Humana*. 1. vydání. Hranice: Fabula, 2008. 191s. ISBN 978-80-86600-50-5.
25. LANGER, S. *Problémový žák v době dospívání*. Hradec Králové: Kotva, 2001. Vydání I. ISBN 80-902210-0-9.
26. MAREK, V. *Boží ukazovátka*. [online]. [cit. 2012-5-7] Dostupné z <http://blog.baraka.cz/2011/03/bozi-ukazovatko/>
27. MAREK, V. *Tajné dějiny hudby*. Praha: Eminent, 2000. ISBN 80-7281-037-5.
28. MAREK, V. *Meditace: cesta ke štěstí a zdraví*. Vlastní nákladem, 2009. Vydání II. Tisk Gemi, Praha.

29. MATEOVÁ, J. *Mírný stres posiluje paměť*. [online]. [cit. 2012-5-5]
Dostupné z <http://www.osel.cz/index.php?obsah=6&clanek=3442>
30. MELGOZA, J. *Zvládni svůj stres. Kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion, 1999. 190 s. ISBN 80-7172-240-5.
31. MILGRAM, S. *The Milgram Obedience Experiment*. [online]. [cit. 2012-5-6]
Dostupné z <http://psychology.about.com/od/historyofpsychology/a/milgram.htm>
32. MOITABAJ, R. *Astma u dětí souvisí s depresemi jejich matek*. [online].
[cit. 2012-5-2] Dostupné z <http://www.osel.cz/index.php?clanek=1320>
33. MORENO, J. *Rozehrátk svou vnitřní hudbu*. 1. vydání. Praha: Portál, 2005. 128s.
ISBN 80-7178-980-1.
34. MUSTAFA, AL'ABSI. *Stres and Addiction, Biological and Psychological Mechanisms*. Duluth, USA, 2007. ISBN 13: 978-0-12-370632-4.
35. NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2006. Vydání I. ISBN 80-7040-922-3.
36. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2009. Vydání II.
ISBN 978-80-200-1680-5.
37. NEŠPOR, K. *Jak zlepšit sebeovládání*. Ústí nad Orlicí: Oftis, 2007. Vydání I.
ISBN 978-80-86845-67-8.
38. NEŠPOR, K. *Léčivá moc smíchu*. Praha: Vyšehrad, 2007. Vydání III. 160 s.
ISBN: 80-7021-714-6.
39. NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2007. 176 s.
Vydání III. ISBN 978-80-7367-267-6.
40. NOUZA, M, NOUZA, K. *Imunologie 98'*. Praha: Galén, 1999. 298s.
ISBN 80-7262-012-6.
41. POSPÍŠIL, M. *Zlost, hněv, rozčilení, aneb jak ze slepé uličky krizové komunikace s dospělými a dětmi*. Plzeň: Miroslav Pospíšil, 1999. Vydání I.
ISBN 80-238-4579-9.
42. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada 2007.
ISBN 978-80-247-1697-8.

43. PRÁŠKO, J. PRÁŠKOVÁ H. *Proti stresu krok za krokem aneb Jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. Praha: Grada 2001. 188 s. ISBN 80-247-0068-9.
44. ROKYTA, Richard. *Fyziologie - pro bakalářská studia v medicíně, přírodovědných a tělovýchovných oborech*. Praha: ISV, 2000. ISBN 80-85866-45-5.
45. RUBIN, Theodore. *Knih hněvu*. Praha: Metramedia, 2000. Vydání I. ISBN 80-238-5887-7.
46. RUIZ, Miguel. *Čtyři dohody*. Praha: Pragma 2001. ISBN 80-7205-826-6.
47. SCHREIBER, V. *Lidský stres*. Praha: Academia 2000. 2. Vydání. ISBN 80-200-0240-5.
48. SLEIGH, J. *Přátelé a milenci - práce na vztazích*. Hranice: Fabula, 2010. ISBN 978-80-86600-64-2.
49. SHNACK, Gerd. SHNACKOVÁ, Kirsten. *Antistresové rituály. Jak zůstaneme svěží a uvolnění*. Praha: Eminent, 2006. 135 s. ISBN 80-7281-229-7.
50. STEINER, R. *Filosofie svobody*. Michael, 1999. ISBN 80-86340-01-5.
51. STRUNECKÁ, A. *Jak změnit svět - tady a teď*. Meduňka, 2012. Vydání I. 168 s. ISBN 978- 80-904750-6-9.
52. ŠIMANOVSKÝ, P., MERTIN, V. *Hry pomáhající s problémy*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-85282-93-3.
53. ŠTAMPACH, I. *Buddhistická meditace pro křesťany*. In sborník *Okruh a střed, Buddhismus a křesťanství*. Obec křesťanů: Praha, 2003. ISSN 1212-1037.
54. TEPPERWEIN, K. *Léčivá síla intuice. Objevte a rozvíjejte svého vnitřního léčitele*. Bratislava: NOXI, 2010. Vydání I. 128 s. ISBN 978-80-8111-029-0.
55. TRABACCHI, G. *Umíte říct ne?* Praha: Portál, 2007. Vydání I. 152 s. ISBN 978-80-7367-129-7.
56. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO definition of Health*. [online]. [cit. 2012-5-7] Dostupné z <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

8. KLÍČOVÁ SLOVA

Stres

Práce se stresem

Vzorci chování

Princip fungování stresu

Původ stresu

Meditace

9. PŘÍLOHY

Seznam otázek kladených při rozhovorech s respondenty

1. Rozehřívací otázky

Co je to stres? Jak působí? Kdo nebo co způsobuje stres?

2. Identifikace stresových faktorů

Jaké jsou stresové faktory? Co nejvíce stresuje? Proč tyto stresové faktory? Dokážeš rozlišit mezi akutním a chronickým stresem? Myslíš se, že jsi zažil/a chronický stres? Jaký? Plánuješ si plnění školních povinností dlouhodobě dopředu? Jaký vliv má neplnění Tvých plánů? Jaký je rozdíl mezi zkouškou, zápočtem, seminární prací, termínem odevzdání?

3. Identifikace vlivu stresových faktorů

Podle výše identifikovaných stresových faktorů hlubší zkoumání jejich vlivu na zdravotní, psychický a sociální stav respondenta. Popis vlivu krátkodobého a dlouhodobého stresu, pokud byl nebo je přítomen. Rozbor stavu při řešení očekávaného stresu- večer před zkouškou. Je stres motivujícím prvkem? Jakým způsobem je usměrňován vliv stresových faktorů?

4. Reakce v akutních stresových situacích

Popsání akutní stresové situace, vžití se do role stresovaného či rozvzpomenutí na průběh akutních stresových situací. Jaká je podle Tvého názoru Tvá reakce v akutních stresových situacích? Odlišení takových stresových situací, které útočí na osobu nebo city respondenta a jejich hodnocení. Jaké jsou tělesné a psychické projevy v akutních stresových situacích?

5. Působení stresu na výkon

Má působení stresu vliv na Tvůj výkon? Rozlišení druhu stresu (akutní, chronický, očekávaný...) a popis jeho vlivu na výkon. Rozlišení pozitivní a negativní motivace.

6. Míra prevence proti stresu

Jaké jsou Tvé koníčky a zájmy? Jak jich využíváš v práci se stresem? Relaxuješ? Jakým způsobem relaxuješ? Medituješ? Máš nějaké své osobní rituály či

rituálky? Myslíš si, že žiješ v přítomnosti, teď a tady? Raduješ se z maličkostí? Jsi šťastný/á? Jakým způsobem pracuješ s akutním, krátkodobým stresem? Rozpoznáš, když je Tvé chování ovlivněno stresem? Pokud ano, jak s tím naložíš? Pracuješ preventivně, dlouhodobě se stresem? Snažíš se být vědomě vyrovnanější a klidnější? Jaké techniky k tomu používáš? Jaké znáš techniky práce se stresem?

7. Vliv rodiny

Jaké máš v rodině zázemí? Mluvíte s rodiči o stresu a problémech? Jaké nároky na Tebe rodiče mají?

8. Stres a návykové látky?

Užíváš nějaké návykové látky? Zvyšuje se jejich příjem současně s výskytem stresu? Zvyšuje se současně se stresem příjem jiných látek? Potravin, sladkostí?

Toto není výčet všech položených otázek respondentům. Při získávání odpovědí následně vznikaly další otázky, jejichž povaha byla individuální pro určitého respondenta. Tento výčet otázek je obecný, pokládáný všem respondentům.