



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Negativní vliv stresu na zdraví člověka a následné
strategie jeho zvládnání

Vypracovala: Eliška Bradáčová
Vedoucí práce: Mgr. Pavlína Moučková

České Budějovice, 2017



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education

Department of Health Education

Bachelor Thesis

The negative effects of stress on human health and the subsequent strategies to cope

Author: Eliška Bradáčová
Supervisor: Mgr. Pavlína Moučková

České Budějovice, 2017

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Eliška Bradáčová

Název bakalářské práce: Negativní vliv stresu na zdraví člověka a následné strategie jeho zvládnání

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Pavlína Moučková

Rok obhajoby: 2017

Abstrakt:

Tématem této bakalářské práce je stres. V tomto teoretickém přehledu se zabývám nejprve charakteristikou a definicí pojmu stres, rozdělením druhů stresu i stresorů. Popisuji zde jednotlivé fáze, příznaky a projevy stresu. Ve své práci řeším i otázku, zda je stres škodlivý a jak působí na naše zdraví a to především v negativním směru, proto v práci nalezneme i zmínku o nejčastějších onemocnění spojených se stresem. Důležitá část této bakalářské práce je věnována strategiím a postupům, jak zvládat stres, přistupovat k němu a hlavně jak mu předcházet.

Klíčová slova: stres, stresory, příznaky stresu, coping, zdraví a stres, antistresová prevence

Bibliographic identification

Name and Surname of the author: Eliška Bradáčová

Title of Bachelor Thesis: The negative effects of stress on human health and the subsequent strategies to cope

Field of study: Health Education

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Pavlína Moučková

The year of presentation: 2017

Abstract:

My bachelor's thesis will be on the subject of stress. During this theoretical overview I will first deal with the characterization and definition of the concept of stress and its effects. I will then describe each stage the symptoms and effects of stress. In my work I will also address the question of whether stress is harmful and how it can be damaging to our health, specifically the harmful effects and how to prevent them. This will lead me to conclude which disease is the most commonly associated with stress. A crucial part of my bachelor thesis is devoted to strategies and procedures, how to cope with stress, manage it and especially how to prevent it.

Keywords: stress, stressors, symptoms of stress, coping, health and stress, antistress prevention

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Negativní vliv stresu na zdraví člověka a následné strategie jeho zvládní“ vypracovala 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 bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích 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 28. 4. 2017

.....
Eliška Bradáčová

Poděkování

Ráda bych touto cestou chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Pavlíně Moučkové za odborné vedení práce, za její cenné rady, intenzivní spolupráci a veškeré konzultace. V neposlední řadě, bych chtěla poděkovat své rodině a blízkým za vyjádřenou podporu a trpělivost po dobu psaní mé bakalářské práce.

Obsah

Úvod	9
1 Pojem stres	11
1.1 Druhy stresu	12
1.2 Stresory.....	13
1.3 Stresová reakce.....	16
1.4 Fáze stresu	17
1.5 Příznaky stresu	18
1.6 Škodlivost stresu	20
2 Stres a zdraví člověka	23
2.1 Stres a kardiovaskulární choroby	25
2.2 Stres a rakovina	25
2.3 Stres a reprodukce	26
2.4 Stres a metabolické poruchy	27
2.5 Syndrom vyčerpanosti, stres a stárnutí	28
3 Zvládání stresu	30
3.1 Taxonomie copingových strategií	31
3.2 Demografické a dispoziční charakteristiky copingu.....	32
3.3 Strategie a stres.....	33
3.4 Antistresové rituály	35
3.5 Postupy jak zvládat stres	38
3.5.1 Denní záznam (self monitoring).....	38
3.5.2 Stop technika a pozitivní motivace.....	39
3.5.3 Snižování úzkosti a strachu	39
3.5.4 Snižování agresivity a hněvu.....	40
3.5.5 Cyklus zvládání distresu metodou 8P.....	40
3.6 Přístupy k řešení problému.....	44
3.6.1 Jak snížit hladinu stresu.....	44
3.6.2 Jak se vypořádat s vlastním stresem	45

4	Prevence proti stresu	47
4.1	Druhy prevence proti stresu	47
4.1.1	Krátký odpočinek a autosugesce	48
4.1.2	Meditace	48
4.1.3	Kvalitní spánek a pravidelné cvičení.....	48
4.1.4	Jóga.....	49
4.1.5	Sebekontrola	50
4.1.6	Relaxace	50
4.1.7	Autogenní trénink.....	51
	Závěr	54
	Seznam použitých zdrojů.....	56
	Seznam tabulek a obrázků	58
	Přílohy.....	59

Úvod

Pro tuto bakalářskou práci jsem si zvolila téma negativní vliv stresu na zdraví člověka a následné strategie jeho zvládnání, a to z důvodu toho, že se stres vyskytuje všude kolem nás a téměř každého jedince nějakým způsobem ovlivňuje. Ve většině případů se však jedná spíše o negativní ovlivnění neboli jednoduše řečeno, stres spíše negativně působí na zdraví člověka. Nejenom, že se o něm v dnešní době hodně hovoří a píše v různých knihách a časopisech, ve kterých se dočítáme o různých radách, jak se s ním vypořádat a zvládnout ho, ale především mnoho lidí kolem nás stres prožilo, prožívá a určitě i nadále bude prožívat. Pro mě je to také velice blízké téma, jelikož dokážu rychle podlehnout nástrahám stresu, špatně se s ním vyrovnávám a v neposlední řadě má jistě negativní vliv na mé zdraví.

Bakalářská práce je zpracovaná jako teoretický přehled, ve kterém je v první části definováno, co to stres vlastně je. Jsou zde rozlišeny jeho druhy, příznaky a fáze. Ukazuje se, že stres se projevuje nejenom na tělesných příznacích a v chování člověka, což může být na oko viditelné, ale jeho projevy nalezneme i v myšlení a emocích. Dále jsou zde rozděleny i jednotlivé stresory, buď podle jejich povahy, nebo podle toho, kde se nejčastěji vyskytují, ať už jsou přítomny v rodině, v práci nebo v mezilidské komunikaci. Je důležité zmínit samotnou škodlivost stresu a jeho působení na naše zdraví. V příloze této práce nalezneme jednoduchou tabulku životních událostí, která je určena pro každého jedince. Slouží ke zjištění naší míry psychické zátěže. V kapitole stres a zdraví člověka je poukázáno na to, jak stres záporně ovlivňuje mnohá onemocnění a působí na téměř všechny systémy v lidském organismu, včetně reprodukce a stárnutí.

Ve druhé polovině práce je rozebráno samotné zvládnání stresu, jeho základní termíny jako je adaptace, coping a předjímání. Velmi významnou roli tady hrají strategie jak s daným stresem bojovat, jak s ním zacházet či jak samotný stres zvládat. Vybrala jsem několik jednoduchých postupů od denního záznamu, kdy podstatou toho je každý den si zapisovat, co nás stresuje, až po navozování pozitivní motivace ke snižování strachu, úzkosti a hněvu. V závěru je potřeba zdůraznit důležitost prevence proti stresu, její zásady a druhy. Vybrala jsem několik různých druhů prevence, abychom se proti němu mohli dostatečně bránit a v neposlední řadě se mu naučili i vyhýbat. Každý z nás je jedinečný, vyhovuje mu zcela jiný postup, či recept na vypořádání se s určitým stresem. Někdo upřednostňuje tělesný pohyb a sport, jiní zase

spíše preferují relaxaci, meditaci nebo jógu. Do prevence lze zahrnout i antistresové rituály, jež můžeme zařadit do své každodenní všednosti a provádět je kdykoliv během dne.

Při zpracovávání tohoto tématu, jsem vycházela především z knižních zdrojů. Nalezneme zde velmi známá jména autorů, kteří se touto problematikou nejvíce zabývali a věnovali jí celý svůj život. Myslím si, že tato oblast je ještě zdaleka neprozkoumaná do detailu a probíhají v ní nejrůznější výzkumy, vedoucí k neustále novým objevům. Každá nová informace, výsledky různorodých testů a jakékoliv zjištění jsou přínosem či obohacením tohoto oboru.

Cílem této práce je zpracovat ucelený přehled poznatků a informací týkajících se stresu, jeho vlivu na zdraví a zároveň zmínit strategie, jak ho lze řešit. Jelikož je celý název bakalářské práce velice rozšířený pojem, není možné ho dopodrobna popsat a prozkoumat. Z tohoto důvodu je v každé kapitole stručně vysvětleno a rozebráno to podstatné a důležité. V samotném závěru bychom však měli dospět ke zjištění a zároveň si i uvědomit, že nejhlavnější je nezapomínat na naše zdraví, nepřekračovat své přirozené hranice a meze, být pozitivní a dbát na odpočinek a zdravou životosprávu.

1 Pojem stres

V dnešní době se hodně o stresu hovoří a píše, ale většina lidí ani přesně neví, co slovo stres vlastně znamená. Pro vnější stresující události se užívá pojem stresor (např. propuštění z práce) a pro psychickou a tělesnou reakci organismu na stresor je používán pojem stresová reakce (např. negativní myšlenky, pocení se, napětí aj.). Definice stresu tedy zní: „*Stres je tělesná a duševní reakce na stresor.*“ (Praško, Prašková, 2001, s. 11)

Pro správné pochopení, co se rozumí slovem stres, existuje mnoho definic. Některé jsou dlouhé a složité, jiné naopak krátké a výstižné. Jaro Křivohlavý to ve své knize shrnul do této jedné věty: „*Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“ (Křivohlavý, 1994, s. 10)

Slovo stres užíváme v negativních situacích, které se vyskytují v běžném životě. Proto nejběžnější představa stresu je síla, která způsobuje tělesné vyčerpání a utrpení. Lépe řečeno, je to spíše citové vypětí omezující schopnost vůbec normálně fungovat.

„*Stres je:*

- *reakce organismu na jeho potřeby a požadavky*
- *stav určitého fyziologického nebo psychologického napětí*
- *příprava na útok nebo útěk*
- *počátek mnoha onemocnění*

Stres není:

- *nutně špatný, protože mnohdy člověku pomůže dosáhnout vytouženého cíle*
- *úzkost*
- *strach*
- *přímá příčina nemoci, i když často přispívá k jejímu vývoji*“

(Melgosa, 1997, s. 20)

Stres, jakožto velmi často používané slovo, se k nám dostalo z cizího anglického slova stress, které vzniklo z latinského slovesa „*stringo, stringere, strinxi, strictum*“. Do češtiny to lze přeložit jako „*utahovati, stahovati, zadržovati*“. Velmi známým slovním spojením „*býti ve stresu*“, se rozumí „*býti vystaven nejrůznějším tlakům*“, a také „*býti v tísní*“. (Křivohlavý, 1994)

Při charakterizování pojmu stres, se setkáme s rozdílným chápáním, protože stresem se za prvé může rozumět celá těžká situace. Za druhé podmínka, okolnost či

nepříznivý faktor, který na člověka dopadá. Za třetí je to odpověď organismu na stresující činitele. Na závěr tím můžeme rozumět celkový vnitřní stav, jak psychický tak i fyzický. (Křivohlavý, 1994)

Jednoduchá definice stresu, která vystihuje to, co si lidé myslí, pokud se jich stres týká. „*Stres je nahromadění normálních a neobvyklých tlaků denního života, které testují schopnost člověka, jak se s nimi dokáže vyrovnat.*“ (Chopra, 1996, s. 64)

Stres v současné době postihuje velké množství lidí a stresových situací je mnoho a jsou bohužel všudypřítomné. Nevyhýbá se žádnému věku a stal se všední součástí každodenního života. Samotné slovo má anglosaský původ a dříve se používalo pro vyjádření námahy a fyzického úsilí. *Vystihují ho výrazy: „jsem napjatý“ a „jsem přetažený“.* (Comby, 1997, s. 21)

Další význam tohoto pojmu uvádí Hans Selye: „*Stres je nespecifická odpověď organismu na jakýkoliv požadavek (zátěž), který je kladen na organismus.*“ (Cungi, 2001, s. 15)

V dnešním světě žijeme v době neustálých změn, které na nás kladou větší přizpůsobivost měnícím se podmínkám než dříve. a právě tato nová moderní doba snižuje naši odolnost vůči tomuto napětí a zároveň způsobuje neschopnost čím dál tím méně zvládat stresové situace. (Comby, 1997)

1.1 Druhy stresu

Existují tři formy stresu, říká Dr. Selye. První je eustres neboli „dobrý stres“, který má tendenci zvyšovat naši produktivitu a kreativitu. Jedná se o pozitivní typ, nabíjí nás energií a vzniká v situaci, kdy cítíme, že ji máme pod kontrolou. Naopak druhým typem s negativním charakterem je distres. Objevuje se ve stavu, jež nemůžeme ovlivnit a ani ho nemáme pod kontrolou. A poslední se nazývá hyperstres, který negativně ovlivňuje pracovní výkonnost a naše vztahy. Jedná se o neustálý distres vedoucí k syndromu vyhoření nebo až k psychickému zhroucení. (Carnegie, 2011)

Stres lze rozdělit i do čtyř kategorií: anticipující, situační, chronický a reziduální. Anticipujícím stresem rozumíme zátěž, která způsobuje obavy z budoucnosti. Trápí nás něco, co se nestalo a ani nastat nemůže. Situační stres pochází z daného okamžiku. Tato okamžitá výzva či hrozba vyžaduje naši aktuální pozornost. Jako příklad chronického stresu je nemoc, nehoda nebo ztráta milovaného člověka. Je to přetrvávající stres mající původ silného zážitku, který není člověk schopen ovlivnit. Stres z minulosti se označuje

jako reziduální stres. Neschopnost či neochota nechat odejít staré vzpomínky a zároveň zahojit staré rány je pro něj typická. (Davidson, 1998)

Dále se můžeme setkat i s pojmem automatický stres. Tento stres se objevuje tehdy, dochází-li k náhlému ohrožení. V takovém to případě nastává okamžitá a automatická mobilizace organismu. Tento děj si většinou moc neuvědomujeme a naše rozhodnutí přichází bez delšího přemýšlení. Jestli je naše reakce správná či nikoliv bohužel neovlivníme, protože se náš organismus řídí reflexem a pracuje podle programu, který má takzvaně v krvi.

V případě, když musíme okamžitě jednat, nám organismus rázem vypne všechny procesy, které by nám to naše jednání mohly narušit. Jako příklad bychom uvedli jízdu v automobilu před dopravní nehodou. Řidič v danou chvíli nemá možnost na promyšlení a naplánování, co bude dělat. Jestli začne brzdit a prudce strhávat volant do strany nebo udělá jiný manévr. Během této situace jsou vypnuty myšlenkové procesy a všechny síly organismu jsou soustředěny na vytvoření podmínek k provedení neobvyklého úkonu. Je ovšem neuvěřitelné, jak všechno probíhá v rychlém tempu. (Sieradzki, 2004)

V situacích zvláštního ohrožení dokážou stresové mechanismy v našem organismu neobyčejných schopností. Dýchání a puls se zrychlují, do krve se začnou uvolňovat „povzbuzující hormony“, zvyšuje se krevní tlak a svaly začnou být zásobeny látkami, umožňující jejich nejvyšší možnou aktivitu, tedy cukry a tuky. Celý tento poplach bývá znamením k zahájení boje, ve kterém dokonce může jít i o život. Je to velmi obdivuhodná dovednost našeho organismu a zároveň i dokonalá odpověď na ohrožení, které se vyskytuje v našem bezprostředním okolí. (Sieradzki, 2004)

1.2 Stresory

Jsou měnící se situace a okolnosti, kterým je jedinec vystaven. Vyvolávají stresovou reakci a uvádí do pohybu naše tělesné adaptační reakce. (Cungi, 2001)

„Termín stresor je možno chápat jako negativně na člověka působící vliv.“
(Křivohlavý, 1994, s. 12)

Stresorů existuje celá řada. Může se jednat o velmi závažné situace nebo naopak o jednoduché události (př. vážné onemocnění/dopravní zácpa). Dále je lze rozlišit na akutní a chronické. Mezi akutní stresory řadíme například autonehodu, která je pro člověka v danou chvíli traumatizující neovlivnitelná situace. Velmi často se jedná

o poměrně silný zážitek, který bývá charakterizován trvalým úzkostným stavem. Druhým typem jsou chronické stresory neboli opakující se situace jako je třeba pracovní přetížení. Reakce jedince se stává trvalou a často ho přivádí do stavu vyčerpanosti. (Cungi, 2001)

Do dalších stresorů řadíme například nedostatek potravy nebo tekutiny, působení protivných, agresivních či hrubých lidí na druhé, nedostatek času a místa. Hans Selye rozdělil stresory na dvě skupiny. Do první tzv. fyzikální řadí jedy jako je alkohol, drogy, nikotin, kofein, aj. Počítal sem i radiaci, znečištění vzduchu, nehody, úrazy, katastrofy a další. Do druhé skupiny tzv. emocionální zařadil obavy, strach, úzkost, nenávisť, zármutek, nespavost, nepřátelství a jiné. Existuje i rozlišení na malé a velké stresory. Ministresory vyjadřují velmi mírné podmínky a okolnosti vyvolávající stres naopak makrostresory jsou děsivě působící až dokonce deptající vlivy. (Křivohlavý, 1994)

Každý člověk reaguje na stejný stresor odlišně. Někdo se do stresu dostane snadno a rychle, jiní zase odolávají. Nikdo není schopen přesně určit druh a intenzitu reakce člověka vystaveného stresoru. Jelikož stres je určen velkým počtem činitelů, hovoříme o něm jako o multifaktoriálním jevu. (Praško, Prašková, 1996)

Rozdělení stresorů podle jejich povahy:

- Nadměrné pracovní zatížení v zaměstnání – toto zatížení spočívá v nepřiměřeném množství problémů, které musí jedinec řešit, dále rozhodnutí, jež má učinit nebo velký počet informací, které musí člověk zpracovat. Naopak i pracovní nevytíženost nebo nezaměstnanost či stereotypní a bezperspektivní práce patří také stejně jako pracovní přetížení k významným a častým stresorům.
- Nedostatek peněz, koupě domu či bytu, zadluženost a s tím související starosti mohou být příčinou chronické únavy.
- Nezdravé prostředí, hluk a další opakující se škodlivé faktory může jedinec špatně snášet.
- Problémy ve vztazích ať v rodině nebo i v profesní oblasti, neshody, hádky, odloučení, napjatá atmosféra nebo odpovědnost jsou významným zdrojem sociálního stresu. (Cungi, 2001)

Nosiči sociálního stresu jsou lidé, kteří se buď chovají způsobem, nám značně nevyhovujícím např. kritizují, moralizují, manipulují, nebo se uzavřou sami do sebe a nekomunikují. Nebo se stresorem stávají naše myšlenky. Např. nevíme, co říci, jak reagovat, kritizujeme se, že danou situaci nejsme schopni zvládnout. O tom, jestli danému stresoru jako může být např. moralizující šéf, striktní úředník či mnohomluvný kolega podlehneme, rozhoduje to, jak budeme umět s nimi komunikovat. Každý z nás je odlišný, proto jsou stresory v mezilidském kontaktu velmi individuální. Někdo zažívá úzkost a strach v situaci, kdy musí promluvit veřejně před více lidmi, jiný člověk se cítí v nepohodě, když je kritizován. (Praško, Prašková, 1996)

Dovednosti lidí, které pomáhají chránit před stresem v mezilidské komunikaci:

„Vciťují se do druhých a dávají jim to najevo. Dávají najevo úctu a respekt k sobě i druhým. Nepomlouvají. Dokážou otevřeně a beze studu mluvit o sobě. Často upřímně oceňují druhé a jejich v práci. Chyby a nedostatky druhých berou laskavě a s pochopením.“ (Praško, Prašková, 1996, s. 25, 26)

Existuje mnoho dalších dovedností a vlastností, díky kterým jsou lidé příjemní partneři, spolupracovníci i přátelé. Většinu svých dovedností si však vypěstovali během života nebo se naučili od rodičů, učitelů či sourozenců a přátel. (Praško, Prašková, 1996)

Lidé se nejčastěji psychicky hrouť z problémů vznikajících v partnerských vztazích nebo v souvislosti ve vztazích k dětem či rodičům. Svoji nespokojenost v životě řeší převážně hledáním viníka kromě sebe. Přitom zlost a frustraci z práce přenášejí na ostatní rodinné členy a místo toho, aby rodina sloužila ke zklidnění a odpočinku, stává se prostorem pro projevení negativních emocí. Stres v rodinném prostředí často pramení z nevyřešených životních problémů a ze špatné komunikace mezi generacemi. (Praško, Prašková 1996)

Nejčastější důvody stresu v rodinném prostředí:

„Nejasnost v rolích, které ten který člen rodiny zaujímá. Vzájemné obviňování, moralizování, nadávání. Nutnost starat se o nemocné rodiče a prarodiče. Ztráta smyslu života po odchodu dětí z rodiny (u matek). Neschopnost dohodnout se na trávení společného času. Nadměrné ekonomické starosti.“ (Praško, Prašková, 1996, s. 27)

Pracovní prostředí se řadí jako druhý nejčastější zdroj sociálního stresu. Pomlouvání, donášení, špatné vztahy mezi spolupracovníky, málo důvěry a nadměrné kritiky je výsledkem prožívaného stresu v pracovních vztazích. Většina lidí si myslí, že stres v práci vzniká z nesplnění termínových úkolů, ale chyba je v nedostatečné

komunikaci, ať už na začátku plánování či v průběhu plnění. Pracovní vztahy potřebují jisté investice, kterými jsou všímavost k druhým, ochota naslouchat, porozumět, ocenit je, naučit se uzavírat kompromisy a mnoho dalších. (Praško, Prašková, 1996)

Sociální izolace, neboli samota, a stejně tak i styk s druhými lidmi, může být pro mnoho z nás také stresujícím faktorem. Důsledkem toho obvykle bývá nespokojenost, deprese a napětí. Abychom zvolili správnou cestu nápravy, je potřeba člověka vystavit situacím, kterých se obává. V tomto případě se jedná o situace, kdy se postupně začne stýkat s lidmi. I když je to ze začátku poměrně obtížné, tak po opakovaném a hlavně postupném vystavování se daným situacím, klesá napětí a zároveň i stres. Na závěr je třeba říci, že každý z nás má občas potřebu soukromí a samoty, což je zcela přirozené. (Praško, Prašková, 1996)

1.3 Stresová reakce

Tato reakce nastává v momentu, kdy se setká organismus se stresorem. Přivádí nás do stavu pohotovosti a připravuje na boj nebo naopak útek. Za velmi důležitou povinnost stresu se považuje ochránit organismus před nebezpečím pomocí toho že:

- „*nás stres přímo upozorňuje na nebezpečí či hrozbu*
- *dostává tělo i mysl do pohotovosti - poplachová reakce*
- *udržuje nás ve stavu pohotovosti, dokud nebezpečí nepomine.*“

(Praško, Prašková, 2001, s. 14)

Stresová reakce má dvě fáze. První z nich je poplachová reakce. Je to alarmující proces, přičemž pokud organismus rozpozná podnět jako stresový, vyvolá neklid. Následuje vyplavování hormonů (adrenalinu a noradrenalinu) a přitom dochází k aktivaci sympatiku. Tato aktivace má za následek uvolnění energie, kdy se začnou vyplavovat cukry, tuky a škrob ze svých zásob rovnou do krve. Energie společně s kyslíkem je krví vedena do tkání, které jsou nejdůležitější pro boj nebo útek. Především je to mozek, kosterní svalstvo, srdce a plíce. Tato celá reakce se projeví například: zrychlením dechu a tepu srdce, zvýšením napětí kosterního svalstva, rozšířením zornic, odkrvením prstů nebo husí kůže. (Praško, Prašková 2001)

Druhá fáze se nazývá všeobecný adaptační syndrom. Jejím cílem je zklidnění organismu. Přichází ve chvíli, kdy se poplachová reakce vyčerpala. Organismus usiluje o to, aby si vytvořil ochranu pro přečkání či překonání nepříznivé situace. V této fázi se

aktivuje parasympatikus a z podvěsku mozkového se uvolňuje adrenokortikotropní hormon. Hlavní jeho funkcí je stimulovat kůru nadledvin k produkci kortizolu, který zvyšuje celkovou pohotovost organismu a zajišťuje zpětnou vazbu pro hypotalamus. Tato část mozku má na starosti připravit všechny orgánové soustavy na zvýšenou psychickou nebo fyzickou zátěž. V případě, že máme dostatečnou hladinu těchto hormonů, přestane mozek vydávat další impulzy k udržení stresové reakce a ta může poté doznít. Pokud je však zpětný signál nedostatečný nebo mozek je po dlouhodobém stresu k němu znečitlivělý, dochází k dalšímu narůstání stresové reakce. (Praško, Prašková, 2001)

Obecně můžeme říci, že stresové reakce jsou velmi funkční, pokud jde o ochranu života v nebezpečí. V dnešní době mají stresory spíše charakter psychologického ohrožení. Opakovaný častý průběh stresové reakce není samozřejmě zdraví prospěšný a vede k přetěžování jak psychiky, tak i tělesných systémů. To může být spouštěčem vztahových problémů, psychických poruch (deprese, nespavost) nebo psychosomatických onemocnění (zažívací potíže, diabetes mellitus, obezita, vysoký krevní tlak, snížení imunity). (Praško, Prašková, 2001)

1.4 Fáze stresu

Člověk je vybaven schopností, díky které může rozpoznat řadu signálů naznačujících blížící se nebezpečí. Stres probíhá ve třech fázích, a to od samotného svého vzniku až k nejkritičtějšímu okamžiku. (Melgosa, 1997)

Varovná fáze má za úkol jasně varovat, že se vyskytl stresový faktor. V případě, že si člověk uvědomuje možnost vzniku stresové situace, existuje šance daný problém posoudit a nalézt určité řešení. Ovšem pokud se stresová situace už rozběhla, zjistíme, že nám dochází síly a dostávají se pocity opravdového stresu. Tato fáze je vyvolána buď jednotlivým podnětem, to znamená, že je přítomen zdroj stresu pouze jeden, nebo celou skupinou podnětů, kdy se jedná o řadu okolností vyvolávajících stres. (Melgosa, 1997)

Fáze odolávání nastane v momentu, když stres přesáhne počáteční varovnou fázi. Dostávají se frustrující pocity, ztrácíme mnoho energie a snižuje se naše produktivita. Chceme a zároveň potřebujeme udělat něco pro svou záchranu, ovšem nevíme, co přesně by to mělo být. Vstoupíme tak do bludného kruhu, že sice víme a chceme něco

dokončit či zvládnout, ale realisticky vzato, je to nemožné. Narůstají tím obavy z neúspěchu. (Melgosa, 1997)

Fáze vyčerpání je poslední fáze projevující se únavou, depresí a stavem úzkosti. U vystresovaného člověka nelze únavu odstranit dobrým spánkem, ale naopak je ještě doprovázena nervozitou, napětím, podrážděností a zlostí. Dále se začíná objevovat pocit úzkosti, ztráta motivace, nespavost, pesimistické myšlenky a negativní pocity se jenom více prohlubují. Jedná se o značné tělesné i duševní vyčerpání a únik z této fáze vyžaduje velké úsilí, až většinou potřebujeme pomoc z vnějšku (např. od rodiny, přátel, lékaře či psychologa). (Melgosa, 1997)

1.5 Příznaky stresu

Obecně se popisují tři roviny reakce na stres a to: fyziologická, emocionální a behaviorální. Tyto roviny jmenovaných potíží nesouvisí pouze se stresem, ale mohou být vyvolány i jinými nemocemi. (Irmiš, 1996)

- Fyziologické (tělesné) příznaky: bušení srdce, zrychlení srdeční činnosti, bolesti nebo tlak v hrudi, poruchy zažívání, pocení, třes, škubání víček, poruchy prokrvení, stažení v krku, sucho v ústech, pláč, a jiné.
- Psychické (emocionální) příznaky: pocit vyčerpání, nespavost, pocity napětí a ohrožení, vztek, agresivita, poruchy soustředění a zhoršená paměť, pocit samoty, netrpělivost, lítost, bolest hlavy a únava. Neustále se nám vracejí myšlenky, nemůžeme je zahnat, stále rozebíráme problém a dochází k použití uklidňujících léků.
- Behaviorální příznaky (chování a jednání lidí): přejídání, nechutenství, okusování nehtů, zvyšování hlasu, skákání do řeči, výmluvy, nadměrné kouření a zvýšené pití alkoholu, zhoršená kvalita práce. (Irmiš, 1996)

Prožívání stresu jako takové můžeme vnímat dokonce ve čtyřech úrovních, které se vzájemně ovlivňují a to: v myšlení, v emocích, v chování a nakonec v tělesných příznacích. (Praško, Prašková, 2001)

Podstata projevů stresů v myšlení je v „dělání si starostí“, v katastrofických představách a v automatických negativních myšlenkách. Dělání si starostí snad každý z nás moc dobře zná. Jelikož víme, že nám to v ničem nepomáhá, tak i přesto se nám různé obavy neustále točí hlavou. Tyto obavy nám nedají večer spát, nedokážeme je mít

pod kontrolou a brání v soustředění se na vykonávanou činnost. Děláním starostí nepřichází samo od sebe, ale obvykle následuje po nějakém spouštěči. Můžeme se například dozvědět nějakou nepříjemnou zprávu nebo nám hlavou probíhají obavné myšlenky na něco, co nás teprve čeká. Většinou je děláním si starostí zaměřeno na budoucnost a snažíme se tím vyhnout nepříjemným věcem. Často si pokládáme otázky, které začínají „*A co když...?*“ a člověk si na ně nijak neodpoví. Díky pokládání těchto otázek bez odpovědi si vytváříme katastrofický scénář, který vede k nárůstu napětí. (Praško, Prašková, 2001)

Automatické negativní myšlenky probíhají jako negativní tvrzení, nikoli jako otázky. Tyto stresující myšlenky naskakují samy, automaticky a nemáme nad nimi kontrolu. Vedou nás ke vzdávání se předem, k odkládání nepříjemných situací, k rezignaci a smutku a v neposlední řadě k pocitům bezmoci. Vesměs je to jako koukání přes černé brýle a hodnocení sebe, okolnosti i budoucnosti negativně. (Praško, Prašková, 2001)

Katastrofické představy probíhají jako nepříjemný film, kdy se nám scény vybavují předem před svým zrakem. Například už předem vidíme nadřizeného, jak na nás křičí nebo lidi kolem sebe co se nám posmívají. (Praško, Prašková, 2001)

Pocit nepohody je typickým emočním prožitkem ve stresu. Může být prožíván jako napětí, úzkost, strach, vztek, smutná nálada, bezradnost, bezmoc, aj. Nálada nám také ovlivňuje naše chování, soustředění a výkonnost. Proto v případě špatné či pokleslé nálady máme tendenci vyhledávat vše černé a negativní a naše myšlenky jsou tím pádem negativně zkresleny. Při strachu a úzkosti máme obavy z banalit a vidíme nebezpečí na každém kroku. Odlišný pocit při stresu se nazývá depersonalizace případně derealizace. Tento výraz znamená pocit odcizení od světa. Jde především o to, abychom se oddělili od silných emocí, které souvisí s prožíváním stresu a zároveň by vadily výkonu. Depersonalizace nám umožní, chovat se v krizových situacích jako účinný automat (např. při autonehodě pomáhá bez emocí). (Praško, Prašková, 2001)

Mezi nejčastější projevy chování ve stresu patří vyhýbání se kontaktům s lidmi a každodenním povinnostem, odkládání nepříjemných úkolů, nervózní chování, zrychlení pracovního i životního tempa, hádání se či konflikty s lidmi. Tyto projevy stresového chování lze zjednodušeně rozdělit na zabezpečování, vyhýbání se, projevy agrese a nakonec nervózní chování. (Praško, Prašková, 2001)

Zabezpečování znamená snahu zajistit se před nepříjemnými prožitky nějakým způsobem jako je například požití alkoholu, uklidňujícího léku a požádání či přímo zmanipulování osoby, aby vyřešila problém za mě. (Praško, Prašková, 2001)

Vyhýbání se spočívá v oddálení co nejvíce nepříjemnému jednání nebo činnosti. V případě, že nepříjemnou věc odložíme, dojde ke krátkodobé úlevě a doufáme, že se už daná věc neobjeví. Problém, kterému se vyhneme, protože z něho máme obavy, obvykle akorát zhoršíme. Sice se nám na chvíli uleví a cítíme se dobře, ale vyhnutím se mu, problém nezmizí. Jediná šance, jak může zmizet je jediné tím, že ho začneme řešit. (Praško, Prašková, 2001)

Projevy agrese bývají poněkud časté. Jedná se především o nadávání, ironii, výsměch, obviňování druhých, vyhrožování a někdy dochází i k fyzické agresi. Lidé ve stresu si přenášejí zlost ze stresující situace, kde se jí bojí projevit, do situace, kde naopak mají odvahu jí vyjádřit. Bohužel to ale v mnoha případech odnášejí nevinní lidé. (Praško, Prašková, 2001)

Nervózní chování se projevuje okusováním nehtů, uhýbání se pohledům, skákání druhým do řeči, neklidné sezení na židli, váhání při rozhodování a jiné další projevy. Ovšem druzí lidé to mohou moc dobře vnímat a toto chování se stává často nápadným. Většinou lidé v nepohodě se snaží druhým vyhnout, aby to na nich nebylo poznat. V případě, že se vyhýbají druhým v situaci, kdy s nimi potřebují řešit problém, vede to k dalšímu narůstání problémů a k ještě většímu strachu z dalšího setkání. (Praško, Prašková, 2001)

Jelikož tělo reaguje na stres velmi rozmanitým způsobem a některé lidi nenapadne, že tělesné příznaky patří k prožívanému stresu, navštíví proto raději praktického lékaře. Mezi nepříjemné příznaky patří bušení srdce, závratě, zácpa nebo naopak průjem, bolesti hlavy a žaludku, nechutenství nebo nadměrná chuť k jídlu, třes, pocení, apod. Ukázal se fakt, že dlouholetý stres může ovlivnit naši imunitu a to může vést k opakovanému podléhání nachlazení, chřipkám, angíně, dále souvisí s vředovou chorobou, s vysokým krevním tlakem a uvažuje se i o tom, že stres má podíl na rozvoji nádorových onemocnění. (Praško, Prašková, 2001)

1.6 Škodlivost stresu

Stres samozřejmě způsobuje vedlejší účinky, pro naše zdraví velmi škodlivé. Ale ne vždy je tomu tak, protože i u každého člověka se stres vyskytuje v různé intenzitě.

Pro některé je negativním stavem, naopak druhým může dodávat motivaci a energii potřebnou k dosažení k úspěchu. Například neklid a stres studenta před zkouškou, je podnětem k lepší přípravě a zároveň, tím větší je šance dosažení lepšího výkonu a známky. (Sieradzki, 2004)

Pokud jsme vůči stresu méně odolní, pak se rychleji cítíme vyčerpaní. Kromě smutných a osudových událostí se stres objevuje i během emocionálních stavů, které provázejí pro nás důležité a milé události jako je např. svatba. V tomto případě si děláme obavy, že ne vše dopadne, jak jsme si už dříve naplánovali anebo, že je to i na hranicích našich možností. Pak je naše chování závislé na obecných fyzických a psychických dispozic. Je vědecky dokázáno, že optimisté lépe snášejí výjimečné nebo nepříjemné okamžiky než naopak pesimisté. Jiní lidé však místo toho, aby se nad stresem snažili zvítězit a vyrovnat se s ním, tak hledají záchranu v útěku. Sahají po alkoholu a drogách, nebo se v lepším případě přejídají sladkostmi. Bohužel toto řešení útěku stres nevyřeší, ale jen to situaci zhorší a naše problémy zvětší. (Sieradzki, 2004)

„Z pohledu medicíny je stres globální odpovědí organismu na všechno, do čeho je nucen fyzickým, citovým a společenským prostředím, které ovlivňuje naše zdraví.“ (Sieradzki, 2004, s. 16)

O tom jakým způsobem se stres odráží na našem zdraví, rozhoduje schopnost sebeovládání a odolnost vůči nemocem. Hlavní důležitou věcí je odreagování stresů, zbavovat se napětí a nahromaděného vzteku. Samozřejmě ne vždy je uvolnění zcela možné a používané metody nemusí být pokaždé účinné. Z toho vyplývá, že neexistuje žádný universální prostředek pro dosažení vnitřní harmonie. Ovšem existuje přímá spojitost mezi odolností organismu vůči nemocem a dovedností ovládnout stres. (Sieradzki, 2004)

Lékaři spočetli, že stresovaný člověk odolává pouze stovkám působících choroboplodných mikroorganismů, ale v případě vyhnutí se stresu nebo po jeho uklidnění je dané číslo asi zhruba 10x vyšší. Organismus člověka má nekonečné možnosti, jak může ovlivňovat stav svého zdraví, ale nejprve se musí naučit hlavně ovládnout stres. Osoby, které jsou vystavené dlouhodobému a silnému stresu, mohou mít chorobné příznaky jako je zvětšení nadledvinek, vředové onemocnění žaludku a dvanácterníku, vzrůst hladiny cukru v krvi, zvýšený tlak, zmenšení brzlíku a nárůst hladiny cholesterolu. Mezi tělesné projevy patří podrážděnost, nespavost, rozrušenost, srdeční arytmie, nechutenství, bolesti v hrudním koši, poruchy trávení a pohybový neklid. (Sieradzki, 2004)

Důsledkem delšího působení stresu je oslabování obranyschopnosti organismu a tím hrozí jeho náhlé onemocnění. O tom jakou chorobou stresovaný člověk onemocní nejdříve, rozhoduje nejvíce oslabený orgán, protože nemoc zaútočí obvykle na nejslabší místo. Lidský organismus nereaguje na stres stejně a náchylnost k němu je velmi odlišná. Do jisté míry záleží na tom, v jaké kondici se náš organismus nachází. Jsme-li dobře disponováni a neprožíváme v životě dramatické události, sneseme více stresogenních situací bez větší újmy na vlastním zdraví. (Sieradzki, 2004)

Každý z nás během svého života prožije mnoho událostí ať už negativních nebo pozitivních. Většina z nich však může výrazným způsobem ovlivnit náš život a tím i životní styl. Pro zjištění jaká událost nás více nebo méně stresuje, vytvořili psychologové T. H. Holmes a R. H. Rahe tabulku životních situací pro zjištění míry psychické zátěže (viz. příloha, tabulka č. 1). Tabulka obsahuje 43 položek, které jsou seřazené podle jejich významnosti. Dané položky jsou vybrané na základě rozsáhlých šetření zaměřených na vztah mezi prožitou životní událostí a následně rozvojem nebo vznikem nějakého onemocnění. Každá položka je vyjádřena určitým počtem bodů a hodnotí se poslední časový úsek v životě člověka, což je nejčastěji 1-2 roky. Na závěr, po vyplnění celé tabulky se sečtou dosažené body a výsledné skóre nám ukáže míru našeho ohrožení. Čím vyšší skóre vyjde, tím intenzivnější by měla být změna zaměřená na tu stránku způsobu života, která je nejvíce dotčena. (Sociální služby, 2011)

Stresovaní lidé vysvětlují svůj nezdravý stav tím, že potřebují stres, aby mohli dobře zvládat své úkoly a úspěšně obstát ve svých životech. Různé studie odhalily skoro totéž, a to že nějaký stres je dobrý, naopak příliš špatného druhu stresu škodí. (Chopra, 1996)

Bylo zjištěno, že každý žijící organismus má vrozený mechanismus, díky kterému může růst a přizpůsobovat se. Lidské bytosti mají nekonečnou schopnost adaptace a u zdravého člověka nalezneme přirozenou a zároveň přiměřenou reakci pro každou situaci. Pokud nežijeme v harmonii se svou vnitřní inteligencí, hromadí se stres. Proto, abychom dosáhli perfektního zdraví a přirozeně vyšší inteligence, je zapotřebí aby mysl, srdce, hormonální dráhy i každá buňka jednali v souladu. K tomu abychom žili život bez napětí, je nejdůležitější uvolněný a důvěřivý postoj. (Chopra, 1996)

2 Stres a zdraví člověka

„Zdraví je náš přirozený stav. Světová zdravotnická organizace je definovala jako něco více než pouhou absencí nemoci nebo vady – zdraví je stav perfektní fyzické, mentální a sociální pohody. K tomu lze přidat ještě duchovní pohodu, stav, ve kterém člověk cítí v každém okamžiku své existence radost a chuť do života, smysl pro naplnění a vědomí harmonie s obklopujícím vesmírem. To je stav, ve kterém se člověk vždy cítí mladý, vždy plný života a vždy šťastný.“ (Chopra, 1996, s. 15)

V posledních letech vyšlo najevo, že stres je příčinou u mnoha nemocí a dokonce i smrti. Jeho účast je prokázána například u srdečních onemocnění a hypertenze, cukrovky, rakoviny, hormonální poruchy a metabolické problémy. Předpokládá se, že stres je něco mimo nás, což je ovšem zcela chybné tvrzení, protože stres je právě uvnitř nás. Je to společné působení těla a mysli, kdy spouštěcím mechanismem není událost, ale samotné individuální vnímání ohrožení. Přiměřený stres obvykle pomáhá člověku se přizpůsobit, naopak nepřiměřený stres může vést k nemoci. (Chopra, 1996)

Existuje celá řada užitečných známek stresu, které vidíme sami a během dne je na sobě můžeme pozorovat. Když se objeví, je čas se zastavit a najít rozptýlení.

1. Celková podrážděnost, přecitlivělost nebo sklíčenost. Může být spojená buď s pasivní nečinností, nebo s neobvyklou agresivitou.
2. Bušení srdce. Je ukazatelem vysokého krevního tlaku.
3. Sucho v ústech i v krku.
4. Emocionální nestabilita a impulzivní chování.
5. Nutkání se schovat, utéct nebo se rozplakat.
6. Únik myšlenek, celková dezorientace, bezradnost a neschopnost se soustředit.
7. Pocit slabosti, nereálnosti či závrať.
8. Ztráta chuti do života a unavenost.
9. Bezdůvodná úzkost. Je způsobená strachem z něčeho, ale nevíme, čeho se přesně bojíme.
10. Napětí a ostražitost.
11. Nervové tiky a třes.
12. Náchylnost ke snadnému vylekání se tichými zvuky a podobně.
13. Nervózní a pronikavý smích.
14. Jazykové problémy, zejména koktání.
15. Skřípání nebo cvakání zubů – tzv. bruxismus.

16. Nespavost.
 17. Hypermotilita. Je zvýšená tendence bezdůvodného a neustálého pohybování se, neschopnost sedět nebo ležet klidně.
 18. Pocení se.
 19. Časté nucení a potřeba močení.
 20. Poruchy trávení, žaludeční nevolnost, zvracení a průjem. Narušená žaludeční a střevní funkce může vést k žaludečním vředům a vředovému zánětu tlustého třeba.
 21. Migréna.
 22. Vynechávání menstruačního cyklu nebo premenstruační napětí - týkající se výhradně žen.
 23. Bolesti v kříži nebo v krku. Jsou obvykle způsobeny zvýšeným napětím svalů.
 24. Nadměrné přejídání nebo ztráta chuti k jídlu. Někteří lidé při stresu ztrácejí chuť k jídlu, naopak jiní zase jedí nadměrně. Projeví se to na změně tělesné hmotnosti buď přílišnou hubeností, nebo obezitou.
 25. Časté kouření.
 26. Častější užívání předepisovaných léků – jako např. sedativ.
 27. Závislost na drogách nebo na alkoholu. Jedná se o únikové reakce v podobě odvracení pozornosti, za účelem zapomenout na příčinu stresu a dočasné uklidnění.
 28. Noční můry.
 29. Neurotické chování.
 30. Psychózy. Jsou duševní choroby s poruchami chování, myšlení i osobnosti.
 31. Náchylnost k nehodám. Ať už v práci nebo při řízení nějakého vozidla.
- (Selye, 2016)

Existují různé mechanické přístroje jako například měřiče stresu nebo stresové polygrafy, které jsou schopni posoudit i znaky, jež laik nemůže přímo hodnotit. Bylo vytvořeno i velké množství dotazníků, které mohou lidem pomoci zhodnotit svoji vlastní stresovou situaci. Důležitá je ovšem schopnost vypořádat se s požadavky vyplývajícími z událostí v našem životě aneb „*nezáleží příliš na tom, co se nám přihodí, ale na způsobu, jakým to přijímáme*“. (Selye, 2016, s. 156)

2.1 Stres a kardiovaskulární choroby

Opakovaný stres nám způsobuje opotřebování celého systému a zejména zatěžuje srdce, krevní cévy a ledviny. Bohužel s postupem času a vlivem moderního životního stylu se kardiovaskulární choroby čím dál tím více začínají vyskytovat u lidí mladého a středního věku. Problém se vyskytuje v účinnosti oběhového systému. Místa, kde se větší cévy větví a dělí na menší a menší až k nejmenším kapilárám, jsou především náchylná k poškození, protože trpí vysokými tlaky proudící krve. Zvýšením krevního tlaku dojde k většímu průtoku krve a na hrotu rozvětvené cévy může dojít k opotřebování a zjizvení tepen. (Vinay, 2007)

Při stresové reakci se shlukují krevní destičky a zachycují se na arteriích a začínají se tu hromadit i buňky plné tuku. Arterie se tímto postupně ucpávají a snižuje se tak i průtok krve – tento stav se označuje jako ateroskleróza. Zjednodušeně řešeno, vytváří se tzv. plak, který arterii zúží a zmenší její průsvit pro průchod krve. Pokud se plak nahromadí v arteriích vedoucích do mozku, nastává mozková trombóza, pokud na arteriích směřující do srdce, postihne vás například onemocnění věnčitých tepen. (Vinay, 2007)

Lidé, kteří mají poškozené artérie, především plakem, se místo rozšíření naopak stahují. Pak ale ve chvíli, kdy srdce potřebuje větší množství kyslíku a energie, má nedostatek. Odborný termín pro nedostatek živin a kyslíku ve svalech se používá ischemie. Jedná-li se o nedostatečné zásobování srdečního svalu kyslíkem, projevující se ostrou bodavou bolestí v oblasti hrudníku, hovoříme o jedné z forem ischemické choroby srdeční - angina pectoris. (Vinay, 2007)

Další ischemickou chorobou je infarkt myokardu, který se často objevuje při extrémním stresovém vypětí. To může nastat při prožívání velkého neštěstí – smrt někoho blízkého, v situaci akutního osobního ohrožení, při hrozbě vážného poranění nebo při ztrátě vědomí. Ač to zní bláznivě, tak srdeční infarkt mohou dostat lidé i po vyslechnutí radostné zprávy nebo události (např. výhra v loterii). V kardiovaskulárním systému se totiž krajní radost a mezní strach projevují zhruba podobně. (Vinay, 2007)

2.2 Stres a rakovina

O tom, zda existuje vztah mezi stresem a rakovinou není doposud mnoho informací a podkladů. Je však zjištěno, že některé typy rakoviny vznikají v místech chronického poškození tkáně. Rakovinový růst má tendenci potlačovat všeobecný stres.

Průběh různých typů rakoviny jak klinické tak i experimentální velmi často brzdí stres, který je vyvolávaný infekcemi a různými léky, jež způsobují silné nespecifické poškození. Další růst některých typů rakoviny lze tlumit velkými dávkami protizánětlivých hormonů. Při dalším pozorování, bylo zjištěno, že existuje určitá závislost některých druhů rakoviny na nadledvinách. Případné odstranění nadledvin může značně pozdržet růst rakoviny, především u mužských a ženských pohlavních orgánů. (Selye, 2016)

2.3 Stres a reprodukce

V reprodukčním systému muže, který je pod vlivem stresu mají hormony za následek, že varlata přestanou fungovat a hladina testosteronu poklesne. Opravdovým problémem je to, že stres způsobuje potíže s erekcí. Celkově i pouhé navození erekce při stresu je problematické a i když muž erekce dosáhne, je velmi těžké ji během působení stresoru udržet. Následek celého tohoto problému může být i impotence. (Vinay, 2007)

Reprodukční systém ženy je poměrně složitější, protože hladiny ženských hormonů velice kolísají. Jeden ze způsobů, jak může stres ovlivňovat početí dítěte, je potlačení tvorby progesteronu. Progesteron je ženský pohlavní hormon, který ovlivňuje jak samotné početí, tak i průběh celého těhotenství. Jeho potlačení má za následek poruchu zrání děložní sliznice a tudíž má i oplodněné vajíčko problém i malou šanci se uchytit. (Vinay, 2007)

Další porušení reprodukčního cyklu ženy způsobují androgeny neboli mužské pohlavní hormony. V každém krevním oběhu ženy se nachází i nepatrné množství mužského hormonu. Pokud tělesná hmotnost klesne a tukové zásoby se zužitkují, hladina androgenů začne stoupat. Jako příklad takovéto situace je dobrovolné hladovění u mladých dospívajících dívek, které chtějí vypadat jako světové modelky. Právě ztráta tukových buněk a následná tvorba již zmíněného androgenu má za následek poškození reprodukčního mechanismu. Může dojít k oddálení puberty o několik let, nepravidelnost menstruačního cyklu či jeho úplná ztráta. (Vinay, 2007)

Snaha otěhotnět, včetně veškerých možností a postupů umělého oplodnění, je pro budoucí rodiče velmi stresující. Už když vezmeme v potaz jenom nekonečné testy, neustálé sledování, častá pravidelná vyšetření a nepříjemné hormonální injekce, které nám samozřejmě ovlivňují náladu i celý duševní stav, je toto celé samo o sobě jeden

velký stres. Celý dramatický postup je zakončen pouhým pokusem o oplodnění, které nemusí bohužel vyjít a celý proces může začít znova, úplně od začátku. Na závěr je třeba říci, že stres pravděpodobně narušuje reprodukční systém a snižuje šanci otěhotnět. (Vinay, 2007)

2.4 Stres a metabolické poruchy

Úbytek hmotnosti patří mezi nespecifické důsledky chronického stresu a částečně může být způsoben nechutenstvím. Avšak při velkém stresu, tělo potřebuje značné množství kalorické energie, aby mohlo čelit zvýšeným požadavkům dané situace. Jelikož se ale příjem potravy obvykle sníží, je pro zachování zdraví důležité, aby tělo dokázalo spalovat své vlastní tkáně a tím zajistilo kalorie na následnou odolnost. Pokud ovšem situace trvá dlouhou dobu, výsledkem může být patologická vyhublost. (Selye, 2016)

Nadměrná obezita může být projevem stresu v první řadě u lidí s jistým typem frustrujících zážitků. Nepokojený člověk obvykle hledá útěchu v čemkoliv, co mu poskytuje nějakou radost. A tak někdo propadne jídlu a jiní zase třeba alkoholu. Mnoho lidí konzumuje jídlo z důvodu, že nemá nic lepšího na práci a jako bonus, plný žaludek uklidňuje. U někoho se vyskytují silné dědičné predispozice k obezitě, ale i přesto se, většina obézních lidí přejídá v důsledku narušených adaptivních reakcí. Obezitě se dá občas vyhnout pomocí sebeanalýzy, která může u pacienta zastavit jeho přejídání. Je potřeba si uvědomit, že obezita není pouze estetická záležitost, ale také zvyšuje pravděpodobnost dalších nemocí adaptace jako je hypertenze a cukrovka. (Selye, 2016)

Predispozice k cukrovce je dědičná, ale jestli skryté a potencionální diabetické sklony přejdou v nemoc, záleží na způsobu, jak tělo reaguje na stres. Jasným znakem cukrovky je zvýšená hladina krevního cukru, tudíž močí odchází velké množství cukru. Diabetici užívají inzulin, což je hormon produkováný slinivkou břišní. Tento hormon má za úkol snižovat hladinu cukru v krvi, ale ne pokaždé je cukrovka způsobena nedostatečnou tvorbou inzulinu. Dokonce bylo zjištěno, že diabetiky, kteří jsou odolní na inzulin, lze léčit odstraněním hypofýzy či nadledvin. (Selye, 2016)

Hypoglykémie znamená abnormálně nízká hladina cukru v krvi a je též považovaná za stresové onemocnění. Obvykle je spojena s chronickou únavou a na léčbu syndromu – hypoglykemické chronické únavy jsou doporučovány

glukokortikoidy. Tyto hormony mají tendenci zvyšovat tvorbu cukru a tím i hladinu cukru v krvi. (Selye, 2016)

Dna je porucha metabolismu kyseliny močové a její krystalky se ukládají především v kloubech a kolem nich. Jedná se o nemoc, u které hraje důležitou roli dědičná predispozice i stres. Většinou tuto nemoc zdědíme po předcích a vyznačuje se bolestí kloubů na palcích u nohy. Významnou roli u ní hraje zánět a špatná adaptace. Dosud sice nevíme, proč záchvaty dny propukají hned po stresu a ne během něho, ale pravděpodobně za to nese částečnou zodpovědnost narušení hormonálních obranných reakcí. Léčba protizánětlivými kortikoidy se osvědčila i zde, u této nemoci. (Selye, 2016)

Stručný přehled konkrétních onemocnění způsobených stresem naleznete v příloze v tabulce č. 2.

2.5 Syndrom vyčerpanosti, stres a stárnutí

Stres se může projevovat nespécifickými příznaky, ze kterých se například utváří tzv. syndrom vyčerpanosti. Lidé jsou naprosto vyčerpaní a vysílení na všech úrovních těla včetně jejich emocí a životních postojů. Za fyzické potíže považujeme především únavu, nespavost, bolest hlavy, dechovou nedostatečnost či špatné trávení a výkyvy váhy. Postoj k životu se rapidně mění směrem k depresi, neklidu a nudě. Vyčerpaní lidé jsou často vznětliví, nepřející, nedokážou se radovat a reagují s cynismem. (Chopra, 1996)

Proces stárnutí urychluje a ovlivňuje působení stresu a stresová reakce těla. Tělo, které je opakovaně zatěžováno stresem a bojuje se stresory, se díky vydanému úsilí brzo unaví. Obecně víme, že starší lidé jsou pomalejší jak fyzicky tak i psychicky. Nejsou tudíž schopni efektivně zvládat stres. Pokud bychom pozorovali starší lidi, budou nám připadat, více zranitelnější a křehcí. Takže v situaci, kdy se vyskytne stresor, starší organismu mnohem snadněji podlehne selhání. Dalším faktem je, že i po odeznění stresoru však stresová reakce u staršího jedince většinou trvá. Tělu totiž mnohem déle trvá, než ze stresu opět přejde zpět do normálního stavu. (Vinay, 2007)

Pro shrnutí této problematiky existují dva aspekty stárnutí, které jsou nejspíše ovlivněny stresem. Jedná se za prvé o to, že starší lidé špatně zvládají své životních situace. A za druhé je rychlejší stárnutí způsobené vlivem vyšších hladin stresových hormonů. *„Pokroky v lékařské a zdravotní péči průměrnou délku života prodlužují,*

proto zřejmě vyjde najevo mnoho nových hledisek procesu stárnutí. Jedna věc se ale nezmění – totiž to, že způsob, jakým žijeme, určí, jak budeme stárnout a umírat.“
(Vinay, 2007, s. 124)

3 Zvládání stresu

V oblasti věnující se zvládání stresu a vyrovnávání se s těžkými životními situacemi existují tři základní termíny a to adaptace, coping a proaktivní coping. (Křivohlavý, 1994)

Samotné slovo adaptace je latinského původu a odvozuje se od složeného tvaru „ad-aptare“, kde „apto, aptare, aptus“ znamená připravit se, vyzbrojit se k boji, schopný, způsobilý, přiměřený. Takže význam slova adaptovaný můžeme definovat jako: být „dobře připraven k tomu, co mě čeká.“ (Křivohlavý, 1994, s. 41)

Adaptací se nezajímá pouze psychologie, ale stala se termínem ve vývojové teorii v biologii, dále jí nalezneme v sociologii, architektuře, hudbě, sportu, organizování apod. Jedná se tedy ve své podstatě o boi-psycho-sociální jev. Ovšem problematika adaptace (přizpůsobování se a přizpůsobování si) patří k psychologickým tématům a k samému jádru lidské existence. (Křivohlavý, 1994)

Definice na vymezení pojmu existuje mnoho, ale většina autorů se shodnou a pojem coping označují jako vědomé a záměrné úsilí, které zahrnuje všechny pokusy zdolat stres. Slovo coping, pochází z anglického to cope – překlenout, zdolat a vypořádat se. Lazarus však zdůrazňuje, že coping není jednorázová záležitost, ale dynamický proces. V rámci něho dochází k vzájemným interakcím mezi člověkem a stresovou reakcí. Nejedná se ale o automatickou reakci, protože je zapotřebí určitá vědomá snaha i námaha jednajících osoby. Profesor a psycholog Nakonečný pojímá coping jako nasazení sil k boji se stresem. Uplatňuje přitom jednotu osobnosti a jejího životního prostředí. Při zvládnutí stresu bere v úvahu a hodnotí záležitost postižené osoby, její osobnostní vlastnosti i především sociální zázemí. (Urbanovská, 2010)

Podle Cohena a Lazaruse je cílem procesu zvládání jednak snížit úroveň toho, co člověka ve stresu ohrožuje, zachovat si tvář a pozitivní obraz sama sebe, tak i nezapomenout na zachování emocionálního klidu neboli duševní rovnováhy a hlavně pokračovat v sociální interakci – v životě s druhými lidmi. Dále je důležité unést či tolerovat to nepříjemné, co se děje a zároveň i zlepšit podmínky, díky kterým by bylo možné se po zážitku stresu zregenerovat. (Křivohlavý, 2001)

Existují ještě dva základní možné cíle a to je za prvé primární kontrola a řízení tzn. snaha přizpůsobit okolní prostředí požadované podobě, a za druhé se jedná o sekundární kontrolu a řízení – tzn. přizpůsobit sebe sama silám, které jedince obklopují. (Urbanovská, 2010)

Pro procesy, které se odehrávají předtím, než se jedinec dostane do těžké a zároveň tíživé životní situace se používá termín „anticipatory coping“. Jde o celkovou přípravu na střetnutí se s potenciální zátěžovou situací. Při které si jedinec vytváří zdroje sil, promýšlí strategie a cíleně posiluje odolnost vůči stresu. Anticipace neboli předvídání působení stresoru a řešení situace ještě před samotným nástupem stresové reakce se nazývá tzv. proaktivní zvládání stresu (proactive coping). Právě toto proaktivní zvládání je zaměřeno do budoucna. Je specifické tím, že není pouze orientováno na překonávání stresových situací, ale i na dosahování cílů a potom, že je pozitivně formulováno. Situace jsou totiž hodnoceny jako výzvy. (Urbanovská, 2010)

Odlišení adaptace a copingu spočívá převážně v rozlišení hranice mezi normální a nadlimitní zátěží. Proces adaptace neboli přizpůsobení se souvisí s vyrovnáváním se s poměrně dobře zvládnutelnou zátěží, která se nachází pro člověka v relativně normálních mezích a v obvyklé, běžné toleranci. Kdežto o copingu hovoříme spíše v souvislosti s nadhraniční a nepřiměřenou zátěží. Existují ještě malcopingové strategie neboli tzv. malcoping, který znamená používání jednak nebezpečných tak i poškozujících strategií zvládání stresu. Patří mezi ně hlavně zneužívání návykových látek, i přesto, že se klade velký důraz na jejich jednoznačnou nevhodnost. (Urbanovská, 2010)

Při adaptaci se jedná o řešení problémů a hledání způsobů řešení situací. Ovšem znalosti a dovednosti, které potřebujeme pro zvolení určitého postupu, již známe. Kdežto při kóupinku se řeší krize, doprovázena těžkými a neobvyklými zvraty, pro které potřebné zkušenosti a dovednosti bohužel k dispozici nemáme. Lidé, kteří chtějí zvládnout takovéto situace, si musí potřebné způsoby zvládání nejprve vypracovat, hledat je, prověřovat a zkoušet. (Křivohlavý, 1994)

3.1 Taxonomie copingových strategií

V dnešní době existují různé přístupy a modely, jak se klasifikují a třídí způsoby zpracování stresu. Všechny modely můžeme rozlišit podle jednoho zásadního rozdílu a to jestli se jedná o zvládání zaměřené na proces nebo na cíl. Modely, které jsou zaměřené na proces, rozdělují strategie na dvě kategorie a to buď podle tendence kontaktovat a setkat se se stresorem nebo v opačném případě se mu vyhnout. Modely zaměřující se na cíl rozdělují strategie podle toho, pokud jde o úsilí jednak změnit či

ovládnout činitele prostředí, nebo proměnit vlastní nepříjemné emoce. (Urbanovská, 2010)

Z mnoha různých taxonomií je velmi známá a používaná taxonomie Lazaruse a Folkmanové, která rozlišuje za prvé zvládání zaměřené na problém – tzv. zvládnutí stresogenní situace a za druhé zvládání zaměřené na emoce – tzv. zvládnutí emočního doprovodu, vnitřního distresu. (Urbanovská, 2010)

Zvládání zaměřené na problém spočívá ve snaze o aktivní a tvořivé řešení stresové situace, zaměřuje se na identifikaci a odstranění stresoru, chce změnit stávající podmínky vyvolávající stresový stav, také změnit motivaci, úroveň vědomostí, schopností a dovedností. (Urbanovská, 2010)

Zvládání zaměřené na emoce se pokouší o regulaci emocionálního stavu, dále znovu dosáhnout emoční rovnováhy, snížit intenzitu strachu, hněvu, úzkosti či zlosti. Spadají sem postupy jak behaviorální, což jsou různé formy chování, tak i kognitivní procesy, které přehodnotí situaci. (Urbanovská, 2010)

3.2 Demografické a dispoziční charakteristiky copingu

V procesu zvládání stresu jsou vymezeny demografické a osobnostní charakteristiky jedince. Uvedeme si například pohlaví, věk a studijní výkonnost. (Urbanovská, 2010)

U pohlaví se všeobecně potvrdil fakt, že ženy a dívky mají více tendenci se uchýlovat k volbě negativních, únikových strategií a vyžadují poskytnutí sociální opory. Kdežto muži a chlapci naopak nechtějí i odmítají nést vinu za vzniklou situaci. V období rané adolescence dívky projevovaly častější tendenci k maladaptivním strategiím než chlapci. (Urbanovská, 2010)

Důležitou roli hraje i věk jedince. Ukázalo se, že s rostoucím věkem se zvyšuje výskyt copingu, který je emocionálně zaměřený. Ovšem copingu, zaměřeného na problém v období dospívání bohužel nepřibývá. Další zajímavostí je to, že u malých dětí se setkáváme se strategií řešení problému, ale strategie, které spočívají zejména v uklidňování nálady a vyrovnávání se s vlastním emocionálním vzrušením se objevují až u adolescentů. (Urbanovská, 2010)

V souvislosti se studijním výkonem výsledky ukázaly, že studenti vykazující špatný školní prospěch jsou častěji bezradné, vzdávají se a velmi zřídka volí aktivní coping. O problému moc nehovoří, spíše se snaží na něj zapomenout i pomocí alkoholu

nebo dokonce drog. Z toho vyplývá, že podvýkonní studenti směřující k průměrnosti, volili maladaptivní zvládací strategie a pasivní, neproduktivní až rigidní chování. Opačným případem jsou studenti s dobrým prospěchem, kteří si častěji zvolí aktivní coping a méně se u nich vyskytuje vzdávání se a bezradnost. Chtějí být výkonnější, prodlužují svůj čas na přípravu studia a na vyučování, někdy dvojnásobně až trojnásobně oproti průměrným studentům. (Urbanovská, 2010)

3.3 Strategie a stres

Termínem strategie se v širším slova smyslu rozumí „*pečlivě vypracovaný plán, postup, program k dosažení zcela určitého vytčeného cíle.*“ (Křivohlavý, 1994, s. 44)

Čtyři strategie zvládnání stresu podle amerického psychologa Richarda S. Lazaruse:

- Strategie netečnosti (apatie): dotyčný, který se dostane do těžké stresové situace, nedbá na to co se děje a chová se pasivně či lhostejně. Dostává se do pocitů beznaděje, bezmoci a deprese.
- Strategie vyhnutí se působení noxy (škodliviny): vyhýbání se něčemu nebo někomu kdo se na mě řítí, tím způsobem, že raději uskočím stranou, aby mne to nezasáhlo. Objevují se pocity obav a strachu.
- Strategie napadení útočnicka (noxy).
- Strategie posilování vlastních zdrojů síly: především se jedná o výcvik dovedností, sebekontroly a sebevlády. Jde o tzv. cvičení pro zdraví, které nám napomáhá zvyšovat naši tělesnou zdatnost. (Křivohlavý, 1994)

Každý z nás reaguje na stres velmi odlišným způsobem. Záleží jak na osobnosti člověka tak samozřejmě na druhu stresoru. Uvedeme si několik strategií, jak můžeme zacházet se stresem, i s jejich pozitivními i negativními důsledky. (Praško, Prašková, 2001)

- Bagatelizace: „*Nic si z toho nedělám, je mi to jedno.*“ Výhodou je krátkodobá úleva od stresu, která však nemotivuje k žádné změně.
- Odvedení pozornosti: jednoduše a ihned se začnu bavit o jiném tématu nebo myslím na něco jiného
- Sebeobviňování: „*Stále mám smůlu!*“ „*Tohle se může stát zase jenom mně.*“ Pokud je sebekritika přiměřená, snaží se člověk o nápravu, ale většinou vede

jedince k neustálému kritizování, nic nedělání a při pocitu viny působí jako plané alibi. Výsledkem je akorát bezmoc a nečinnost.

- Odmítání odpovědnosti: vede nejprve ke krátké úlevě, ale zároveň se ostatní v našem okolí nejspíše naštvou a neváhají to dát důrazně najevo.
- Vyhýbání: Neboli útek, však problém nevyřeší, ale naopak dochází k jeho nárůstu a tím i k prožívání stále většího stresu. Každým dalším vyhýbáním klesá jednak naše sebevědomí, tak i potvrzujeme naši zbabělost.
- Rezignace: V případě, že se rozhodneme nic nedělat a začneme se pouze litovat, dostaneme depresivní náladu a zhorší se nám výkonnost. Problémy se neustále hromadí a upadáme do pasivity a lhostejnosti.
- Náhradní uspokojení: Je nejčastěji skryto v jídle, cigaretách či alkoholu. Přináší pouze nevýhody a vytváří problémy v podobě závislostí nebo obezity.
- Kontrola situace: Když se začneme k problému stavět čelem, získáme šanci ho vyřešit. Aktivně situaci řešit, je správný způsob jak naložit se stresem.
- Udělat něco pro zdraví: Nejlepší je pohyb, díky kterému dochází k odbourávání stresových hormonů. Stresor tím sice nevyřešíme, ale stres na chvíli ano.
- Sebe – potvrzení: Věnovat se jiným, pro nás lepším věcem problém nevyřešíme. Ovšem pomohou nám udělat alespoň radost, posílí sebevědomí a schopnost být zase aktivní.
- Ruminace: Neustále přemýšlení a vracení se k problému. Někdy dopomůže přijít ke klíči řešení, ale většinou stres spíše prodlužuje a člověka to poté vede k depresi.
- Somatizace: Objevují se tělesné příznaky jako je průjem, bolest hlavy, žaludku a nespavost. Veškerá pozornost je věnována tělesným příznakům a problémy se pouze hromadí, nikoli řeší.
- Uzavírání se: Lidé přestanou komunikovat, uzavírají se sami do sebe, zůstávají bez podpory a osamělí. Nic to bohužel neřeší.
- Sociální opření: Jedná se o přesný opak předešlého případu. Vypovídat se někomu blízkému, podělit se o obavy a starosti pomůže k uklidnění a chvilkové úlevě.
- Agrese: Agresivní, hádaví lidé vyčerpají a spálí hodně energie nutnou k řešení stresové situace. K tomu si často znehodnocují své vztahy, které spějí k pozdější krizi. Málokdy se dozvíme, co si o nás druzí doopravdy myslí.

- Přesun agrese: Agresivní chování si vybíjíme na někom bezbranném, kdo za to vlastně ani nemůže, místo toho aby byl potrestaný ten správný jedinec. Po nevinném obvinění přicházejí pocity viny. Jednou se však může stát, že nám to ten dotyčný vrátí i s úroky.
- Naříkání a bědování: Stěžovat si, plakat a prosit o politování není řešení. Pokud nám druzí pomohou, situace se sice může vyřešit, ale my se tím nenaučíme daný problém řešit sami. Jestliže nám naše okolí bude neustále vycházet vstříc, budeme mít tendenci používat stejnou strategii, která byla úspěšná. Ztratíme tím dovednost řešit samostatně i malé problémy a zároveň nám začne klesat sebevědomí. (Praško, Prašková, 2001)

3.4 Antistresové rituály

Pokud chceme rozvíjet účinné antistresové strategie, je zapotřebí zodpovědně přistupovat k našemu zdraví. K tomu nám dopomáhají rituály, které formují bdělé vědomí a vnášejí nám do života rytmickou strukturu. Rituály můžeme charakterizovat jako záblesky světla v každodenní všednosti. Ukazují nám čtyři cesty a to: cestu ke zdraví, pružnosti, výkonnosti a vytrvalosti. Jelikož účinnost rituálu je založena hlavně na efektu opakování a na speciálně vytvořeném obsahu, dají se využít při zdravotních problémech. Při vykonávání jakéhokoliv rituálu, používáme především pravou hemisféru. Neustálé jeho opakování navozuje pocit důvěry i sebedůvěry a pomáhá nám tak zmenšovat obavy a starosti. (Schnack, 2006)

Většina z nás žije hektický život, který občas ztrácí smysl a narůstající stres nám čím dál častěji bere dech. Přitom rituály jsou praktické a smysluplné strategie, jež nás motivují, přinášejí radost a starají se o pozitivní naladění. Jednoduše řečeno jsou takzvaným občerstvením těla, ducha i duše. Vyžadují pravidelnost a určitou disciplínu, díky které se stanou skutečně účinnými, a plně se rozvine jejich léčivá síla. (Schnack, 2006)

Jakýkoliv rituál lze praktikovat pouze tehdy, pokud si každý člověk najde pro sebe vyhovující rytmus. I ten nejlepší převzatý rituál je nutný přizpůsobit osobním potřebám. Některé rituály se lze snadno naučit, jsou jednoduché, dají se obměňovat, provádět doma nebo na pracovišti a nejsou moc časově náročné. Pokud budeme chtít provozovat rituál společně s druhými lidmi, posílíme tím pocit sounáležitosti, radosti a upevníme důvěru. (Schnack, 2006)

„Shrnutí rituálů:

- *jsou symbolické úkony ve všedních dnech*
- *jsou praktické a přinášejí radost*
- *mají cíl a prosvětlují náš život*
- *svým opakováním navozují důvěrnost, neboť naše duše tíhne ke zvyklostem*
- *upevňují zdraví*
- *zvyšují naši výkonnost*
- *mají hluboký smysl*
- *představují životní oporu*
- *odbourávají starosti a obavy*
- *představují konkrétní životní pomoc*
- *skvěle působí proti stresu.*“ (Schnack, 2006, s. 45)

Existuje mnoho různých rituálů, které nám pomohou skoncovat s každodenním stresem a navíc přivedou naše tělo, ducha i duši zpět do rovnováhy. Uvedeme si několik účinných rituálů a k nim jejich jednoduchou charakteristiku. (Schnack, 2006)

Rituál dobrého rána neboli tzv. osobní rozechřívací program či každodenní několikaminutová rozcvička. Tímto rituálem uvolníme veškeré svalové a kloubní napětí a připravíme tak tělo na denní zatížení. Začneme ho provádět ještě v posteli či před postelí ihned po probuzení. Na závěr můžeme říci, že rituál dobrého rána představuje svižný start do nového dne. (Schnack, 2006)

Rituál bdělé pozornosti je nejúčinnější antistresová strategie. Tento rituál je každému z nás vrozený, aneb je to brána k meditaci. Při bdělém vnímání dokážeme zapomenout na čas a zároveň pozorně prožívat každý okamžik. A právě zmíněná meditace proměňuje běžné vědomí, které je čím dál tím více sužováno stresem a náš dnešní hektický život je hlučný. Meditačním uvolněním zmizí celkové vnitřní napětí a uvolní se nová duševní i tělesná energie. Jelikož meditace představuje přímou odpověď na stres, je její všeobsáhlý relaxační účinek lepší prevence (např. u kardiovaskulárních chorob) než pohybový trénink. Rituál bdělé pozornosti je tedy mnohem vhodnější k odbourávání stresu než třeba procházení, plavání či cyklistika, protože v meditaci nejde o výkon a námahu, ale naopak o duševní i tělesné odpoutání a o zaměření pozornosti do vlastního nitra. Rituál můžeme provádět doma, na pracovišti

i na cestách. Stačí pouze vyhledat klidné místo, uvolnit se, zavřít oči, soustředit se na nádech a výdech, vnitřně se ztišit a nevšímat si rušivých myšlenek. (Schnack, 2006)

Rituál bdělé pozornosti v denní praxi, aneb kde všude je vhodná meditace: poruchy spánku, přestávky k načerpání sil, přestávka na dálnici, spánek na pracovišti, tréma a strach ze zkoušek, strach v letadle a vystupňování výkonu ve sportu. (Schnack, 2006)

Rituál provazového mostu lze provádět v každé volné chvíli a jde o tzv. vyvěšení páteře v podřepu, což pro záda znamená velké osvěžení. Zejména meziobratlové ploténky se v této poloze nejlépe uvolní. (Schnack, 2006)

Rituál kokonu spočívá v hlubokém a uvolněném dřepu. V této poloze se především snadno zbavíme křečovitého stažení jak zádového tak i lýtkového svalstva. Tento rituál je prvním tělesným tréninkem každého jedince již prenatálním stavu a s touto danou schopností přichází na svět. (Schnack, 2006)

Rituál orlího letu je tzv. strečink, který je vhodný provádět několikrát za den. Díky každodenní práci jsme zakrněli, hrbíme se nad psacím stolem, počítačem, volantem a naše ruce jsou jako prodloužené páky na klávesnicích či ovládacích panelech. Výsledkem toho je velké jednostranné zatěžování, které křiví páteř a zhoršuje pohyblivost kloubů, zejména na ruce i nohou. Pravidelným protahováním tak zmizí bolestivé napětí kloubů a svalů, získáme zpátky ztracenou pružnost, a jelikož zkrácené svaly potřebují natáhnout, je nutné provádět strečink bez úsilí a námahy. (Schnack, 2006)

Při rituálu medvědíh sil se začínají procvičovat především svaly, které to nejvíce potřebují, a to v dnešním pracovním tempu a moderní době jsou například napínače prstů a předloktí, napínače ramenní a lopatkové, břišní a sedací, zádové a šíjové. Je důležitější se zaměřit spíše na ochablé a zanedbávané napínače. Naopak ohýbače rukou, předloktí, ramen, holení a chodidel raději nepochvičovat, jelikož jsou každý den neúměrně zatěžované a mohli bychom jim způsobit nějakou funkční poruchu, třeba natržení. Tímto se jedná především o lidi, co pracují v kancelářích, neustále sedí u pracovních stolů nebo jezdí autem a chybí jim značně fyzická kondice. (Schnack, 2006)

Tento rituál je časově nenáročný a lze provádět prakticky všude i v autě, při jakémkoliv nuceném zastavení, v zácpě na dálnici, na dlouhých cestách vlakem a autobusem, při sledování televize a samozřejmě doma i v zaměstnání. Jedná se třeba o chůzi na patách – posílíme tím napínače nohou, stoupáním na schodišti –

procvičujeme pánevní svalstvo, obyčejnou gumičkou ovinutou kolem každého prstu – procvičujeme roztahování a napřimování prstů. (Schnack, 2006)

3.5 Postupy jak zvládat stres

Každý je jinak citlivý, přizpůsobivý, úzkostný, impulzivní a každý prožívá událost určitým způsobem. Cesta pro zvládání stresu je individuální, ale v praxi jsou známy určité postupy, které nám umožní najít naše slabá místa a obranu na nadměrnou zátěž. (Irmiš, 1996)

3.5.1 Denní záznam (self monitoring)

O této metodě se hovoří v souvislosti s kontrolou stresových reakcí. Nejprve musíme poznat, co u nás stres vyvolává, co předchází našim nepříznivým emocím. Vytvoříme si tabulku, do které uvedeme: datum, čas, události, místo, předcházející stresující událost, chování a prožívání, stupeň intenzity prožívání a jako poslední odeznívání stresu. Zaznamenáváme si, kolikrát se určitá událost vyskytla za poslední měsíc a nezapomene si napsat stupeň nepříjemnosti zážitku. „*Své pocity si označujeme ve stupnici od 1 do 5. 1) bez zřetelných negativních pocitů, 2) pocit lehkého negativního pocitu, 3) pocit středního negativního pocitu, 4) pocit silného negativního zážitku, 5) pocit maximálního negativního zážitku.*“ (Irmiš, 1996, s. 84)

Denní zápis si vedeme několik dní a pak si začneme upřesňovat naše citlivá místa. Na závěr si vytvoříme seznam stresových situací, které jsou propojeny s nepřiměřenou či nepříjemnou naší reakcí. Postupně poznáváme naše nevhodné reakce na podněty fyzické, sociální a vnitřní (cítění nebo myšlení). Je dobré si zapisovat do denního záznamu i tzv. vnitřní monolog, to je když člověk v duchu hovoří sám se sebou. Klade si otázky, připravuje si v duchu proslov, co komu řekne, prožívá minulou událost. Při stresu bývá obvykle naše vnitřní řeč často negativně emocionálně podbarvena. U denního záznamu existuje ještě druhá fáze, kam se píše hlavní situace, které chceme změnit. U těchto situací se vede záznam několik týdnů. Opět se používá pěti bodová stupnice a díky ní je pak viditelné, jak hlavní situace zvládneme oproti předchozím. Zapisuje se i to, jak danou situaci řešíme, zda úspěšně či nikoliv. Na závěr si všímáme, jestli umíme předvídat stres. (Irmiš, 1996)

3.5.2 Stop technika a pozitivní motivace

Tato technika a zároveň i navození pozitivní motivace se používá především k zabránění stavu neustálého přemílání stresové situace. Každý člověk nemůže mít vždy dobrou náladu, ale někdo má však sklon dostávat se lehce do smutné až depresivní nálady. Neustále přemýšlí o tom, co udělal špatně, co by se špatného mohlo stát nebo co se mu nepovedlo. Tato technika sice neřeší situaci, ale může snížit naše zaměření na stres. (Irmiš, 1996)

Dále nám pomůže navodit pozitivní motivaci a ovlivnit depresivní ladění. Při stop technice jde o to, že jakmile zjistíme, že jsme v negativním naladění nebo v emočně rušivém vnitřním monologu, musíme si říct „stop“ nebo „zastavit“. Je nutné, abychom si toto opakovali při každém návratu našich myšlenek na stresující situaci či monolog. Kromě toho si vymyslíme a přeříkáváme pozitivně motivované věty, které mají rušit nejčastěji se vyskytující negativní naladění. Např. při hněvu si opakujeme „po uklidnění si to rozmyslím“, při strachu z následků si uvědomujeme, že „nic není tak horké, jak se zpočátku zdá“. (Irmiš, 1996)

Důležité ovšem je, si uvědomovat ty pozitivní možnosti v našem životě, které nám přinášejí radost. Bude-li před námi stát nějaká nepříjemná činnost, úkol či jednání, snažíme se vždy najít některé kladné stránky nadcházejících událostí. Dopřejeme si ty aktivity, které nám dělají radost. Vnímat hlavně dobré věci kolem sebe a nezapomínat se ocenit a odměnit. (Irmiš, 1996)

3.5.3 Snižování úzkosti a strachu

Metoda se používá u stavu úzkosti a u strachových fobií, jde o tzv. desenzitaci neboli snížení citlivosti. Je založena na spojování představy, která jedince stresuje a vyvolává u něho strach a úzkost s relaxovaným stavem. Nejprve si osoba musí vytvořit stupnici strachujících či úzkostných stavů a to od nejméně rušících k maximálně stresujícím. Než začneme realizovat tuto techniku, tak si předtím nejprve několik týdnů nacvičujeme jakýkoliv druh relaxačního tréninku např. Jakobsonovu progresivní relaxaci. (Irmiš, 1996)

Po zvládnutí nácviku relaxace dochází k vlastnímu cvičení desenzitace. Spočívá to v tom, že osoba, která je ve stavu největšího uvolnění hned po provedení relaxace, si představuje situace, které u ní vyvolávají strach. Představa se ze začátku ponechává pouze 5 až 10 vteřin s 10 až 20 vteřinovou přestávkou a několikrát se opakuje. Pokud

daná situace nevyvolává nepříjemné stavy, následuje přechod k situacím intenzivnějším. Tuto metodu můžeme cvičit sami nebo ve spolupráci s psychoterapeutem. Sezení se opakují přibližně 20x a v případě, že některá představa vyvolá úzkost, osoba ihned zvedne ruku a cvičení se okamžitě přeruší. (Irmiš, 1996)

Jiná metoda se nazývá expozice stresového podnětu. Jedná se o to, že nejprve se slovně formulují situace vyvolávající strach a poté si je podrobně představujeme a současně si uvědomujeme, že budeme mít strach, který prožíváme. Jde především o to, abychom strach prožili, ale v rozumné míře. (Irmiš, 1996)

3.5.4 Snižování agresivity a hněvu

Při nácviku zvládnutí agresivního chování se opět začíná tzv. „self monitoringem“. Zaznamenáváme si vztek, agresi, nepřátelské postoje, hodnotíme intenzitu reakcí a provádíme rozbor situací. Osoby se zvýšenou agresivitou se častěji mohou dostat do sociální izolace, která může být pro ně i stresující. (Irmiš, 1996)

Dále je potřeba naučit se „stop reakci“ v momentě agrese. Chápat důsledky toho, co svým chováním můžeme u druhých lidí vyvolat, všimnout si reakcí lidí, s kterými komunikujeme, snažit se naslouchat druhému a nepřerušovat rozhovor. Je možné použít i metodu blízko desenzitaci, kdy ve stavu hluboké relaxace si představujeme situaci, která by mohla vyvolat agresivní chování. Díky této metodě přehrávání si těchto situací je možné zmírnit intenzitu reakcí a naučit se agresivně se neprosazovat. Není hlavním úkolem agresivitu zcela potlačovat, ale je nutné spíše zmírnit její následky. Společnost bude muset jednou hledat cesty, jak se nezákonně agresivitě, která se neustále zvětšuje, bránit. (Irmiš, 1996)

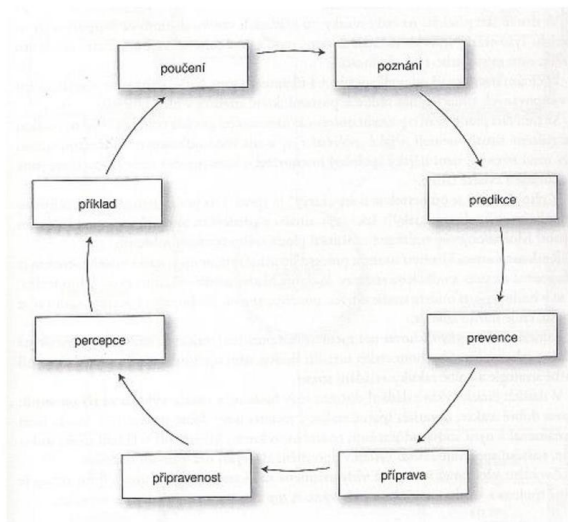
3.5.5 Cyklus zvládnutí distresu metodou 8P

Stačí pouhé přemýšlení o stresu a už tím můžeme omezit nadvládu jednoho z nejobávanějších stresorů, kterým je nejistota. Základem je poznat stres, dozvědět se více o jeho příčinách, působení a důsledcích. Tím, můžeme ve výsledku trochu zmírnit jeho tlak. Jelikož některé stresové situace se dají předvídat – tzv. predikce, tak jiným jsme schopni dokonce předejít – tzv. prevence. Bohužel nelze se před všemi předpovězenými situacemi uchránit, ale můžeme se na ně dostatečně připravit a podniknout určitá protistresová opatření ještě dřív, než začne daný stresor působit. (Plamínek, 2013)

Samozřejmě se setkáváme se situacemi, kdy stresor začne působit bez varování a velmi rychle. Dále nesmíme zapomínat na pěstování odolnosti vůči stresu a snažit se dosáhnout stavu, kdy bude organismus připraven stresu čelit. Tréninkem si lze v sobě vypěstovat určitou zásobu reakcí, ze kterých si pak může náš organismus libovolně vybírat, jakou použije v daných stresových situacích. Volbou správného životního stylu zajistíme dostatek potřebné energie pro zvládání napjatých stavů a okolností se stresem spojených. Abychom ještě více mohli zvýšit odolnost vůči distresu, je dobré často prožívat příjemné napětí a změnit vlastní zaměření ze špatného stresu na dobrý, již zmiňovaný eustres. (Plamínek, 2013)

Důležitým nástrojem je také vědomí, že můžu v některých případech vědomě rozhodovat o povaze své reakce na podněty a díky tomu, že změním vnímání – tzv. percepci nedovolím distresu, aby mě poškodil. Protože v dnešní době žijeme mezi jedinci, co mohou být potenciálními nositeli stresu, je dobré ostatním lidem poskytnout vzor, jak se chovat a zvládat distres. Jednoduše řečeno jít jim příkladem. I když daný stres už odezní, pokusíme se ho zhodnotit, stejně tak i naše chování. Z následného hodnocení vyvodíme důsledky a poučení pro další postup při zvládání stresu. (Plamínek, 2013)

Obrázek č. 1: Cyklus zvládání stresu metodou 8P



Zdroj: (Plamínek, 2013, s. 147)

Na obrázku č. 1 jsou jasně vidět jednotlivé stavební kameny metody 8P, která slouží pro zvládnutí distresu. Klíčové slova metody 8P jsou: poznání, predikce, prevence, příprava, připravenost, percepce, příklad a poučení. (Plamínek, 2013)

Pokud chcí poznat svůj stres, je nutné se pokusit určit: kdy nastává, z čeho pramení, jak se projevuje a jak na něj reagujeme. Nejprve je dobré hledat odpovědi na otázky začínající slovem „který“. Například které lidi, která místa a které věci mě stresují?. Tímto jsme schopni dojít k výčtu situací, jež nás dříve stresovaly. Poté přichází na řadu otázky typu „proč“ - proč mne stresuje právě tento člověk, toto místo, tato věc či tyto okolnosti? Protože hledáme příčiny vzniku distresu. Na závěr se dostaneme k otázkám, které zní – Jaké typy situace na mne působí? Jelikož pátráme po původu distresu, tak se nám možná podaří odhalit otázku, zda nemají určité zjištěné situace nějaké společné rysy nebo jestli nemáme mezi příčinami stresu nějaký společný stresor, na který jsme zvláště a opakovaně citliví. (Plamínek, 2013)

Při poznání vztahu mezi námi a naším stresem hraje důležitou roli jednak reakce na stres a potom odhalené stresory. Nejdříve je dobré začít hledat kladné rysy reakcí, které se v budoucnu budeme snažit udržet a znovu je použít. Nesmíme však zapomenout i na to, co je nutné změnit. Během zvládání distresu je vhodné vybírat ze tří postupů: fixovat dobré reakce, opouštět naopak špatné a zavést nové dobré reakce. V praxi je však nejlepší spíše opustit starý zlovyk než zavádět novinky, protože každé zavedení nové věci je úzce spojeno se stresem a ten se bude zase vytvářet. (Plamínek, 2013)

Úspěšné předpovídání neboli predikce nám umožňuje včas zasáhnout, pokud nám hrozí nebo má nastat stresová situace. Pracujeme spíše s naší představivostí než pamětí, jelikož je včasná predikce pohledem do budoucnosti a ne do minulosti. Podle toho, jak velkou míru stresu očekáváme v souvislosti s určitými událostmi, je potom vhodné se na různě dlouhé horizonty zaměřit. U vzdálené budoucnosti (zpravidla měsíce i roky) je nutné se zaměřit na velké a mimořádné stresy. Myslíme tím například: závěrečné zkoušky, plánovaná riziková operace, soudní přelíčení či volební kampaň. Blízká budoucnost (jedná se o příští dny a následující týden) se soustřeďuje na střední stresy, kterými mohou být návštěva zubního lékaře, sobotní velký nákup, nedělní úklid nebo obhajoba projektu. V bezprostřední budoucnosti (několik hodin a minut) upínáme naši pozornost na malé stresy, jež se objevují během reklamace, cesty autem v dopravní zácpě, čekání ve frontě a konverzace cizím jazykem. Na závěr si však pamatujte, že velký zdroj stresu je nejistota a neznámo. (Plamínek, 2013)

„Čím lépe si stres vybavíme, tím větší díl neznáma spadne z tohoto stresu a tím větší díl nejistoty spadne z nás.“ (Plamínek, 2013, s. 150)

Prevenci neboli předcházení stresu, vnímáme jako záměrnou činnost, kdy cílem není pouze omezit výskyt stresu, ale i jeho hrozící intenzitu. Uvedeme si několik typů stresorů, které nás často navštěvují. Jedná se o přetížení, vnější a vnitřní nejistotu, naléhavost, důležitost, bezmocnost a vnější i vnitřní rušení. (Plamínek, 2013)

Vnější nejistota je spojena s nedostatkem informací a s neurčitou situací, vnitřní nejistota s nízkou sebedůvěrou, naléhavost zase s nedostatkem času a hrozícími termíny a důležitost souvisí s odpovědností. Vnější rušením rozumíme například hluk a vnitřním rušením třeba důsledek úrazu, projev nemoci nebo působení špatného svědomí. (Plamínek, 2013)

Jelikož nelze všechno předpovědět ani všemu předejít, vždy zůstane určitá porce stresu, na kterou je potřeba se co nejlépe připravit. Smyslem celé přípravy je snížit riziko nezvládnutí distresu v momentu, kdy sice jsme stresovou situaci předpověděli, ale je neodvratná. Příprava obsahuje tři nástroje: analýzu, plánování a trénink. (Plamínek, 2013)

Během analýzy si vybavíme, co nás bude stresovat, jak na to reagujeme a hlavně jak chceme reagovat v situaci, na kterou se připravujeme. Případně je nutné si uvědomit, co nám brání v tom, aby daná reakce proběhla podle našich představ. Samotné plánování slouží k tomu, abychom si v duchu mohli projít od začátku až do úplného konce stresovou situaci. Uvědomit si především hlavní momenty a na ně připravit vhodné reakce. Trénováním a vyhledáváním situací s podobnými stresory docílíme toho, že naše tráma na začátku, se později stane pouhou vzpomínkou. (Plamínek, 2013)

Pokud distres zapůsobí nečekaně, nezbyvá nic jiného, než se spolehnout na naši psychickou a fyzickou kondici, jež souvisí se způsobem života. Mezi zásadní faktory snižující odolnost organismu patří: nedostatek spánku a pohybu, špatná výživa, neschopnost relaxovat, umělá stimulace, negativní vnímání světa a špatné svědomí. (Plamínek, 2013)

Doporučení tedy zní: Vyhradit si dostatek času na kvalitní spánek, zhruba 7-8 hodin denně. Nezapomenout se hýbat, kdy pohyb by se měl pravidelně opakovat, být přirozený a co nejvšestrannější. Zdravě se stravovat a naučit se správně a v klidu relaxovat. Nepoužívat prostředky jako jsou - cigarety, alkohol, káva, drogy, léky, které nás budou uměle stimulovat k aktivitě, způsobí nám návyk a zatíží organismus. Aktivně vyhledávat a především prožívat radostné události. V neposlední řadě být dobrým člověkem a nedělat špatné skutky. (Plamínek, 2013)

3.6 Přístupy k řešení problému

Ke stresujícím situacím lidé obvykle přistupují třemi základními přístupy.

- ústupový (defenzivní)
- únik od skutečnosti k náhražkovým aktivitám
- vědomá snaha situaci řešit

První přístup je tzv. popírající, kdy si jedinec podvědomě překrucuje skutečnost a doufá, že se daná situace vyřeší samo bez jeho zásahu. Př. „Nějak to dopadne.“ „Nic tak vážného se neděje.“ Problém, se však tímto přístupem nevyřeší, ba naopak se dále zhoršuje. V druhém přístupu je náhražkovou aktivitou myšleno například kouření, pití alkoholu, workoholismus, sledování TV apod. Člověk tímto nachází důvody pro nerozumné jednání a z toho plynou negativní důsledky. Třetí přístup spočívá ve vědomé snaze situaci řešit, ale záleží pak na druhu situace, která se může řešit buď změnou situace, nebo nácvikem dovedností zvládat určitou situaci a nakonec můžeme změnit pohled na situaci. (Praško, Prašková, 2001)

Změna situace se dělí, na velká rozhodnutí jako je např. přestěhování se, přestat kouřit nebo začít pravidelně cvičit a pak na jednoduché věci, kdy stačí vymalovat byt či něco malého opravit. (Praško, Prašková, 2001)

Při nácviku dovedností zvládat situaci jde především o učení se novým věcem, které člověk potřebuje k tomu, aby byl schopen lépe zvládat stresující situaci. Může se jednat o poměrně velké úsilí i o jednoduchou dovednost. (Praško, Prašková, 2001)

Ve změně pohledu na situaci jde hlavně o to, učit se vidět jak situaci a její důsledky z různých hledisek, tak i vlastní schopnosti a dovednosti ji zvládat reálněji. (Praško, Prašková, 2001)

3.6.1 Jak snížit hladinu stresu

Převážně se začneme stresovat, když se problémy postupně hromadí. Místo toho, abychom se soustředili na jeden, který dořešíme, tak máme sklon přeskakovat z jednoho problému na druhý. V takovém to případě v nás naopak stres a napětí akorát narůstá. Následující systém na řešení problémů nám zaručuje i kvalitu rozhodování:

1. Shromážděte fakta – sepsat si vše, co vám dělá starosti a dobře definovat problém.
2. Analyzujte fakta – především je nutné uvažovat o všech možných řešení na základě faktů. Myslet na to, jaké důsledky se budou pojit s každou z možností.

A nezapomínat, jak řešení problému ovlivní i další lidi, kteří jsou do celé věci zapojeni.

3. Rozhodněte se – po uvažování nad všemi možnými řešeními je nejdůležitější se rozhodnout pro takové řešení, které se zdá jako to nejlepší ze všech.
4. Jednejte na základě svého rozhodnutí – aktivita samotného jednání nám poskytne kontrolu nad stresující situací. (Carnegie, 2011)

3.6.2 Jak se vypořádat s vlastním stresem

Všichni lidé jsou v dnešní době a ve svém životě vystaveni stresu, ať už v osobním nebo pracovním. Není pravidlem, že by stres musel být vždy jenom špatnou věcí, ale naopak nás může často motivovat k dosažení cílů, které se kolikrát zdály být nedosažitelné. Co se týče zvládání stresu, tak začínáme mít potíže vedoucí k tělesným nebo psychickým problémům. (Carnegie, 2011)

Většinu stresových situací můžeme zvládnout za použití nástrojů, které se skrývají ve zkratkovém slovu neboli v tzv. akronymu STRESS.

S = Sebedisciplína

T = Tlak na péči o vlastní tělo i duši

R = Relaxace a uvolnění

E = Efektivní protažení těla

S = Smysl pro humor

S = Spolehnutí na pomoc přátel

Sebedisciplína neboli monitorování svého chování je jedním ze způsobů, jak se vyrovnávat se stresujícími situacemi. Je především důležité uvědomovat si, jak se chováme pod tlakem ke svému okolí, kontrolovat si své emoce a nepřenášet stres na lidi kolem sebe. Nezapomínat se odměňovat maličkostmi za jednotlivé dosažené úspěchy. Každý má samozřejmě svůj vlastní osvědčený způsob, např. řvaní ze všech sil, dokud se úplně nevykřičí ze vzteku nebo se zbavovat napětí cvičením jógy. (Carnegie, 2011)

Tlak na péči o vlastní tělo i duši je velmi důležitý. Lidé, kteří věnují pozornost této péči, jsou zdraví, a tudíž lépe odolávají stresům. Je nutné dbát na pocit spokojenosti sám/a se sebou, o vhodnou skladbu stravy a starat se o svůj vzhled. Na základě toho, že o sebe člověk pečuje a cítí se dobře, je schopen úspěšně čelit výzvám a vyrovnávat se se stresujícími situacemi. (Carnegie, 2011)

Relaxace a uvolnění znamená pro každého něco jiného a samotný způsob uvolňování je silně individuální záležitostí. Odborníci tvrdí, že pokud jsme pod vlivem stresu, může nám pomoci právě okamžité uvolnění. Dále sem může patřit snění

s otevřenými očima a přitom se naše mysl snaží soustředit na pěknou vzpomínku. Podstatné je hlavně přesměrovat mozek pryč od stresující situace a naplnit ho příjemnými myšlenkami. Někteří lidé pod vlivem stresujícího napětí se vrací do vzpomínek na předešlé úspěchy. I když to nesnadný úkol nevyřeší a ani nás nenapadne myšlenka jak ho řešit, tak nám alespoň útek do úspěšné minulosti zdvihne morálku. Uvědomíme si, že jiné problémy, které nás dříve sužovaly, se nám podařily zvládnout. Další možnost jak se zbavit napětí, je změna tempa a rytmu. Každý řeší v různě dlouhou dobu různý počet věcí. Pokud současná aktivita vyvolává příliš silný tlak, je dobré přejít k jiné práci a odpočinout si. Kolikrát stačí pouhá půlhodinka jiné činnosti, abychom se poté mohli vrátit a plně soustředit na práci současnou. (Carnegie, 2011)

Efektivní protažení těla a cvičení je výborný způsob, jak snížit hladinu stresu. Samozřejmě v případě, že se nacházíme v práci, tak nelze vždy se kdykoliv protahovat anebo dokonce se sebrat a jít si zaběhat. Proto existuje i několik druhů cviků, které člověk může dělat i nenápadně. Mezi ně patří dechová cvičení prováděna nepozorovaně a ani nikoho jimi neruší. Jakákoliv cvičení musíme několikrát opakovat a naše tělo začne reagovat a uvolňovat se. (Carnegie, 2011)

Smysl pro humor a hlavně smích doporučují mnozí lékaři jako lék ke snížení bolesti a stresu. Když budeme hledat a snažit se, najdeme si vždycky něco k zasmání i přesto, že nás starosti táhnou k zemi a je velmi náročné vidět v danou chvíli humornou stránku věci. Lidé se smyslem pro humor méně podléhají stresu než lidé, kteří ho vůbec nemají a jsou pesimističtí. (Carnegie, 2011)

Spolehnutí na pomoc přátel někdy pomůže se s daným stresem vypořádat. Kolikrát stačí pouze někomu zavolat nebo o svých problémech mluvit a pojmenovat je. Samozřejmě se neočekává, že by za nás naše problémy přátelé vyřešili, ale během sdělování se nám může ulevit. Někdy bývá stres natolik silný, že si s ním už ani nevíme rady a musíme vyhledat pomoc odborníků a terapeutů. Vždy mějte na paměti, že na to nejste sami. (Carnegie, 2011)

4 Prevence proti stresu

Součástí primární antistresové prevence je tzv. salutogenní myšlení, to je myšlení, které je orientované na zdraví. Jeho složkami jsou srozumitelnost (porozumění světu), zvládnutelnost (dostatek sebevědomí) a smysluplnost (problémy je nutno řešit a věci mají smysl). (Bartůňková, 2010)

Součástí sekundární prevence je terapie psychických poruch za využití vhodných farmak, kinezioterapie a různých psychoterapeutických antistresových technik. Kinezioterapie využívá specificky zaměřené pohybové programy a je to tedy somato - terapeutická aktivita. Působí na vědomí pohybu, vlastního těla, pozitivní sebepřijetí, podněcuje tvořivost a upevňuje tělesné schéma. Využívá sportu, tělesných cvičení a pohybových her, pozitivně působí na psychiku a vede ke zmírnění psychických a psychosomatických obtíží. Kinezioterapeutické programy jsou připravovány pro léčbu různých psychických poruch, jako jsou neurózy, syndromy závislostí, schizofrenie, poruchy osobnosti a chování. Využití kinezioterapie je v oblasti prevence a léčby psychických poruch a onemocnění. (Bartůňková, 2010)

Zásady prevence proti stresu:

- *„Poznejme své možnosti i meze a nepřekračujme své přirozené hranice!*
- *Kladme si dosažitelné cíle a nepřijímejme za vlastní fiktivní (domnělé) potřeby!*
- *Zabývejme se především tím, co můžeme sami ovlivnit!*
- *Dbejme zásad režimu práce a odpočinku a zdravé životosprávy!*
- *Nenechme se zahltit přemírou úkolů!*
- *Nepřipusťme, aby druzí zneužívali naši vstřícnosti a ochoty pomoci.*
- *Budme pozitivní, pěstujme harmonické vztahy!*
- *Nenechejme se otrávit černými povahami a zachovejme si optimismus!“*
(Štěpaník, 2008, s. 77)

4.1 Druhy prevence proti stresu

Abychom se ve svém životě mohli bránit proti stresu, je nutné pochopit, co nám stres působí, jak se s ním lépe vyrovnat a přizpůsobovat se mu a v neposlední řadě se mu naučit vyhýbat. Nejhlavnější obranné mechanismy se nachází uvnitř nás a jsou dány naší duševní a fyzickou kondicí. Jednoduše a výstižně řečeno – zdravá mysl a zdravé tělo. (Wilkinson, 2001)

Každému z nás vyhovuje jiný postup a recept na to, jak se s daným stresem vypořádat. Mezi velice rozšířenou a osvědčenou metodu patří střídání činností. Obvykle se tělesný pohyb a zdravá fyzická námaha kompenzují duševní prací. Někdo má rád sport, chodí na procházky nebo na masáže, jiný cvičí jógu nebo dodržuje přesný režim práce a odpočinku. Prostředků k prevenci a boji se stresem je nekonečné množství, stačí pouze zvolit a používat ty pravé. (Štěpaník, 2008)

4.1.1 Krátký odpočinek a autosugesce

Jedna z možností je krátký odpočinek. Je vhodné odstranit veškeré rušivé zdroje, pohodlně se usadit, zavřít oči, klidně a zhluboka dýchat, uvolnit svaly a nechat volný průběh přicházejícím myšlenkám. Jednoduše relaxovat. Několikaminutový odpočinek je často v pracovním shonu relaxační pauzou a současně soustřeďuje síly, které pak aktivuje k další činnosti. Relaxační cvičení uvolňují psychické napětí a ztuhlost svalstva. (Štěpaník, 2008)

Autosugesce neboli tzv. soběvemlouvání je psychické působení na sebe sama. Sugestivní věty mají být konkrétní, krátké a hlavně pozitivně formulované s jednoznačným obsahem. Například: Mám na to! Jdu do toho! Takovéto věty je nejlépe si opakovat před usnutím. (Štěpaník, 2008)

4.1.2 Meditace

Meditační cvičení slouží odehnat z vědomí nepříjemné myšlenky i aktuální problémy. Je potřeba dosáhnout uvolnění a klidu, ke kterému nám dopomůže ničím nerušené prostředí, tlumená a zklidňující hudba, vonné esence nebo pohled na výtvarný objekt, případně pološero. Po celkovém tělesném uvolnění následuje vyprázdnění mysli od všedních starostí, což bývá samozřejmě to nejtěžší. Doba meditace bývá různá. Je lepší jí provádět několik desítek minut, hlavně nespěchat. (Štěpaník, 2008)

4.1.3 Kvalitní spánek a pravidelné cvičení

Kvalitní spánek je také velmi důležitý prostředek prevence a je nutné dbát na to, abychom měli jeho dostatek. V období stresu je potřeba více spánku, který nám umožní zapomenout na některé starosti. Ovšem je potřeba se vyvarovat příliš dlouhému spánku. Ten může způsobit stejné nepříjemnosti, jako když trpíme jeho nedostatkem. V případě, že máme problémy se spánkem, se doporučuje omezit příjem nápojů obsahujících

kofein, jít brzy večer, unavit se příjemným fyzickým cvičením a snažit se o zklidnění mysli. V žádném případě nerozebírat problémy před usnutím. Neužívat ani žádné prášky na spaní, které akorát způsobí ráno ospalost a zmatenost. Často se potom stávají návykové a mohou působit ještě větší stres. (Wilkinson, 2001)

Pravidelným cvičením udržujeme tělo v pořádku a hlavně v dobré kondici. Stačí krátká, svižná procházka nebo jakékoliv námi zvolené příjemné cvičení. Budeme se cítit fyzicky a duševně uvolnění, dobře spát a v neposlední řadě si podpoříme i chuť k jídlu. (Wilkinson, 2001)

Naplánovat si svůj denní harmonogram tak, aby se do něho dané cvičení pokaždé vešlo. Nepoužívat žádné nesmyslné výmluvy, když opravdu chceme, jde všechno. Pokud chceme docílit snížení stresu, je nutné cvičit pravidelně. Alespoň 3x týdně po 20 minutách a časem můžeme danou frekvenci navyšovat, protože platí pravidlo – čím vícrát a déle, tím je to lépe. Na cvičení je dobré si sehnat partnera či partnerku, se kterým se navzájem budete motivovat a zažijete větší legraci. Nikdy by vás nemělo cvičení stresovat. Je důležité se naopak uvolnit a dělat vybraný sport hlavně pro zábavu. (Rheinwaldová, 1995)

Pokud nejsme zvyklí cvičit a nemáme žádnou fyzickou kondici, je nutné začínat pomalu a později teprve začít přidávat jak na tempu, tak i na obtížnosti. Vhodné je cvičit při námi líbivé hudbě a se správnou hlasitostí. Dodává nám potřebnou energii a vede nás. Místo krátkého spánku je dobré si raději zacvičit. Mnozí z nás si totiž myslí, že po práci jsou tak unavení, že by žádné cvičení nezvládli. Což je omyl, jelikož cvičením získáme potřebnou energii a únava nás přejde. Proto je lepší si nejprve jít zacvičit a až poté dát odpočinek. Správné cvičení nám uvolní svaly lépe, než používat uklidňovací prášky s vedlejšími škodlivými účinky. (Rheinwaldová, 1995)

„Lidé, kteří jsou fyzicky fit, cvičí a sportují, mají většinou i pozitivní přístup k životu, myslí pozitivně a jsou schopni se dívat na vše s humorem, sportovně a bez přehnaných reakcí. Více si věří a jsou sebejistější.“ (Rheinwaldová, 1995, s. 160)

4.1.4 Jóga

Samotné slovo jóga pochází ze sanskrtu a její význam lze vystihnout slovem spojit či sjednotit. Jelikož jógové cviky uvádějí naše tělo, mysl, vědomí i duši do rovnováhy, tak nám cvičení jógy pomáhá zvládat každodenní nároky, starosti a problémy. Dále díky józe v sobě rozvíjíme smysl svého života, určitý vztah k Bohu

i vyšší porozumění sobě samým. „*Jóga je nejvyšší vesmírný princip. Je to světlo života, univerzální, tvůrčí vědomí, které je stále bdělé, vědomí, jež bylo, je a bude věčné.*“ (Mahéšvaránanda, 2006, s. 10)

Jogínské pozice jednak posilují, protahují, uvolňují a rozhýbávají tělo, tak i pročišťují mysl, dodávají nám energii a zvyšují pružnost svalů, vazů i šlach. Jóga přináší člověku uvědomění si naší fyzické stránky a její cvičení nám umožňuje vnímat sebe sama jako celek. Především také zlepšuje špatné držení těla a hlavně zpevňuje ochablé svalstvo. Během cvičení je důležité pokusit se soustředit pouze na své tělo a dýchání. Zaobírat se tím, co děje tady a teď, nikoliv v minulosti či budoucnosti. Díky tomu dojde v našem vědomí k posunu a můžeme se přenést do poklidného stavu, ve kterém zmizí naše každodenní problémy, a mysl se přestane ubírat cestami, jež nás svazují. Zásadně se nadechujeme a vydechujeme nosem. Snažíme se dech prohloubit a především postupně zpomalit. Na závěr bychom si měli uvědomit, že jóga by nám měla přinášet radost a zlepšení života. (Brownová, 2011)

Několik rad pro cvičení: nemít strach z nedostatečné pružnosti. Cvičit kdykoli a kdekoliv to bude vhodné a možné. V pohodlném oblečení, bez bot a ponožek. Snažit se odpočívat po jídle a cvičit tak s prázdným žaludkem. Vymezit si čas a začít cvičit, vychutnat si relaxační chvílky, naslouchat sami sobě a věnovat pozornost svému tělu a mysli. Tímto bychom měli docílit ke zlepšení naší celkové spokojenosti mnohem více, než jsme možná čekali. (Brownová, 2011)

4.1.5 Sebekontrola

Stresový účinek nám může pomoci snížit i pocit sebekontroly. Metody sebekontroly se stávají užitečnými, pokud budeme chtít změnit jisté stránky našeho chování nebo reakce vůči lidem. V první řadě je důležité se pečlivě zaměřit na své konkrétní chování. Poté přemýšlet o praktických způsobech, jak toto dané chování můžeme změnit. Poslední součástí procesu sebekontroly pak nastává odměna. (Wilkinson, 2001)

4.1.6 Relaxace

Relaxace je cvičení, které se dá snadno naučit a zároveň je velmi účinné při léčbě stresu. Protože existuje mnoho lidí trpících svalovým napětím, které jim způsobuje bolest, nejčastěji však zad, hlavy, ramen a krku, přichází samotná relaxace. Její význam

spočívá v tom, abychom byli schopni vědomě pracovat na uvolnění svalstva. Mimo okamžité úlevy dodává člověku pocit sebeovládání a větší výkonnosti. Nutná doba na to, aby se dalo zvládnout umění relaxace, se odhaduje na zhruba dva měsíce. Čím déle vydržíme u pravidelného provádění, tím spíše můžeme očekávat dobré výsledky. I když užitek z relaxačního cvičení pocítí člověk téměř okamžitě. Nesmíme zapomenout na správné dýchání. Každý den bychom měli dát sérii 20 hlubokých nádechů a výdechů a tím dodat našim buňkám potřebný kyslík. (Melgosa, 1997)

Hlavním předpokladem pro zvládnutí relaxace je pravidelnost a systematickosti neboli cvičit 1-2x denně zhruba 10 až 15 minut. Vyloučit smyslové podněty znamená, klidné místo, pološero, vhodná doba, uvolněný oděv, naboso a vypnout veškeré rušivé zdroje. Vytvořit příjemné prostředí, jak vnější tak i vnitřní. Zvolit volný, pohodlný oděv a ulehnot či usednout do relaxační polohy. Nesmíme zapomenout na správné načasování, nejlepší je provádět nácvik každý den ve stejnou dobu, protože si tím vytvoříme zdravý návyk. Velice důležité je pomalé dýchání, se kterým je relaxace těsně spojena. Dech nikdy neřídíme, pouze ho pasivně sledujeme. Posledním bodem je koncentrace pozornosti. K tomu, aby mohla relaxace fungovat, je nutné se soustředit na její postup. Na začátku nácviku je velmi těžké se ubránit vedlejšími myšlenkami, ale časem budeme schopni si postranních myšlenek nevšímát, necháme je přijít a zase samovolně odejít. (Praško, Prašková, 2001)

Jedním z možných způsobů relaxace je progresivní relaxace. Při progresivní relaxaci postupně procházíme jednotlivé svalové skupiny, které následně napínáme a uvolňujeme. Díky tomu se učíme rozlišovat napětí a uvolnění, a lépe rozeznáváme části, které v napětí zůstávají. Nacvičování je důležité provádět ve správném pořadí i rytmu. Tuto relaxaci procvičujeme aspoň dva týdny 2x denně asi 10 minut. (Praško, Prašková, 2001) Zjednodušeně řečeno je to metoda založena na uvědomování si stavu napětí a uvolnění. (Rheinwaldová, 1995)

4.1.7 Autogenní trénink

Mezi nejvýznamnější koncentrativně-relaxační metody psychoterapie, psychohygieny a psychosomatické medicíny patří autogenní trénink. Je to činnost či trénink vycházející z vlastní osobnosti neboli z vlastního já, kdy zdrojem je vlastní aktivita. Autogenní trénink tedy znamená cílově zaměřená, systematická práce na sobě samém a je důležitou součástí sebeutváření. Za samotného otce autogenního tréninku je

považován Johannes Heinrich Schultz. Existují i metody, které mají podobné rysy a vycházejí z již zmíněného autogenního tréninku a to je: tzv. progresivní relaxace profesora Edmunda Jacobsona a aktivně hypnotický trénink psychiatra E. Kretschmera. (Geist, 1992)

Účinky a výsledky autogenního tréninku mají příznivé vlivy jak na samotnou psychiku, tak i na oblast somatickou. Mezi nejvýznamnější patří účinky rychlého uvolnění, osvěžení, porozumění sobě samému i druhým, získání vytrvalosti a dovedností vedoucích k sebekázi, vnitřní stabilitě, reálnému sebevědomí a sebeocení, větší psychické vyrovnanosti, zbavení se vnitřního napětí a různých komplexů. Dále můžeme zmínit větší odolnost vůči zátěži, lepší a prohloubený spánek, klid, vyrovnanost, emoční stabilita a větší výkonnost. Ze somatického hlediska sem patří zklidnění krevního oběhu, srdce, cév, vnitřních orgánů, zlepšené vyprazdňování a samotné trávení, minimalizují se bolesti hlavy a pocitu chladu v končetinách. V neposlední řadě je účinným podpůrným prostředkem při snižování spotřeby nikotinu, alkoholu a při odvykacích potížích – při snižování či úplném vysazení různých farmak. (Geist, 1992)

Mezi vhodné předpoklady a podmínky úspěšného nácviku autogenního tréninku řadíme: zdravotní stav, který umožňuje tento trénink, silnou motivaci, důslednost, vytrvalost, důvěru, prostorové podmínky – tichá, klidná místnost, optimální teplota kolem 20°C, pohodlné oblečení – příp. lehká přikrývka, délka jednotlivých cvičení, frekvence cvičení a celková doba k osvojení tréninku je individuální. (Geist, 1992)

Metodika autogenního tréninku spočívá na sugestivních (podmanivě působících) podnětech, kterými navozujeme vznik konkrétních dynamických podmíněných reflexů. Rozlišujeme heterogenní sugesci, ta je prováděná terapeutem a slouží především k názorné ukázce jednotlivých cvičení, které později provádí cvičící sám. Poté se jedná o autogenní sugesci, kdy dochází k psychologickému sebeovlivňování a k působení cvičence sama na sebe. (Geist, 1992)

Z hlediska formy dělíme sugesci buď na slovní, nebo na různé typy sluchových, hmatových, zrakových a čichových představ. Verbální sugescie probíhá na základě soustředěného opakování slovních vzorců, které nám dávají příkazy hypnotického charakteru. Díky ztotožnění se s obsahem vzorce a soustředěně prožívaným opakováním dojde ke spojení mezi vzorcem a vlastním prožitkem. Původní metoda J. H. Schultze obsahuje 6 cvičení a návrat do původního stavu. Upravená metoda vychází z jeho základu, kdy struktura je stejná, ale obsah je rozšířen a doplněn o úpravy

plynoucí ze zkušeností terapeutů a z koncepce osobnosti, ze které vycházíme. (Geist, 1992)

Tato metoda obsahuje: úvod, kdy zaujmeme relaxační polohu, fyzické a psychické soustředěné uvolnění, prožitek tíhy, obrácení se do sebe, návrat do původního stavu, prožitek tepla, prožitek aktivity srdce, prožitek dechu a na konec prožitek chladu čela. (Geist, 1992)

„Autogenním tréninkem lze najít sebe sama, objevit sebe sama, naučit se seberegulaci a tím sebenápravě, získat a zvýšit koncentraci, zbavit se afektivního chování, dojít k uvolnění a k hledané vyrovnanosti, klidu a pohodě. To ovšem za předpokladu soustavného, pravidelného, důsledného a vytrvalého cvičení“. (Geist, 1992, s. 19)

Závěr

V této bakalářské práci bylo cílem vypracovat celistvý teoretický přehled, týkající se hlavně oblasti stresu, jeho vlivu na zdraví člověka a zahrnout strategie, jež nám pomáhají ho zvládat. Úplně na samém začátku při charakterizování slova stres bylo důležité samotný pojem správně pochopit, vysvětlit a vymezit ho za pomoci několika různých definic, které nám víceméně stres hodnotí jako negativní zátěž či tlak na náš organismus. I když se rozlišují určité druhy stresu, tak člověk stejně rozeznává pouze dobrý nebo špatný stres. Někteří lidé potřebují stres k tomu, aby dosáhli vyšších výkonů a případně i lepších studijních výsledků, ale ve výsledku každé působení stresu se negativně odrazí na našem zdravotním stavu.

Co se týče stresorů, neboli událostí a situací, které mají na nás negativní vliv a vyvolávají zároveň stresovou reakci, jsou v této práci rozděleny do základních kategorií. Mezi nejčastější patří především rodinné, finanční a pracovní stresory. Myslím si, že lidé jsou velmi často vystaveni stresorům pracovní povahy a měli by si uvědomit, co je stresuje nejvíce a jak se proti tomu bránit, anebo podniknout taková opatření, aby dalším nástrahám stresu v práci opakovaně nepodléhali. Je důležité například realisticky odhadnout čas na zpracování zadaných úkolů, naslouchat ostatním, neodkládat zbytečně řešení nepříjemných věcí a povinností, nezapomenout se pochválit, přestat se zbytečně strachovat a přiznat si, že občas můžete mít špatný den.

Dále jsme se také dozvěděli, že existuje celá řada příznaků či projevů stresu. Každý člověk na sobě zajisté už poznal několik z nich, ať už se jednalo o tělesné, kdy jsme se začali potit, vyschlo nám v ústech, rozbušilo se srdce, anebo jsme na sobě pocítili psychické příznaky, jako pocit vyčerpanosti, únavu, nespavost a nesoustředěnost. Já osobně si myslím, že mnoho z nás, co začínají pocíťovat blížící se problém a s tím přicházející i stres, nejčastěji sáhnou po cigaretě, alkoholu či se začnou přejídat a také oddalovat nevyhovující záležitosti.

Pro zjištění otázky, jak moc je pro nás stres škodlivý a jaké události a životní situace jsou pro nás stresující, nalezneme v příloze jednoduchou tabulku, kterou si může vyplnit každý jedinec během několika málo minut. Po konečném vyhodnocení nám výsledné skóre ukáže míru našeho ohrožení. Na základě zkušeností známých a přátel v mém okolí si myslím, že hodně stresových událostí prožívají lidé ve věkovém rozmezí 35 – 55 let. I když se někomu může zdát, že prožívá svůj největší stres zrovna v období studia při skládání zkoušek a dosahování závěrečného titulu, tak si většinou ani

neuvědomuje, co ho bude čekat na další cestě životem. Vyskytují se mnohem náročnější životní situace, kterým musíme čelit. V závěru pak zjistíme, že být zdravý, založit vlastní rodinu, zvládat perfektně určené role (např. dcery, matky a manželky), starat se o pravidelný finanční příjem a s tím spojené povinnosti v daném zaměstnání, je podstatně mnohem obtížnější a důležitější. Samozřejmě záleží na mnoha okolnostech i na odolnosti jedince, který nemusí vše dobře zvládnout a dostatečně se s danými situacemi vyrovnat. Pak může dojít k takzvanému vyhoření, podlehneme stresu a projeví se případné zdravotní problémy. Podstatná část z této práce byla věnována kapitole stres a zdraví člověka, ve které jsme se dozvěděli, že v posledních letech se stal stres příčinou mnoha onemocnění, od zažívacího systému, přes nervový, reprodukční až ke kožnímu. Zvláště jsem pak podotkla kardiovaskulární choroby, metabolické poruchy a jak je průběh stárnutí ovlivněn stresem.

O tom, jak zvládat stres, o schopnosti adaptace a objasnění slova coping, jsem se snažila věnovat dostatečnou část, stejně tak jako strategiím a postupům, jak lze ke stresu přistupovat a řešit ho. Každý reaguje jiným způsobem a staví se k řešení problému odlišným přístupem. Někdo se mu raději vyhýbá, rezignuje nebo odmítá odpovědnost. Jiní jsou zase agresivní, uzavírají se sami do sebe či bědují a nařikají. Důležité ovšem je, aby každý našel správné postupy a metody, které mu posléze dopomohou vypořádat se s vlastním stresem. Během tohoto procesu je nutné dbát na provádění nejrůznějších druhů prevence, nezapomínat na relaxaci, uvolnění, odpočinek, neztratit smysl pro humor, mít kolem sebe blízké, na které se můžete spolehnout, a budou pro vás jistou oporou. Hlavní podstata se podle mého skrývá v péči o vlastní tělo i duši, protože být zdravý, cítit se dobře a mít pocit spokojenosti sám/a se sebou je základním předpokladem pro překonání a zvládnutí stresu.

V samotném závěru si myslím, že i nadále je důležité tomuto tématu věnovat dostatečnou pozornost a především se zabývat hlavně prevencí stresu, snažit se vyvarovat jeho dalšímu výskytu a rozšíření. V této oblasti již známe několik světových i českých významných jmen a osobností, kteří se zabývali problematikou stresu. Proběhlo několik pokusů a experimentů na zvířatech a rozmohly se mnohé studie spojené s tímto tématem. I přesto všechno bohužel těžké životní situace nevymizí, stále byly, budou a jsou součástí našich životů. Je jen na nás, jak se s nimi dokážeme vyrovnat a budeme vůči nim dostatečně odolní.

Seznam použitých zdrojů

- BARTUŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.
- BROWN, Christina. *Jóga: snadno a rychle : 5minutové sestavy pro kohokoli kdykoli kdekoli*. Praha: Slovart, 2011. ISBN 978-80-7391-477-6.
- CARNEGIE & ASSOCIATES, Dale. *Jak překonat starosti a stres*. Praha: Práh, 2011. ISBN 978-80-7252-320-7.
- COMBY, Bruno a [Z FRANCOUZŠTINY PŘELOŽILA IVANA PAUKERTOVÁ]. *Stres pod kontrolou*. Praha: X-Egem, Nova, 1997. ISBN 8072054759.
- CUNGI, Charly. *Jak zvládnout stres*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.
- DAVIDSON, Jeffrey P. *Jak zvládnout stres*. Praha: Pragma, 1998. Pro úplné idioty. ISBN 80-7205-496-1.
- GEIST, Bohumil. *Vzdorujeme stresu: autogenní trénink duševních sil*. Praha: Road, 1992. ISBN 80-85385-26-0.
- CHOPRA, Deepak. *Cesty ke zdraví*. Plzeň: Mustang, 1996. ISBN 80-7191-094-5.
- IRMIŠ, Felix. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. ISBN 80-85993-02-3.
- JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- MAHESHWARANANDA. *Systém "Jóga v denním životě"*. Praha: Mladá fronta, 2006. ISBN 80-204-1277-8.
- MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-425-8.
- MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion, 1997. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-240-5.
- *Odborný časopis Sociální služby*. Tábor, 2011, XIII.(1), 40 s. ISSN 1803-7348. Dostupné také z: www.socialnisluzby.eu

- PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
- PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada, 1996. ISBN 80-7169-334-0.
- PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.
- RHEINWALDOVÁ, Eva. *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN 80-85901-07-2.
- SELYE, Hans. *Stres života*. Přeložil Petra KUDRNÁČOVÁ. Hodkovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.
- SCHNACK, Gerd a Kirsten SCHNACK. *Antistresové rituály: jak zůstaneme svěží a uvolnění*. Praha: Eminent, c2006. ISBN 80-7281-229-7.
- SIERADZKI, Andrzej Józef. *Léčba stresu metodou čtyř stavů rovnováhy*. Frýdek-Místek: Alpress, 2004. Klokan (Alpress). ISBN 80-7362-018-9.
- ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi 3: stres, frustrace a konflikty*. Praha: Grada, 2008. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1527-8.
- URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. Monografie (Univerzita Palackého). ISBN 978-80-244-2561-0.
- WILKINSON, Greg. *Stres*. Praha: Grada, 2001. Informace a rady lékaře. ISBN 80-247-0092-1.

Seznam tabulek a obrázků

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Přehled životních situací pro zjištění míry psychické zátěže.....	59
Tabulka č. 2: Vyhodnocení škály životních situací.....	61
Tabulku č. 3: Přehled onemocnění způsobených stresem.....	62

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Cyklus zvládnání stresu metodou 8P.....	41
---	----

Přílohy

Tabulka č. 1: Přehled životních situací pro zjištění míry psychické zátěže

Situace	Body
Smrt životního partnera	100
Rozvod	73
Zásadní roztržka s manželským partnerem	65
Nucený pobyt (ve vězení, psychiatrické léčebně, atd.)	63
Úmrtí člena rodiny	63
Vážný úraz nebo onemocnění	53
Sňatek	50
Propuštění ze zaměstnání	47
Usmíření s manželským partnerem	45
Odchod do důchodu	45
Závažná změna v rodině (chování v rodině, zdravotní stav, atd.)	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Nový člen v rodině (narození dítěte, adopce, přistěhování příbuzného)	39
Závažné změny v zaměstnání (fúze podniku, reorganizace, úpadek)	38
Závažné změny ve finanční situaci (k horšímu nebo k lepšímu)	38
Smrt blízkého přítele	37
Přechod na jiný druh práce	37
Změna počtu hádek s manželským partnerem	35
Půjčka nebo hypotéka na pořízení domu nebo na jinou větší investici	31
Vypovězení půjčky nebo zabavení hypotéky	30
Zásadní změny odpovědnosti v zaměstnání (povýšení, degradace, přeložení)	29
Odchod syna nebo dcery z domova (v důsledku studií, sňatku, atd.)	29
Potíže s tchánem nebo tchýní	29
Dosažení významného životního úspěchu	28
Nástup do (nebo odchod z) práce manželského partnera	26
Zahájení nebo ukončení studií (školní docházky)	26
Zásadní změny životních podmínek (výstavba nového domu, adaptace bytu)	25

Změny v osobních zvyklostech (způsob oblékání, chování, navázání nových přátelství)	24
Neshody s vedoucím	23
Zásadní změny pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
Změna bydliště	20
Přechod na jinou školu	20
Zásadní změny způsobu, místa či délky rekreace	19
Zásadní změny v církevních aktivitách (podstatně více či méně)	19
Zásadní změny společenských aktivit (kino, tanec)	18
Půjčka nebo hypotéka na menší investice (lednička, televize, video, atd.)	17
Zásadní změna návyku spánku	16
Zásadní změna v počtu rodinných setkání	15
Zásadní změna ve stravovacích návycích	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Menší přestupky zákona (dopravní přestupek, rušení spánku, atd.)	11
Celkem bodů	

Zdroj: <http://www.szu.cz/>; http://verejnasprava.sweb.cz/data/psy_stres.doc (Sociální služby, 2011, s. 18)

Vyhodnocení:

- *do 150 bodů relativně bezrizikové skóre*
- *150–200 bodů může dojít k psychosomatickému onemocnění u asi 40 % osob*
- *200–299 bodů může dojít k psychosomatickému onemocnění u asi 50 % osob*
- *nad 300 bodů může dojít k psychosomatickému onemocnění u až 80 % osob*

(Sociální služby, 2011, s. 18)

Jiný způsob vyhodnocení škály životních situací

Součet bodů označujeme jako osobní bodové skóre neboli míra osobní stresové reakce. Výsledné skóre nám značí stupeň odolnosti, ale v případě, že je naše skóre hodně vysoké, mělo by nám sloužit jako varovný signál a upozornění. Je-li skóre vyšší než 300 ocitáme se ve fázi vyčerpanosti a hrozí nám různá onemocnění i psychosomatického charakteru. Zároveň by to pro nás měl být podnět k vytvoření

účinných protistresových zásahů. Skóre v rozmezí 150 – 200 značí mírné ohrožení a 200 – 300 bodů znamená vážné ohrožení stresovými vlivy. (Mayerová, 1997)

Tabulka č. 2: Vyhodnocení škály životních situací

<i>Celková hodnota</i>	<i>Pravděpodobnost onemocnění</i>	<i>Odolnost (rezistence) vůči stresu</i>
<i>150 – 199</i>	<i>Nízká (9 – 33%)</i>	<i>Vysoká rezistence</i>
<i>200 – 299</i>	<i>Průměrná (30 – 52%)</i>	<i>Hraniční rezistence</i>
<i>300 a více</i>	<i>Vysoká (50 – 86%)</i>	<i>Nízká rezistence, tj. vysoká zranitelnost</i>

Zdroj: (Mayerová, 1997, s. 55)

Tabulku č. 3: Přehled onemocnění způsobených stresem

<p>Onemocnění zažívacího systému a stres</p>	<ul style="list-style-type: none"> • spasmus jícnu: vzniká samovolně, mechanickým drážděním nebo po emocích • žaludeční dyspepsie: projevuje se jako dráždivý žaludek (křečovitá bolest, pálení žáhy) nebo chabý žaludek (pocit plnosti, tlaku po jídle, nauzea, nechutenství) • střevní dyspepsie: dráždivý tračník s pocity tlaku v břiše, průjemy a nadýmání • polykání předmětů: například vlasů, specifická psychická porucha, může vyvolat střevní neprůchodnost • peptický vřed: je multifaktoriální onemocnění, při kterém stres spolu s dalšími faktory může přispět k poškození sliznice žaludku i dvanácterníku • Crohnova choroba: nespecifický a chronický zánět trávicí trubice, zde je pozorována závislost na dominantní osobě a úzkostnost, stejně jako u vředové choroby
<p>Onemocnění nervového systému a stres</p>	<ul style="list-style-type: none"> • poruchy spánku: jedna z nejčastějších chorob lidstva, nedostatek spánku způsobuje poruchy paměti a soustředění se, bolesti hlavy • migréna • tenzní bolesti: jsou bolesti v oblasti hlavy a šíje s vystřelováním do ramen • ischemické příhody mozkové: jsou vyvolané trombózou či embolií, tvoří 70-80% všech mozkově cévních poruch, závažné následky např. poruchy řeči, výpadky zorného pole, pro organismus nastává stresová situace
<p>Onemocnění kardiovaskulárního systému a stres</p>	<ul style="list-style-type: none"> • arytmie: poruchy srdečního rytmu • zpomalení až zástava srdce • koronární skleróza a ICCHS (ischemická choroba srdeční) • hypertenze: vysoký krevní tlak
<p>Poruchy příjmu potravy a stres</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mentální anorexie: choroba založená na obavách, že ztloustneme • bulimia nervosa: je spojená jednak se záchvaty přejídání, tak i s opakovanými pokusy snížit hmotnost nejčastěji pomocí zvracení a diety, • obezita: stres se zde může projevit přejídáním <p>u všech těchto poruch se objevuje deprese, hysterie, fobie,</p>

	snížené sebehodnocení a sebevědomí
Poruchy reprodukčního systému a stres	<ul style="list-style-type: none"> • poruchy menstruačního cyklu: krvácení, nedostavení se menstruace • poruchy sexuálního chování a frigidita • potíže při sexuálním styku: bolestivost, křečovitý stah pánevního dna • problémy s regulací porodnosti: strach z otěhotnění, neschopnost otěhotnět, interrupce • problémy kolem porodu: poporodní deprese a psychóza • problémy s kojením • problémy klimaterické: v období přechodu ženy důležitou roli zde hraje stres, přepracování a obavy ze selhání
Onemocnění kůže a stres	<ul style="list-style-type: none"> • kopřivka či různá svědění • lupénka • herpes (opar) • atopický ekzém: alergické onemocnění s vrozenou přecitlivělostí na různé alergen

Zdroj: (Bartůňková, 2010)