

## JAK SI PORADIT SE STRESEM V POMÁHAJÍCÍ PROFESI

Číslo akreditace: A2022/1206-SP/PC/PP/VP

---

WWW.VZDELAVANI-PSS.CZ

MATERIÁLY PRO ÚČASTNÍKY

---

WWW.VZDELAVANI-PSS.CZ

VZDĚLÁVÁNÍ | PRO | SOCIÁLNÍ | SLUŽBY

## JAK SI PORADIT SE STRESEM V POMÁHAJÍCÍ PROFESI

### OBSAH

STRES, STRESOVÉ FAKTORY, DRUHY A FÁZE STRESU .....	3
REAKCE NA STRES.....	4
STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU .....	4
RELAXAČNÍ TECHNIKY .....	6
LITERATURA A ZDROJE .....	6
DOPORUČENÁ LITERATURA K SAMOSTUDIU .....	6

### KONTAKTY

**Web stránky:** [www.vzdelavani-pss.cz](http://www.vzdelavani-pss.cz)  
**E – mail:** [info@vzdelavani-pss.cz](mailto:info@vzdelavani-pss.cz) | [vzdelavani-pss@email.cz](mailto:vzdelavani-pss@email.cz)  
**Kontaktní osoba:** Marie Klíčová, DiS., vedoucí vzdělávání

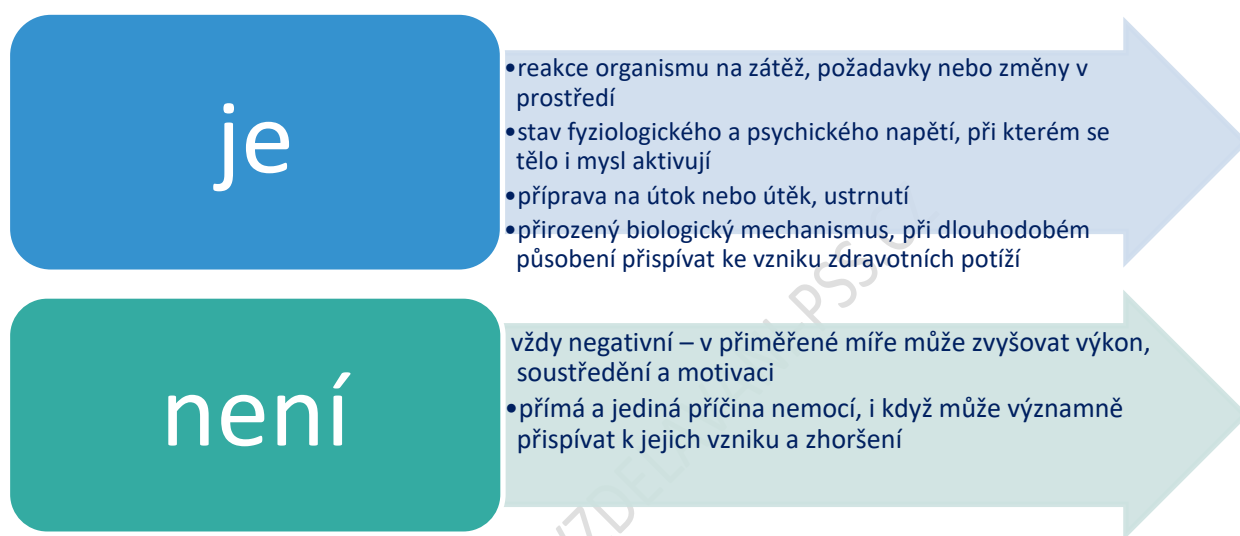
Úvod-představení lektora, seznámení s obsahovou náplní kurzu, zásady BOZP, prezenční listina, představení účastníků kurzu.

## STRES, STRESOVÉ FAKTORY, DRUHY A FÁZE STRESU

### Stres – definice pojmu

Pojem **stres** pochází z anglického slova **stress** a znamená zátěž, námahu, napětí, tlak

**STRES** je stav organismu, který vzniká v okamžiku, kdy je organismus vystaven nepříznivým faktorům (stresorům), a jeho obranné reakce mají za úkol udržet organismus v rovnováze a zabránit tak jeho poškození.



Obr. Č. 1 Stres je a není, návrh vzdělavatel-inspirace ze zdroje: MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres: kniha o duševním zdraví*. ISBN 80-717-2624-9.

**STRESOVÉ FAKTORY (STRESORY)** jsou podněty, které přicházejí z vnějšího prostředí a vyvolávají stres.

Obvyklé stresory:

- **fyzikální faktory** – tělesné podněty a potřeby
- **psychické** – vnitřní psychická zátěž
- **sociální** – vyplývající ze vztahů a společnosti
- **traumatické** – silné jednorázové nebo dlouhodobé události ohrožující psychické zdraví
- **přenesené** – z raného vývoje nebo rodinného prostředí

### DRUHY STRESU

**Eustres** – stres s pozitivními účinky na člověka, stimuluje s lepším a vyšším výkonům, pomáhá nalézat rovnováhu a stabilitu

**Distres** – stres s negativními účinky na člověka, vyčerpává po stránce fyzické i psychické

**Hypostres**-postupná adaptace na stresory, které vyvolávají malou odezvu

**Hyperstres**-stresory jsou natolik silné, že se člověk nezvládne přizpůsobit

## FÁZE STRESU

**Hans Selye** lékař, biolog a chemik, obecný adaptační syndrom (GAS—general adaptation syndrom)

3 stupně biologické reakce na stres

1. **Poplachová reakce** (varování) - při stresovém šoku začínají pracovat obranné mechanismy, pokus o zvládnutí stresu
2. **Adaptace** (odolnost) na stresovou zátěž – člověk se adaptuje na stres, šok ustupuje a stresové mechanismy pracují
3. **Vyčerpání** – organismus se dostává do krize, vyčerpávají se záložní zdroje a může dojít k onemocnění i ke smrti

**Příznaky stresu se vyskytují v těchto úrovních:**

- FYZIOLOGICKÉ: **tělesné projevy, reakce na zátěž organismu**
- EMOCIONÁLNÍ: prožívání, emoce
- BEHAVIORÁLNÍ: **v chování, jak se stres projevuje navenek**

## TĚLO A STRES

Stres a následné emoce v našem těle způsobují řadu procesů. Následkem procesů, které se v těle spouští se do těla uvolňují škodlivé látky, vliv na funkci různých orgánů.

**Onemocnění způsobená stresem**

- bolesti hlavy-migrény
- poruchy spánku
- chronická únava
- psychické poruchy-úzkosti, deprese, neurózy
- onemocnění oběhového systému-hypertenze, ischemická choroba srdeční, infarkt myokardu
- nemoci trávicího traktu-vředová choroba
- onemocnění pohybového aparátu, bolesti zad, svalů
- jiná onemocnění – alergie, astma, metabolická onemocnění (diabetes melitus), kožní onemocnění (lupénka) a další
- snížená imunita

## STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

**COPING** je vědomá forma strategie, znamená umět si poradit s obtížnou nebo nezvladatelnou situací, formy copingu:

1. **zvládání zaměřené na řešení problému** – vymezit si problém a hledat alternativní řešení
2. **zvládání zaměřené na emoce** – uchovat si psychickou rovnováhu a redukovat negativní myšlenky

## OBRANNÉ MECHANISMY

nemění stresovou situaci, je to způsob, jak člověk tyto situace vnímá nebo o nich přemýšlí

- **vytěsnění** – vyloučení bolestivých impulzů či vzpomínek z vědomí
- **racionalizace** – výmluvy, hledání přijatelných důvodů namísto skutečných

- **reaktivní formace** – vyjádření opačného motivu
- **projekce** – přepisování vlastních nežádoucích vlastností jiným
- **intelektualizace** – emoční odstup od stresové situace užitím abstraktních intelektuálních výrazů
- **popření** – odmítání existence nepříjemné vnější reality
- **sublimace** – přesunutí – náhradní cíl za neuspokojenou potřebu

a další.

### STRESORY V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH

- **pracovní přetížení** – tělesná námaha, vyčerpání, nedostatek spánku a odpočinku
- **vysoká morální odpovědnost, velké emoční vypětí**
- **organizace práce** – časový tlak, nedostatečné přestávky na odpočinek a jídlo, práce na směny, přesčasy
- **nedostatečné mzdové, platové ohodnocení**
- **interpersonální vztahy** – nedostatečná nebo špatná komunikace na pracovišti, s kolegy či vedením
- **problémoví klienti**, komunikace s jejich rodinnými příslušníky

### RESILIENCE

**Subjektivní vnímání stresu a schopnost zvládat nepříznivé životní situace, odolnost (tzv. resilience).**

**Rozdělení skupin z hlediska zvládnání stresu či zátěže:**

**1. skupina-zátěž je ohrožením:** jedinci psychicky zranitelní, s nízkým sebevědomím, s pocitem beznaděje, reagující na stres patologicky, mohou ze stresu onemocnět

**2. skupina-zátěž je výzvou:** jedinci, kteří aktivně používají strategie řešení problémů, mobilizují síly, bývají nezdolní, zažívají pocit štěstí a bývají málo nemocní

**Odolnost** se získává tréninkem organismu, přípravou a vylepšováním se v určité dovednosti, získáváním zkušeností a schopností.

**Co snižuje naši odolnost proti stresu?**

- naše **nepřiměřené vysoké cíle**-které nemůžeme překonat
- **nepřiměřené požadavky okolí na nás**-chce po nás něco, na co nemáme
- **zkreslené chápání životních podmínek**-nebereme v úvahu realitu
- **nemožnost uspokojit své potřeby**-chceme „něco“, ale z nějakých příčin to „něco“ nemůžeme uspokojit

**Co pomáhá proti stresu?**

- přiměřená pohybová aktivita
- odpočinek a regenerace
- dostatečný spánek
- zdravá strava a pitný režim
- plánování cílů podle důležitosti
- podpora od blízkých
- používání asertivních technik v komunikaci

**Asertivní techniky** pomáhají řešit beze stresu komplikované mezilidské situace:

- přiměřeně a jasně vyjadřovat své pocity
- říkat ano či ne podle toho, co doopravdy chceme
- požádat o to, co potřebujeme
- přijmout odmítnutí, kritiku nebo kompliment

- prosadit oprávněné požadavky
- naslouchat druhému člověku
- spolupracovat s druhými k oboustranné spokojenosti

**RELAXACE** je stav tělesného a psychického uvolnění:

- pokles svalového napětí
- navození stavu uvolnění
- snížení tepové a dechové frekvence
- snížení krevního tlaku
- snížení sekrece hormonů nadledvinek a štítné žlázy
- změny mozkové aktivity

### RELAXAČNÍ TECHNIKY

- protistresové dýchání: hluboký, dlouhý nádech nosem až do břicha a výdech ústy
- progresivní svalová relaxace: postupné napínání a uvolňování jednotlivých svalových partií
- autogenní trénink-relaxace těla i duše, vnímání tíhy, tlaku a tepla
- meditace-řada technik koncentrace a rozjímání
- jóga-skupina fyzických, duševních a duchovních praktik
- autosugesce-ovlivňování svého podvědomí stálým opakováním určité informace
- imaginace-vyvolání představy či obrazu v myslí
- a další

### LITERATURA A ZDROJE

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN isbn8071691216.

PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.

GROFOVÁ, Kateřina a Vojtěch ČERNÝ. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění*. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0835-6.

### DOPORUČENÁ LITERATURA K SAMOSTUDIU

KOLÁŘ Pavel. *Posilování stresu-cesta k odolnosti*. Audiokniha. Interpret: Aleš Procházka, Zuzana Slavíková, režie: Dimitrij Dudík, hudba: Kryštof Marek, 2021. ISBN: 8596434011382.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN isbn8071691216.

PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.

GROFOVÁ, Kateřina a Vojtěch ČERNÝ. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění*. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0835-6.

**Cvičení:** Součástí kurzu jsou aktivity a cvičení zaměřené na zvládnutí stresu. Forma a průběh cvičení budou zadané lektorem v souladu s požadavky a zájmem účastníků kurzu.

*Tento materiál je výstupem práce: kurz Jak si poradit se stresem v pomáhající profesi, č. akreditace A 2022/1206-SP/PC/PP/VP. Materiál (text) nesmí být bez předchozího písemného souhlasu vzdělavatele/ autora jakoukoliv formou (písemně, elektronicky) reprodukován.*

Poznámky:

WWW.VZDELAVANI-PSS.CZ