

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Stres

- Nazýváme reakci našeho organismu na podnět z okolí provázenou zpravidla bušením srdce, zrychleným dýcháním, pocením, zrudnutím apod.
- Organismus se připravuje na akci
- Podněty mohou být kladné (výhra, úspěch v práci, dovolená, těhotenství) nebo záporné (zaspání, konflikt, nepříjemná povinnost, nemoc, spěch)
- Reakce jsou pak kladné (projeví se zvýšenou motivací, zájmem, zvýšením sebevědomí, radostí) nebo záporné (projeví se hněvem, agresí, únikem, smutkem, rezignací, depresí)

Reakce je závislá na intenzitě podnětu (stresoru), jeho frekvenci a druhu. Za optimální můžeme považovat takovou intenzitu podnětů, které jsme schopni zvládat běžnými prostředky, bez vynakládání zvýšeného úsilí, nebo takovou, která nás udržuje v bdělém a aktivovaném stavu. Pokud míra podnětu (stresorů) či jejich intenzita překročí hranici, kdy je organismus schopen se s nimi vyrovnávat běžným způsobem, pak celkový stav našeho organismu vyhodnotí podnět z okolí jako příliš zátěžový. A může se jednat i o podnět kladný. Nastává stresová situace.

Vznik stresové situace

Na vznik stresové situace mají vliv následující faktory:

- Podněty
 - fyzikální (počasí, vybavení místnosti, barvy, hluk, zakouřené prostředí)
 - biologické (hlad, bolest, únava, nemoc)
 - psychologické (strach, úzkost, žárlivost, frustrace, konflikt)
 - sociální (vystupování na veřejnosti, konfrontace s nadřízeným, finanční situace, nezaměstnanost)
- okolnosti dané situace, to zda bude jedincem vnímána jako zátěžová či nikoli (např. výskyt více stresorů najednou, roční období, množství a kvalita spánku, místo, kde se v dané situaci nachází)
- stav organismu jedince, ve kterém se v dané situaci nachází – nálada, očekávání, vlastnosti, zkušenosti, hodnoty, motivace, fyzický stav a kondice, myšlenky, pocity
- typ jedince
 - typ A – lidé ambiciózní, draví, toužící po kariéře, čelící každodenně stresovým situacím, které před ně staví způsob jejich života a okolí, ve kterém žijí a pracují
 - typ B – lidé klidní, vyrovnaní, s ničím nemají problém.
 - Většinou se jedná kombinaci obou typů s převahou jednoho

Nejčastější příčiny stresu jsou:

- Konflikty v mezilidských vztazích
- Zmaření či znemožnění dosažení cíle důležité potřeby, touhy nebo přání, které je provázeno velmi nepříjemnými pocity nezdaru, neúspěchu a zklamání, tzv. Frustrace
- Časová tíseň
- Nadměrné požadavky na výkonnost
- Očekávání ohrožení nás nebo blízkých, nedostatek zdraví, obava o něj
- Citové strádání
- Strádání sociální
-

V každodenní situaci to může být:

Zaměstnání

Přeplněný denní režim. Nemáte hotovou práci – blíží se moment, kdy ji máte odevzdat, hrozí vám nepříjemná situace, postih. Ve vašem těle se zapne signál blížícího se konfliktu. Vaše nervová soustava



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

začíná pracovat na plné obrátky, do krevního oběhu se začnou vyplavovat stresové hormony. Začnete prudce dýchat, srdce vám buší, potíte se. Mate strach! Odkládáte nepříjemné jednání nebo obtížný úkol na jindy.

Jak předejít stresu v práci?

- Každý den si určit reálný pracovní i osobní program
- Plánovat si své úkoly s rozvahou tak, abychom je mohli splnit, nedávat si jich moc
- Naplánované úkoly plnit jeden po druhém
- Řešit všechny úkoly, i obtížné a nepříjemné, jak nejrychleji to jde. Neodkládat je!
- Nedávat si úkoly, na které nestačíme
- Naučit se odmítat úkoly, na které nestačíme nebo do kterých se nám nechce
- Dělit si pracovní den na úseky práce a odpočinku

Zdraví

Zdrojem stresu je nevhodný způsob života např. nedostatek spánku, kouření, nadměrné požívání alkoholu, nedostatek pohybu, nevhodná strava – přejídání, jednostranná strava, strava s vysokým obsahem tuků, nedostatek zeleniny a ovoce, nedodržování pitného režimu (nedostatek tekutin snižuje duševní výkonnost).

Jak působí stres v těle?

- Mozek
 - Centrála vydává rozkazy
 - Aktivuje se tzv. sympatickým nervovým systémem, který se podílí na řízení činnosti vnitřních orgánů a cév (je zcela nezávislý na lidské vůli)
 - Důležitou roli hraje část mozku zvaná hypotalamus (součást mezimozku), řídící řadu hormonálních a útrobních funkcí organismu. Signály přecházejí do podvěsku mozkového (hypofýza). Uvolňují se nejdůležitější stresové hormony (tvořené ve dřeni nadledvin) – adrenalin a noradrenalin. Jejich hladina v krvi vzrůstá až trojnásobně.
- Nervová soustava
 - Zvyšuje se pohotovost
 - Narůstá rychlost reakcí
 - Vlivem endorfinů klesá citlivost na bolest (v extrémních situacích, např. při boji, může vnímání bolesti dokonce dočasně celkově zaniknout)
- Oči
 - Jsou zrcadlem strachu
 - Rozšiřují se zornice
 - Při dlouhotrvajícím stresu se zhoršuje vidění
- Dýchací ústrojí
 - Zrychlování dechu, takže se do krve dostává víc kyslíku
- Oběhová soustava
 - Posiluje svaly
 - Srdce začíná bít rychleji, zvyšuje se síla smrštění
 - Vzrůstá krevní tlak
 - Do krve přichází mnohem více glukózy a mastných kyselin (uvolňují se z jater) jako palivo do svalů
 - Narůstá srážlivost krve (v případě zranění se zmenší krvácení)



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- Kůže
 - Velké vylučování potu (také na dlaních, dokonce se může objevit „husí kůže“)
- Svaly
 - Připravují se na boj
 - Zvyšuje se prokrvení (více energetických látek a kyslíku)
 - Narůstá svalové napětí
- Zažívací ústrojí
 - Zpomaluje se trávení
 - Příslušné žlázy přestávají vylučovat potřebné látky
 - Snižuje se napětí žaludku a střev
 - U někoho se objeví zažívací potíže (nevolnost, nutkání na zvracení, průjem)
 - Ztráta chuti k jídlu či naopak silný pocit hladu

Jak stresu předejít?

- Zdravý způsob života s dostatkem pohybu, pestré vyvážené stravy a vyrovnaným režimem práce a odpočinku
- Preventivní prohlídky a samovyšetřování nás ušetří strachu z chorob, umožní onemocnění včas rozpoznat a léčit
- Pěstování dobrých mezilidských vztahů
- Asertivní chování – budme ani ne agresivní, ani ne pasivně odevzdaní. Dokažme přiměřeným způsobem prosadit a obhájit své zájmy.
- Tělesnou aktivitou
- Humorem
- Relaxací