

DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0969
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_05_TYPY_ZÁTĚŽOVÝCH_SITUA CÍ_STRES
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	3. 1. 2014
Anotace	Následující výukový materiál se zabývá jednou ze zátěžových situací, a to konkrétně stresem. Hledá příčiny, důsledky a způsoby snížení jeho dopadů. Klasifikuje i druhy stresů s popisem jejich působení na člověka.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vtištění pracovního listu.

Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Typy zátěžových situací: I. stres

Co je stres?

- napětí, zátěž (angl.)
- zátěžová situace nebo stav individua
- nadměrné psychické zatížení a ohrožení rovnováhy organismu
- příčinou bývají těžké životní okamžiky (rozchod, onemocnění, ztráta zaměstnání...)

Jak se projevuje?

Projevy v oblasti chování

- zvýšená aktivita
- útlum (výrazná pasivita)
- kousání nehtů
- tělesný neklid (rychlé přecházení sem a tam či strnulost)
- výbuchy hněvu, pláč, přecitlivělost aj.
- nechutenství, přejídání

Projevy v oblasti psychické

- emoce s různou intenzitou
- napětí, strach, úzkost
- nervozita, pocity bezmoci

Projevy v oblasti tělesné

- činnost svalstva
- zažívacího traktu (střevní potíže)
- pocení, únava, vyčerpání

Jaké známe druhy stresu?

Z hlediska délky trvání - krátkodobý

- trvá vteřiny či minuty
- ochranná a adaptační funkce
- u zvířat v ohrožení (příprava k obraně, větší ostražitost)
- u lidí (blížící se zkoušky mohou nabudit k lepšímu výkonu)

Z hlediska délky trvání – dlouhodobý

- trvá měsíce, roky
- přináší zdravotní problémy (vředy, bolesti hlavy, nespavost...)

Z hlediska charakteru:

negativní stres = **DISTRES**

- pocíťovaný nepříjemně (tlak, napětí, úzkost)
- psychosomatická onemocnění; (rozvody, rozchody, nemoc, úmrtí, nezaměstnanost)

pozitivní stres = **EUSTRES**

- stres s pozitivními účinky na člověka
- pocíťovaný příjemně (vzrušení, dráždivost rizika...)
(svatba, narození dítěte, výhra, schválení projektu)
- cestovatelé, horolezci, sportovci

Lze se stresu vyhnout?

- nikoli (součást každodenního života)
- můžeme zvyšovat odolnost proti zátěži
- **jak?**
 - zdravá životospráva
 - sportovní aktivity
 - otužování
 - dostatek odpočinku
 - sociální kontakty (sdílení, svěření se)

Co má vliv na intenzitu stresu?

- a) **neovlivnitelnost situace** - (nevyléčitelná nemoc)
- b) **nepředvídatelnost** - nemožnost předvídat události (jak se bude nemoc vyvíjet?)
- c) **životní změna vyžadující značné přizpůsobení**

Zdroje:



- DOLEŽALOVÁ, Ladislava, VLKOVÁ, Marie. Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Kralice na Hané: Computer Media, s. r. o., 2010. ISBN 978-80-7402-060-5
- FÜRST, Maria. psychologie. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0
- GILLNEROVÁ, Ilona, BURIÁNEK, Jiří. Základy společenských věd. 3. vyd. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-749-9
- KOL.AUTORŮ: Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Brno: Computer Press, a. s., 2009. ISBN 978-80-251-2631-8
- KOL.AUTORŮ: Společenské vědy pro 1. ročník středních škol. 1. vyd. Brno: Didaktis spol. s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7358-144-2
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. 2. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2001. ISBN 80-7178-774-4
- PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. Proti stresu krok za krokem. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, s. r. o., 2001. ISBN 80-247-0068-9
- PRAŠKO, Ján. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2003. ISBN 80-247-0185-5
- VYMĚTAL, Štěpán. Krizová komunikace a komunikace rizika. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2510-9