

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_07_VLIVY_PŮSOBÍCÍ_NA_PROŽÍVÁNÍ_STRESU
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	3. 1. 2014
Anotace	V této prezentaci se studenti dozvědí o projevech naší mysli, které prohlubují vznik stresu, a posilují tak jeho působení. Je zde uveden i výčet těch nejzákladnějších projevů, díky kterým se mnohý jedinec může v nich poznat, a tedy přemýšlet o změně svého myšlení.
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.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vlivy působící na prožívání stresu

Co ovlivňuje prožívání stresu?

Kognitivní omyly = chybná logika

- **snaha o soulad iracionálních postojů se skutečností**
- iracionální proto: nejsou založeny na opravdové skutečnosti, jaký život je (Když budeš hodný, budou tě mít lidé rádi).
- **tím zkreslujeme realitu**

- záleží na našem nastavení od dětství
- tzv. **kognitivní schéma**
- dávám význam událostem (interpretace)
- dle toho reaguji
*(houkající sanitka, můj partner je mimo domov,
měl nehodu)*

Druhy kognitivních omylu:

- **Negativní věštby:**

- katastrofické scénáře
- obtíže a negativní osudy
- nízká pravděpodobnost, ale děsí
- napětí a pocity bezmoci

Př: *Bude mi špatně, nedokážu to, zítra se to nepodaří.*

- **Zveličování:**

- přehnané hodnocení
- maximalizace negat. zážitků
- minimalizace případných úspěchů

Př: *Totálně jsem to zkazil, poškozena pověst-je
konec, neodpověděla jsem, vyhodí mě,
vysmějí se mi.*

- **Katastrofizace:**

- chyba či neúspěch nabývá gigantických rozměrů
- pocity katastrofy z neúspěchu
- výrazy se silným citovým zabarvením:
(hrozný, strašný, nikdo, nic, nesnesitelný, všichni...)

Př: *Bylo to strašné. Nedá se to vydržet.*

- **Mentální černé brýle**

- tendence k výběru negat. jevů
- ignorování pozit. stránek v situacích
- intenzivní vnímání kritiky
- bagatelizace pochvaly

Př: Když s ní mluvím, dívá se chvílemi úplně jinam, pak se zamyslí, a zeptá se na úplně jinou věc.

- **Bychy a musy (Musturbace):**

- motivace sama sebe
- používání obrátů: **měl bych, musím...**
- vyvolává to pocit tlaku
- **únava přichází předem**
- působí nemotivačně (znehucení)
- pocity viny z nesplněných úkolů

- začarovaný kruh
- silnější frustrace
- někdy zaměření vůči okolí

Př: *Musím to dokázat. Měl bych se více snažit.*

Př: *Měli by pochopit, jak se cítím, co potřebuji.*

- **Nálepkování sebe sama:**
 - je vždy redukce
 - proto je vždy nepravdivá
 - destruktivní, brání růstu
 - vyhnul jsem se např. střetu,
 - neznamená to ale: já = zbabělec
 - vlastní brainwashing

- **Proč se nálepkujeme?**

- snazší se nálepkovat než něco měnit
- slouží jako alibi („Jsem neobratný“-buzení soucitu a pochopení)
- manipulace okolí („Udělej to prosím ty, jsem neschopný.“)

- **Proč se nálepkujeme?**

- utvrzení a vyhýbání se změně (strach z práce na sobě)
- vyhnutí se riziku selhání

Př: „*Jsem tlustý jako prase.*“

(bývají tendence k přejídání)

***typické nálepky:** jsem neschopný, divný,
nemožný, strašný, stupidní...

Zdroje:



- HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. Psychologický slovník. 2. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7367-569-1
- 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