



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# STRES

Mgr. Petra Bednářová

# STRES

## DEFINICE

- proces vznikající jako odpověď našeho organismu na nadměrné požadavky, které jsou kladeny na naše tělesné a psychické rezervy

# STRES

**1936** - maďarský lékař Hans Seley

- mobilizuje organismus, aby se vyrovnal s akutní krizovou situací
- nadměrná zátěž, s níž se člověk není schopen vyrovnat a která jej zdravotně ohrožuje
- **adaptační mechanismy** = přizpůsobují se pomalu a my prožíváme pocit ohrožení

# STRES – dle příčiny

- eustres

- distres

- stresory

# STRES – dle délky působení

- krátkodobý
- dlouhodobý

# STRES – dle vyvolávajících stresorů

- denní obtíže
- chronické stresory
- zátěžové životní situace

# STRES – projevy

## **první reakce:**

- zrychlený tep, prudké bušení srdce, nadměrné pocení, sucho v ústech, chvění a třes celého těla, hněv a výbuchy agresivity, pocit bezmoci a beznaděje, úzkosti

**DOPLŇTE ...**

# STRES – projevy

## **dlouhodobé působení se projeví:**

- únavou, bolestmi hlavy, špatným soustředěním, agresivitou, zažívacími potížemi, nechutenstvím nebo naopak přejídáním, sexuálními problémy až abstinencí, deprese, poruchy menstruace, kožní problémy, záněty tlustého střeva, **Syndrom vyhoření**

ÚTOK nebo ÚTĚK

# REAKCE NA STRES

- projekce
- identifikace
- racionalizace
- trestání sebe sama, únik do izolace
- regrese
- bagatelizace
- negativismus
- pokus o sebevraždu

# STRES – prevence

## PSYCHOHYGIENA

- stanovit a dodržovat režim dne, kde práce je vyvážena relaxací
- aktivní i pasivní odpočinek
- spánek
- dávat si takové pracovní úkoly, které člověk zvládne bez dlouhodobého přetěžování

# STRES – prevence

- zajistit klidné a příjemné prostředí,  
odstranit rušivé elementy
- odstranit konfliktní situace, vytvořit  
optimální atmosféru
- dodržovat správnou životosprávu

# ÚKOL

- vytvořte pro skupinu 10 aktivně pracujících lidí čtyřdenní relaxační pobyt
- budou se střídat činnosti aktivní a pasivní
- vytvořený program prezentujte před spolužáky

# ZDROJE

ČEVELA, R., ČELEDOVÁ, L. DOLANSKÝ, H. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha :

GRADA Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2860-5.

NOVOTNÁ, J., STEJČKOVÁ, A., UHROVÁ, J. *Veřejné*

*zdravotnictví a výchova ke zdraví pro SZŠ, obor*

*zdravotnický asistent*. 1.vyd. Praha : Fortuna, 2007. ISBN 978-80-7168-943-0.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví. Vybrané*

*kapitoly*. 1 vyd. Praha : GRADA Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. et al. *Výchova ke zdraví*. 1.

vyd. Praha : GRADA Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

WASSERBAUER, S. et al. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha :

Státní zdravotní ústav, 1999.