



*„Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti“*

## „Vzdělávací akademie“

rozvoj a inovace systému dalšího profesního vzdělávání ve VFN v Praze

# „STRES, JEHO VZNIK, PŘEDCHÁZENÍ, RELAXACE“

Příjmení, jméno, titul školitele

Datum..2009/02.K13

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem.

# Stres

**STRES – znamená zátěž, tíseň tlak.**

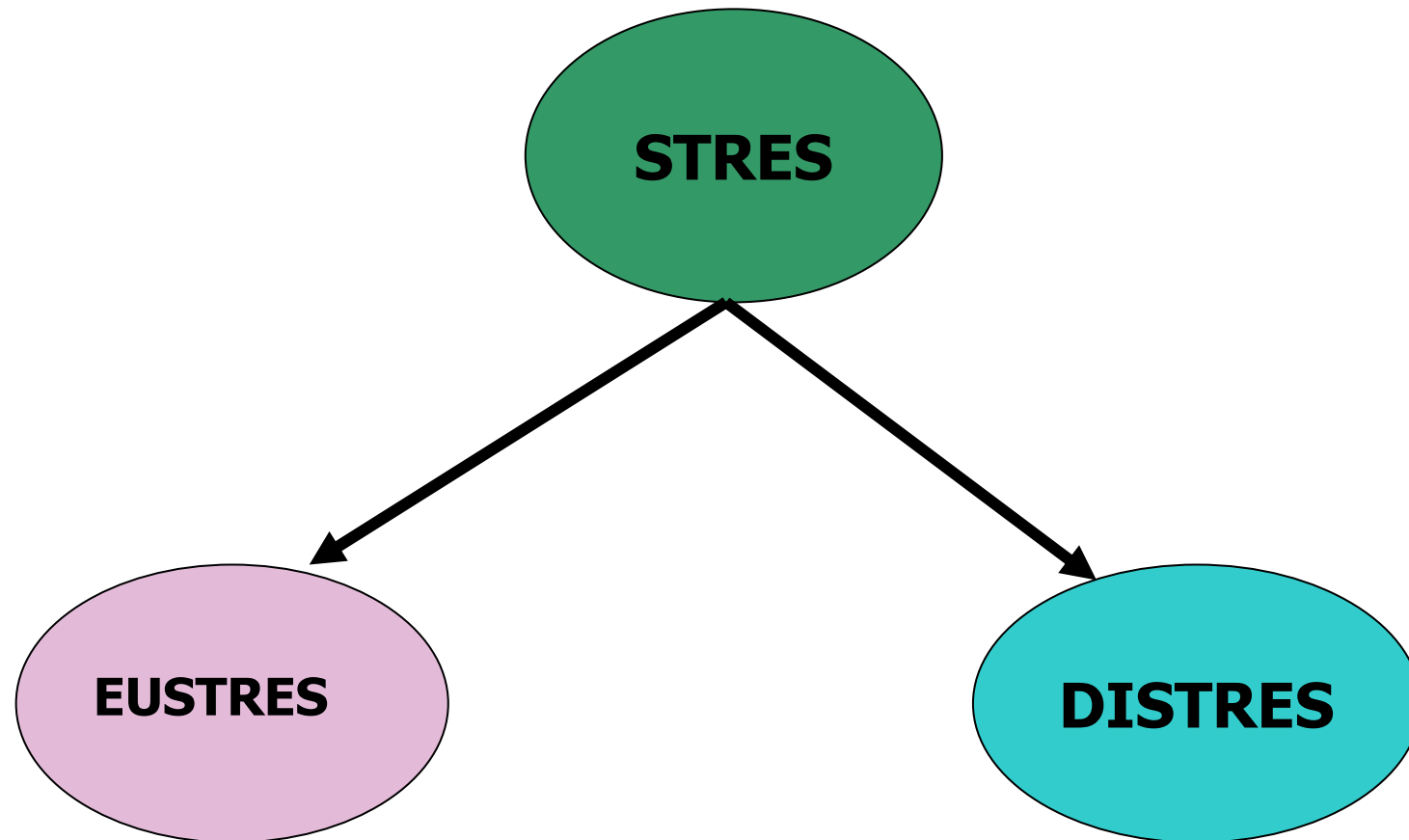
**Stres vzniká, působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout a setrvá-li v ní.**

# Cvičení č.1: Osobnost a stres

Zamyslete nad tím, jaká je vaše osobnost –  
jste typ snáze podléhající stresu?

Test: Osobnost typu A – B.

# Stres



# Stresory

Negativní vlivy působící ve stresových situacích se nazývají **stresory**.

Mají fyzickou, sociální, resp. psychickou povahu.

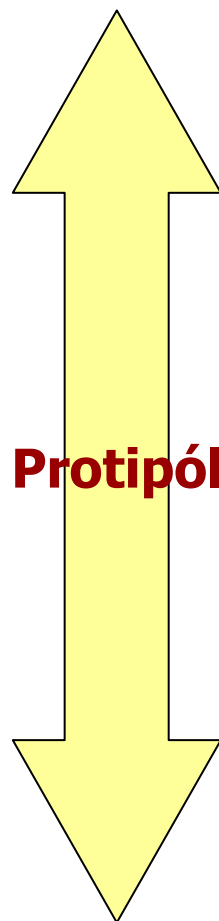
(Život ve velkoměstech, betonových panelácích, neustálý shon a časová tíseň, dehumanizované vztahy mezi lidmi, nezaměstnanost,.... atd.)

# Druhy stresorů:

MAKROSTRESORY	MIKROSTRESORY
<ul style="list-style-type: none"><li>• atmosférické vlivy</li><li>• gravitační vlivy</li><li>• hladovění</li><li>• žízeň</li><li>• nedostatek spánku</li><li>• nedostatek odpočinku</li><li>• nedostatek podnětů</li><li>• omezení sociálního styku</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• negativní působení – devalvace (ponižov.)</li><li>• destruktivní kritika</li><li>• nemožnost se domluvit</li><li>• vyjít s někým po dobrém</li></ul>

# Nejsilněji působící stresory

1. strach
2. beznaděj
3. nedostatek sebevědomí
4. nedostatek lásky



**Protipól**

1. poznání
2. naděje
3. zdravé sebevědomí
4. láska z perspektivy

(s nadhledem) milujte bližní i  
s chybami, nesobeckou láskou.

# Vliv stresu na zdraví I

## **Systém:**

*kardiovaskulární*

*dermatologický*

*gastrointestiální*

*genitourinální*

## **Účinek:**

**koronární choroba srdce a  
hypertenze, infarkt,  
ekzémy,  
jiné druhy kožních onemoc.,  
žaludeční vředy,  
návaly zvracení,  
dráždivý syndrom střeva,  
impotence,  
organismická dysfunkce,  
časté nucení na moč,**



# Vliv stresu na zdraví II

*imunologický*

snížená rezistence  
k nemocem,

*svalový*

únava a letargie,  
bolesti v zádech ,  
bolesti v hrudníku,  
bolesti hlavy,

*dýchací*

astma (záducha),  
dechová nedostatečnost,  
hyperventilace.

# Cvičení č.2: Jak zvládám stres

Nyní si ověříme, jak zvládáte stres.

TEST

# Prevence stresu

- dodržování zákonu rytmu života (fází práce a klidu);
- pravidelné střídání druhů a charakterů činnosti, změn fyzikálního a společenského prostředí;
- pravidelná péče o zdravotní stav;
- umění pracovat s časem;
- pevné rodinné zázemí;
- pozitivní pohled na život

# První pomoc při stresu

1. Vstát, omluvit se, jít se projít;
2. Ochladit si čelo, spánky vodou, rovněž tepny;
3. Prohlédnout si místnost kde jste a podrobně zkoumat každý předmět, jak jdou za sebou a popisovat si ho v duchu;
4. Nalít se vodou a pečlivě sledovat cestu vody krkem, sledovat všechny pocity;
5. Ve stoje, vsedě nebo vleže hluboce dýchat.

# Jak relaxovat

## Žít v souladu s přírodou:

- **výživa** – zredukovat živočišné a rostlinné tuky, snížit spotřebu masa, cukru, soli, zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce – kdy a kde jíš;
- **tělesná cvičení** – vyfoukání – odstranění duševních pavučin;
- **voda** – nevyhnutelně nutná pro chemické změny v těle, základní prvek všech tělních tekutin, minimalizuje následky tření, regulátor tělesné teploty odpařováním a pocením;
- **slunce** – zlepšuje zdraví, psychiku, chuť k jídlu, spánek. Cvičte na slunci.
- **vzduch** – obklop se čerstvým vzduchem – lidé, kteří jsou více v přírodě, jsou méně náchylní ke stresu. Kde je více rostlin, je více kyslíku. Kyslík je důležitý pro mysl.