

WS Stres, práce s ním a jeho odbourávání

Handout

Co je stres?

Stres – z angl. stress = tlak, zátěž, důraz

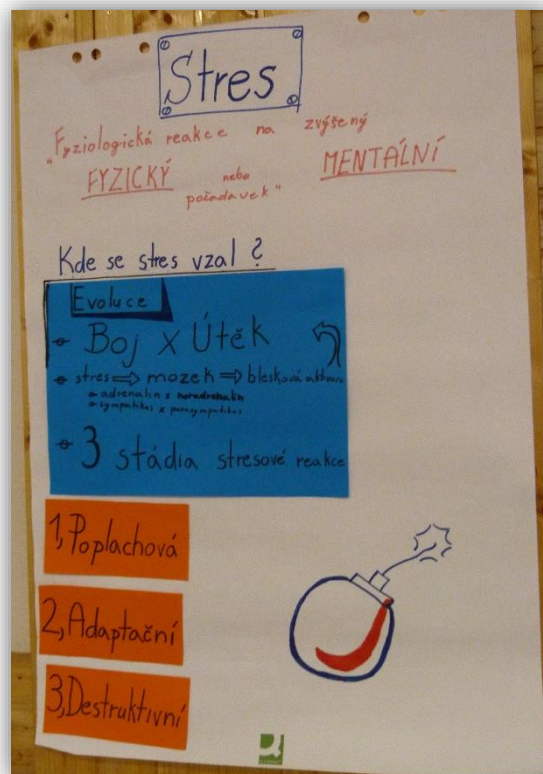
Člověk je ve stresu tehdy, když má zvýšenou hladinu adrenokortikotropního hormonu (fyziologická def.).

Stres je

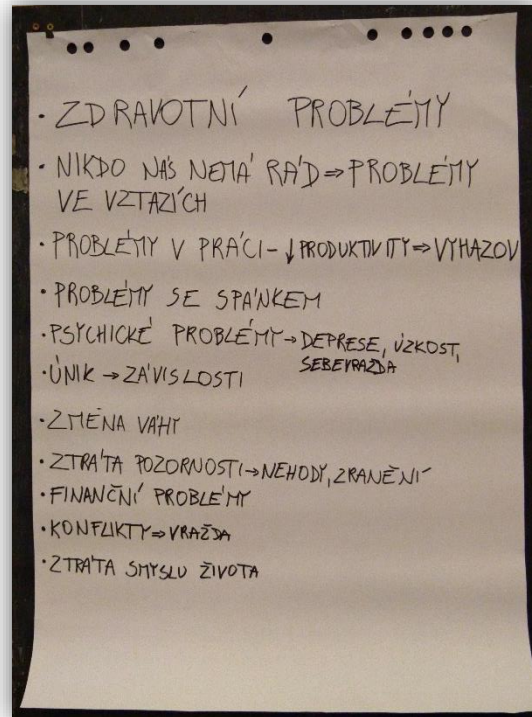
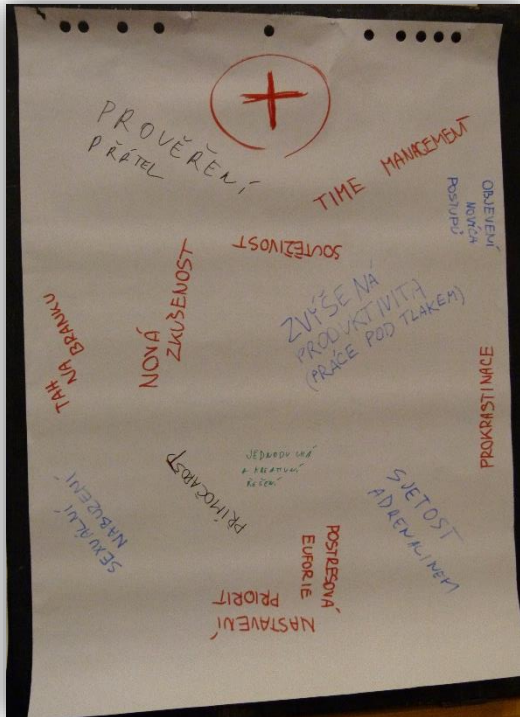
- reakce organismu na podnět zátěže, který přichází z okolního prostředí (pozor! ale stres může přicházet i zevnitř!)
- reakce na nerovnováhu mezi významným požadavkem a vnímanou schopností dostat tomuto požadavku
- působí-li nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo ocitne-li se organismus v situaci, která je pro něj těžko snesitelná, nemůže se jí vyhnout a setrvává v ní
- pro mnohé lidi je stres jako výzva (např. přednáška před třídou)

Koncepce stresu

- Cannon – poplachová reakce – představil 4 hlavní způsoby vypořádávání se člověka se stresem: útok, útek, ustrnutí, volání o pomoc
- Selye – obecný adaptační syndrom – po sobě následují 3 fáze:
 - Poplachová reakce – dochází k aktivaci hormonálního cyklu
 - Fáze rezistence – během ní je adaptace na stres největší. Objevuje se soubor příznaků zhoršujícího se stavu organismu (např. žaludeční vředy, oslabení imunitního systému, ad.)
 - Fáze vyčerpání – organismus v boji se stresorem podléhá a kolabuje

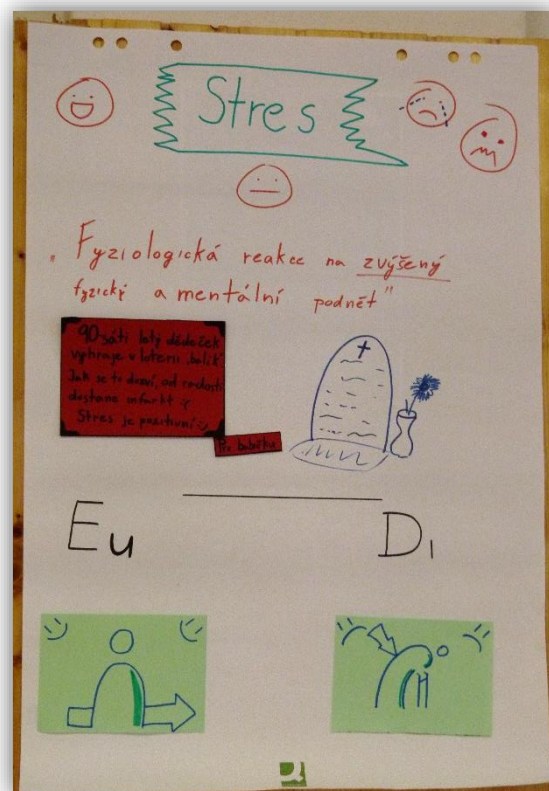


Pozitivní a negativní dopady (důsledky) působení stresu – výstup ze skupinové práce



Základní dělení stresu

- Eustres – emocionální doprovod je pozitivní, podporuje růst, rozvoj; přináší radost, ale určitý stupeň námahy je nezbytný
- Distres – situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho průvodními, často výrazně negativními emocionálními příznaky



Jak se stres projevuje?

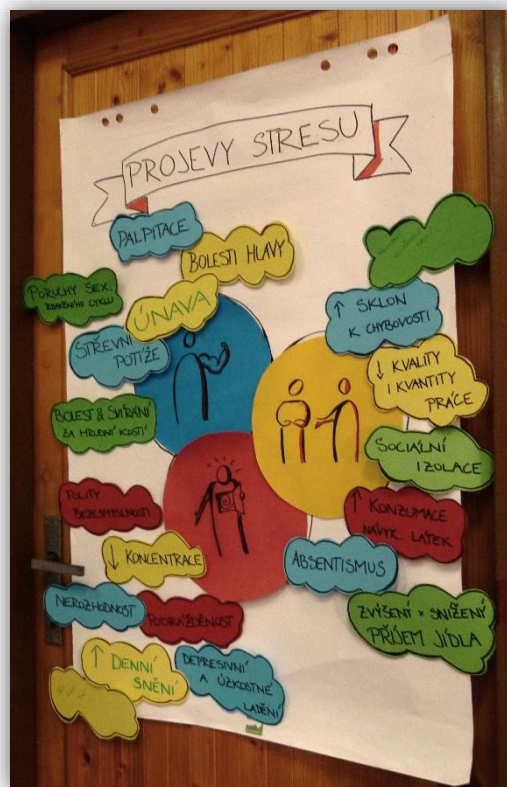
Fyziologické příznaky stresu

- Palpitace (bušení srdce)

- Bolest a svírání za hrudní kostí
- Svírání v krku
- Nechutenství
- Plynatost
- Průjem a křeče v břiše
- Časté nucení na močení
- Poruchy sexuálního reakčního cyklu
- Nepravidelný menstruační cyklus
- Svalové napětí – bolesti páteře
- Bolesti hlavy – migrény
- Kožní problémy – ekzémy
- Únava

Emocionální příznaky stresu

- Prudké změny nálad – podrážděnost, popudlivost
- Depresivní ladění a úzkostnost
- Nadměrné trápení se věcmi, které nejsou důležité
- Neschopnost projevat emocionální náklonnost
- Snížená empatie
- Nadměrné starosti o vlastní emocionální prožívání
- Zvýšené denní snění
- Pocity bezesmyslnosti a psychického vyčerpání
- Neschopnost koncentrace
- Snížená kognitivní výkonnost



Behaviorální a sociální příznaky stresu

- Nerozhodnost
- Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost
- Pomalé uzdravování
- Zvýšený sklon k nehodovosti
- Snížení kvality i kvantity práce
- Nechuť k odpovědnosti
- Přibývání výmluv a podvodů
- Zvýšená konzumace návykových látek
- Zvýšený či snížený příjem jídla
- Změny v denních zvyklost a životním rytmu – vstávání, usínání...
- Nezájem o společnost a vyhýbání se sociálnímu kontaktu

Druhy stresu z hlediska trvání

Akutní stres

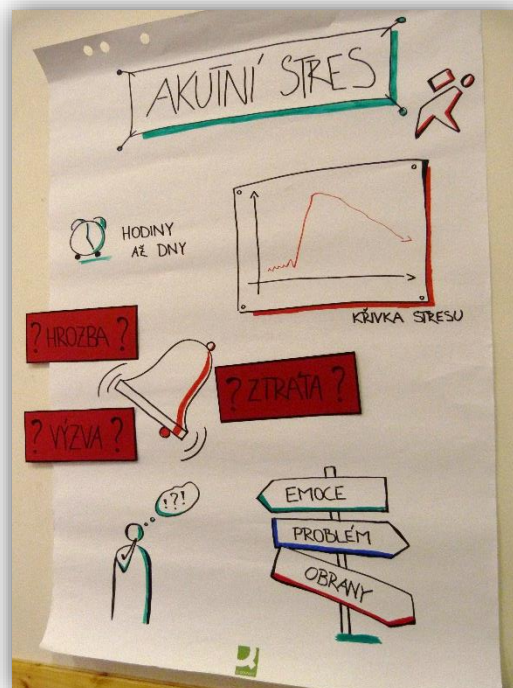
Má charakter výzvy, přičemž situaci lze aktivně řešit a dostat pod kontrolu. Převažuje při něm sekrece noradrenalinu a adrenalinu.

Křivka stresu rychle stoupá, po dosažení vrcholu pomalu klesá - zde se především uplatňuje princip poplachová reakce (vzburcování organismu) a rozlišení stresové transakce (ztráta, hrozba, výzva)

Strategie zvládnutí stresu může být:

- Zaměřená na řešení problému

- Zaměřená na emoce (např. ventilace vzteku, komunikace pocitů – od druhého se čeká aktivní naslouchání, empatie, porozumění atd.)
- Obranný mechanismus – nevědomá reakce, např.:
 - Vytěsnění → ohrožující nebo bolestné impulsy jsou vyloučeny z vědomí
 - Potlačení → úmyslné sebeovládání, ovládání impulsů a přání (připouštíme si je leda v soukromí, ale veřejně je popíráme), nebo dočasné odsunutí nepříjemného, když se potřebujeme soustředit na nějaký úkol
 - Popření → „zavření očí“, přesunutí pozornosti na jiný objekt



Blonna (2005) uvádí tzv. **pět R** (The five R's) v rámci zvládnání stresu. Jedná se o vícestupňový přístup, který kombinuje strategii zaměřenou na řešení problému i strategii zaměřenou na emoce

- Přehodnocení (rethink)
 - Pomáhá minimalizovat kognitivní nabuzení a snížit opakující se negativní nutkavé myšlenky
 - Pomáhá přehodnotit naše myšlenky a nelogické, iracionální očekávání o životě a nahradit je logickými a racionálními
 - Pomáhá zneškodnit potenciální stresor pomocí změny pohledu na něj
 - Techniky: strategie stanovení cílů, naučeného optimismu, zvládnání zlosti apod.
- Redukce (reduce)
 - Cílem je snížení nabuzení a redukce množství stresorů v našem životě
 - Techniky: time management, efektivní komunikace, asertivita
- Relaxace (relax)
 - Snižuje kognitivní, nervosvalovou a neurotransmiterní excitaci (arousal)
 - Techniky: řízené dýchání, relaxace, meditace, biofeedback, autogenní trénink, progresivní svalová relaxace aj.
 - Příklad techniky na uvolnění těla
 - I když jen sedíte, pořád mějte na mysli své tělo. Čas od času se narovnejte, stáhněte ramena dozadu, zvedněte bradu, zatáhněte břicho a zadek. Zkuste jakoby ztuhnout na pár sekund, abyste cítili každý sval na svém těle. Poté tělo uvolněte.
- Uvolnění (release)
 - Pozitivní a intenzivní fyzický ventil pro energii, která je produkována stresovou reakcí
 - Navození stavu uvolnění, který je asociován s fyzickou aktivitou.
 - Techniky: redukce stresu pomocí fyzické aktivity, úprava stravovacích návyků, fyzický kontakt jako forma fyzické aktivity aj.



- Reorganizace (reorganize)
 - Integrace technik z předchozích úrovní do více stresu rezistentního životního stylu

Při práci ve studentské organizaci

Faktory ovlivňující pracovní zátěž:

- přetížení množstvím práce (jedná se o situaci, kdy množství práce je vyšší, než je konkrétní jedinec schopen vykonat za určitý čas)
- časový stres (nedostatek potřebného času k vykonání určité práce)
- neúměrně velká odpovědnost (obzvláště odpovědnost za svěřené lidské životy je stresogenním faktorem)
- nevyjasnění pravomoci (pracovní úkol je nejasně stanoven, pracovník nemá adekvátní zpětnou vazbu)

Co s tím:

- naučit se rozvrhnout si čas
- naučit se delegovat některé své povinnosti a pravomoci na podřízené
- naučit se odmítat úkoly, které reálně nemohu splnit
- velké problémy se pokusit rozdělit na řadu menších a ty pak postupně řešit
- poznat sám sebe a naučit se zvládat své emoce, naučit se i ve stresových situacích zachovat klid

Dlouhodobý (chronický) stres

Koncepce životních událostí – v rámci některých životních událostí dochází k narušení obvyklého způsobu života, což vyžaduje zvýšenou snahu o přizpůsobení se, případně vyvinutí neobvyklé aktivity, které nejsou v souladu s dosavadním způsobem života

Pro kvantifikaci stresu způsobeného životními událostmi slouží škála Holmesa a Raheho (1967) – ukázka:

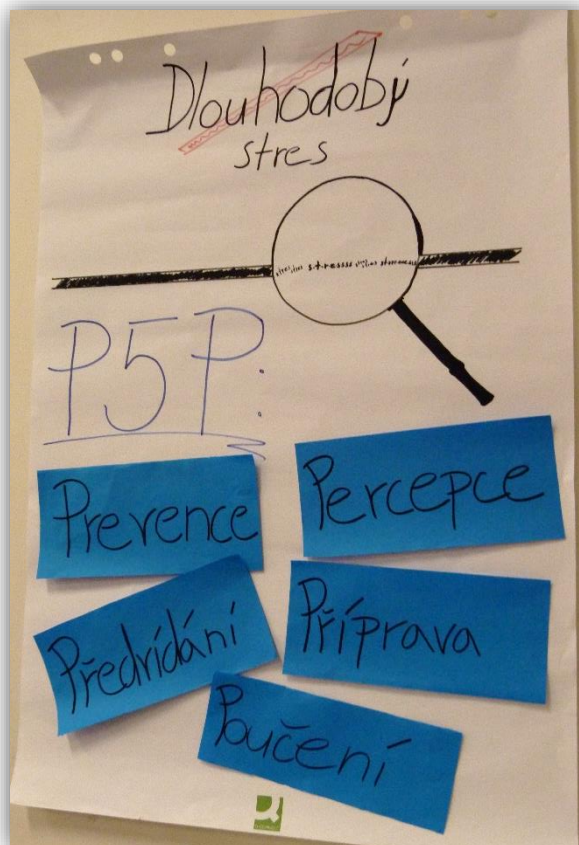
- smrt partnera – 100 b
- rozvod – 73 b
- trest vězení – 63 b
- zranění nebo nemoc – 53 b
- svatba – 50 b
- těhotenství – 40 b
- hypotéka 250 000 a méně – 17 b
- změna spánkové aktivity – 16 b
- dovolená – 13 b
- vánoční svátky – 12 b

Více se dočtete zde:

<http://www.celostnimediceina.cz/kolik-stresu-jsme-schopni-unest.htm>

Průzkumy ukazují, že výrazný stres v práci zažívá dlouhodobě více než třetina populace. K jeho zvládnutí lze uplatnit další metodu – 5P:

1. prevence
 - spočívá ve zmapování možných původců stresu ve svém okolí a předcházení jim (víme, čemu se vyhnout a jaké stresující věci lze eliminovat)

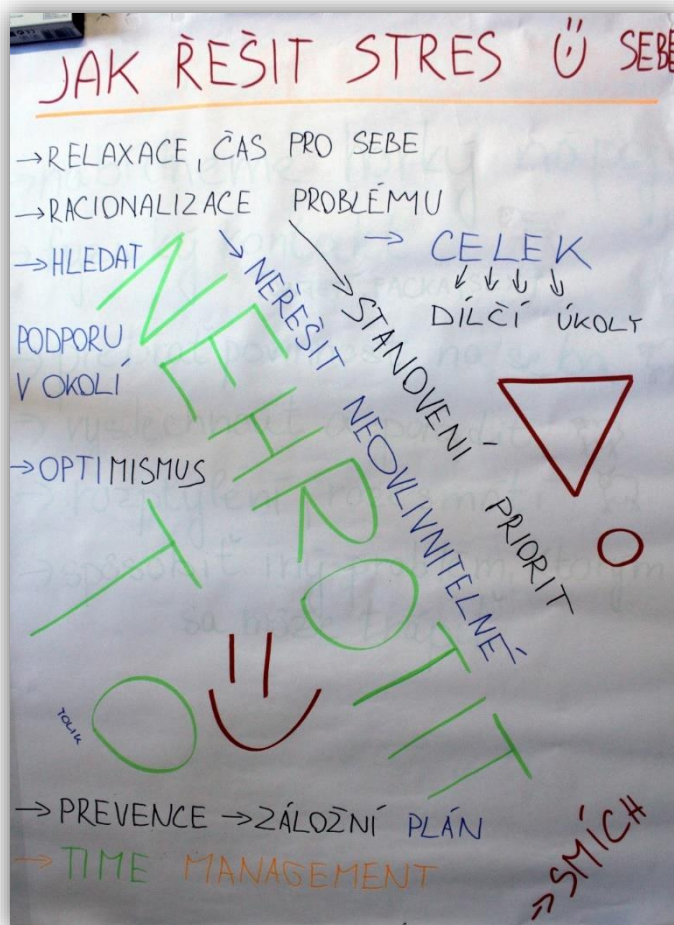


2. předvídání
 - když víme, že náročná situace, může v budoucnu nastat, už nás to tolik nezatěžuje
3. příprava
 - na věcné i emocionální úrovni, která nám umožňuje nad potenciálně stresovými situacemi získat kontrolu (plán B)
4. percepci
 - často nás více stresují naše představy než události samy o sobě – je potřeba se naučit vnímat realitu takovou jaká v tu chvíli je
 - př. jedete na pracovní schůzku a uvíznete v zácpě. Buď se necháte vtáhnout do spirály strachu myšlenkami typu přijdu pozdě, klient bude nespokojený, ztratím práci, nebudu mít peníze, nebo to přijmete jako realitu a v klidu počkáte, až se cesta uvolní
5. poučení
 - stresovou událost můžeme pro sebe využít jako zpětnou vazbu a vzít si z ní poučení

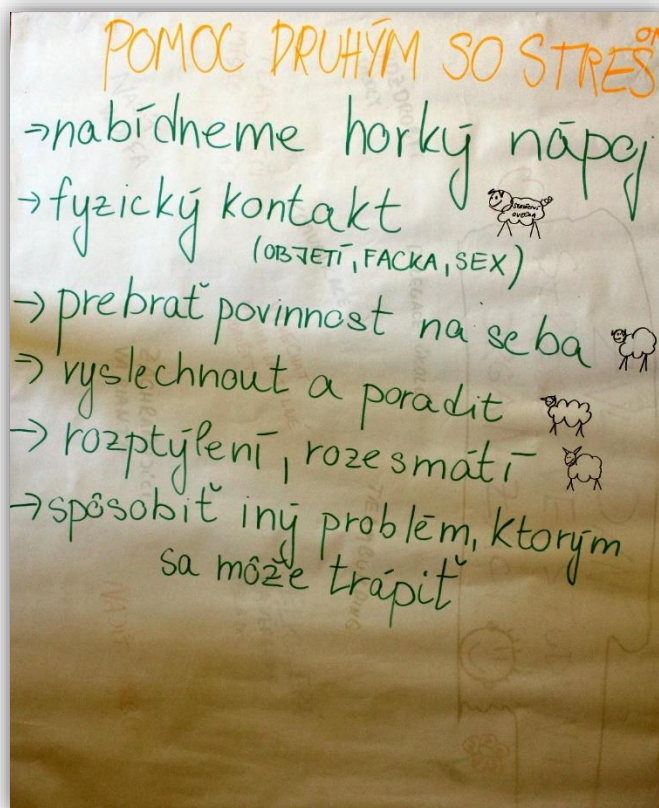
Zvládání stresu – výstupy ze skupinové práce

Stresu můžeme čelit v mnoha situacích. Naším úkolem bylo vymyslet:

- **jak zvládat stres u sebe** – co pro sebe můžu v takové situaci udělat, co by mi pomohlo



- **jak pomoci zvládnout stres druhému člověku** – aneb co můžeme udělat pro druhého, když je ve stresu



- **jak zvládat stres ve studentské organizaci**

