

Jak na zvládnání stresu

praktické techniky

autorka: Mgr. Kateřina Malcánková

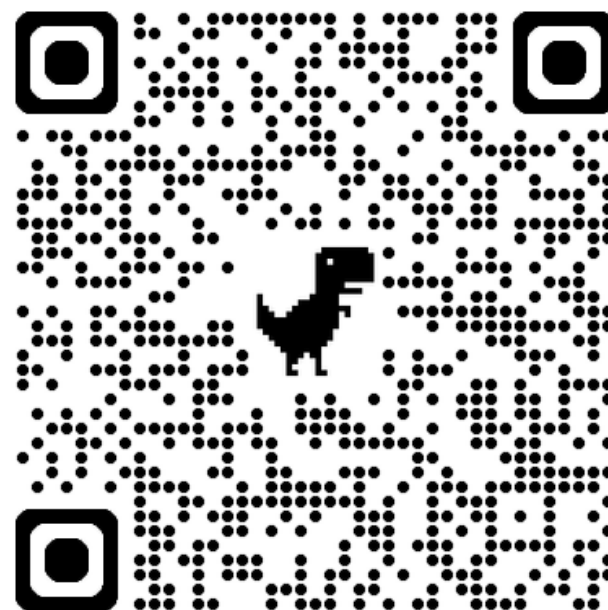




Spolufinancováno
Evropskou unií



Prosím zaevidujte se nám do projektu, ať pro Vás můžeme pořádat další podobné akce



VETUNI pro spravedlivý rozvoj a růst
reg. č. CZ.02.02.XX/00/23_022/0009113

[Vykazování podpořených osob a zpracování osobních údajů](#)

Stres

= zátěž, nápor, napětí, tlak

“reakcí organismu na interní a externí procesy, které dosahují takových hodnot, že přetěžují fyziologické kapacity organismu” (Basowitz)

“vnitřní stav člověka, který je něčím ohrožen nebo toto ohrožení očekává a jeho obrana proti těmto vlivům není dostatečně silná, nebo se dotyčný domnívá, že není silná” (Křivohlavý)

Stres

Akutní stres

- krátkodobý (minuty, hodiny, dny)
- jednorázový
- většinou neškodný
- dočasně intenzivní
- náhle spuštění
- zvýšená bdělost
- stresory situační

Chronický stres

- dlouhodobý (týdny, měsíce, roky)
- většinou škodlivý
- rizikový faktor zdrav. potíží a vyhoření
- kumulativní
- únava a vyčerpání
- situace dlouhotrvající zátěže

Stresory

*vlivy/faktory spouštějící stresové reakce

psychologické

sociální

životní události

akutní stres

nedávná hádka

prezentace ve škole

dobíhání dopravy

zvedání těžké váhy

pracovní pohovor

chronický stres

náročné studium

nezdravý životní styl

problematické vztahy

dlouhodobé přetížení
povinnostmi

zdravotní potíže

fyzikálně chemické

fyziologické

Škála životních událostí (Holmes, Rahe)

Životní událost	Hodnota
smrt partnera	100
rozvod	73
rozchod manželů	65
výkon trestu	63
smrt blízkého příbuzného	63
vlastní zranění nebo nemoc	53
sňatek	50
výpověď z práce	47
smíření manželů	45
odchod do penze	45
onemocnění rodinného příslušníka	44
těhotenství	40
sexuální potíže	39
přírůstek nového člena do rodiny	39
změna zaměstnání	39
změna finanční situace	38
smrt blízkého přítele	37
změna pracovního zaměření	36
zabavení zastaveného majetku	30

změna zodpovědnosti v zaměstnání	29
odchod syna nebo dcery z domu	29
problémy s příbuznými ze strany partnera	29
vznikající osobní úspěch	28
manželka začala nebo přestala pracovat	26
zahájení nebo ukončení studia	26
změna životních podmínek	25
změna osobních zvyků	24
problémy s nadřízeným	23
změna bydliště	20
změna školy	20
změna rekreace	19
změna náboženských aktivit	19
změna společenských aktivit	18
změna spánkových návyků	16
změna stravovacích návyků	15
dovolená	13
Vánoce	12
drobné porušení zákona	11

150–200 bodů – skupina mírně ohrožená stresovými vlivy
200–300 bodů – skupina ohrožená stresovými vlivy
nad 300 bodů – riziková skupina

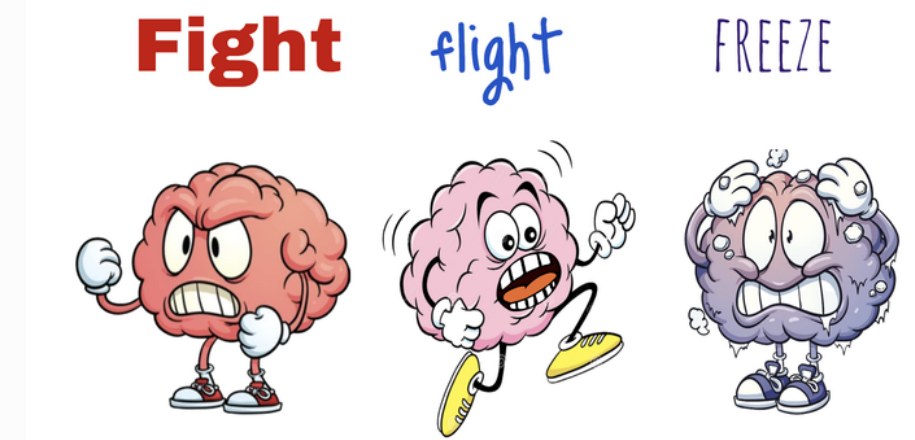
Faktory prožívání stresu

- stres je **subjektivní**
 - prenatální stres
 - zkušenosti v časně fázi života
 - osobní hodnocení stresové situace
 - posouzení vlastních možností (časové, finanční, sociální apod.)
 - zkušenosti se zvládáním stresových situací (rodina, škola, ...)
- faktor **prostředí v němž stres prožíváme**
 - podpora x osamělost
 - pochopení x bagatelizace

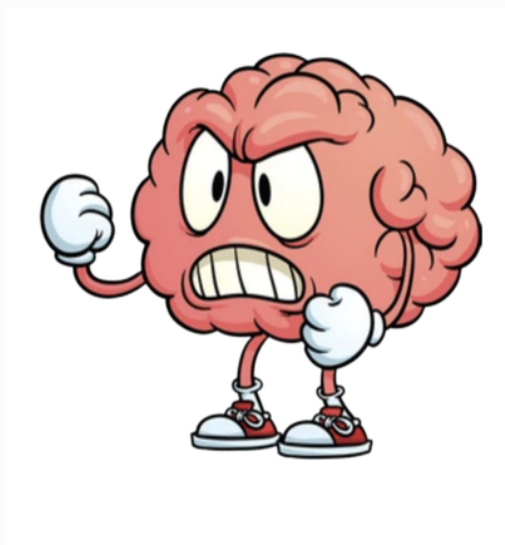
Fáze stresu

1. Poplachová fáze

- prožívání stresové situace
- organismus pomocí nervových a hormonálních mechanismů vysílá pohotovost a připravuje se na **boj nebo útěk** neboli “**fight or flight**” nebo reaguje **zamrznutím** (“**freeze**”)
- při přípravě na boj, útěk nebo zamrznutí se aktivuje **sympatikus** autonomního nervového systému
- do krve se z nadledvinek **vyplavují adrenalinové hormony**, které zajistí přísun energie pro srdce, svaly a mozek

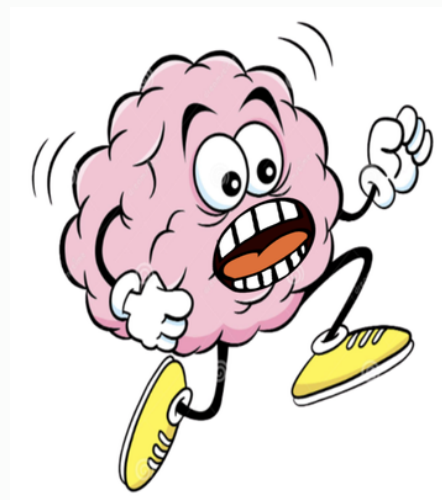


Stresová reakce v praxi



BOJ

agrese
explozivní chování
podrážděnost
kontrolování
vznášení požadavků
narcismus
uraženost



ÚTĚK

workoholismus
úzkost, panika
perfekcionismus
nutkavé myšlenky
vyhýbání se, odkládání
neklid, hyperaktivita
roztržitost



ZAMRZNUTÍ

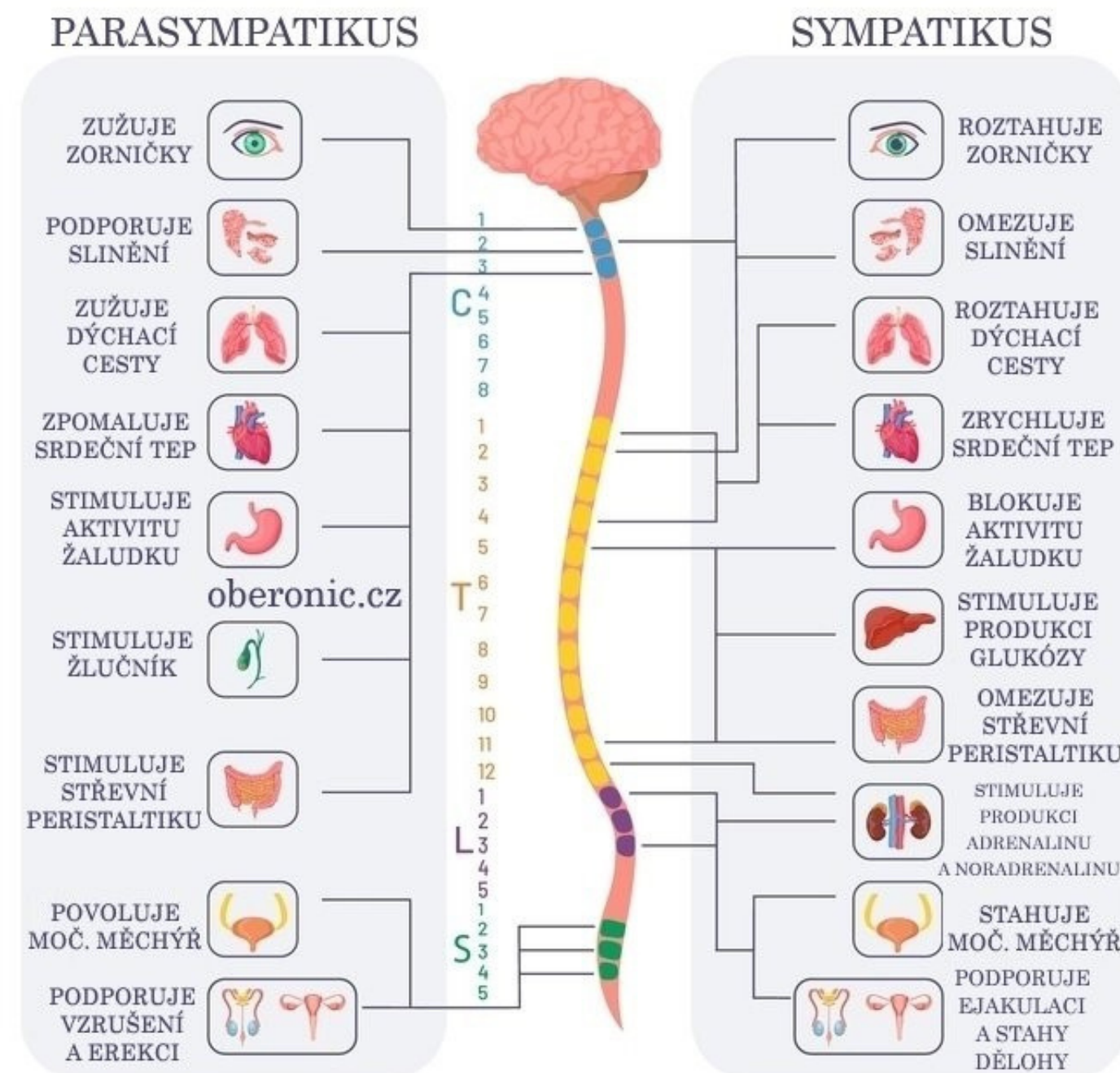
vypnutí se, odpojení
izolace
snění, nepozornost
pocit zaseknutí se
nereagování
nerozhodnost
apatie, otupělost

Stresová reakce

aktivace v době pohody, kdy
nehrozí nebezpečí

z hlediska zdraví
prospěšný a měl by
převažovat

AUTONOMNÍ NERVOVÝ SYSTÉM



aktivace v případě ohrožení
nebo zvýšených nároků na
organismus

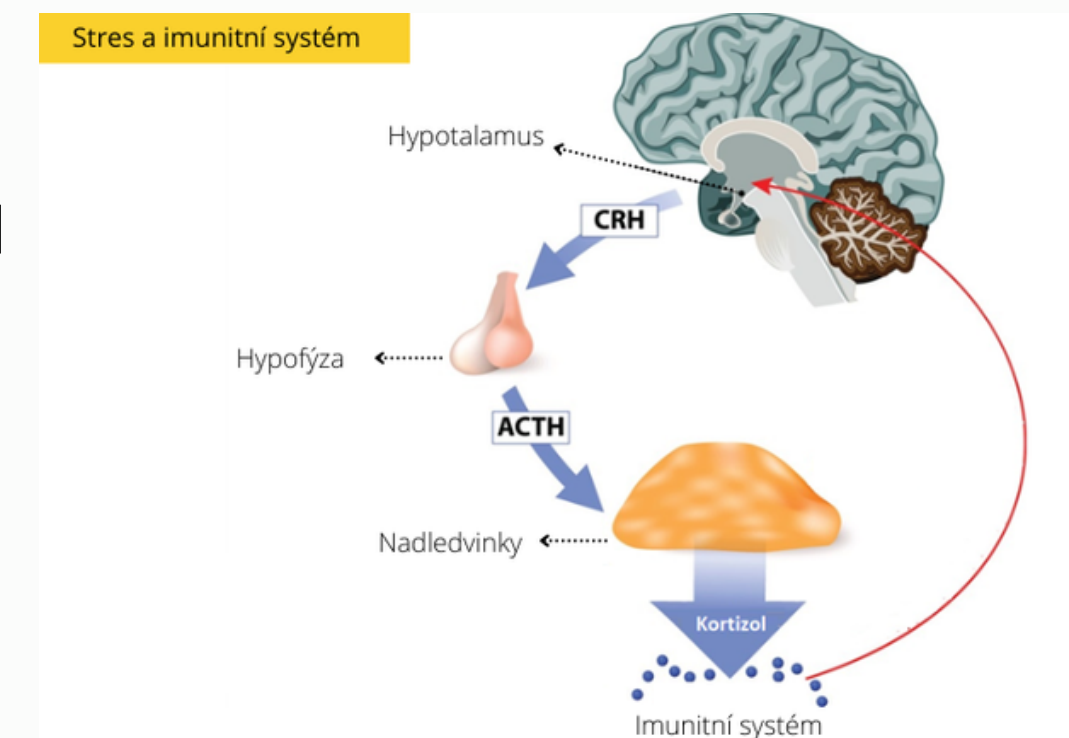
výhodný při akutním stresu
- útěk před
medvědem/dobíhání
autobusu

z dlouhodobého hlediska je
aktivace sympatiku
rizikovým faktorem
zdravotních potíží

Fáze stresu

2. Fáze rezistence

- vystavení stresovým faktorům po delší dobu (týdny, měsíce)
- **snaha situaci řešit, zvládat, adaptovat se**
- zvýšení činnosti hypofýzy > kůry nadledvinek > **uvolňuje se kortizol** (utlumení imunity) > zvyšuje se hladina glukózy v krvi > získá energie k zvládnutí náročných situací
- **dlouhodobá aktivace organismu**
- v případě odolání stresu, návrat do klidového režimu

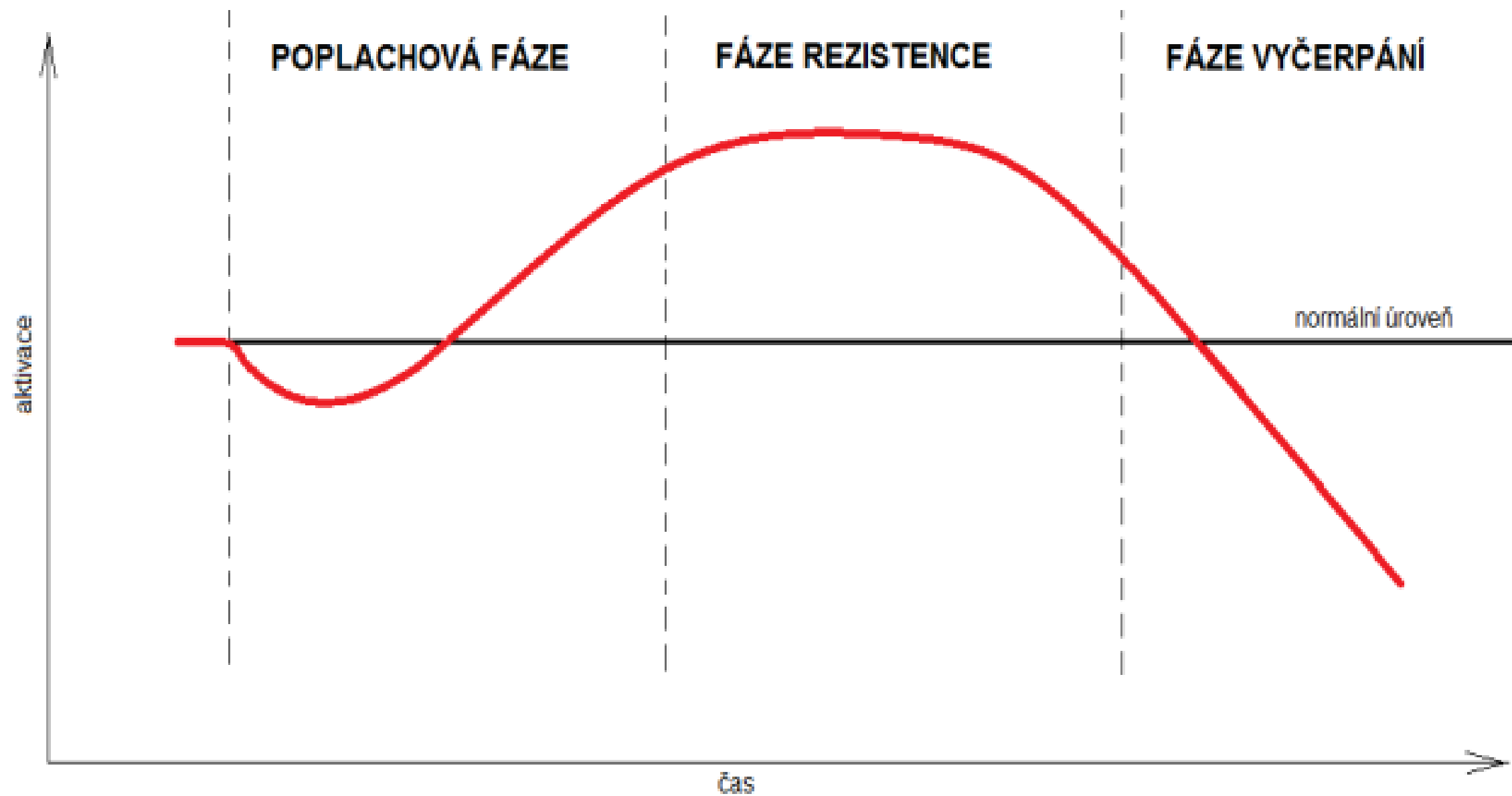


Fáze stresu

3. Fáze vyčerpání

- nastává, pokud organismus už nemá prostředky pro adaptaci na nastalou nadlimitní situaci
- vyčerpání **často přechází v chorobné stavy, rozvoji onemocnění, patologické změny v organismu**

Fáze stresu



Rizika spojená s chronickým stresem

- kardiovaskulární onemocnění
- poruchy trávicího traktu (např. syndrom dráždivého tračníku, žaludeční vředy nebo reflux jícnu)
- přibírání/obezita
- oslabení imunity
- hypertenze
- svalové napětí, bolesti hlavy, migrény
- poruchy spánku
- syndrom vyhoření, úzkosti, deprese, ...

Zvládání stresu

Them: "I heard LAVENDER relieves stress & calms anxiety"

Me:



Zvládání stresu

- kvalitní spánek a odpočinek
- stravovací návyky
- pohyb
- sociální opora
- kognitivní strategie
- záliby a koníčky
- péče o sebe
- timemanagement a management priorit
- pozorování přírody
- relaxační techniky



Relaxační techniky

- relaxace/uvolnění - **opak obranného mechanismu** útok, útěk, zamrznutí
- skrze fyzické uvolnění dochází k i k psychickému uvolnění
- **aktivace parasympatického** nervového systému
 - snížení aktivity sympatického nervového systému
- umožňují organismu **regeneraci a zotavení**
- mají vliv na:
 - zklidnění, zlepšení výkonnosti, koncentraci pozornosti, emoce, paměť, usínání

Relaxační techniky

podmínky

- vhodná poloha
 - sed s opřenou hlavou, pozice “vozky” nebo “mexického povaleče”, leh na zádech
- klidné prostředí
- přiměřená teplota



Relaxační techniky

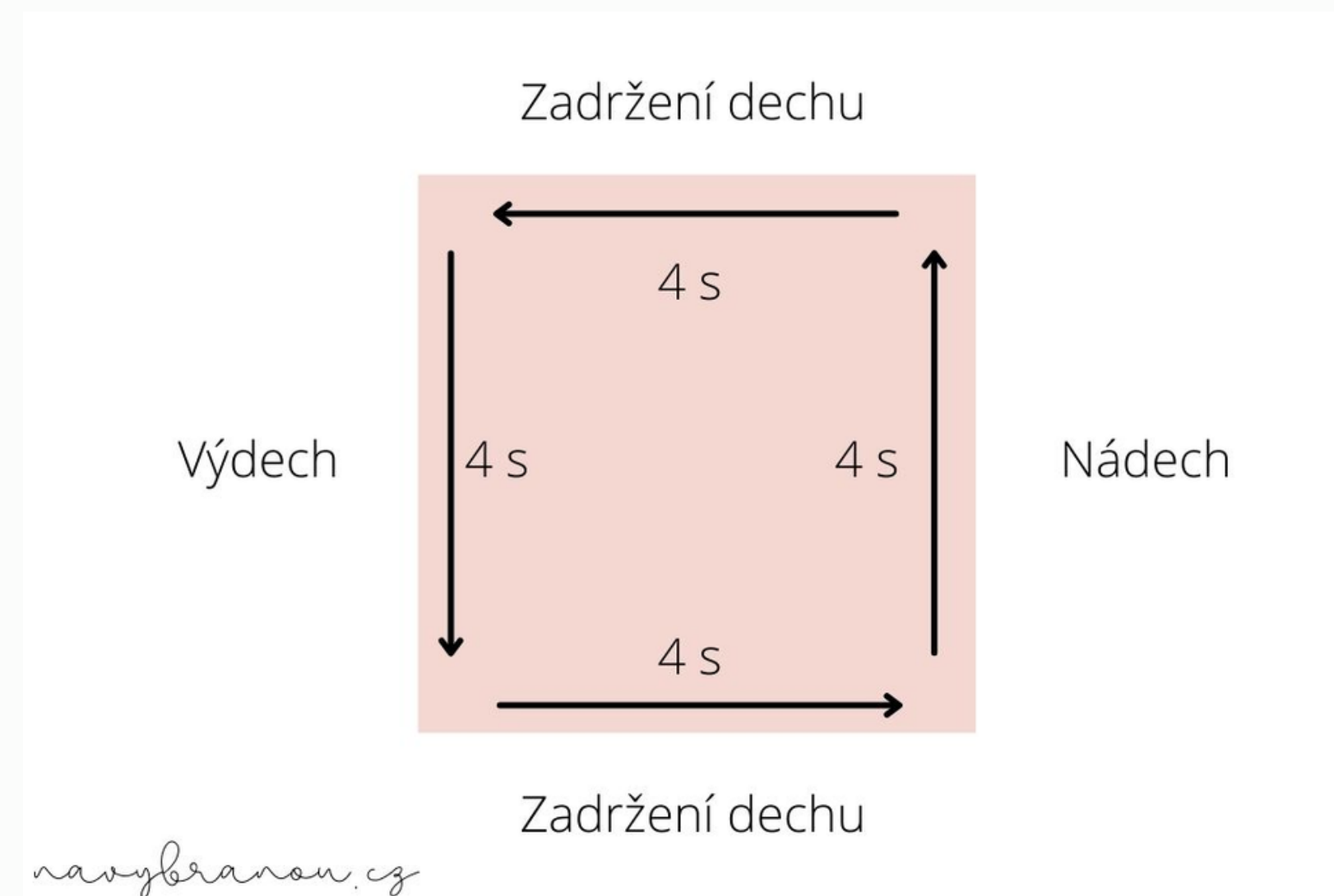
druhy

- práce s tělem
- dechová cvičení
- vizualizace/ imaginace
- mindfulness/všíímavost
- meditace (cvičení záměrného soustředění mysli)
- kreativní relaxace (malba, psaní)

Dechová cvičení

1. Dýchání do čtverce

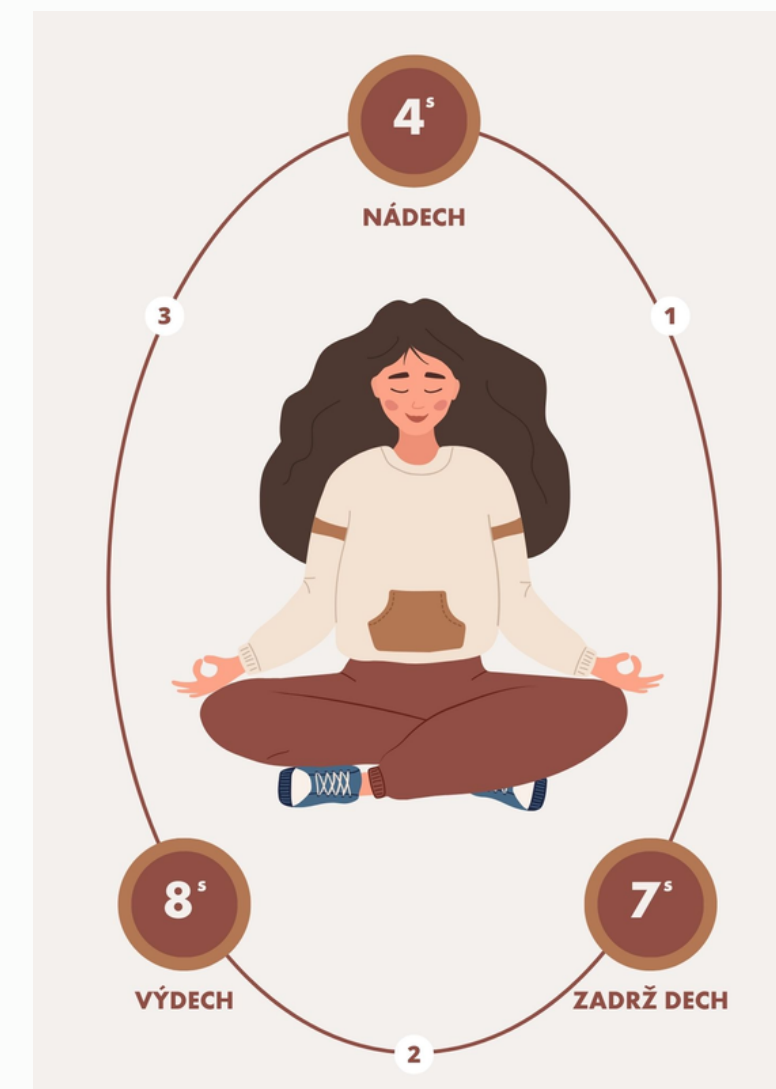
- zhluboka se nadechněte nosem po dobu 4 sekund
- zadržte dech na 4 sekundy
- vydechněte nosem po dobu 4 sekund
- opět zadržte dech na 4 sekundy
- opakujte (5-15minut)
- nahrávky:
 - https://www.youtube.com/watch?v=bF_1ZiFta-E
 - https://www.youtube.com/watch?v=FJJazKtH_9I
 - <https://www.youtube.com/watch?v=0HImqIBdpBY>



Dechová cvičení

2. Dýchání 4-7-8

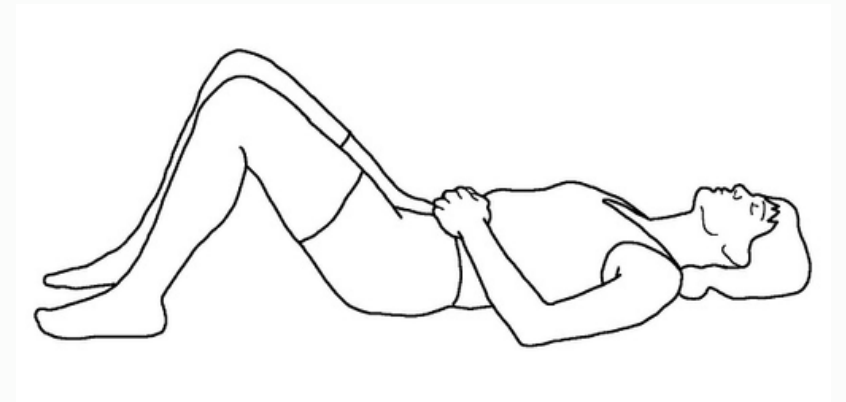
- **nadechněte** se nosem po dobu **4** sekund
- **zadržte dech** na **7** sekund
- pomalu **vydechněte ústy** po dobu **8** sekund
- TIP: zkrácená verze prodlouženého výdechu
 - nádech nosem 4s
 - výdech ústy 8s
- nahrávka:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=LiUnFJ8P4gM>



Dechová cvičení

3. Břišní dýchání

- položte si ruku na břicho (případně i hrudník)
 - pomalu se nadechujte nosem tak, aby se břicho zvedalo, nikoli hrudník
 - pomalu vydechněte a sledujte, jak se břicho vrací do původní polohy
-
- nahrávka:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=aXltOY0sLRY>



Dechová cvičení

4. Střídavé dýchání nosem (Nadi Shodhana)

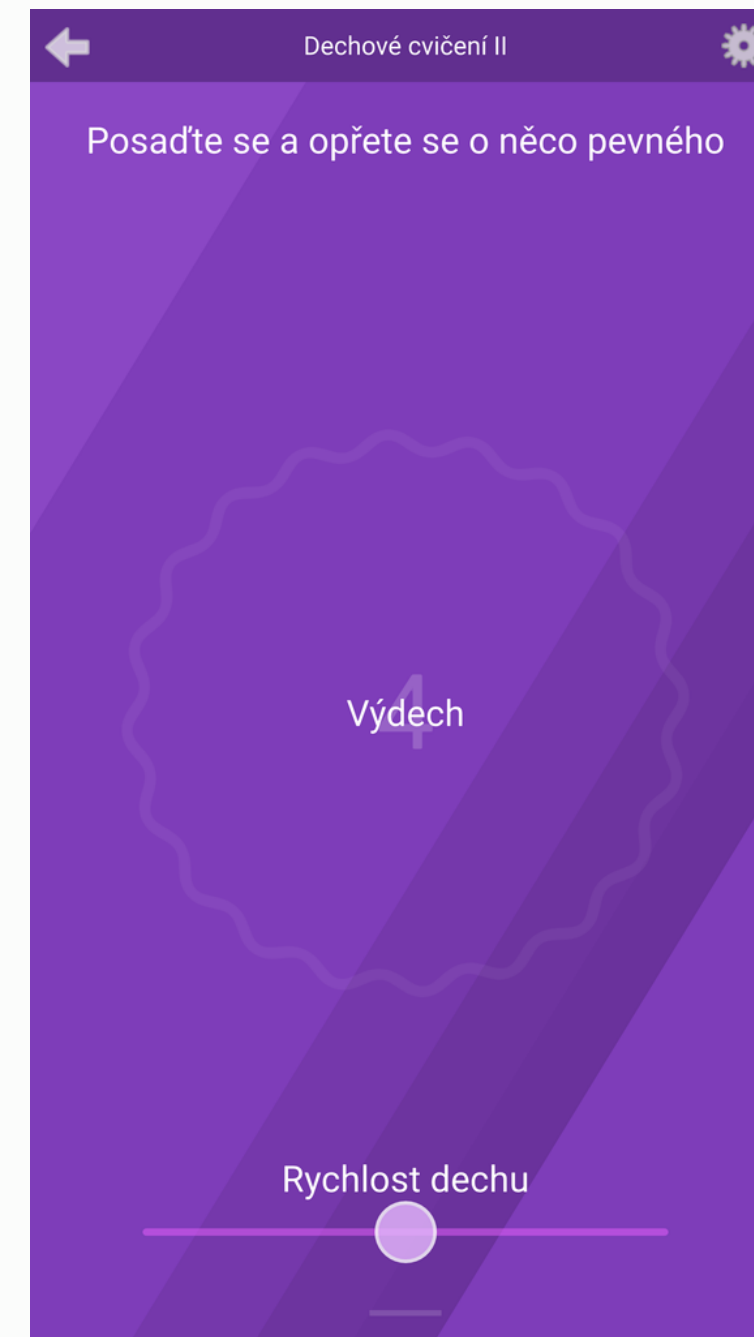
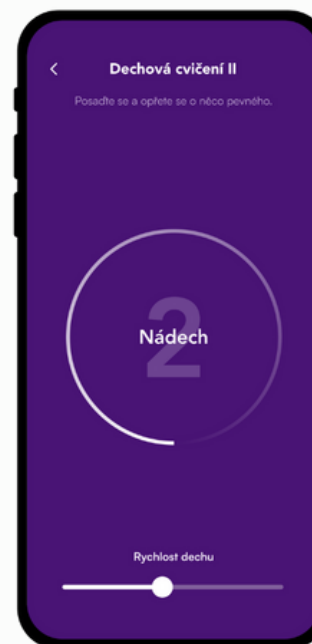
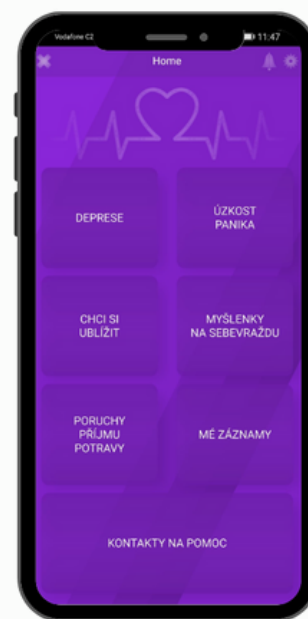
- **zavřete pravou nosní díрку** prstem a **nadechněte se levou**
 - zavřete levou nosní díрку a **vydechněte pravou**
 - poté se **nadechněte pravou** nosní dírkou, zavřete ji a **vydechněte levou**
-
- nahrávka:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=jhz8Ay5ml9U>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=blbv5UTBCGg>



Dechová cvičení

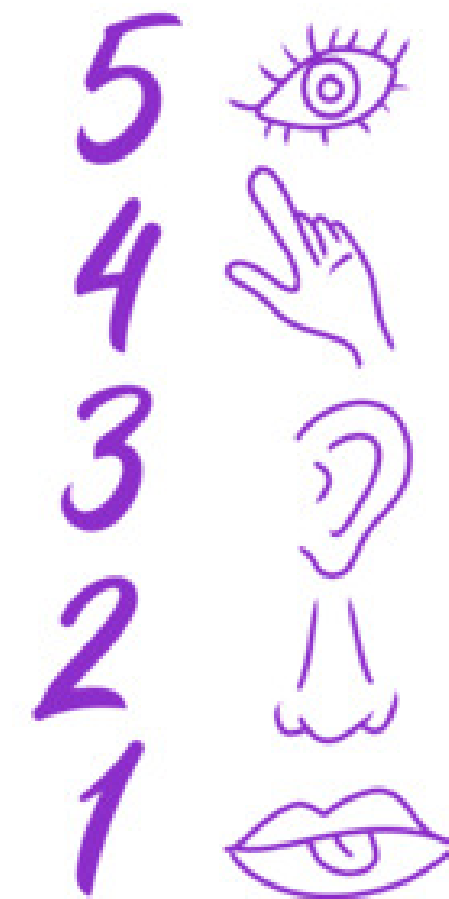
- lze provádět kdykoliv a kdekoliv, jakkoliv dlouhou dobu
 - před zkouškou, prezentací, náročným rozhovorem,...
 - v tramvaji, knihovně, v obchodě,...
 - při potřebě redukce stresu, zklidnění, soustředění, zklidnění mysli
- **vyberte si jedno až dvě** cvičení a ty praktikujte
- důležitý je nácvik a pravidelnost
- s nácvikem začněte v situacích, kdy cítíte pohodu

Aplikace Nepanikař



Metoda 5-4-3-2-1

- vhodné **při návalu stresu, úzkosti, paniky**
 - před zkouškou, prezentací :)
- rozhlédněte se kolem se a zaměřte se na:
 - 5 věcí, které vidíte
 - 4 věci, kterých se můžete dotknout
 - 3 věci, které slyšíte
 - 2 věci, které cítíte (čichem)
 - 1 věc, kterou můžete ochutnat



Metoda progresivní svalové relaxace

- doba trvání 15-20minut
- **střídání napínání a uvolňování** jednotlivých svalových skupin
 - 1. zatínání svalů na 5 vteřin - na konci nádechu
 - 2. uvolnění svalů při výdechu a zvědomění uvolnění na 10- 15 vteřin
- postup od chodidel přes celé tělo až po obličej nebo naopak
- nahrávky:
 - https://www.youtube.com/watch?v=_6ePW8HXT-s&t=235s
 - <https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0&t=201s>

Metoda progresivní svalové relaxace

zjednodušená verze

- Pohodlně se usadte nebo si lehněte. Pokud je vám to příjemné, zavřete oči.
- Začněte u chodidel. Pevně stáhněte svaly v chodidlech, zatněte prsty, co nejvíc to jde. Držte takto stažené svaly 5 vteřin.
- Povolte a nechte chodidla uvolněná. Všimněte si, jak rozdílné jsou stavy napětí a relaxace.
- Pokračujte stejným způsobem postupně celým tělem směrem nahoru.
 - procvičte všechny následující části těla: nohy, hýždě, břicho, hrudník, záda, paže, ruce, krk a obličej.

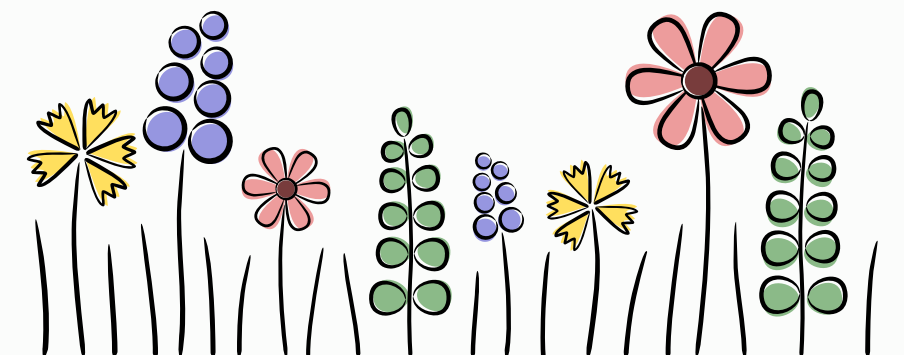
Imaginace

- **představy**, které nám pomáhají prohloubit duševní klid
- mají **příjemný a uklidňující obsah**
- obsah imaginace se může lišit, důležité je si imaginaci vždy vybavit do všech detailů
- pro relaxaci je možné si představovat **oblíbené místo, louku, pláž,...**
- příklady imaginací na YT:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=75turO4PPhg&t=523s>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=f4OU9g8TbJo>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=1YrZced9EJs>

Imaginace osobní louky

inspirace

- Zkuste si na chvíli představit, že jste se ocitli na nějaké louce.
- Všimněte si, jak ta louka vypadá, co se kolem ní nachází. Možná tam někde v dálce jsou vidět hory, nebo lesy. Možná jsou kolem vás nějaká zvířátka, nebo květiny.
- Jen tak volně se procházíte po vaší louce.
- Až se vám bude chtít, můžete si sednout, nebo lehnout na místo, které vám bude nejpříjemnější.
- V dáli slyšíte, jak teče potok, ovívá Vás svěží jarní vánek a užíváte si každý příjemný okamžik, který vaše louka nabízí.
- Až se vám bude chtít, můžete se pomalu s vaší loukou rozloučit, uvědomit si své tělo a místnost, ve které se nacházíte.
- Po chvíli můžete zahýbat konečky prstů na nohou a na rukou a pomalu otevřít oči.



Mindfulness

„Mindfulness znamená věnovat pozornost určitým způsobem: záměrně, v přítomném okamžiku a bez posuzování.“

Jon-Kabat Zinn

- dovednost, kterou si můžeme osvojit a kultivovat
- umožňuje nám **být si plně vědomi toho, co se odehrává** v naše těle a co vnímají naše smysly okamžik po okamžiku
- umožňuje žít život tak, aby byl v souladu s našimi vnitřními hodnotami, a ne ovládán emocemi či impulzivním chováním
- nahrávky:
 - https://www.youtube.com/watch?v=JnFvqPQ-_VQ
 - <https://www.youtube.com/watch?v=0qNrNdeK8Gk>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=H6az6pBSp1Y>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ibAFUurXqMg>

Všíímavé provádění jedné každodenní činnosti

- vyberte si **1 každodenní činnost** a věnujte jí **plnou pozornost**
- vnímejte, jak tuto činnost vykonáváte
- příklady činností: *čištění zubů, sprchování, umývání nádobí, plnění pračky, přecházení z místnosti do místnosti, pití kávy/čaje, ...*
- cílem je plně si uvědomovat každodenní činnosti, abychom mohli vnímat, jak se život rozvíjí okamžik za okamžikem, právě takový jaký je

Všíímavé provádění jedné každodenní činnosti

Příklady:

- Čištění zubů:
 - co dělá vaše mysl, když si čistíte zuby? Věnujte pečlivou pozornost všem počitkům, které s čištěním souvisí: dotekům kartáčku v ústech, chuti zubní pasty, vlhkosti, která se hromadí v ústech, pohybům při plivání atd.
- Sprchování:
 - Vnímejte teplotu a tlak vody dopadající na vaše tělo, ale také pohyby ruky, když tělo omýváte, a pohyby celého těla, když se obracíte, ohýbáte apod. Pokud se při sprchování rozhodnete věnovat nějaký čas plánování nebo úvahám, dělejte to s jasným záměrem, že to je opravdu to, na co jste se rozhodli zaměřit svou pozornost.

Všímová procházka

- během **procházky** buďte **plně vědomí** a **všímejte si co se děje kolem Vás**
- můžete se zaměřit na:
 - co okolo sebe vidíte (domy, auta, lidi, stromy, zvířata, ...)
 - zvuky
 - pachy
 - pohyby
 - dotek chodidel se zemí
 - pohyb svalů při chůzi
- všímejte si, jaké pocity a emoce ve Vás vzbuzují věci, které po cestě potkáte

Body scan

- spočívá v **postupném upínání pozornosti k jednotlivým částem těla** a vjemům v nich
- zaměřování pozornosti probíhá v postupném sledu od nohou k hlavě či naopak
- jedná se o jedno z neoblíbenějších cvičení
- má velmi pozitivní vliv na spánek
- nahrávky:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Mhsix-qvt0g&t=1s>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=lzUOTPNbNLs>

Body scan

instrukce

- Zavřete oči a začněte několika hlubokými nádechy.
- Začněte v horní části těla - zaměřte se na hlavu a ptejte se sami sebe, jaké pocity v této části těla cítíte. Může to být napětí, teplo, pulzování, vibrace, lehkost. Prostě si je uvědomte, aniž byste je hodnotili.
- Zaměřte svou pozornost dolů po těle - obraťte pozornost na ramena a horní část zad.
- Pokračujte v tomto procesu směrem dolů po těle: každou ruku a paži, stehna, poté kolena a lýtka. Uvědomte si všechny pocity. V této chvíli se je není třeba snažit změnit.
- Proces dokončete jemně - pomalu vraťte pozornost zpět do svého okolí, zhluboka se nadechněte a pomalu otevřete oči.

Kreativní relaxace

malování emocí

1. Všímnete si jak se cítíte, jaké emoce v sobě prožíváte.
2. Zavřete oči a zeptejte se: kdyby tento pocit měl barvu, tvar, formu, váhu, teplotu, texturu, jaké by to bylo?
3. Nakreslete tuto představu na papír pomocí barev, tvarů a čar.
4. Napište si jak kresba vypadá, zda Vám něco připomíná.
5. Popište kresbu z perspektivy jaké by to bylo kdybyste byli tou kresbou.
Např. Jsem kresba se spoustou různých tvarů, cítím se zmatený a roztěkaný, potřebuji více organizace nebo klidu..."
6. Co si z toho můžete pro sebe odnést, co jste se o sobě dozvěděli?

Další techniky zvládnání stresu mimo relaxační...

Pozitivní vizualizace

- cílem pozitivní vizualizace je mentální obraz vytouženého průběhu události či cíle
- představa toho, jak chcete, aby daná situace probíhala do všech detailů

instrukce

1. Představce si detailně danou situaci/dosažený cíl - jak se v dané situaci nacházíte, co je kolem vás, jste v ní v hlavní roli, jste ten, kdo jedná a situaci prožívá.
2. Zaměřte na to jak v dané situaci chcete vypadat - jak stojíte, jak se tváříte, jak se pohybujete.
3. Zaměřte se jaké chcete zažívat emoce, jak se chcete cítit (např. klidně, sebevědomě, soustředěně)
4. Zaměřte se, jak se chcete cítit ve svém těle (např. uvolněně, volně dýchat)
5. Dejte vizi fyzickou podobu - zapsat do deníku, nahrát na audio, nakreslit

Budování důvěry

1. **Sepište si veškeré úspěchy**, které se vám podařily (maturita, zkoušky na VŠ, pohovory, pracovní situace, sportovní výkon, soutěže, prezentace...)
2. Ke každému úspěchu si odpovězte na otázku: “**Jak jsem vnímal/a, že to bude náročné?**”, “**Jak jsem se cítil/a po úspěchu?**” “**Co jsem musel/a udělat pro dosažení úspěchu?**”
3. Napište si, **co si z každého úspěchu můžete odnést.**

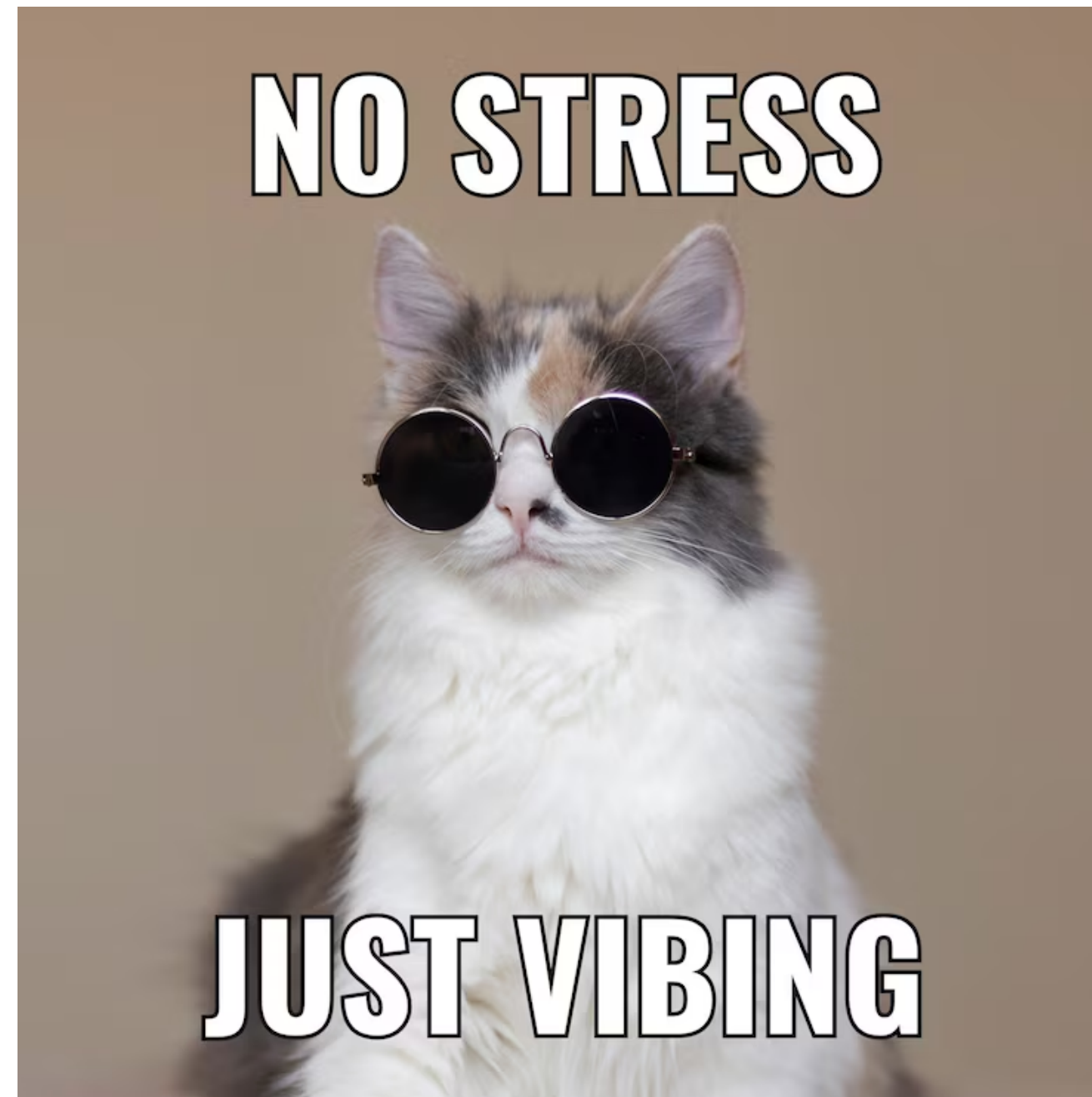
Příklad:

1. zkouška na VŠ ze statistiky, 2. hrozně náročné; byla to úleva; musela jsem se naučit a překonat stres a nechuť k předmětu, nastavit si timemanagement, překonat prokrastinaci 3. vím, že jsem zvládla tuto náročnou, tak mám na to i zvládnout další

Zpětná vazba



Děkuji za pozornost!



Zdroje

- <https://www.linkos.cz/onkologicka-prevence/zasady-zdraveho-zivotniho-stylu/stres/mira-stresu-jednotlivych-zivotnich-udalosti/>
- https://www.med.muni.cz/patfyz/powerpnt/0607/zl_gas.pdf
- <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/-musim-to-rozdychat--aneb-dechova-cviceni-proti-stresu-a-uzkosti/?srsltid=AfmBOooz3KeZRJd6E5n4KiUoqFi9AYKB7WMKy2BklSrXla8cRcqgOay7>
- <https://mindfulness.med.muni.cz/mindfulness/co-je-to-mindfulness-a-jak-zacit>
- https://praveted.info/vsimava_prochazka
- <https://psychologie.cz/nase-vnitrni-kino/>
- <https://www.thirstyforart.com/blog/how-to-draw-feelings>
- <https://cestarelaxace.cz/vizualizace/>



Spolufinancováno
Evropskou unií



VETUNI pro spravedlivý rozvoj a růst
reg. č. CZ.02.02.XX/00/23_022/0009113

Jak na zvládání stresu: praktické techniky © 2025 by Kateřina Malcánková is licensed under CC BY-SA 4.0

