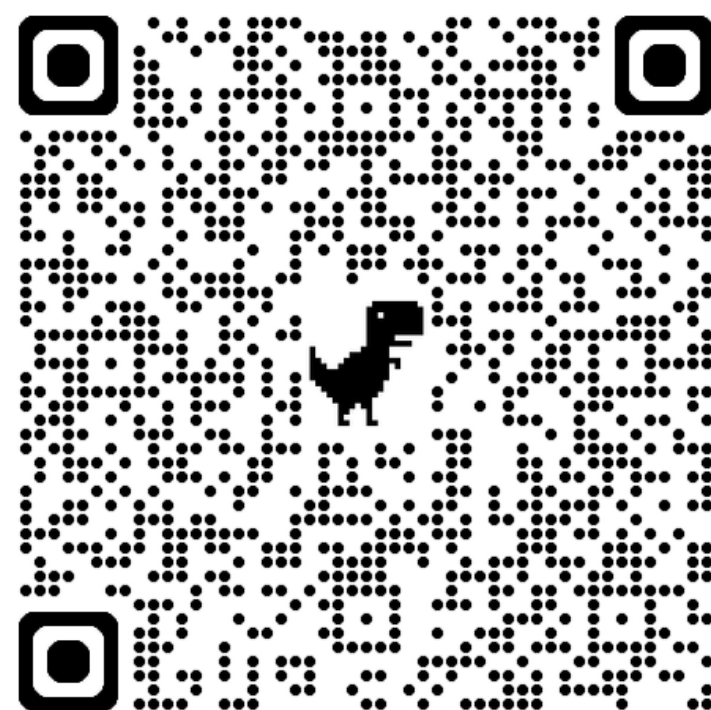




Spolufinancováno
Evropskou unií



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

prezentování

velké horko

dobíhání dopravy

zvedání těžké váhy

rozhovor s
nadřízeným

chronický stres

náročná práce

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

*zapište si hodnotu z pravého sloupce, pokud se Vám v posledním roce stala zmíněná životní událost v levém sloupci - hodnoty sečtete

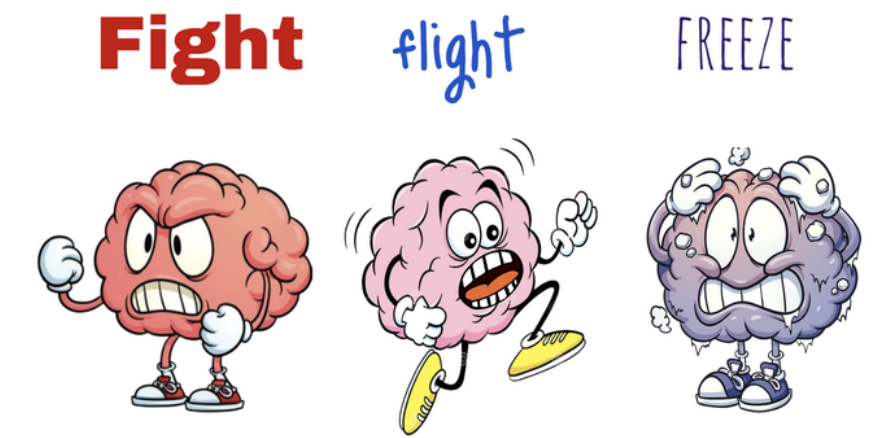
Faktory prožívání stresu

- 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

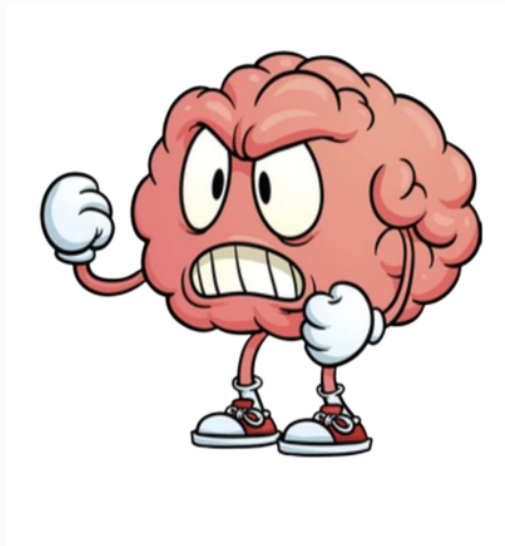
Fáze stresu

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



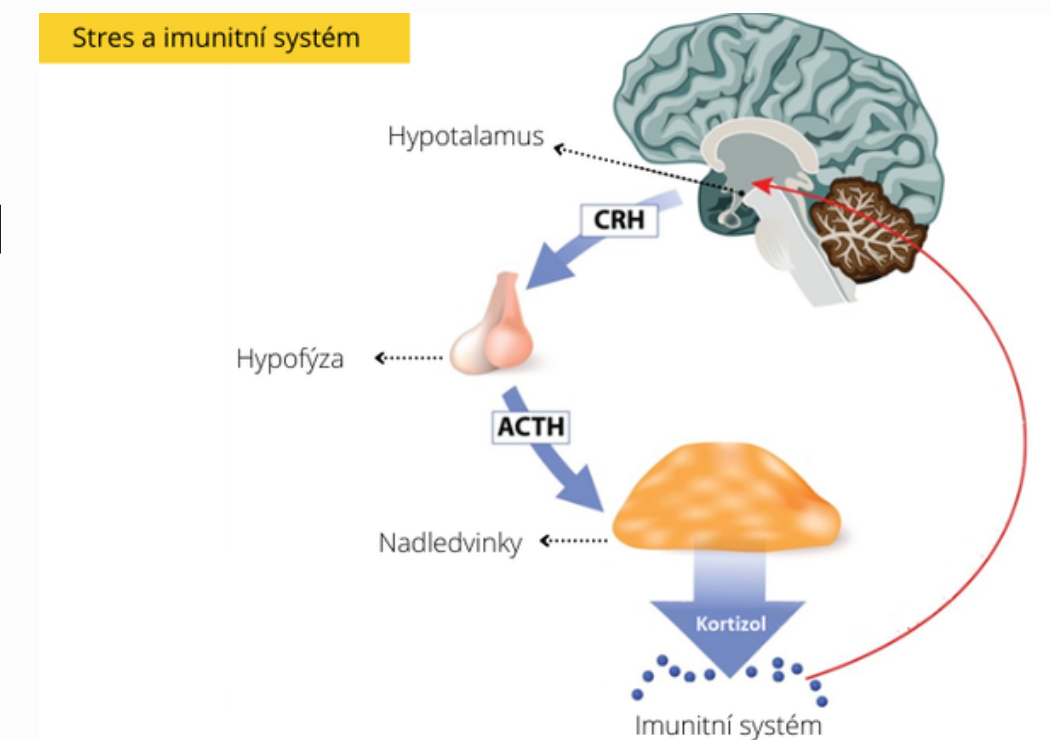
ZAMRZNUTÍ

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

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

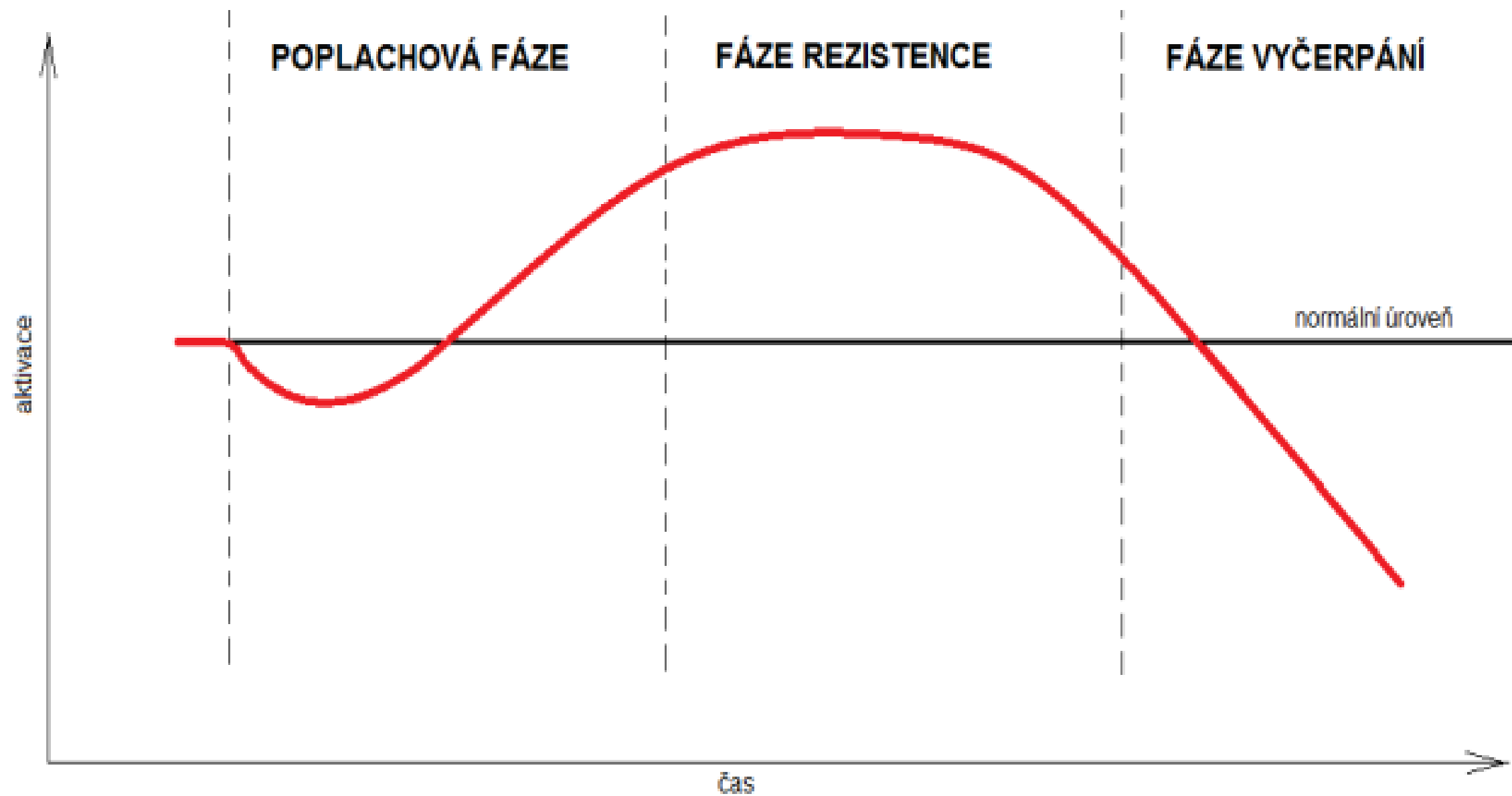


Fáze stresu

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, ...

Relaxační techniky

- relaxace/uvolnění - **opak obranného mechanismu** útok, útěk, zamrznutí
- aktivují části mozku spojené s klidem, soustředěním i emoční rovnováhou
- skrze fyzické uvolnění dochází k i k psychickému uvolnění
- **aktivují parasympatický** nervový systém - – tedy tu část nervové soustavy, která nám pomáhá zklidnit se a „vypnout“
- 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

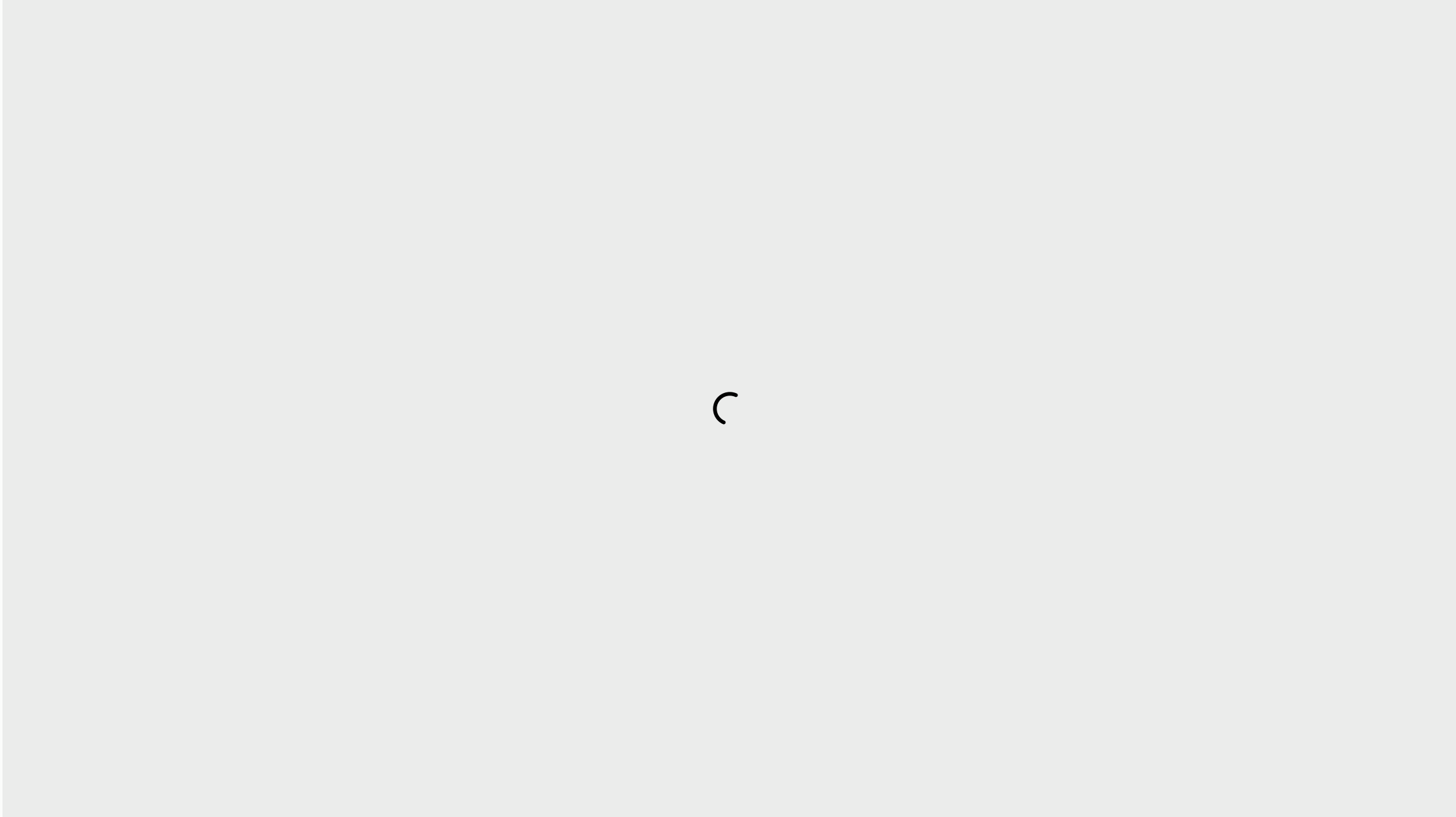


Relaxační techniky

druhy

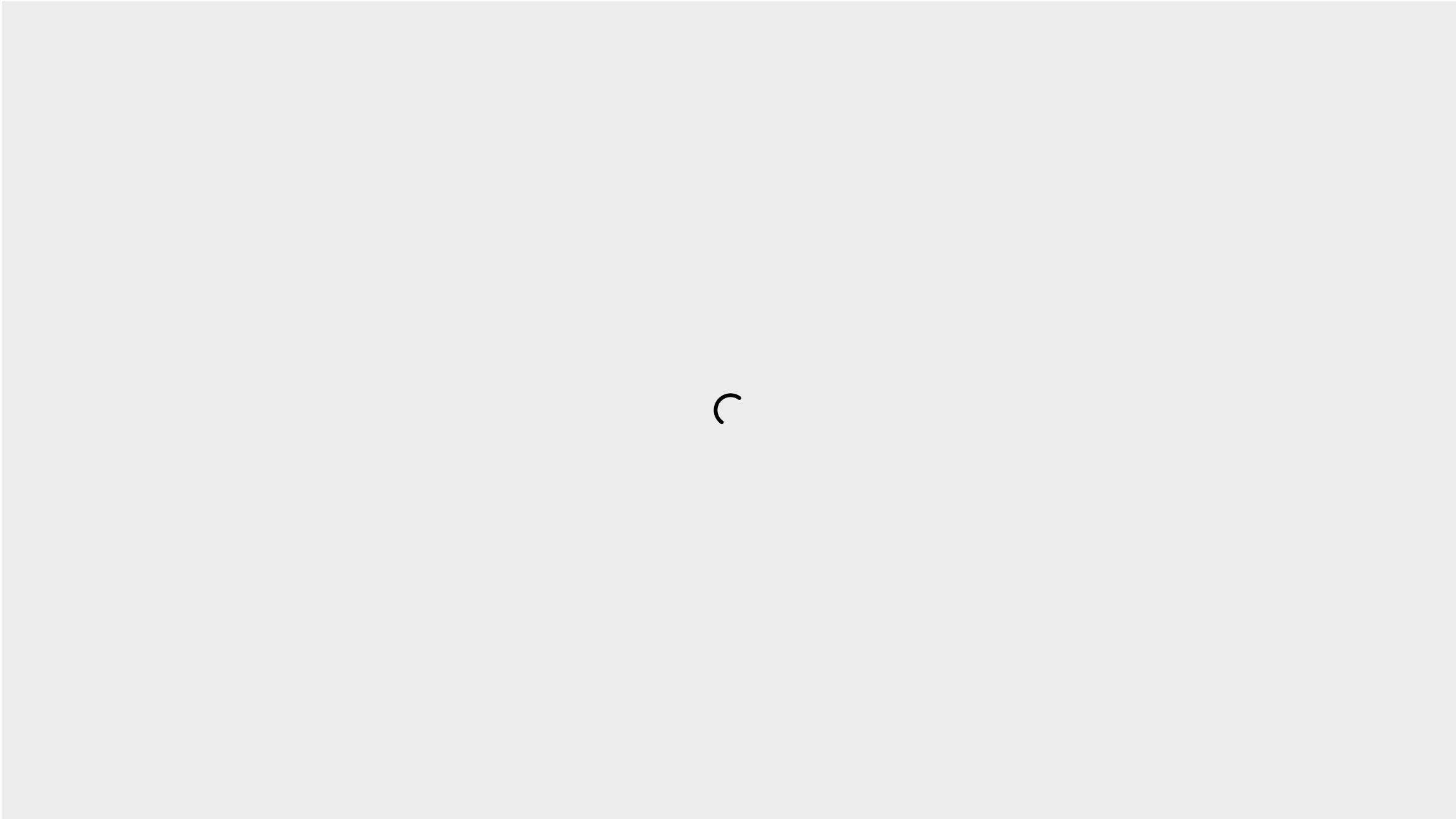
- dechová cvičení
- práce s tělem
- imaginace
- mindfulness/všíímavost
- meditace (cvičení záměrného soustředění mysli)
- kreativní relaxace (malba, psaní)

Dechová cvičení - do čtverce



↺

Dechová cvičení - 4-7-8



©



Spolufinancováno
Evropskou unií



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

Stres pod kontrolou: strategie pro pracovní pohodu © 2025 by Kateřina Malcánková is licensed under CC BY-SA 4.0

