



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Stres

Už jste si někdy řekli: „Mám toho dost!“? V dnešní uspěchané době, kdy práce a vydělávání peněz ovlivňují životní styl, mezilidské vztahy i charakter celé společnosti, se tato věta objevuje stále častěji. Spěch, časová tíseň, vyčerpání, únava – to vše bývá spojováno se slovem stres.

V obecném pojetí pojem **stres** označuje **reakci organismu na nadměrnou zátěž**. U

zvířat se stresová reakce objevuje zejména v situacích, kdy jim jde o holý život. V lidské společnosti se s jejím rozvojem dostala sociální a psychologická rovina na podobné místo jako biologické přežití. Po vystavení vnějším i vnitřním faktorům, tzv. **stresorům**, může naše tělo i jeho psychické funkce zažít stresovou reakci.



Stres není záležitost jen škodlivá. Určitá míra stresu je ke zdraví zcela nezbytná. Zajišťuje nám dostatek podnětů ke zvládnutí překážek. Nejen to, stres dosud pravděpodobně tvořil hybnou sílu dalšího vývoje nejen jedince, ale i celého druhu. Lidé si stres většinou spojují s událostmi a záležitostmi ryze nepříjemnými (přeplněný autobus, neúspěch, mnoho školních či pracovních povinností, nedostatek času či smrt blízké osoby), ale jako zátěž mohou působit i okolnosti na první pohled pozitivní (oslav, cestování, svatba, narození dítěte). Stres s negativními účinky na člověka označujeme jako **distres**, stres s pozitivními účinky na člověka jako **eustres**.

Krátkodobý stres má funkci ochrannou a adaptační, mobilizuje náš organismus. Podobně jako u zvířat v ohrožení, můžou blízkí se zkoušky studenty „nabudit“ a motivovat k lepším výkonům. **Dlouhodobý stres** (trvajících měsíce, popř. roky) však může vést k hlubším psychickým obtížím a k mnoha dalším zdravotním obtížím (viz níže).

Strach a úzkost, tedy běžné emoce, které občas prožívá každý z nás, umožňují člověku přizpůsobit se okolnímu prostředí a působí jako obranné mechanismy při hrozícím nebezpečí. Stále častěji se však stává, že se objevují i ve chvílích, při kterých žádné reálné nebezpečí nehrozí. **Úzkost** je nepříjemný emoční stav, jehož příčinu není možné přesně definovat. Je to stav plný obav, pocitů jako by se něco ohrožujícího mělo stát, ale člověk si neuvědomuje, co by to mělo vlastně být. Trvá poměrně dlouhou dobu. Naproti tomu **strach** je psychická reakce na konkrétní nebezpečí (např. pes, pavouk, uzavřený prostor), má konkrétní objekt a trvá pouze po dobu jeho existence.

Stres se projevuje v našem **chování** (zvýšená aktivita nebo naprostý útlum, výbuchy hněvu, kousání nehtů, nesoustředěnost, nechutenství, přejídání apod.), **prožívání** (různá intenzita emocí, nervozita, napětí, strach, úzkost, pochybnosti o sobě apod.) a v **rovině tělesné** (bušení srdce, lapání po dechu, mravenčení v prstech, tlaky v hlavě, pocení, stěvné potíže, únava, vyčerpání, nevolnost apod.).

Lidský organismus na stres **reaguje**. Co se v těle děje a jak se tělo stresu přizpůsobuje, popisují tři fáze **adaptace (adaptační syndrom)**:

1. Spustí se **poplachová reakce** u člověka, který se dostane do stresového šoku. Začínají pracovat obrané mechanismy a člověk se pokouší svůj stres zvládnout.
2. Člověk se na stresovou zátěž pomalu začíná adaptovat (**rezistence** – odolnost). Stres se pro něj stává přirozenou věcí, šok ustupuje a obranné mechanismy úspěšně pracují.
3. Dostavuje se fáze **vyčerpání**, která je přímým důsledkem dlouhodobého zvládnání stresu. Adaptivní reakce selhává a tělo se dostává do krize, protože záložní zdroje energie jsou nutné pro zajištění běžných tělesných pochodů, jako je zažívání nebo anabolismus. Energetické výdaje jsou ukončeny až ve chvíli, kdy jsou tyto rezervní zdroje vyčerpány, což může vést k těžkým zdravotním onemocněním a ke smrti.

Jak to všechno zvládnout?

Stresu se nelze úplně vyhnout. Dá se zvládnout jedině odstraněním jeho příčin. Můžeme však **posilovat odolnost vůči zátěži** – správnou životosprávou, fyzickým cvičením, otužováním, různými relaxačními technikami, meditací, rozhovorem s přáteli apod. Dostatek odpočinku a spánku umožní tělu regenerovat a odpoutat se od problémů. V obzvlášť krizových situacích nebo při dlouhodobém stresu je vhodné vyhledat odbornou pomoc (např. psychologa).

Náměty na relaxační cvičení

Ledňáček

Zavři oči a představuj si: Jsi ledňáček, který má hnízdo nedaleko krásného horského potoka. Tvé hnízdo je hluboko v horách a lesích, takže lidé nikdy neruší váš kout přírody. Dýcháte průzračný vzduch a lovíte rybky v křišťálově čisté vodě. Vymysli a napiš nějakou historku ze svého ledňáččího života.



Setkali jste se vy nebo vaši blízcí s podobnou situací? Pokuste se přiblížit, co podobná situace znamená pro člověka, kterého potká. Jak ji prožívá?

Znáte nějaké organizace nebo instituce, které pomáhají lidem v tísní? Jaké formy pomoci tyto organizace lidem nabízejí?

Použitá literatura a zdroje:

KOL. AUT. *Společenské vědy pro střední školy. 1. díl*. Brno: Didaktis, 2009. ISBN 978-80-7358-144-2.

ŘÍČAN, P. *Psychologie. Příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.

Dostupné online <<http://maximazilei.com/3-februarie-stresul/stres>>. [cit. 20. 2. 2012].

Dostupné online <<http://www.mojeskola.net/skolahrou/page0118.php>>. [cit. 20. 2. 2012].

Dostupné online <<http://aktualne.centrum.cz/zahranici/evropa/fotogalerie/foto/348013/?cid=687545>>. [cit. 20. 2. 2012].