**Erich Maria Remarque**

**Na západní frontě klid**

Výňatek – Umělecký text

„Krýt se!“ řve někdo – „krýt se!“

Louky jsou ploché, les příliš vzdálený a nebezpečný; - není jiného krytí než hřbitov a rovy hrobů. Klopýtavě vbíháme v té tmě na krchov, a v mžiku je každý přilepený za nějakým kopečkem, jako by ho tam připlivl.

A bylo opravdu na čase. Tma začíná šílet, vlní se a běsní. Temnoty černější než noc, s naježenými hřbety, se jak obrovské pominuté šelmy vrhají na nás, jiné nás přeskakují. Oheň explozí plápolá hřbitovem.

Nikudy nelze uniknout. V rozbřesku granátů se odvažuji hodit okem po loukách. Je z nich moře do hlubin rozbouřené, plameny granátů z něho vyskakují jak fontány. Je vyloučeno, aby se tamtudy někdo dostal.

Les mizí, palba ho rozdupává, trhá, rozškubává. Musíme zůstat na hřbitově.

Před námi puká země. Hroudy prší. Cítím, že mě cosi udeřilo do paže. Střepina mi rozpárala rukáv. Zatínám pěst. Nic nebolí. To mě však neuklidňuje, bolest ze zranění se vždycky dostavuje až později. Přejíždím si paži rukou. Škrábnutí, nic víc. V tu chvíli mě cosi bouchlo do makovice, až se mi zatmělo před očima. Hlavou mi bleskla myšlenka: Neomdlít!, klesám do černé kaše, ale hned jsem zase při sobě. Střepina mě praštila do přílby, přiletěla však z takové dálky, že nestačila prorazit. Protírám si oči plné hlíny. Přede mnou je vyrvaná díra, nezřetelně ji rozeznávám. Nestává se často, aby granáty dopadly do téhož trychtýře, proto se tam chci dostat. Mrskám sebou jak ryba, těsně nad zemí – letím do trychtýře -vtom hvízdá další granát, rychle se krčím, hmatám po krytu, vlevo, cosi cítím, tisknu se k tomu, povoluje to, sténám, země puká, tlak vzduchu mi hřmí v uších, lezu pod to poddajné, je to dřevo, látka, kryt, kryt, ubohoučký kryt proti krupobití železných střepin.

Otevírám oči; - prsty mám zaklesnuté do nějakého rukávu, do paže. Raněný? Křičím na něho – žádná odpověď – mrtvý. Šmátrám dál, nahmatávám dřevěné třísky – a tak zase vím, že ležíme na hřbitově.

Výňatek – Neumělecký text

### **Fyziologický přístup**

O zavedení pojmu stresu (jakožto nespecifické fyziologické reakce na působení zátěže) se ve 30. letech 20. století zasloužil biochemik H. Selye. Současně zavedl označení stresor pro podnět, který stresový stav vyvolal.[[5]](https://cs.wikipedia.org/wiki/Coping#cite_note-:2-5) V roce 1956 definoval tzv. obecný adaptační syndrom (GAS), jímž se organismus (lidský stejně jako zvířecí) brání zátěži.[[5]](https://cs.wikipedia.org/wiki/Coping#cite_note-:2-5) Obecný adaptační syndrom probíhá ve třech fázích:

* poplachová reakce – mobilizace obranných sil organismu, doprovázená sníženou rezistencí,
* stav zvýšené rezistence – adaptace organismu na zátěž,
* vyčerpání – selhání schopnosti adaptace při přetvávajícím působení stresoru.[[6]](https://cs.wikipedia.org/wiki/Coping#cite_note-6)

Selye zkoumal především působení zátěže fyziologického druhu (nepříznivé fyzikální podmínky, zranění, otravy). Z jeho poznatků však vycházejí autoři, kteří pak přenesli jeho pojetí stresu i do sféry psychosociální zátěže. Selye se zabýval rovněž interindividuálními odlišnostmi v reakcích na působení zátěže stejné intenzity, které vysvětloval různou úrovní zátěže u různých osob.[[7]](https://cs.wikipedia.org/wiki/Coping#cite_note-:3-7)