

Salutory a stresory

# Vymezení pojmů

## Stresory:

- jakékoliv okolnosti, podmínky či podněty vyvolávající u člověka stres, tíživý pocit napětí, nejistoty či ohrožení.
- jakýkoliv škodlivý, rušivý podnět, který způsobuje rozvoj stresové reakce, tj. souboru všech nespecifických fyziologických odpovědí, jejichž výsledkem je vybuzení biologického systému a jeho příprava k obraně.“ (Smolík, 1996)

## Salutory:

- protipól pojmu stresory
- pozitivní faktory, které jedinci pomáhají udržet a posilovat zdraví

# Typy stresorů

- Externí – přicházejí z **vnějšího** prostředí
- Interní - přicházejí z **vnitřního** stavu organismu
  
- Materiální - biologické (málo potravy), fyzikální
- Nemateriální - sociální (mezilidské vztahy), emocionální
  
- fyzikální (jedy, drogy, radiace, znečištění vzduchu, přírodní katastrofy, nehody, úrazy apod.)  
nebo emocionální (úzkostnost, zármutek, obavy, strach, nenávisť, nepřátelství aj.)
- akutní x chronické, výkonové x interpersonální,
- živelné katastrofy x běžné každodenní starosti

# Specifické stresory současnosti

- *Cvičení:*
  - *Popište, jaké stresory jsou podle Vašeho názoru specifické pro současnou dobu?*
  - *V čem se odlišuje povaha stresorů současné doby od stresorů v dřívější historii lidstva?*
- Rozvoj informačních technologií – množství a rychlost informací
- Nemožnost důkladně je vyhodnotit
- Zvyšující se tlak na výkon

# Zmapování profesních stresorů

- Co ve Vaší profesi představuje stresor?
- Autodiagnostika pracovní zátěže
  - WOS – stres o meter
- Domácí úkol
  - Pokuste se v průběhu následujících dvou týdnů zaznamenat všechny aktuálně působící pracovní stresory.
  - (Například vždy na konci pracovního dne si poznamenejte, co pro Vás představovalo zátěž, co způsobilo stresový stav.)

# Typy salutorů

- vnitřní psychická pohoda (well-being)
- nezdolnost (hardiness)
- adekvátní sebepojetí
- chování typu B
- osobní kompetence (schopnosti, dovednosti)
- pozitivní emocionalita
- aktivní postoj ke stresu
- kompetence k uskutečnění preventivních opatření
- chování podporující zdraví

# Faktory vztahu mezi stresem a zdravím

- Modifikátory stresu - ve vzájemné interakci
  - Osobnostní charakteristiky - věk, pohlaví, zkušenosti, momentální stav a nadání; temperament, sebevědomí, sebedůvěra kognitivní zhodnocení, perfekcionismus
  - Vnější moderující vlivy
    - situační proměnné (*neurčitost, nepřehlednost, nekontrolovatelnost a nepředvídatelnost, častost výskytu, náročnost, subjektivní význam*)
    - sociální opora

**DĚKUJI ZA POZORNOST**