Stres a zdraví

Co je stres?

- Stres v běžném jazyce
  - Individuálně odlišné chápání pojmu
- Stres v odborné literatuře jako:
  - Odpověď organismu na rozmanité podněty
  - Silná frustrace (pocit neuspokojení, napětí)
  - Citový prožitek (v rovině somatické, duševní a behaviorální)
  - Zátěžová situace

Které vymezení se vám jeví jako nejvhodnější?

Interakční pojetí stresu

- Interakce mezi požadavky, které jsou kladeny na jedince a vlastnostmi jimiž je jedinec ke zvládnutí požadavků vybaven. (Havlínová, 1998)
- Psychofyzický stav jedince, který je něčím ohrožen (nebo ohrožení očekává) a necítí se být dostatečné kompetentní k tomu, aby tomuto ohrožení čelil.
- *Extrémní zátěž, vyplývající z nerovnováhy mezi požadavky prostředí a reakčními možnostmi organismu, při níž dochází v organismu k celému komplexu výrazných fyziologických, psychických i behaviorálních změn, jejichž hlavním cílem je mobilizace energetických a jiných zdrojů a příprava k reakci na stav ohrožení*.

Co způsobuje stres?

Stresory

= Všechny okolnosti a podněty, které na člověka negativně doléhají.

Události vnímané jako situace ohrožení, všechny okolnosti, které navozují tíživý pocit napětí, nejistoty

Stresory

- z vnějšího prostředí nebo z vnitřního stavu organismu
- materiální nebo sociální
- fyzikální nebo emocionální
- akutní x chronické, výkonové x interpersonální,
- živelné katastrofy x běžné každodenní starosti

Individuální účinnost stresorů

- Velká interindividuální variabilita jejich účinnosti daná:
  - mírou odolnosti
  - subjektivní interpretací stresoru
    - primární hodnocení (je pro mne situace ohrožující a jak moc?)
    - sekundární hodnocení (mohu tím něco udělat?)

- Stresor má na člověka tím větší negativní vliv, čím více ohrožuje jeho vlastní „já”.
- Kognitivní zhodnocení determinuje způsob zvládání zátěžové situace.

Projevy stresu - GAS

- Působení stresoru – vyvolá prvotní aktivaci organismu, jejímž cílem je zajistit či obnovit narušenou rovnováhu organismu (akutní x adaptační reakce na stres)
- GAS - *generální adaptační syndrom – H. Selye:*

= i při interindividuálních rozdílech mají reakce probíhající uvnitř organismu (intraindividuální reakce) u všech lidí při různých stresorech stejný základní charakter.

Průběh GAS rozdělil Selye do tří hlavních fází:

1. poplachová reakce (mobilizace organismu),
2. fáze rezistence (odolávání stresoru) a
3. kolaps (zhroucení, vyčerpání v případě neúčinného boje se stresorem).

Projevy stresu – tři roviny

Jak prožíváte stres?? Sdělte své pocity…

Prožívání stresu je spojeno s celou řadou reakcí povahy:

- Fyziologické – neurohormonální reakce, hypofýza, nadledvinky, sympatikus, srdce, dýchání, pot, zorničky, citlivost
- Psychické – kognice, paměť, myšlení, negativní emoce
- Behaviorální – zvýšení aktivity, útěk, boj x útlum, pasivita, změny hlasu, zkratkovité jednání, chybné úkony

Důsledky dlouhodobého stresu

- Akutní stres mobilizuje, dlouhodobý stres – oslabení psychické a fyzické odolnosti
- Změny v rovině
  - Kognitivní (kognice, paměť, myšlení, roztěkanost, zhoršení pracovního výkonu)
  - Emocionální (negativní emoce, nespokojenost, pesimismus, sebelítost, pocity viny)
  - Sociální (vztahovačnost, podezíravost, sebestřednost, konflikty)
  - Somatické (imunosuprese, psychosomatika)

Reakce na stres

- Reakce jsou nevědomé i vědomé, nezáměrné i záměrné
- Základní reakce: útok nebo únik
- Adaptační a obranné mechanismy – zpravidla neuvědomované, probíhají automaticky

Zvládání stresu - coping

- Vědomé a záměrné úsilí, jež zahrnuje všechny pokusy zvládnout stres, kognitivní nebo behaviorální úsilí redukovat působení nadměrně vysokých požadavků zátěžových situací (Lazarus, Folkmann, 1984)
- Vědomé adaptování na stresor (Kohn,1996; Mareš, 2001)

- Cílem je:
  - snížit úroveň ohrožení či unést to nepříjemné, co se děje
  - zachovat si tvář, emocionální klid, zlepšit podmínky

Strategie zvládání stresu
(copingové strategie)

- ➔způsoby, kterými se jedinec vědomě snaží vyrovnat se stresem

- ➔*Cvičení:*
  - ➔*Vzpomeňte si alespoň na některé situace, v nichž jste v minulém týdnu prožívali stres.*
  - ➔*Poznamenejte si způsob, jakým jste se s danou situací vyrovnali.*
  - ➔*Pokuste se na základě následujících informací určit typ použité copingové strategie*

Taxonomie copingových strategií

- zvládání zaměřené na **problém** (zvládnutí stresogenní situace) a zaměřené na **emoce** (zvládnutí emočního doprovodu, vnitřního distresu).
- zvládání zaměřené na **úlohu, na emoce a vyhnutí** (Endler a Parker, 1990)

- zvládání podle mobilizovaných zdrojů: mobilizace **vnitřních zdrojů** (plánování řešení problému a přehodnocení situace), mobilizace **vnějších zdrojů** (hledání sociální opory) a **vyhnutí se řešení** (Poon a Lau, 1999)
- podle účinnosti: **pozitivní** (stres snižující) a **negativní** (stres zvyšující) (Janke, Erdmannová, 2003)

Copingové strategie (Janke, Erdmanová)

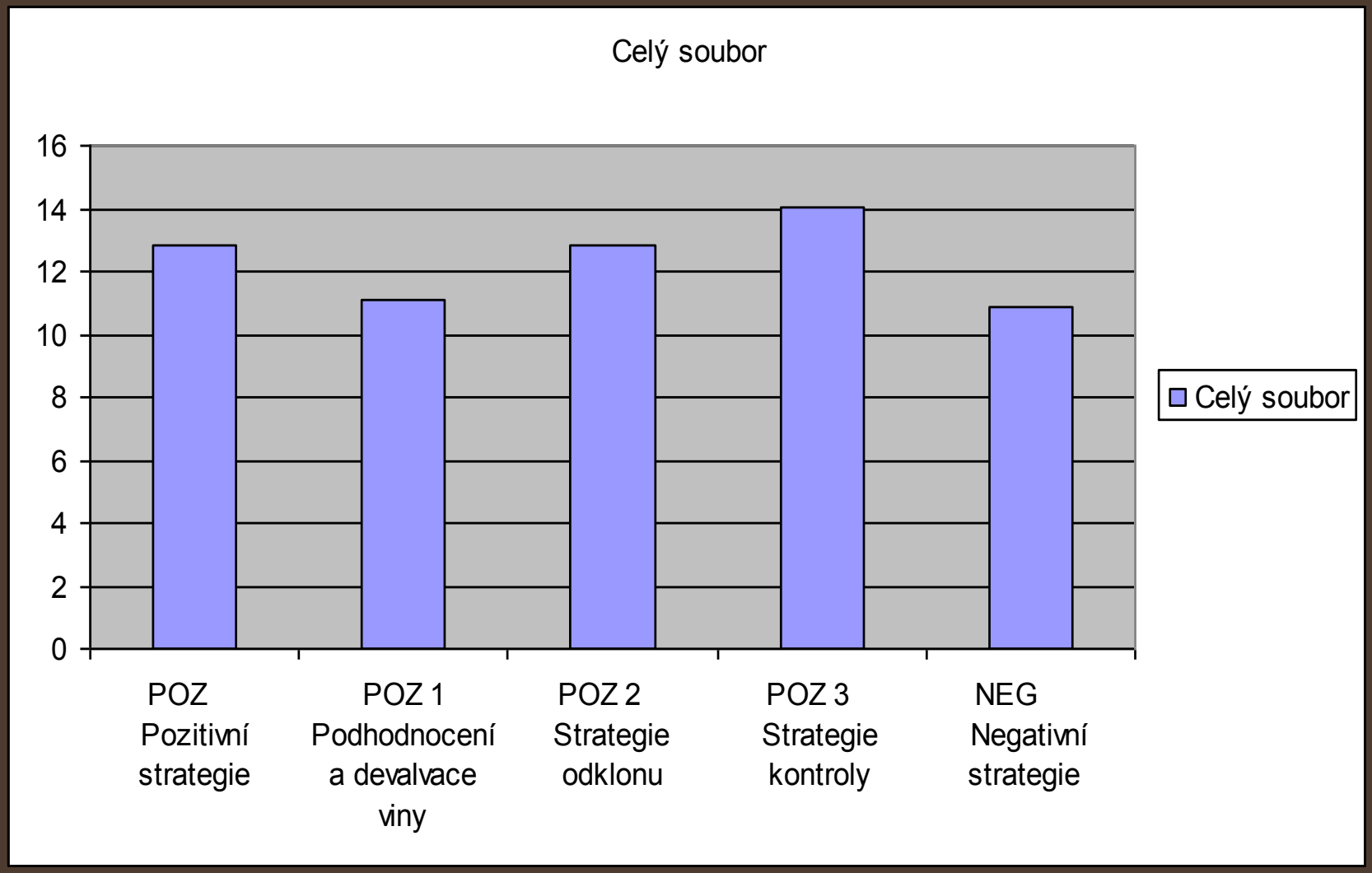
POZitivní 1 **(podhodnocení a devalvace viny)**	**1 Podhodnocení**
	2 Odmítání viny
POZitivní 2 **(strategie odklonu)**	**3 Odklon**
	4 Náhradní uspokojení
POZitivní 3 **(strategie kontroly)**	**5 Kontrola situace**
	6 Kontrola reakcí
	7 Pozitivní sebeinstrukce
	8 Potřeba sociální opory
	9 Vyhýbání se
NEGativní **(negativní strategie)**	**10 Úniková tendence**
	11 Perseverace
	12 Rezignace
	13 Sebeobviňování

Jakými způsoby studenti zvládají stres?

- Nejčastější copingové strategie:
  - strategie kontroly (kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce)
  - strategie vyhýbání a sociální opory

- Nejméně časté strategie:
  - negativní strategie (rezignace, únik)

Struktura copingových strategií u adolescentů (dílčí strategie)



Genderové rozdíly

- Rozdíly u všech strategií kromě POZ3
- Muži volí častěji strategie podhodnocení a devalvace viny (POZ1)
- Ženy naopak volí častěji strategie odklonu včetně náhradního uspokojení (POZ 2), sociální opory, vyhýbání, ale i všechny negativní strategie (NEG)