

# Psychická zátěž

# Vymezení pojmu

- Psychická zátěž je stav, při němž:
  - osoba prožívá výrazné psychické napětí,
  - kdy se prověřuje schopnost jedince:
    - integrovaně jednat, obstát vůči emociogenním vlivům a
    - schopnost účinně se vyrovnat s novými situačními kontexty.

# Odlišení od pojmu stres

Ve srovnání se stresem:

- obecnější, nadřazený pojem (stres – zvláštní druh zátěže, extrémní zátěž)
- spojená s běžnými, přiměřenými nároky na člověka.

Charakteristiky zátěžové situace

- neurčitá, nejasná
- nepřehledná
- nekontrolovatelná, neovlivnitelná
- neočekávaná
- s nepředvídatelným vývojem

# Je zátěž rizikem pro naše duševní zdraví?

## Zátěž optimální

= podmínka zdravého vývoje jedince



## Zátěž nepřiměřená:

- nedostatečná či
- nadměrná

= riziková zátěž, vede k nudě, frustraci, ke stresu, deprivaci



# 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

# Interakční pojetí stresu

- Interakce mezi požadavky, které jsou kladeny na jedince a vlastnostmi jimiž je jedinec ke zvládnutí požadavků vybaven. (Havlíková, 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

# Taxonomie zátěžových situací

- Kategorizace a třídění podle různých kritérií
- Škála životních situací - Thomas Holmes, Richard Rahe
  - Stupnice podle náročnosti požadavků na aktivní adaptaci a závažnosti vlivu na zdraví
- O. Mikšík – Kategorie podle *hladiny subjektivně prožívané psychické zátěže*:
  - běžná zátěž (situace obvyklé, osvojený kontext)
  - optimální zátěž (stimuluje, rozvíjí)
  - hraniční zátěž (člověk je schopen řešit, mimořádné vypětí)
  - extrémní psychická zátěž (není schopen řešit, maladaptace)
- S. Pelcák – Kategorie podle *povahy vzájemných vztahů mezi potenciálními předpoklady jedince a situačními nároky na psychickou odolnost (viz tabulka ve studijní opoře)*



# 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 zvládnání zátěžové situace.

# Projevy stresu - GAS

- Působení stresoru – vyvolá prvotní aktivaci organismu, jejímž cílem je zajistit či obnovit narušenou rovnováhu organismu (akutní x adaptační, déle trvající 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, sympatický nervový systém, srdce, dýchání, pot, zorničky, citlivost vůči vnějším podnětům
- Psychické – kognice, paměť, myšlení, negativní emoce
- Behaviorální – zvýšení aktivity, útěk, boj x útlum, pasivita, změny hlasu, zkratkovitě 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

# 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)

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



Děkuji za pozornost