

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)

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

Děkuji za pozornost