



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



# Zdravý životní styl

CZ.02.2.69/0.0/0.0/16\_015/0002400

ROZVOJ VZDĚLÁVÁNÍ NA SLEZSKÉ UNIVERZITĚ V OPAVĚ

# Stres a mentální hygiena.



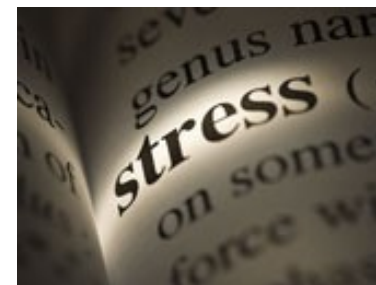
**Mgr. Gabriela Světnická**  
**ÚSTAV OŠETŘOVATELSTVÍ FVP**  
**SLU V OPAVĚ**  
**2020**

## *Co je to stres?*



- **módní pojem v posledních 20 letech**
- **zátěž, napětí, tlak, důsledek nesouladu mezi kladenými požadavky a vlastními možnostmi.**
- **každý jedinec pocítil jeho účinky**
- **přímý vliv na rozvoj onemocnění je pouze předpokládáný** (např. dlouhodobé působení stresu a poruchy spánku, bolesti hlavy, kardiovaskulární a nádorová onemocnění)
- **obtížně měřitelný** (subjektivní prožitek, každý člověk reaguje individuálně)
- **intenzitu stresu nelze určit pouze z daných okolností**

# Definice stresu



- definice podle různého úhlu pohledu na problém
- *„Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.“* (R. G. Miller)
- „Stav organismu, kdy je jeho integrita ohrožena a organismus musí zapojit všechny schopnosti na svoji ochranu“ (Cooper a Appley, 1966)

## **Obecně přijímané parametry stresu:**

- charakteristika iniciujícího momentu, kdy je organismus vystaven působení nepříznivých vlivů vnějšího i vnitřního prostředí
- okolnost, kdy je za stres považováno takové zatížení organismu, které překračuje možnosti jej zvládnout. Tím se dnes obvykle nemyslí jen pouhá adaptace, ale aktivní vyrovnání se se zátěží (coping)

# ***Příklady stresových situací***

- ***závažné životní změny*** (bydliště, zaměstnání, svatba)
- ***každodenní nepříjemnosti*** (dopravní zácpa, hádka)
- ***traumatické události mimo oblast běžné lidské zkušenosti*** (katastrofy, nehody, sexuální zneužívání)
- ***neovlivnitelné události*** (smrt blízkého, nemoc)
- ***nepředvídatelné události*** (profese hasičů, zdravotníků na JIP)
- ***události představující výzvu pro hranice našich schopností a našeho sebepojetí*** (zkoušky)
- ***vnitřní konflikty*** – nevyřešené konflikty (vědomé i nevědomé). Ke konfliktu dochází, pokud se člověk musí rozhodnout mezi neslučitelnými nebo vzájemně se vylučujícími cíli nebo postupy jednání

## Druhy stresu

### a) Eustres

- příznivá část stresu
- mobilizuje, aktivizuje jedince, pomáhá k vrcholným výkonům vzrušení, výzva

### b) Distres

- škodlivá část stresu
- vyčerpává, přepíná organismus

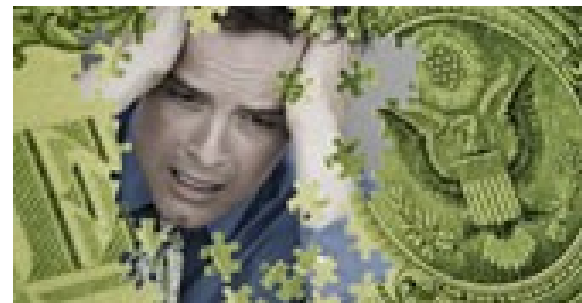
## Stádia stresu

(**GAS = obecně adaptační syndrom, H. Selye**):

- **1. poplachová reakce** - obranná mobilizace organismu, směřuje k útoku nebo úniku
- **2. přizpůsobení, adaptace** - účelné jednání
- **3. vyčerpání** - při nevyřešení v předchozích fázích dochází k zhroucení (psych.poruchy)

# Příznaky stresu

- *a) fyziologické* - zrychlený tep, dech, bolesti apod.
- *b) emocionální* – prudké změny nálad, popudlivost, klesá pozornost, soustředění, úzkostnost
- *c) chování a jednání ve stresu* – nerozhodnost, zhoršení výkonů, změny životního rytmu



# Stresory

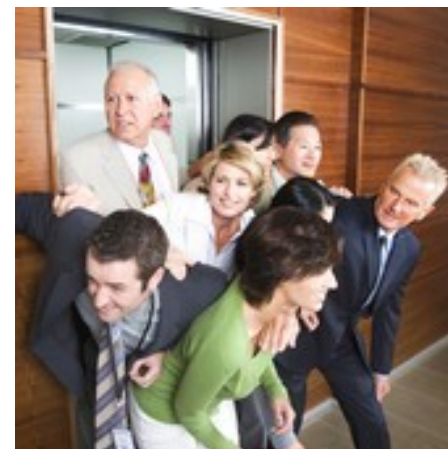


- **příčiny, podněty, okolnosti vyvolávající stresovou reakci**
  - a) vnější - fyzikální (chlad, hluk...)
    - chemické
    - úkolové – odpovědnost za řešení řady úkolů
    - vztahové – s. z mezilidských vztahů
  - b) vnitřní - fyzické
    - psychické – negat. emoce, myšlenkové – i představa  
spustí poplachovou reakci
- stres – souvisí také s potřebami, s jejich uspokojováním (neuspokojení → nelibost → pocit ohrožení → poplachová reakce atd.)
- **Salutory** – faktory, které v těžké situaci člověka posilují, povzbuzují.



## *Charakteristika nynější doby*

- **zvýšené nároky díky zrychlenému životnímu tempu**
- **vyšší možnost seberealizace vyžaduje vyšší nasazení**
- **problematika pracovního uplatnění ( riziko ztráty zaměstnání, rekvalifikace, workaholismus)**
- **zdravotní stav jako stresor ( v posledních letech se ukázalo, že jeho hodnota se dá vyjádřit penězi)**



## *Potenciální rizika*

- **důsledky pro duševní zdraví včetně aktuálního psychického stavu (včetně syndromu vyhoření)**
- **důsledky pro rozvoj psychosomatických chorob**
- **důsledky pro rozvoj somatických onemocnění**
- **důsledky pro stav imunity**



## *Na čem závisí prožívání stresu?*



- **osobnost jedince** – seberegulace, sebevýchova, nacvičení strategií efekt.jednání (temperament, frustrační tolerance, zkušenosti...)
- **povaha problému, stresoru** – subjektivní povaha závažnosti problému, problém v okruhu a mimo okruh možností působení jedince (jsou situace, které není možné změnit, je nutné se s nimi vyrovnat)
- **situace, okolnosti** – okolí může být jedinci oporou nebo naopak

# *Syndrom vyhoření*

- **jedná se zejména o psychický stav, prožitek vyčerpání**
- **vyskytuje se často u pomáhajících profesí**
- **tvořen řadou syndromů v oblasti psychické, fyzické i sociální**
- **klíčová složka - emoční vyčerpání a opotřebení, celková únava**
- **projevy vyplývají z chronického stresu**



# *Fáze syndromu vyhoření*

- **1. Nadšení**
  - vysoké ideály a pracovní angažovanost
- **2. Stagnace**
  - nezdár při realizaci ideálů
- **3. Frustrace**
  - negativní vnímání klienta, pracoviště
- **4. Apatie**
  - nepřátelství mezi pracovníkem a klientem
- **5. Plně rozvinutý syndrom vyhoření**
  - ztráta smyslu práce, cynismus, odcizení

# *Možnosti prevence*

## Zdravotní výchova

- identifikace zdrojů stresu
- poskytování informací o důsledcích a možnostech zvládnání



# **Posilování duševní hygieny**

- sebevýchova
- zrání osobnosti
- duševní klid
- sociální interakce
- úprava životního a pracovního prostředí
- úprava životosprávy

## *Doporučení pro praxi*

- vysvětlit principy působení nadměrného stresu a jeho důsledky
- zjistit pacientovy možnosti ovlivnění zátěžových situací. Intenzitu stresu snižuje možnost předvídat stresovou událost (zkoušky)
- diagnostikovat míru zatížení (rozhovor, škály)
- navrhnout žádoucí změny životního stylu
- doporučit budování kvalitních sociálních vztahů
- úprava pracovních podmínek
- naučit základním relaxačním technikám
- pravidelné kontroly efektu realizovaných opatření, pomoc při nezdarech
- zajištění odborné spolupráce (psycholog)



## Relaxační techniky

- **techniky vedoucí k uvolnění, uklidnění**
- **nutno zajistit pohodlí, pohodlná polohu (teplo, oděv  
mesmí škrtit, klidnější místo)**
- **většina relaxačních techniky jsou techniky tréninkové  
(nutno nacvičit)**
- **dechová cvičení, jóga, autogenní trénink podle  
Schultze, podle Jacobsona, muzikoterapie, vizualizace,  
masáže , např. baby masáže (dotekové, hladivé masáže)**

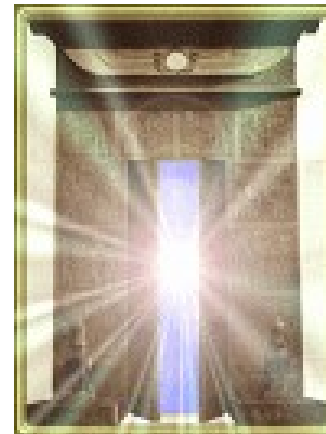


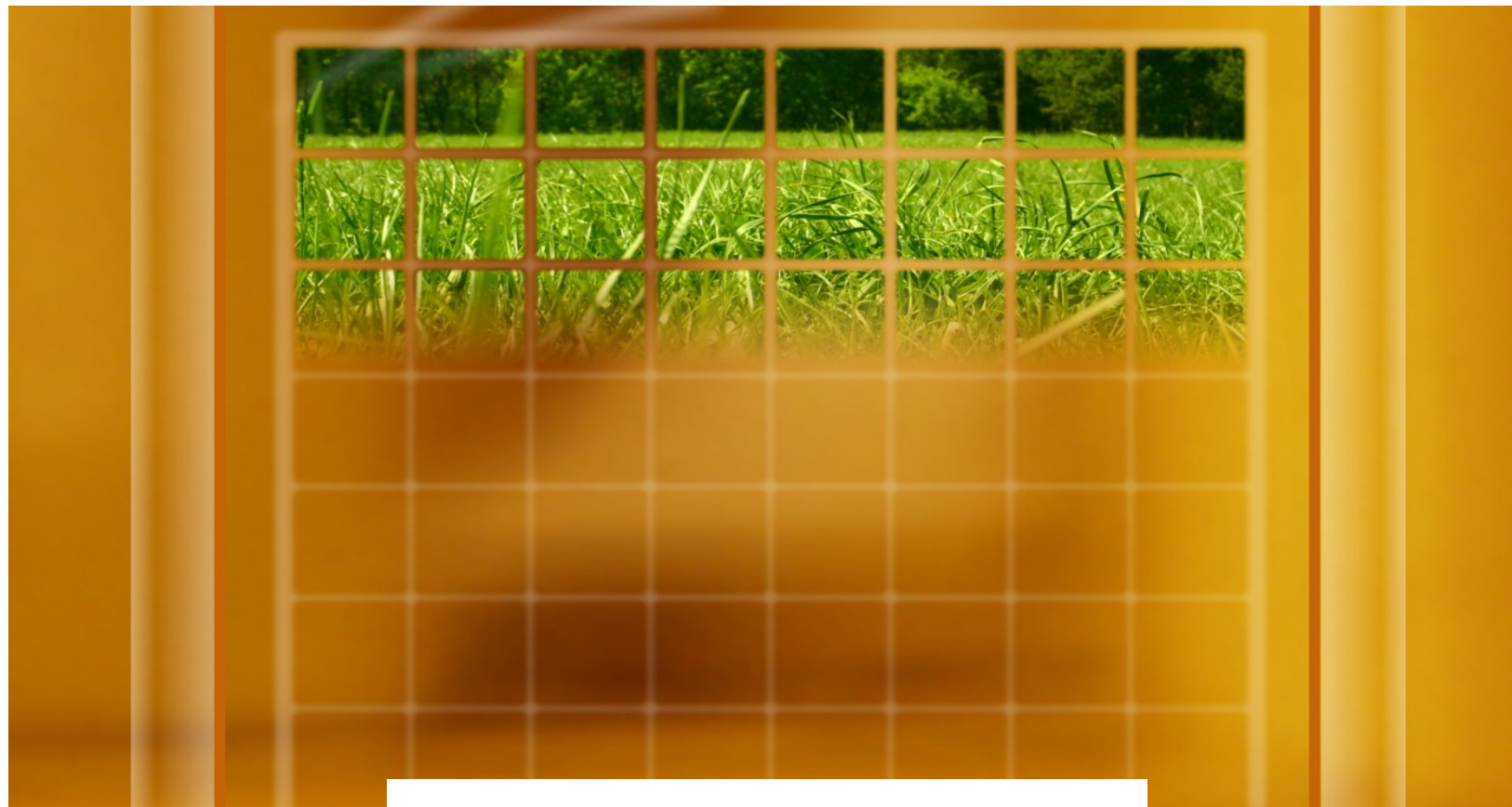
# První pomoc při akutním stresu

- 1. V akutním stresu nikdy nic nerozhodujeme nebo se nesnažíme něco řešit. Výjimku tvoří situace kdy jde o záchranu života apod..**
  - 2. Počítejte v klidu do desíti.**
  - 3. Soustředte se na svůj dech a pomalu zhluboka dýchejte nosem, prodlužujte výdech.**
- a) v místnosti**
- **vstaňte a projděte se, zkuste jít někam, kde budete chvíli sami**
  - **je-li to možné, opláchněte si pomalu obličej studenou vodou**
  - **v klidu pomalu vypijte sklenici chladné vody, soustředte se na pocity při polykání**
- b) venku**
- **rozhlédněte se a pozorujte krajinu a vaše okolí**
  - **soustředíme se na uvolňující dýchání, dýcháme zhluboka a prodlouženým výdechem**

## *Shrnutí na závěr:*

- **vytvoření pořadí důležitosti** (zahrnou své zdraví mezi nejdůležitější hodnoty)
- **umění vypnout a odpočívat** (rozložit čas mezi povinnosti a příjemné činnosti)
  - **dostatek pohybu** (procházky)
  - **budování kvalitní sociální sítě**
  - **správná výživa**
  - **relaxační techniky**





*Děkuji za pozornost.*