



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



Název projektu	Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0./0.0/16_015/0002400

# Zdravý životní styl - Stres a mentální hygiena

Průvodní list studijního materiálu

**Gabriela Světnická**

**Opava 2020**



**SLEZSKÁ  
UNIVERZITA  
V OPAVĚ**

## Obsah

1	STRES A MENTÁLNÍ HYGIENA .....	3
1.1	Stres.....	4
1.2	Definice stresu.....	5
1.3	Stresory a salutory.....	6
1.4	Vliv stresu na zdraví.....	7
2	DUŠEVNÍ HYGIENA.....	9
2.1	Dovednosti zvládnání stresu.....	9
	POUŽITÁ LITERATURA .....	13
	PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON.....	14

# 1 STRES A MENTÁLNÍ HYGIENA

## PRŮVODCE STUDIEM – STUDIJNÍ PŘEDPOKLADY



Po prostudování této kapitoly budou studenti orientováni v problematice stresu a možnostech provádění mentální hygieny.

## RYCHLÝ NÁHLED STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Kapitola Stres a mentální hygiena se zabývá stresem, definicí, jeho příčinami, stresory a salutory. Dále je zde podkapitola vliv stresu na zdraví. Osobitá pozornost je věnována duševní hygieně a dovednostem zvládnání stresu.

## CÍLE STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Po prostudování této kapitoly budete umět:

- popsat vliv stresu na zdraví;
- rozeznat stresory;
- objasnit pojem duševní hygiena.

## KLÍČOVÁ STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Stres, stresor, mentální hygiena, relaxace, odpočinek

## ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU



Stopáž studijního materiálu: 15:14

Doporučený čas ke studiu: 70. minut

## DALŠÍ ZDROJE – DOPORUČENÁ LITERATURA



ZELENÍKOVÁ, R. Zdravý životní styl. Distanční studijní opora a e-learningový kurz. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2012.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. Výchova ke zdraví. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5351-5.



## DALŠÍ ZDROJE – ROZŠÍŘUJÍCÍ LITERATURA

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

### 1.1 Stres

Slovo stres pochází z anglického „*stress*“, které vzniklo z latinského slovesa „*stringo, stringere, strinxi, strictum*“= „*utahovati, stahovati, zadržovati – jako smyčku kolem krku odsouzence, kterého věší na šibenici*“. Termín stres byl dříve znám v technice. O stresu se v *mechanice* hovořilo tam, kde materiál byl vystaven zátěži. V technickém smyslu slova je slovo

„stres“ blízké svým významem „*presu*“ – lisu, co znamená „*působit tlakem na daný předmět*“. Stres vyjadřuje situace, kdy na náš organismus jsou kladeny takové požadavky (zátěž), které přesahují jeho možnosti a jsou prožívány jako nadměrné. Organismus se s nimi neumí vyrovnat a nedokáže je zvládnout.

Stresový model rozpracoval na konci 19. a počátku 20. století americký fyziolog **Walter Canon**. Je považován za průkopníka studia tzv. *sympatoadrenálního systému při stresu*. Na pokusech se zvířaty zjistil, že v situaci v ohrožení dochází k mobilizaci celého organismu a k celkovému zvýšení činnosti sympatického nervového systému.

Později se stresovou teorií zabýval **Hans Selye**, který je považován za zakladatele tzv. *kortikoidního pojetí stresu* (studia zvýšené funkce nadledvin ve stresových situacích). Selye zavedl termín „*stresor*“ pro fyzikální, chemické, biologické a emocionální podněty, které v organismu aktivují biologické procesy a při dlouhodobém trvání můžou vést až k onemocnění.

**Lazarus** zdůrazňoval *kognitivní* (poznávací a myšlenkovou), specificky lidskou charakteristiku zvládání těžkostí lidmi. Zaměřil se na to, co se děje v psychice člověka, který se dostává do těžké životní situace. Prvotní zhodnocení situace se týká zvážení situace z hlediska ohrožení (zdraví, sebehodnocení, vlastní pověsti...). Druhotné zhodnocení se týká možností určitého člověka zvládnout danou situaci, zvažování naděje na to, že by se člověk mohl ubránit tomu, co ho ohrožuje. Při zhodnocování rizikového charakteru situace, do které se člověk při ohrožení dostává, je třeba brát ohled i na zranitelnost – vulnerabilitu daného člověka. Zranitelnější (při jinak objektivně stejném riziku) je dítě, starší člověk, člověk bez zkušeností.

Termín stres se používá ve dvou významech:

- pro situaci člověka, který se nachází v tlaku nepříznivých životních podmínek
- pro různé faktory, které člověka vystavují tlaku (pro jednotlivé nepříznivé vlivy, které mohou vést k tíživé osobní situaci člověka – nyní se používá termín „*stresory*“).

## 1.2 Definice stresu

„Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“ (H. Selye)

„Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.“

(R. G. Miller)

„Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka.“ (A. Howard, R. A. Scott)

Stresem se rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.

Pro definici stresové reakce je podstatný poměr mezi mírou (intenzitou, velikostí, tlakem) stresogenní situace (stresoru či stresorů) a „silou“ (schopnostmi, možnostmi) danou situaci zvládnout. O stresu mluvíme, když míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost/možnost daného člověka tuto situaci zvládnout.

Stresem se může rozumět:

- celá těžká situace (úmrť, rozvod);
- podmínka, okolnost či nepříznivý faktor;
- odpověď organismu na stresující činitele;
- celkový (fyzický a psychický) vnitřní stav člověka sevřeného nepříznivými okolnostmi.

Příčina stresu je u různých lidí různá. Může být vyvolán množstvím různých událostí.

Jde o následující situace:

- závažné životní změny (změna 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, zdravotníku na JIP);
- události představující výzvu pro hranice našich schopností a našeho sebepojetí (státnice);
- vnitřní konflikty – nevyřešené konflikty (vědomé i nevědomé). Ke konfliktu dochází, když se člověk musí rozhodnout mezi neslučitelnými nebo vzájemně se vylučujícími cíli nebo postupy jednání.<sup>18</sup>

Podle toho, jak stres působí na člověka, je možno jej charakterizovat jako negativní či pozitivní.

- **Distres** (negativně působící stres) je používán pro nejnepříznivější stresové situace.
- **Eustres** (kladně působící stres) je vázaný na pozitivně laděné emoční procesy

(svatba, narození dítěte, nečekané radostné překvapení – např. výhra v loterii).

Nadlimitní zátěží nemusí být jen jediný, byť velice „silný“ stresor. Může jí být i nadlimitní množství běžných starostí. Hovoří se o tom, že běžné každodenní starosti se podílejí na větším množství stresů než tzv. velké individuální stresory.

### 1.3 Stresory a salutory

**Stresory** – podněty z vnějšího i vnitřního prostředí, které mohou na člověka působit stresogenně. Stresory jsou faktory, které vedou ke stresu a distresu.

#### Druhy stresorů:

- *fyzikální* – radiace, znečištění vzduchu, nehody, úrazy, změny ročních období, viry, bakterie, jedy (alkohol, nikotin, drogy)
- *emocionální* – anxiozita, zármutek, obavy, strach, nenávisť, nepřátelství, zloba
- *materiální* – nedostatek potravy, tekutin, extrémní změna barometrického tlaku
- *sociální* – působení agresivních, netaktních, hrubých lidí
- *ostatní* – nedostatek času, nedostatek místa, osamění

*Ministresory* – *mikrostresory* – mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres.

*Makrostresory* – děsivě působící, deptající až ničící vlivy.

*Přehled stresorů dle věku.*

Období	Stresory
Dítě	Konflikty mezi závislosti a nezávislosti Začátek školní docházky Uzavírání přátelství se spolužáky a sociální adaptace Vyrovňování se se soutěživostí spolužáků
Adolescent	Akceptování změn tělesné stavby Navazování heterosexuálních či jiných vztahů Získávání nezávislosti Volba profese
Mladý dospělý	Uzavření manželství Odchod z rodičovského domu Vytváření vlastního domova Vstup do pracovního procesu Pokračování ve vzdělávání Narození vlastních dětí
Střední věk	Akceptování fyzických změn při stárnutí Udržování sociálního postavení a životního standardu Pomoc vlastním dětem při dosahování nezávislosti Přizpůsobení se stárnoucím rodičům

Starší dospělí	Akceptování poklesu fyzických schopností a zdraví Akceptování změny bydliště Vyrovnání se s odchodem do důchodu a se snížením příjmu Vyrovnání se se smrtí manželského partnera
----------------	--

**Salutory** – faktory, které v těžké situaci člověka posilují, povzbuzují a dodávají mu sílu, výdrž v boji i odvahu k dalšímu pokračování zápasu se stresem (např. smysluplnost vykonávané práce, pochvala, uznání).

**Posily** – situace, které člověka „staví na nohy“ (přijetí dobrých zpráv, návštěva člověka, který je zdrojem pozitivní sociální opory).

## 1.4 Vliv stresu na zdraví

Jako odpověď na stresor rozvíjí organizmus kaskádu dějů, které se souhrnně nazývají stres. Rychlá odpověď na stres je doprovázena sekrecí adrenalinu – hormonu nadledvin. Symptomy této sekrece jsou: bušení srdce, sucho v ústech... Jakmile je smyslovými orgány zachycen signál, který je v mozku vyhodnocen jako ohrožující, tělo se připravuje na použití síly a rychlosti. Klesá citlivost na bolest, zlepšuje se soustředění a myšlení, zornice se rozšiřují, plíce dýchají intenzivněji, stoupá srdeční frekvence a krevní tlak, zvyšuje se hladina cukru v krvi (potřeba pro mozek a svaly). Vyplavuje se adrenalin – hormon reakce na útok nebo útek.

Při **dlouhodobém stresu** dochází k fázi tzv. **rezistence**. Tělo provádí změny, které mají vést k rekonvalescenci a stabilizaci. Metabolizuje se energie uchovávaná v tukách. Kůra nadledvin produkuje hormon kortizol, regulující trávení a imunitu. Dlouhodobé účinky mohou být toxické. Chronický stres vyvolává v organizmu změny, které mohou poškozovat imunitní systém, mozek i srdce. Zvyšuje se únava, zloba a deprese. Stres je rizikovým faktorem mnohých onemocnění (viz tabulka 7-4).

Ohrožení jedinci:

- jedinci trpící chronickým stresem;
- jedinci mající potíže udržet vyrovnaný životní styl;
- jedinci, jejichž mechanismy vyrovnání jsou nedostatečné;
- jedinci s emočními problémy v průběhu předchozího onemocnění.

*Reakce na stres.*

Psychické reakce:	úzkost vztek a agrese apatie a deprese oslabení kognitivních funkcí
-------------------	--

Fyziologické reakce:	zrychlení metabolismu zrychlení srdeční činnosti dilatace (rozšíření) zornic zvýšení TK zrychlení dýchání svalové napětí vyučování endorfinů a ACTH uvolňování cukru z jater
----------------------	---

Vliv stresu na zdraví:

- Možné změny aktuálního psychického stavu.
- Podpora rozvoje psychosomatických chorob (žaludeční vředy).
- Rozvoj somatických onemocnění.
- Oslabení imunity jedince.

Mezi příznaky stresového stavu zařazujeme:

- **Fyziologické příznaky stresu:** palpítace, bolest a sevření za hrudní kosti, nechutenství a plynatost, křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem, časté nucení na močení, sexuální impotence a nedostatek sexuální touhy, změny v menstruačním cyklu, bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou; svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla; úporné bolesti hlavy, migréna, exantém, nepříjemné pocity v krku, dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod; a další.
- **Emocionální příznaky stresu:** prudké a výrazně rychlé změny nálady, nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité; neschopnost projevit emocionální náklonnost; nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled; nadměrné snění a stažení se ze sociálního kontaktu, omezení kontaktu s druhými lidmi; nadměrné pocity únavy a potíže při soustředění pozornosti; zvýšená podrážděnost, iritabilita a anxiozita; a jiné.
- **Behaviorální příznaky stresu:** nerozhodnost a nerozumné nářky, zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta; zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti; zvýšená konzumace alkoholu a cigaret, ztráta chutí k jídlu nebo přejídání, větší závislost na drogách a tabletách (na spaní, na uklidnění), změněný denní životní rytmus: problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy; snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce, a další.



## 2 DUŠEVNÍ HYGIENA

Duševní hygiena je systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.

### duševní hygiena – hygiena duše – mentální hygiena

*Duševní hygiena:*

- *v užším slova smyslu* – boj proti výskytu duševních nemocí;
- *v širším slova smyslu* – péče o umožnění optimálního fungování duševní činnosti: přirozeně a realisticky odrážet realitu, reagovat přiměřeně na všechny podstatně důležité podněty, řešit běžné i nenadálé úkoly „na úrovni“, stále se duševně zdokonalovat a duševně, příp. i duchovně dále růst.

Duševní hygienou se zabývají i mezinárodní organizace a výbory, jako např.:

- *Světová federace duševního zdraví* (World Federation for Mental Health) – sídlo v Ženevě.
- *Mezinárodní výbor duševní hygieny*.

Duševní hygiena se zabývá:

- *duševně zdravými lidmi* – upevnění a posílení duševního zdraví;
- *lidmi na hranici mezi zdravím a nemocí*, u nichž se projevují stále vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy – naznačení cesty ke znovunabytí duševní rovnováhy a posílení duševního života;
- *nemocnými lidmi* – podněty k dodržování zásad duševní hygieny v době mimořádného zdravotního vypětí: jak lépe dodržovat tyto zásady a předcházet nemocem.

Činnost duševní hygieny se zaměřuje na tyto oblasti:

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

### 2.1 Dovednosti zvládání stresu

„Schopnost zvládat stres je považována za jednu z nejvýznamnějších známek duševního zdraví.“ V boji se stresem se nejčastěji setkáváme s termíny adaptace a coping.

**Adaptace** je slovo latinského původu, které se odvozuje od složeného tvaru „adaptare“, kde „apto, aptare“ znamená připravit a upravit, vyzbrojit se k boji, případně duševně se připravit na přicházející těžkou životní zkoušku. Aptus znamená schopný, způsobilý, přiměřený daným požadavkům.

Coping je anglické slovo, objevující se ve vazbě „coping with stress“ – zvládání stresu, případně „coping with illness“ – zvládání nemoci.

**Coping (zvládání)** je proces, kterým se člověk usiluje o zvládání, vyrovnávání se se stresovými událostmi. Má 2 formy:

1. *zvládání zaměřené na problém* – člověk se orientuje na problém či stresovou situaci a hledá způsob, jak ji změnit nebo jak se jí příště vyhnout;
2. *zvládání zaměřené na emoce* – člověk se orientuje na zmírnění emocí spojených se stresovou situací (používá se, když je problém neovlivnitelný).<sup>23</sup>

*Hlavní obranné mechanismy.*

Obranný mechanismus	Charakteristika
vytěsnění	vyločení příliš ohrožujících nebo bolestných impulzů či vzpomínek z vědomí
racionalizace	přizpůsobení logických nebo sociálně žádoucích motivů našim aktivitám, abychom působili racionálním dojmem
reaktivní formace	neakceptovatelné sklony jsou potlačeny a nahrazeny opačnými sklony
projekce	připisování vlastních nežádoucích vlastností druhým v přehnané formě
intelektualizace	pokus oddělit se od stresující situace používáním abstraktních, intelektuálních výrazů
popření	popírání existence nepříjemné skutečnosti
přesunutí (sublimace)	motivy, jež nelze uspokojit v určité formě, jsou přesměrovány na náhradní cíl

Základní rozhodnutí vyžaduje, abychom situaci, před níž stojíme, zařadili do jedné ze dvou tříd:

- *situace je nezměnitelná;*
- *situace je změnitelná.*

Rozhodování pak bude mít jednu z následujících dvou forem:

1. *přijmout* – akceptovat to, co se událo či děje, jako hotovou věc;
2. *bojovat* s nepříznivou situací, utkat se se stresem a snažit se zvládnout obtíže vhodnou strategií (obrannou či útokem).

Existuje dvě správná rozhodnutí: přijmout bez reptání to, co je nezměnitelné a bojovat s tím, co se změnit dá.

Volba strategie zvládání životních situací je soudobou psychologií chápána jako složitý kognitivní proces. Významnou roli v něm hrají osobnostní charakteristiky, individuálně odlišné pohledy člověka na svět, na vhodnost a účinnost různých postupů.

**Přehled různých druhů strategií zvládnání stresu:**

- zvyšování informovanosti o tom, co se děje se mnou i mimo mne, jaká je šance změnit chod události;
- přímá činnost, kterou se dávám do boje;
- utlumení určité činnosti, která by mohla mou vlastní situaci zhoršit nebo mne oslabit;
- vnitřní procesy (rozhovor sám se sebou), kde se snažím přehodnotit situaci, změnit žebříček hodnot, najít jinou cestu řešení;
- obracení se na druhé lidi se žádostí o pomoc – odbornou radu, útěchu, uklidnění, posilu, sociální oporu.

**Behaviorální techniky zvládnání stresu:**

- biologická zpětná vazba (biofeedback) – jedinec dostává informace (zpětnou vazbu) o určité proměnné svého fyziologického stavu a potom se pokouší tento stav změnit;
- relaxační trénink;
- meditace – účinná technika navození uvolnění a snižování fyziologické aktivity;
- cvičení



## **PRŮVODCE STUDIEM**

Obory 090-Zdravotní a sociální péče, péče o příznivé životní podmínky – obory d. n., 091-Zdravotní péče, 0922-Péče o děti a mládež.

Po prostudování této kapitoly a shlédnutí videa ke kapitole, budou studenti seznámeni s problematikou Stres a mentální hygiena, jsou zde uvedeny definice jednotlivých pojmů a zapojení studentů do úkolů, či zodpovězení otázek, které se týkají daného tématu. Průvodní listy jsou logicky seřazeny, pro dobrý přehled jednotlivých kapitol pro studenty a odpovídají tématům v prezentaci a ve videích.



## **ÚKOL K ZAMYŠLENÍ**

Sami sebe se zeptejte, jak často během dne jste ve stresu a co vás nejvíce stresuje.



## **NÁMĚT NA TUTORIÁL**

Všimněte si svého okolí, zda je poklidné, v ohybu, stresované, pod tlakem apod.



## **KONTROLNÍ OTÁZKA**

1. Co je to stres?
2. Co jsou salutory?
3. Co jsou stresory?



## **KORESPONDENČNÍ ÚKOL**

Vyhledejte si autogenní trénink a vyzkoušejte sami na sobě.



## **SAMOSTATNÝ ÚKOL**

Vytvořte seminární práci na téma stres a jeho neblahý dopad na naše zdraví.

## POUŽITÁ LITERATURA

ATKINSON, R., L. et al. *Psychologie*. 2. aktualizované vydání. Praha: Portál, 2003. 752 s. ISBN 80-7178-640-3.

KOMÁREK, L., KEBZA, V., PEJŠKOVÁ, I. *Stres*. 1. vyd. Hradec Králové: Oddělení zdravotní výchovy KHS, 1994. 19 s. ISBN neuvedeno.

KOZIEROVÁ, B., ERBOVÁ, G., OLIVIEROVÁ, R. *Ošetrovatelstvo 1, 2*. 1. slovenské vyd. Martin: Osveta, 1995. 1474 s. ISBN 80-217-0528-0.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.























KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada, Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J., PEČENKOVÁ, J. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Praha: Grada, 2004. 80 s. ISBN 80-247-0784-5.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. 1. vyd. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0



## PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON

	Čas potřebný ke studiu		Cíle kapitoly
	Klíčová slova		Nezapomeňte na odpočinek
	Průvodce studiem		Průvodce textem
	Rychlý náhled		Shrnutí
	Tutoriály		Definice
	K zapamatování		Případová studie
	Řešená úloha		Věta
	Kontrolní otázka		Korespondenční úkol
	Odpovědi		Otázky
	Samostatný úkol		Další zdroje
	Pro zájemce		Úkol k zamyšlení

Pozn. Tuto část dokumentu nedoporučujeme upravovat, aby byla zachována správná funkčnost vložených maker. Tento poslední oddíl může být zamknut v MS Word 2010 prostřednictvím menu Revize/Omezit úpravy.

Takto je rovněž omezena možnost měnit například styly v dokumentu. Pro jejich úpravu nebo přidávání či odebrání je opět nutné omezení úprav zrušit. Zámek není chráněn heslem.

Název: **Stres a mentální hygiena**

Autor: **Mgr. Gabriela Světnická**

Vydavatel: Slezská univerzita v Opavě  
Fakulta veřejných politik v Opavě

Určeno: pedagogickým zaměstnancům SU

Počet stran: 155

Tato publikace neprošla jazykovou úpravou.