

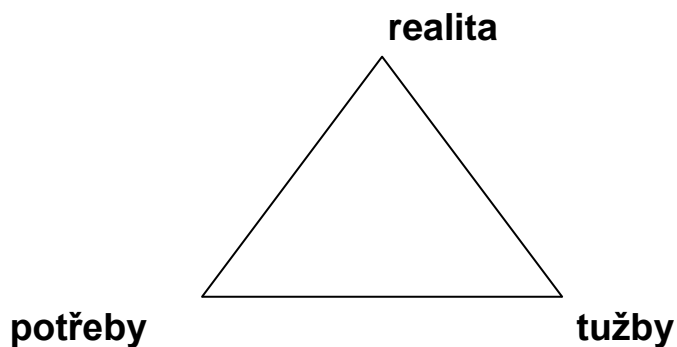
# **PRÁCE S DLOUHODOBÝM STRESEM**

## VZNIK STRESU

*„Věci samy o sobě nejsou ani dobré ani zlé, až naše myšlení je takovými činí.“*  
Epiktetos

### STRES = NAPĚTÍ, TLAK, ZÁTĚŽ

Tísňový stav organismu, kdy působením fyzických nebo psychologických vlastností podnětové situace je člověk vystaven takovým nárokům, které obvyklými způsoby své činnosti nezvládá a je nucen uplatnit mimořádné způsoby vyrovnání se s nimi.



### DŮVODY VZNIKU STRESU:

- nesprávné návyky
- špatná kondice
- nesprávné hospodaření s energií
- problémy se VZTAHY
- nečekanosti
- silné události **KLADNÉ I ZÁPORNÉ**

### STRESORY:

**fyzické nebezpečí** (ohrožení života, zranění ...)

**sociální problémy** (mezilidské vztahy, pracoviště ...)

**psychická zátěž** (neustálý časový tlak)

Tyto faktory vyvolávají tzv. **“zevní stres”**. Hodně zasahuje naši emocionální stránku, vyvolává příkladně strach, úzkost, nejistotu, napětí ...

Medicína mluví pak ještě o **stresu “vnitřním”**, který je dán špatnou funkcí nervového systému (vznikají plísňe, dysmikrobie ve střevě, toxiny v nervovém systému atp.).

## STRESOVÉ FAKTORY

Označte křížkem ve čtverečku v levé části seznamu tu skutečnost, která se vás za posledního půl roku týkala, a následně sečtěte počet stresových bodů, kterých jste dosáhli:

<input type="checkbox"/>	1. smrt manžela(ky).....	100
<input type="checkbox"/>	2. rozvod.....	73
<input type="checkbox"/>	3. odloučení od manžela(ky).....	65
<input type="checkbox"/>	4. pobyt ve vězení.....	63
<input type="checkbox"/>	5. smrt blízkého příbuzného.....	63
<input type="checkbox"/>	6. vlastní zranění nebo nemoc.....	53
<input type="checkbox"/>	7. svatba.....	50
<input type="checkbox"/>	8. ztráta zaměstnání.....	47
<input type="checkbox"/>	9. usmíření s manželem(kou).....	45
<input type="checkbox"/>	10. odchod do důchodu.....	45
<input type="checkbox"/>	11. změna zdravotního stavu rodinného příslušníka.....	44
<input type="checkbox"/>	12. těhotenství.....	40
<input type="checkbox"/>	13. sexuální potíže.....	39
<input type="checkbox"/>	14. příchod nového člena rodiny.....	39
<input type="checkbox"/>	15. obchodní reorganizace.....	39
<input type="checkbox"/>	16. změna finanční situace.....	38
<input type="checkbox"/>	17. smrt blízkého přítele.....	37
<input type="checkbox"/>	18. změna úkolů v zaměstnání.....	36
<input type="checkbox"/>	19. změna v četnosti rozepří s manželem(kou).....	35
<input type="checkbox"/>	20. půjčka více než 100.000 Kč.....	31
<input type="checkbox"/>	21. výpověď hypotéky nebo půjčky.....	30
<input type="checkbox"/>	22. změna odpovědnosti v zaměstnání.....	29
<input type="checkbox"/>	23. syn nebo dcera opouští domov rodičů.....	29
<input type="checkbox"/>	24. neshody s příbuznými ze strany manžela(ky).....	29
<input type="checkbox"/>	25. významné osobní výkony.....	28
<input type="checkbox"/>	26. nástup manželky do zaměstnání nebo její odchod odtud.....	26
<input type="checkbox"/>	27. zahájení nebo ukončení školní docházky.....	26
<input type="checkbox"/>	28. změněné životní okolnosti.....	25
<input type="checkbox"/>	29. změna osobních zvyklostí.....	24
<input type="checkbox"/>	30. spory s nadřízeným.....	23
<input type="checkbox"/>	31. změna pracovní doby nebo pracovních podmínek.....	20
<input type="checkbox"/>	32. změna bytu.....	20
<input type="checkbox"/>	33. změna školy.....	20
<input type="checkbox"/>	34. změna trávení volného času.....	19
<input type="checkbox"/>	35. změna činností v církevní oblasti.....	19
<input type="checkbox"/>	36. změna činností ve společenské oblasti.....	18
<input type="checkbox"/>	37. půjčka méně než 100.000 Kč.....	17
<input type="checkbox"/>	38. změna návyků ve spánku.....	16
<input type="checkbox"/>	39. změna četnosti rodinných setkání.....	15
<input type="checkbox"/>	40. změna návyků v jídle.....	15
<input type="checkbox"/>	41. dovolená.....	13
<input type="checkbox"/>	42. vánoce.....	12
<input type="checkbox"/>	43. nepatrné přestupky zákona.....	11

### Legenda:

do 150 bodů - nízká úroveň stresové zátěže, organismus zvládá většinou bez potíží

150-300 bodů - střední úroveň stresové zátěže, možnost zdravotních komplikací (zhoršený zrak, paradentóza, padání vlasů, lámavost nehtů, žaludeční potíže...)

300 a více bodů – vysoká úroveň stresové zátěže, nutné změnit návyky!

(převzato z Brockert, S.: Ovládání stresu, Praha, Melantrich 1993, doplněno O. Medlíková)

Opak stresu je pocit životní spokojenosti, jehož základní prvky jsou:

- **zdraví**
- **bohaté mezilidské kontakty**
- **radost z práce, radost ze života**
- **stálý rozvoj osobnosti**
- **prožitok úspěchu**
- **prožitok objevu**

## PREVENCE

- **Nic neřešte nalačno**  
Hypoglykemie zesiluje nervozitu, zvyšuje nutkání k agresivnímu chování.
- **Občas cvičně změňte své stereotypy**  
Bojujte proti očekávanému chování.
- **Zajistěte si klid - hluky zvyšují přetížení**  
Hlučné prostředí ničí koncentraci a nabuzuje konfrontaci.
- **Naučte se rychlá izometrická cvičení**  
Jde o cvičení, při kterých střídáte napětí a uvolnění, svaly se napínají proti odporu. Cílem je svalové uvolnění, které následně zklidní mysl.
- **Zabavte ruce**  
Zklidnit ruce znamená zklidnit mysl!
- **Sem tam se pohádejte**  
Dobře vedená hádka vyčistí atmosféru, žije se pak lehčeji.
- **Buďte někdy sami bez lidí**  
Občasná fyzická samota je prostředek růstu. Umožní zklidnění a odstup.
- **Naučte se říkat „NE“**  
Odmítnutí se má týkat věci, situace nebo práce, nikoliv člověka.
- **Mějte BLOCK TIME**  
Čas, kdy pracujete na věcech koncepčních, strategických...a nikdo vás neruší.
- **Vyhazujte všechno nepotřebné**  
Papíry, staré oblečení, nefunkční přístroje, nespotřebované jídlo, vyčistěte plochu počítače...čisté pracovní prostředí uklidňuje.

# DLOUHODOBÉ STRATEGIE VYROVNÁNÍ SE SE STRESEM

## POHYB

Alespoň 15 minut aerobního výkonu za den zbavuje tělo celodenního stresu, zejména aerobní sporty (běh, spinning, ricochet, aerobic, tanec...).

Aerobní výkon je takový, který:

- probíhá bez přestávky;
- trvá více než 20 minut;
- celostně procvičuje svaly s důrazem zejména na zátěž dolních končetin.

Vzorec pro výpočet vašeho tempa je následující:

v závěru cvičení by váš puls měl dosahovat počtu  $220 - \text{váš věk v letech} \times 0,65$  (v případě, že jste sportovci pak  $\times 0,85$ ).

***Chybí-li fyzická vitalita, jsou lidé více náchylní ke konfliktům!***

## SPÁNEK JAKO CESTA ZE STRESU

Spěte v násobcích cirkadiálního rytmu (1,5 hod.), tj. buď 3 hodiny, nebo 4,5 nebo 6 nebo 7,5 nebo 9 hodin a tak dále. Spánková perioda představuje asi 90 minut.

Když ji „dospíte“, jste aktivnější, cítíte se svěží. Člověk by se měl během spánku alespoň 1x dostat do tzv. delta fáze – nejhlubší spánkové hladiny.

Alfa spánek (nejmělčí spánek) je zdravý pro psychickou pohodu, v delta spánku tělo zdolává infekce a hojí jizvy.

## STRAVA PROTI STRESU

Fast food (chudá strava) způsobuje únavu, brain food (bohatá strava) zajišťuje lepší koncentraci a výkon.

Dietologické tipy pro ty, kteří se chtějí udržet v kondici:

1. Alespoň 30 minut před jídlem si dejte vitamín C (ovoce, citronádu, vitamín z lékárny).

Urychluje trávení a zpracování potravy. Mimochodem – 1 vykouřená cigareta zničí až 100 mg vitamínu C!

2. Pořádně se napijte před jídlem, při jídle pijte málo nebo vůbec. Tekutiny ředí žaludeční šťávy a tím zpomalují trávení.

3. Po těžkém nebo rozsáhlém jídle vypijte zelený čaj, mátový čaj nebo sklenici horké vody s kouskem zázvoru – zklidní žaludek, urychlí trávení a budete rychleji fit.

4. Vitamíny A, spektrum vitamínů řady B, vitamín C a D jsou citlivé na alkohol. Pořádné „namazání se“ rozhází rozložení minerálů ve vašem těle až na měsíc. Po oslavách proto doplňujte chybějící látky!

## ZDRAVÉ VZTAHY

Spokojenost s kvalitou a kvantitou vztahů ve vašem životě. Mít dostatečný „social support“ – síť pohodových, přátelských kontaktů.

Kromě dobrých vztahů doma i v zaměstnání mít ještě tzv. „externí board“, zhruba tři lidi, ideálně z různých oborů či oblastí, kteří vám jsou schopni poradit či pomoci v případě potřeby.

## ZDRAVÉ NÁVYKY

1. Vytvořte si systém
2. Dělejte vždy jen jednu věc
3. Vytvářejte a používejte manuály
4. Vypínejte si notifikace
5. Všechno si pište
6. Archivujte, zálohujte
7. Používejte zajímavé aplikace (Whatsapp; Stocard; Evernote; Správce hesel Sticky Password...)
8. Dotahujte věci do konce
9. Buďte disciplinovaní
10. Odměňujte se

## **DOPORUČENÁ LITERATURA**

Berger, J.: Biorytmy, Praha, Paseka, 1995

Brockert, S.: Ovládání stresu, Praha, Melantrich 1993

Carter-Scott, Ch.: Je-li úspěch hra, pak má tato pravidla, Columbus, 2001

Coates, Jollyman: Jde o život, Praha, Erika 1990

Covey, S.: Sedm návyků tvůrčích osobností, Pragma, Praha 1998

Cungi, Ch.: Jak zvládat stres, Portál, Praha 2001

Fontana, D.: Kniha meditačních technik, Praha, Portál 1998

Franková, A.: Buď fit i v zaměstnání, Praha, Motto 1995

Harss, Maier: Stres, cena úspěchu, Vimperk, Tina 1993

Medlíková, O.: Přesvědčivá prezentace, Grada, Praha 2010

Norwood, R.: Proč já, proč toto, proč teď, Pragma, Praha 1996

Plamínek, J.: Sebeřízení, Grada, Praha 2004

Plamínek, J.: Vedení lidí, týmů a firem, Grada, Praha 2002

Whitmore, J.: Koučování, Management Press, Praha 1994

### **Elektronické zdroje:**

<https://www.hanatrncakova.cz/svoboda-v-poradku/>