

Psychohygiena

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Studijní opora čerpá z materiálů, které vznikly v rámci ESF projektu č. CZ1.07/2.2.00/18.0027.



Co je to stres?

- “Stereotypní nespecifická reakce k udržení klíčových homeostatických parametrů v rozmezí slučitelném se životem” (Hans Selye, 1936)
- " Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno k řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně.“ (A. Antonovsky)



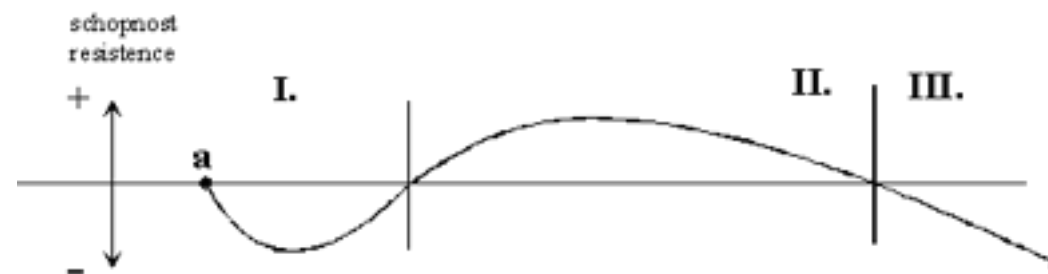
Stresová reakce GAS (general adaptation syndrom)

Podle Hanse SELYE (1976), mobilizace organismu ve stresu probíhá ve třech na sebe navazujících stádiích:

I. Alarm

II. Rezistence

III. Vyčerpání



Saleyův model obecného adaptačního syndromu (GAS) (Křivohlavý, 1994)

Stresory

- Stresory nejsou jen záporné a nepřátelské podněty, např. selhání při zkoušce.
- Stresory mohou být i pozitivní, např. stěhování do nového domova.
- Prodlužovaný stres může škodit v obou případech.
- Náš organismus se mobilizuje třemi způsoby:
 - **Ztuhnutí (při pocitu velkého ohrožení)**
 - **boj**
 - **útěk**

Trvání stresu

- Za obvyklých okolností se momentální mírný stres objeví a mizí jako příliv a odliv.
- Pokud intenzivní stres trvá déle než 30 minut, potom přetrvává zvýšení odpovědi sympatiku po dobu **12 hod až 2 týdnů** Black(1991)
- Co se děje při přetrvávajícím stresu?



Trvání stresu

- Chronický stres může zcela vyčerpat energii.
- Může vést v psychické oblasti k:
 - **depresi, pocitu trvalé nejistoty, apatii, stažení se do sebe v citové oblasti, nespavosti, chronické únavě, pocitu bezmoci, beznaděje, zmatenosti, poruchám soustředění...**

Stres jako výzva

- **Určitá míra stresu podporuje výkonnost, tvořivost a podněcuje ke hledání řešení.**
- Pokud stres přesáhne jistou hranici, máme tendenci být méně tvořiví a pružní, energie se pak mobilizuje za účelem výše zmíněné instinktivní archaické reakce – k přežití.
- Přežití je nejvyšší hodnota i za cenu tzv. přežívání, kdy člověk pod tlakem okolních požadavků a nároků situací už jen reaguje, ale sám nejedná aktivně.



Potřeba přijetí jako zdroj stresu

- Strach paralyzuje: **emoce, myšlenky, schopnost jednat**
- V našem životě pocítujeme hodně obav, i když se již obvykle nemusíme bát o život a fyzické přežití.
- Většina strachu pramení v našem svědomí.
- Bojíme se ztráty souhlasu, přijetí a lásky...co když mluvíme a jednáme nepřiměřeně???
- Tak je tomu hlavně když jsme na dotyčných lidech závislí, když je potřebujeme – jejich dary: **přijetí a lásku**. Pokud dítě vyrůstá v prostředí podmíněčné lásky (dostaneš pokud budeš hodný, t.j. podle mých představ) pak je vystaveno chronickému strachu z odmítnutí.

Společenské stresory

- I ve společnostech, kde je svoboda projevu zakotvena v ústavě, existuje reálný tlak proti nekonvenčnímu myšlení. Nekonformní názory mohou být odmítány, protože mohou zpochybnit specifickou moc, přesvědčení, víru, dekonstrukci dogmat, které jsou obhajovány ve jménu rigidní správné cesty.
- Stejně jako dříve církev I dnes politická uskupení se snaží **ovládnout svědomí** lidí (oslovit jejich vnitřní etické systémy hodnot), aby je získala na svojí stranu.
- Vytvářet si své místo, dokázat čelit opozici a kriticky přemýšlet je velkým protektivním faktorem.

Doporučená literatura

- KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994.
- PAULÍK, K. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada, 2010.