Příznaky akutního stresu

Tyto shrnula WHO z hlediska fyziologického, emočního a behaviorálního. Uvádíme zde celou tabulku, protže tyto projevy byly předmětem našeho výzkumu. (Tabulka dle Křivohlavý 2003, str. 181).

A. Fyziologické příznaky stresu:

1. Palpitace – bušení srdce – vnímání zrychlené, zintenzivnělé a často i nepravidelné činnosti srdce
2. Bolest a svírání na hrudní kosti
3. Nechutenství a plynatost – tlaky v břišní (abdominální) oblasti
4. Křečovité, svírající bolesti v dolní části břicha, případně spojené s průjmem
5. Snížení až nedostatek sexuální touhy, případně sexuální impotence či frigidita (sexuální chlad)
6. Změny (nepravidelnost) v menstruačním cyklu
7. Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou
8. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi
9. Úporné bolesti hlavy – často začínající vzadu v zátylku (krční oblasti) a rozšiřující se vpřed od temene hlavy k čelu
10. Častější migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy
11. Exantém – vyrážka v obličeji
12. Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík)
13. Potíže v soustředění vidění na jeden bod, případně až dvojité vidění

----------B.

Emocionální – citové – příznaky stresu:

1. Prudké a výrazné změny nálad (od radosti k smutku a naopak)
2. Nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité
3. Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii (spolucítění)
4. Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev
5. Nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku (omezení kontaktu a komunikace s druhými lidmi)
6. Nadměrné pocity únavy
7. Obtížné soustředění (koncentrace) pozornosti (nepozornost v práci, společenské interakci atp.)
8. Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita)

----------C.

Chování a jednání lidí ve stresu – behaviorální příznaky stresu:

1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
2. Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech
3. Sklon k nepozornému řízení (auta atp.) a zvýšená nehodovost

4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných forem jednání i mluvení (podvádění, lhaní atp.)

5. Zvýšený počet vykouřených cigaret za den

6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů

7. Větší závislost na drogách všeho druhu (viz např.i používání většího počtu tabletek na uklidnění a na spaní i na dobrou náladu)

8. Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání

9. Změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání (často s pocitem velké únavy hned po ránu), problémy s usínáním a zaspáním po probuzení apod.

10. Snížená kvalita práce i snížené množství vykonané práce vůbec

A. Fyziologické příznaky stresu:

1. Palpitace – bušení srdce – vnímání zrychlené, zintenzivnělé a často i nepravidelné činnosti srdce
2. Bolest a svírání na hrudní kosti
3. Nechutenství a plynatost – tlaky v břišní (abdominální) oblasti
4. Křečovité, svírající bolesti v dolní části břicha, případně spojené s průjmem
5. Snížení až nedostatek sexuální touhy, případně sexuální impotence či frigidita (sexuální chlad)
6. Změny (nepravidelnost) v menstruačním cyklu
7. Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou
8. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi
9. Úporné bolesti hlavy – často začínající vzadu v zátylku (krční oblasti) a rozšiřující se vpřed od temene hlavy k čelu
10. Častější migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy
11. Exantém – vyrážka v obličeji
12. Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík)
13. Potíže v soustředění vidění na jeden bod, případně až dvojité vidění

B. Emocionální – citové – příznaky stresu:

1. Prudké a výrazné změny nálad (od radosti k smutku a naopak)
2. Nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité
3. Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii (spolucítění)
4. Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev

5. Nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku (omezení kontaktu a komunikace s druhými lidmi)
6. Nadměrné pocity únavy

7. Obtížné soustředění (koncentrace) pozornosti (nepozornost v práci, společenské interakci atp.)
8. Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita)

----------**C. Chování a jednání lidí ve stresu – behaviorální příznaky stresu:**
1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky

2. Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech
3. Sklon k nepozornému řízení (auta atp.) a zvýšená nehodovost

4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných forem jednání i mluvení (podvádění, lhaní atp.)

5. Zvýšený počet vykouřených cigaret za den

6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů

7. Větší závislost na drogách všeho druhu (viz např.i používání většího počtu tabletek na uklidnění a na spaní i na dobrou náladu)

8. Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání

9. Změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání (často s pocitem velké únavy hned po ránu), problémy s usínáním a zaspáním po probuzení apod.

10. Snížená kvalita práce i snížené množství vykonané práce vůbec