

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.



2. Stres

Tato kapitola pojednává o stresu, jeho původu a důsledcích se speciálním zaměřením na stres spojený s učitelskou profesí. Budeme se věnovat individuální odlišnostem v prožívání stresu a na příkladech z praxe budeme ilustrovat nově osvojené poznatky. Zamysleme se i nad tím jak my sami prožíváme stres a psychickou zátěž.

Klíčová slova: Stres, GAS, učitelský stres, stresor, maladaptace.

2.1. Stres



Podle Antonovského (1979) je stres takovým stavem organismu, kdy k řešení problémů je využíváno nadměrné množství energie. Tuto energii bychom však nemuseli použít, pokud bychom dokázali problém řešit optimálním způsobem. Ve stresu kromě toho dochází i k narušení naší integrity a jsme nuceni zapojit všechny naše schopnosti k vlastní ochraně.

Ve chvílích, kdy zažíváme stres, se náš klid a pocit přirozeného spojení se širším okolím vytrácí a s nimi i schopnost řešit problémy klidně, střízlivě a promyšleně. Veškerá energie je mobilizována za účelem přežití a vymanění se ze stresující situace. Ve stresu jsme ovládáni archetypálními a nevědomými oblastmi našeho mozku a funkcemi pudového přežití, kterými jsou zejména *útek, boj nebo znehybnění*. Organismus v ohrožení přepíná na “režim přežití” a hledá ty nejjednodušší možné způsoby jak se ochránit před zraněním a nepříjemnými důsledky, ke kterým neřešené stresující situace vedou.

Podle Výrosta a Slaměníka (2001) běžně považujeme za stres tři různé jevy:

- *situace* (např. hospitace ve třídě nebo když onemocní dítě)
- *reakce člověka na tuto situaci* (hysterie, neklid, agrese)
- *vnitřní psychický a fyzický stav* (úzkost, bolest hlavy, napětí v šíji, bolest v kloubech, žal, zlost)

Podle Hilla (2004) může být stres důsledkem:

- *změn i neměnných příčin* (např. nehoda nebo stálé nároky povolání)

- *předvídatelných i nepředvídatelných příčin* (žák s ADHD opět vyrušuje nebo kolegyně náhle onemocní a musíme ji zastoupit apod.)

Hans Selye dělí stresory na:

- *fyzikálně-chemické* (veškeré nepříznivé podmínky prostředí – znečištění, přejídání, nedostatek pohybu, nedostatek spánku...)
- *úkolové* (pocházejí ze způsobu řešení daného úkolu, např. žák odečítá čísla pod sebou zepředu a ne zezadu a poté dělá chyby v přechodech)
- *myšlenkové* (vznikají např. z nedostatku otevřenosti, úzkosti, limitovaného pohledu na sebe sama, druhé lidi a okolní svět)
- *sociální* (souvisí s komunikací a se vztahy s druhými lidmi)

Matoušek (2003) rozděluje stres podle délky trvání:

- *Akutní stres* působí na člověka náhle. Projevuje se zvýšením celkového napětí. Dochází při něm ke zvýšení krevního tlaku a tepové frekvence. Akutní stres je obvykle vyvolán náhlou událostí, která trvá krátkou dobu, někdy jen okamžik. Dochází k němu nejčastěji při závažných nehodách a těžkých úrazech. Způsobit ho může též špatná zpráva týkající se ohrožení zdraví, života nebo vztahů.
- *Chronický stres* je dlouhotrvající, vleklý a přetrvávající. Projevuje se úzkostmi, depresemi, migrénami, chronickým únavovým syndromem, kognitivními potížemi apod.
- *Posttraumatický stres* je zpožděnou reakcí na trauma. Jedná se o zátěžovou situaci, která většinou trvá krátkou dobu, avšak velmi intenzivně. Je provázen pocitem úzkosti, deprese, a obav, jejichž intenzita obvykle kolísá a projevuje se v nepravidelných časových úsecích, a to i několik měsíců nebo let po samotné události.
- *Anticipační stres* vzniká v souvislosti s něčím, co má teprve nastat. Jedná se tedy o určité negativní předjímání a předvídání dějů a událostí se zřetelem na možné nedobré důsledky. Lidé, kteří mají tendenci anticipovat nepříjemné události (mimo rámec zdravé a užitečné opatrnosti a prozíravosti), mají vyšší míru emoční labilitu, neuroticismu a úzkostnosti. Tendence znejist'ovat se vlastním negativním myšlením může často souviset i s narušením toku lásky od matky směrem k dítěti - tj. s narušením jisté a bezpečné vazby (attachmentu).

Pokud je stres spojen s negativní událostí, mluvíme o *distresu*. Stres však může vzniknout i v reakci na pozitivní události - ve formě bouřlivé reakce kardiiovaskulárního a

neurohormonálního systému. Existují případy kolapsu i úmrtí lidí například po oznámení výhry v loterii apod. Takový stres nazýváme *eustresem*.

Rahe a Holmes v roce 1967 sestavili „Škálu sociálního přizpůsobování změnám“ (Social Readjustment Rating Scale; SRRS). Zjišťovali, které životní události lidi nejvíce stresují. Těmto událostem přiřadili podle závažnosti hodnoty od jedné do sta. Tak vytvořili seznam životních událostí ve spojitosti s mírou stresujícího faktoru. Nejvíce stresující událostí se ukázalo být úmrtí partnera. Dosáhneme-li 300 a více bodů uvedených v této tabulce během jednoho roku, představuje to již značně vysoké riziko zdravotních problémů vyplývajících ze stresu (Hill, 2004).

Seznam nejvíce stresujících životních událostí:

Stresor	Bodová hodnota
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Odloučení od manžela/ky	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Vlastní úraz nebo vážné onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření nebo přebudování manželství	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Přírůstek nového člena rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finanční situace	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Přeřazení na jinou práci	36
Závažné neshody s partnerem	35
Půjčka vyšší než průměrný roční plat	31
Splatnost půjčky	30
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Syn nebo dcera opouští domov	29
Konflikty s tchánem apod.	29

Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
Manžel/ka nastupuje či končí zaměstnání	26
Vstup do školy či její ukončení	26
Změna životních podmínek	25
Problémy a konflikty se šéfem	24
Změna pracovní doby či podmínek	23
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna trávení volného času	20
Změna církve nebo politické strany	19
Změna sociálních aktivit	19
Půjčka menší než roční průměrný plat	18
Změna spánkového režimu	17
Změny v širší rodině (sňatky, úmrtí)	16
Změna stravovacích zvyklostí	15
Dovolená	15
Vánoce	13
Přestupek a jeho projednávání	12

2.1.1. GAS - reakce na stres je univerzální, u všech lidí principiálně stejná

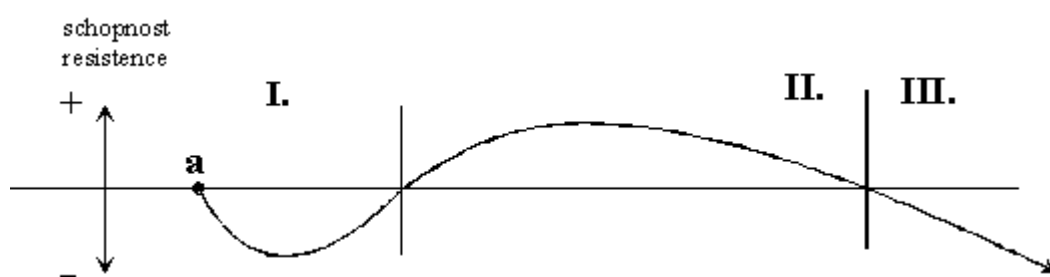
Tuto univerzální reakci na stres popsal lékař maďarského původu Hans Selye (1907-1982). Nazval ji všeobecný adaptační syndrom, neboli GAS. Jde o termín popisující souhrn krátkodobých a dlouhodobých reakcí organismu na stres s cílem obnovit homeostázu. Tyto reakce a jejich postupnost mají uniformní charakter. (Bratská, 2001)

GAS - stadia stresu a jejich účel podle Seleyho (Křivohlavý, 1994):

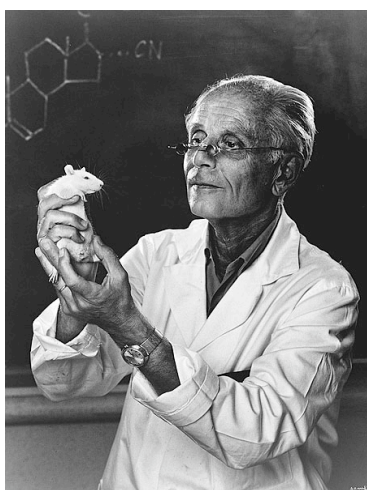
- 1. alarmová reakce* - rezistence organismu k fyzickému poškození přechodně klesá s cílem přeorganizovat priority pro vyrovnání se se stresorem. Jedná se o adaptivní stadium, které napomáhá přežití prostřednictvím poklesu vnímání bolesti. Pokud stresor přestane působit, organismus se rychle vrací k normální úrovni odolnosti.
- 2. stadium rezistence* - pokud působení stresoru trvá (není možný "fight or flight" v konkrétním psychosociálním prostředí), tělo usiluje o udržení aktivace na stálé, byť nižší úrovni.

3. *stádium vyčerpání* - dlouhodobá (týdny až roky) trvající expozice stresoru snižuje postupně rezistenci díky neschopnosti udržet energetické nároky a v důsledku vedlejších efektů vystupňované stresové reakce. Důsledky dlouhodobého vyčerpání: kardiovaskulární postižení, dráždivý tračník, průjmy, ulcerativní kolitida, ekzém, akne, zhoršené hojení, bolesti hlavy a zad, chronické infekce, únava, letargie, přejídání, deprese, nespavost, úzkost

Dlouhodobě lze stres tolerovat pouze střídáním period zátěže s periodami relaxace.



Schopnost zvládat stres podle Selyova modelu obecného adaptačního syndromu (GAS) (Křivohlavý, 1994)



Při stresu či zátěži prožívá jedinec nadměrné vzrušení. Organismus na to reaguje zvýšenou krevní činností, zvýšeným krevním tlakem, různými hormonálními změnami atd. Pokud stres působí na jedince dlouhodobě, dochází k postupnému vyčerpávání organismu a následkem toho se objevují patologické fyziologické i anatomické změny. Stres je rizikovým faktorem pro vznik řady onemocnění. Určitá přiměřená míra zátěže je však pro život potřebná, neboť umožňuje rozvoj jedince. *Výzvy* jsou v životě důležité pro náš růst a rozvoj. Pokud bychom nemuseli čelit žádným překážkám, pak bychom neměli důvod ke změnám a náš psychický růst by se zpomalil. Zdánlivě ideální

život bez překážek a výzev (které nás nutí rozhodovat a jednat svou naléhavostí), by mohl vést ke snížené odolnosti a neschopnosti řešit problémy.

Lidé často stresory dokonce aktivně vyhledávají, protože jistá míra aktivace je pro náš život přirozená, potřebná a posilující. Učíme se tím lépe přizpůsobovat a poznáváme nové možnosti (díváme se na akční filmy, děti mají rády strašidelné pohádky, mladí lidé jsou přitahováni k adrenalinovým sportům).

2.1.2 Vývoj a stres

Na to, jaký bude mít stres na člověka dopad, má rozhodující vliv náš věk a stupeň zralosti. Vývoj je dynamický proces, při kterém dochází k nepřetržitým změnám. Lidská osobnost se soustavně diferencuje (podle své specifické a jedinečné zkušenosti) a současně prožitou zkušenost integruje v nové zobecňující poznání. Toto poznání člověku umožní orientovat se v budoucích situacích a optimálně přežít v rámci daných vnějších podmínek. Je zajímavé si přitom uvědomit, že u nižších organismů jsou strategie přežití postaveny na jiných mechanismech a procesech než je inteligence a osobnost a přece úspěšně přežívají po miliony let.

V průběhu času získáváme zkušenosti a osvojujeme si repertoár osvědčených reakcí na frustraci a stres, které nám pomohou znovunabýt ztracenou rovnováhu. Dojde-li ke krátkému (2-3 dny) odloučení 6-9 měsíčního dítěte od matky, potom tato událost může malé dítě - které se právě nachází v citlivém vývojovém období kdy se vytváří vazba na matku - oslabit. Může se díky tomu stát úzkostným, náchylnějším k nemocem. Může se omezit jeho zvědavost, naruší se jeho důvěra v matku. *Událost pravděpodobně zbrzdí jeho růst.* Ve dvanáctém měsíci věku může naopak stejná událost dítě posílit - není pro něj už natolik ohrožující, protože již disponuje zvnitřněnou a ustálenou představou své matky. Je tomu tak díky zrání nervového systému a také díky opakujícím se spolehlivým zkušenostem s matkou. Dítě již ví, že máma existuje, i když ji nevidí. Má obraz své maminky (nebo otce, či jiné primární vztahové osoby) *internalizovaný* - uložený uvnitř, "ve svém srdíčku". Do devátého měsíce se tento vnitřní obraz pouze utváří a stabilizuje. Je založen na opakované zkušenosti blízkosti matky a pocitech radosti a blaženosti vyvěrajících z její přítomnosti. Matka osvobozuje dítě od nepohodlí, hladu, i strachu a celé okolí se díky ní stává pro dítě přívětivým. Pokud okolnosti matku dočasně od

dítě oddělí, tato vnitřní představa mu pomůže se přes toto období odloučení přenést a podnítit dítě k větší zvědavosti a z toho vyplývajícímu vývojovému skoku. Stejná událost, která mladší dítě stresuje, může roční dítě posílit a *podnítit jeho růst*.

Příběh: Na jak dlouho mohu odejít do zahraničí?



Často se setkávám s otázkou matek, které se ptají, jestli nevdají, kdyby musely na nějakou dobu odjet a vzdálit se od svého dítěte. Pokud by se mělo jednat o odloučení matky od velmi malého dítěte, jsem velmi opatrná a odloučení v souladu s poznatky současné vývojové psychologie spíše nedoporučuji. Vývoj dítěte postupuje velice rychle a bouřlivě a je to proces, který je současně křehký a má své kritické fáze, tzv. senzitivní období, kdy je důležité dbát o naplňování konkrétních potřeb. Deficit v dané oblasti může totiž narušit optimální průběh vývoje. Nedávno se mě ptala maminka tříletého chlapečka, jestli je rozumné kvůli studiu odcestovat na 10 dnů do zahraničí. Prý by mu denně telefonovala. Tak dlouhý časový horizont je však dítě schopno vědomě obsáhnout až po 5.-7. roku věku bez toho, aby se po jednom dnu obávalo, že ho matka opustila navždy. V období rozvoje identity potřebuje mít svou hlavní vztahovou osobu nablízku. Deset dnů je příliš dlouhá doba a nevyplatí se riskovat narušení základní důvěry dítěte. Malé dítě potřebuje naši přítomnost téměř neustále. Jsme jeho průvodci při každodenním objevování světa. Je na nás ve všech ohledech závislé. Potřebuje naši ochranu, zájem, pozornost, hru, účast, doteky a intimitu - bezpečně prožívanou emoční výměnu. Pokud toto vše najednou zmizí, dítě do devátého měsíce věku je hluboce otřeseno a znejistěno. Nemá možnost jít vás hledat a nerozumí situaci. Vysvětlení, že maminka se vrátí za deset dnů, tříletému dítěti nepostačí.

2.1.3. Osobnost a stres

Jestliže se člověk dostane do stresu, následuje podle Seleyho univerzální stresová reakce GAS. Pokud k této reakci dojde, je u každého stejná, každý však máme vůči stresu a zátěži jinou toleranci. Stejný podnět, který u jednoho člověku vyvolá stres, může být pro jiného “brnkačka”. Míra stresu se u různých lidí liší v závislosti na jejich povaze. Záleží tedy na

osobnosti člověka, na tom, jak přistupuje k událostem denního života, ke svým vztahům a práci. To má souvislost s tím, jestli ho při tom provází pohoda a klid anebo zmatek a stres.

K výzkumům podílu osobnosti na prožívání stresu přispěly zejména další pokračovatelé Selyeho, hlavně Lazarus, který si uvědomil, že při objektivně daném riziku se míra zranitelnosti různých lidí liší. Lazarus do modelu zahrnul individuální rozdíly v motivačních a kognitivních proměnných, které ovlivňují samotný stresor i následnou reakci. Dále přidal situační proměnnou a formuloval psychologický stres jako vztah mezi jedincem a prostředím. Uvádí, že vztah je nutné chápat ve smyslu transakce (procesu) a že vztah jedince a prostředí je výsledkem interakce osobnosti a prostředí. Kebza konstatuje, že Lazarus vnesl do zkoumání stresových situací nejen kognitivní, ale také emocionální a konativní složku (dle Kebza, 2005). Křivohlavý (2004) zdůraznil, že na rozdíl od pojetí Selyeho, které je vlastně fyziologickou reakcí organismu, chápe S. Lazarus stres jako širokou oblast problémů, která zahrnuje stimuly produkující stresovou reakci, dále reakci samu o sobě nakonec různé intervenující procesy.

Příběh: Jsem ráda, že jsi tak zodpovědný



Martina (40) našla synovi Lukášovi (16) v baťohe krabičku prezervativů. Nevěděla, co si má o tom myslet, byla z toho znepokojená. Večer si nalila skleničku alkoholu, který obvykle nepije. Počkala pár dnů. Řekla si: “Nejdříve se zklidním, pak se ho zeptám.” Vždy měli otevřený vztah, plný důvěry. Martina byla nejistá a nechtěla udělat komunikační chybu. Poradila se s kamarádkou, které důvěřovala, zeptala se i své maminky. Obě jí poradily, aby s Lukášem mluvila citlivě a zdrženlivě, nic mu nepodsouvala a spíš naslouchala. Martina následujícího dne zavedla s Lukášem nenásilně řeč na toto téma. Lukáš celý zrudnul a znervózněl. Martina mu řekla, že ji to překvapilo a hlavně že ji potěšilo, když vidí, jak je zodpovědný. A jestli už měl sex. Lukášovi se velmi ulevilo, když mu řekla, že je zodpovědný. Rozpovídal se, že žádný sex neměl a že se toho taky obává, ale že kamarádi prostě nosí v baťohe prezervativ, podle něj z frajeřiny. Ubezpečil ji že se nemusí bát. A že jí o “tom” určitě řekne. Sám od sebe řekl, že v lásce neuznává žádnou povrchnost a chtěl by mít hezký vztah. Odpověděl jí na spoustu otázek bez toho, aby se ho musela vyptávat. Martina víc nevyzvíдалa. Důvěra mezi ní a jejím synem vzrostla. Svou ohleduplnou a zdrženlivou reakcí podpořila jejich dobrý vztah a láska mezi matkou a synem vzrostla. Lukáš se ujistil, že se může

na matku spolehnout, že chrání jeho důstojnost a je vůči němu diskrétní, nevměšuje se do jeho věci a je zdvořilá. Pak se také on může tímto způsobem chovat vůči ní. Navíc má v její ohleduplné reakci vzor, který jednoho dne bude moct využít ve vztahu ke svým budoucím dětem ,pokud budou potřebovat podporu a ujištění.

Příběh: Věděla jsem, že se na tebe nemohu spolehnout



Zdena (50) vyčítá Emě (16), které našla v kabelce prezervativ. “To jsem si mohla myslet - ta dnešní mládež. Bůhví, s kým spíš a bůhví, odkdy to děláš. Nic mi nechceš říct. Věděla jsem, že se na Tebe nemohu spolehnout.” Ema jí na to řekla: “Jsi nesnesitelná, proč bych se Ti měla zpovídat?! Už se nemohu dočkat, až vypadnu z tohoto domu!” Matka dceru polila coca-colou a dcera se zamknula ve svém pokoji. Zdena svými rýpavými otázkami, usvědčováním z viny, impulzivitou, agresí (nečekaný útok) a nedůvěrou svou dceru ponižila. Jak se má dařit lásce mezi matkou a dcerou v emočním prostoru kontroly a neúcty?

Tento příběh ilustruje, jak se někteří lidé chovají nerozumně a zjevně si to neuvědomují, jinak by se takto chovat nemohli (někdo bere drogy, někdo si nepřímou ničí vztahy se svými blízkými, v důsledku čehož trpí pocity izolace a nepřijetí okolím).

Rozvaha, moudrost, laskavost a respekt vůči lidem jsou jedny z nejdůležitějších vlastností, které by učitel měl v sobě rozvíjet. Učitel je hlavním aktérem pedagogického procesu a cílem tohoto procesu je kultivace zdravé, harmonicky rozvinuté osobnosti dítěte. Učitel sehrává roli průvodce a vzoru žáků a měl by být v ideálním případě příkladem duševní vyrovnanosti. Chování nevyrovnaného, slabého a přetíženého učitele se promítá do duševního rozpoložení žáků. Takový učitel svým jednáním a vnitřním napětím vyvolává u dětí neklid, což labilního učitele zpětně stresuje ještě více. “Bohužel, ne každý učitel může sloužit jako pedagogický model duševně zdravé osobnosti....Mezi učiteli je hodně lidí se zvýšenou úrovní neurotičnosti. Několikahodinový denní kontakt s početnou skupinou dětí je náročný na všechny psychické funkce.” (Holeček, Jiřincová, Miňhová, 2001, s. 51-52).

Adaptace na zátěž vyžaduje schopnost situačně modifikovat své jednání, přizpůsobovat se, protože pedagogické situace jsou proměnlivé a vyžadují pružnost. Nepřiměřené reakce nazýváme *maladaptací*. Jedná se o způsob přizpůsobení, který v dané situaci nepřinese úlevu.

Za maladaptaci se obvykle skrývá neuspokojení potřeb v raném dětství či trauma. U těchto lidí se typicky projevuje strnulost, nepružnost. I když určitá strategie jednání opakovaně selže, maladaptovaný jedinec se ze zkušenosti nepoučí a v budoucnu má tendenci jednat stejně nevhodným způsobem. Následkem opakovaného neúspěchu v sociálních situacích dochází k snížení sebevědomí a sebeúcty. Následná úzkost ho však nutí uchýlit se opět ke stejné strategii. Někdy ani zcela alarmující stav nevychýlí nepoddajné já z rovnováhy směrem k pozitivní změně. Ve schopnosti zvládat stres se však nejedná jen o jedinou izolovanou “špatnou” vlastnost, které se lze zbavit - situace je daleko složitější. Jde tady o souhrn mnoha osobnostních vlastností, která ve výsledku určí, jestli člověk bude mít tendenci reagovat na stres maladaptivně. V takových případech je pro navození pozitivní změny nutná systematická psychoterapie.

Maladaptace jako pasivita: Člověk se neodhodlá jednat ve chvíli, kdy situace vyžaduje jasný čin. Tím promarní příležitost ke změně. Někdy dokonce ví, jak se zachovat správně, ale obavy z následků vlastního jednání ho natolik znejistují, že nakonec neudělá nic. Tak se často chovají lidé, kteří nemohli v situacích těžkého stresu nic udělat (následoval by trest) a z nesrozumitelné a nepříjemné situace nemohli odejít (dítě nemůže jen tak odejít z bytu, kde se rodiče hádají). Když se tito lidé dostanou do situace, kde je třeba odvážně jednat, často ustrnou bez toho, aby si uvědomili konstruktivní možnosti řešení. Častým argumentem těchto lidí bývá pocit nebo tvrzení, že doposud nemají dost informací k jednání nebo se ještě teprve musí něco stát (až děti přestanou zlobit, pak bude vše v pořádku, nebo - až se rozvedu, pak dojde klidu). Tuto váhavost a staženost označujeme jako *naučenou bezmoc*.

Maladaptace jako aktivita: projeví se jednáním v nevhodnou dobu, násilně, zarputile, “tlačení na pilu”. Opakem strnulosti je impulzivita a nutkavost bez ohledu na kontext.

Praktická doporučení: Podle psychologů, kteří se zabývají zdravím, štěstím a spokojeností je důležité, abychom vytrvale pěstovali pozitivní osobnostní vlastnosti a charakterové ctnosti. Učí nás, abychom to dobré v nás aktivně projevovali - například v našich vztazích: abychom do nich a do situací s nimi spojenými vnášeli respekt, vděk, laskavost, spolehlivost, důvěryhodnost, odvahu. Někteří lidé navzdory okolnostem neztrácejí vnitřní rovnováhu a pohodu a mimořádně rychle se vzpamatují z následků zátěžových situací.

Jaké osobnostní vlastnosti chrání člověka před negativními důsledky stresu a zátěže?

Podle Paulíka (2010) jde o optimismus, smysl pro humor, vnímanou osobní účinnost, spiritualitu a též o sebezpřijetí, vděčnost a skromnost - spokojenost s tím, co mi život nabízí. (Nišpanská, 2006).

2.1.4. Jsem ve stresu?

Po malé anketě věnované příznakům stresu jsem se od studentů učitelství dozvěděla zajímavé informace Tyto příznaky můžeme rozdělit na

1. *Příznaky akutního stresu:* bušení srdce, chaotické myšlení, uspěchanost, roztěkanost, výpadky paměti, obavy ze selhání či nedostatku času, úzkost, napětí svalů, svalový třes.
2. *Příznaky chronického stresu:* nespokojenost, přecitlivělost, výbušnost, apatie, vyčerpání, nespecifické nemoci, dlouhodobé bolesti, sexuální problémy, záškuby svalů (tiky)

Nepříjemné psychické pocity provázející stres bych shrnula do tří základních kategorií:

Ve stresu se pravděpodobně ocitáme, pokud cítíme, že jsme:

1. *zmatení*
2. *neklidní*
3. *cítíme se špatně na těle a na duši*

2.1.5. Čas a stres

Ve stresu si často neuvědomujeme řadu elementárních věcí, nejsme schopni vyřešit ani velmi triviální úlohu. A právě to je jedním z příznaků přetížení a stresu. Častou příčinou stresů bývá časová tíseň a naši šanci, jak se tohoto typu stresu zbavit, může být například zaměření na některý osvědčený model managementu času apod. a zároveň i úvaha zda si na svá bedra nenakládáme více než jsme v daném časovém horizontu schopni zvládnout.

Příběh: Náš syn se jen tak válí



Nedávno jsem měla možnost povídat si s rodiči osmiletého dítěte. Popisovali, jak jejich dítě třeba jen tak leží a tvrdí že prý přemýšlí - například o gravitaci a elektřině. Ale rodičům se zdá, že dítě se jen tak válí a mělo by možná dělat “něco užitečného”. Ale co když z tohoto malého druháčka vyroste díky jeho současnému přemýšlení a hloubání vědec? A možná také ne a stačí, že je plně v přítomnosti, tady a teď, že mu to dělá dobře a může si jen tak být, jen tak chvíli odpočívat. Mozek je v takových chvílích paradoxně neaktivnější, má možnost ladit si své neuronové okruhy a být tak připraven k další aktivitě. Podobně jako když si hudebník v klidu ladí svůj nástroj.

Praktické doporučení: Podle osobní výpovědi terapeutky Jitky Landovské (2012) “si často vyčítáme pomalost. Myslíme si, že ostatní se rozhodují snadno a rychle. Aspoň zvenčí se může jevit, že konají s lehkostí. Ale ve skutečnosti nevíme, jestli jejich rozhodnutí bylo správné, jestli přišlo v pravý čas anebo k němu došlo v napětí a pod nátlakem, za situace, kdy si onen člověk nedopřál více času - a možná měl. Nevíme tedy, jakým způsobem se k rozhodnutí onen člověk vlastně dopracoval a jak široký kontext mohl v té chvíli vnímat. Náš svět je totiž příliš rychlý a nutí nás stále něco dělat. S nezpracovanými vnitřními traumaty se snažíme zaplňovat prázdná nebo poraněná místa zvenčí a činíme tak čím dál rychleji jako ve zrychleném filmu, jako v grotesce. A stejně jako v grotesce, která je černobílá, ztrácí život barevnost a hloubku.” Proniknout do hloubky v jakémkoliv ohledu, ponořit se do konkrétní činnosti, něčím se oduševněle zabývat - to vyžaduje plné soustředění a čas. Jako odměna pak přichází pocit smysluplného naplnění života.

Hellinger k otázce souladu a času říká: “ Nejdříve se sami musíme zpomalit uvnitř: zpomalit myšlenky, pohyby i ducha. Vzdálíme se vnějšímu dění i tomu, co od nás momentálně požaduje. Tak pomalu dosáhneme klidu. Pohybujeme-li se pomalu, všímáme si zároveň mnohého, co nám při rychlém pohybu uniká. Při pomalém pohybu nám to jde v ústrety a upozorňuje na sebe. Najednou poznáváme to, co je podstatné, to, k čemu to patří, to, co bychom byli ve spěchu minuli.....Sestrou pomalého je rozvážnost. Počínat si rozvážně znamená postupovat pomalu, neboť při takovém postupu je možné promyslet mnohé najednou. Toho, kdo postupuje pomalu, se netýká mnohé z toho, co je nedůležité. Neruší ho. To platí také pro naše myšlení....Také růst je pomalý, protože musí pamatovat na mnoho věcí zároveň a sladit je najednou.” (2009, s. 91-92)

2.2. Zdroje učitelského stresu

Holeček, Jiřincová a Miňhová (2001) uvádějí následující zdroje učitelského stresu:

3. *Přetížení* - plyne z organizace pracovního procesu, z krátkých přestávek, termínované práce, nahromadění úkolů. Učitelé si běžně nosí práci domů, jsou v časové tísní a jsou zavaleni přemírou administrativy
4. *Vedení* - vedení školy i nadřízené orgány.
5. *Žáci* - rostoucí počet žáků s problémovým chováním a poruchami učení, žáků, kteří nespolupracují, mají špatný postoj a motivaci k školní práci, utíkají ze školy, vyrušují, jsou neukáznění, stoupá jejich agresivita a nedisciplinovanost ve třídě apod. “Největší variabilita byla zjištěna v názorech na žáky. Zatímco pro některé učitele jsou žáci největším stresorem, pro mnohé zase je to stresor nejmenší” (Holeček, Jiřincová a Miňhová, 2001, s. 56)
6. *Nedostatek seberealizace* - deziluze, pocit nedocení práce, nízké finanční ohodnocení
7. *Rodiče* - nekritický přístup ke svým dětem, vyhrožování učiteli soudem a pod.
8. *Kolegové* - konflikty ve sboru, neprofesionalita kolegů, nedostatek kooperace.

Pokud se kromě učitelského stresu přidají i stresory z jiných oblastí života (konflikty s parterem širší rodinou, vlastními dětmi, přáteli, živelné katastrofy, nemoci, omezená možnost seberealizace v jiném než pedagogickém působení), učitel může vážněji onemocnět nebo se dokonce psychicky zhroutit (Jitka Josífková, osobní výpověď, 2012).

Praktická doporučení: V rutinním běhu dní, týdnů a měsíců zapomínáme na sebe. Zapomínáme reagovat na drobné vnitřní podněty (cítím, že bych si potřeboval/a lehnout), a probudit nás může snad až podnět velmi hlasitý a závažný (cítím, že mě už-už “klepne”). Přehlížením malých signálů těla (i myslí) se vyčerpáváme, oslabujeme a otupujeme. Všimějme si malých podnětů a zkusme na ně reagovat včas, nenechme je nakumulovat se do rozměrů kdy nás zahltlí a nebudeme je už schopni uspokojivě řešit.

2.2.1. Prevence vůči negativním důsledkům stresu a zátěže

Prevence nespočívá v tom, že si ve vyhledávači Google vyhledáme pojem “zdravý životní styl” a budeme dodržovat doporučení. To je také užitečné, pokud se k vědomostem přidruží upřímná a důsledná vůle vnímat signály vnitřní nerovnováhy (již zmíněný zmatek, neklid a špatné pocity). Je důležité nepřepínat své síly a znát své limity, brát si vzory z přírody, a cyklů, ve kterých ve kterých přirozeně žijí zvířata a rostliny.

Příklad: Svěhlavý strom



Podívejme se například na takový strom. Mohlo by ho napadnout, aby pozdržel své vnitřní procesy a nerozkvetl? Anebo aby se vykořenil a přestěhoval, kvůli výhradám vůči stromu ze sousední zahrady? Někdy se snažíme zarputile stavět proti přirozeným procesům. Jíme více nebo méně než potřebujeme. Jsme aktivní mnohem více anebo méně než je nám přiměřené. Snažíme se dávat druhým lidem více než je v našich možnostech anebo naopak - nedáváme tolik, kolik by vyžadovala rovnocenná výměna. To přináší nerovnováhu a můžeme ztroskotat. A tak je to s každou iluzí: ztroskotává, protože se odvážíla vyrůst bez kořenů, bez spojení s něčím prastarým, moudrým a životodárným.

Možná se někde v hloubi naší bytosti nachází centrum, střed. Carl Jung měl takovou představu a nazval tento střed bytostným Já. Měl na mysli tu část naší psychiky, která je moudrá a vědoucí. Jung si všiml, že tato část nechává o sobě vědět skrze sny a synchronické události. Jako bychom o její existenci tušili a neustále tento střed hledali. Nejintenzivněji se tímto hledáním zabývají lidé v období kolem 40 let věku. Otázky, které si lidé v tomto věku začínají intenzivněji klást jsou: Jak dobře žiji a žil jsem? Dokážu jít za tím, co považují za správné? Kdo vlastně jsem? Čemu zasvěcuji svůj život? Má to všechno smysl? Miluji dost? Jsem milovaný?

Často se právě v tomto období objevují krize sebepojetí i zásadní životní změny. Jung tento proces sebezpytování a prohloubení osobnosti nazývá individuací. Kritériem Jungovy individuace jsou vnitřní faktory - pocit vnitřní celosti, schopnost lásky, moudrost a hloubka prožívání. Nelze přehlédnout, jak se hloubka dávných filosofí pozvolna začíná objevovat v prostoru našeho racionálního, vědeckého a obchodního světa. Je to tendence, která se v dnešní

době začíná v literatuře o psychickém zdraví a osobním růstu zmiňovat čím dál častěji. Je zřejmé, že tyto tendence jsou velmi podnětné a blahodárné jak pro jednotlivce tak i pro celou naši kulturu.

Praktická doporučení:

1. Pokuste se v klidu posadit a napsat si hlavní zdroje svého stresu. Které z nich můžete ovlivnit a které je zapotřebí přijmout? Pak se zamyslete nad tím, co byste mohli udělat pro to, abyste situaci změnili. Přemýšlejte o tom, kde ubrat, co je možno udělat jinak. Dále se zamyslete nad tím, co vám brání v sobě udělat změny (které vlastnosti, strachy, bloky). Dokážete si sami nastavit program vedoucí k pozitivní změně nebo potřebujete pomoc a oporu zvenčí? S kterými situacemi se trápíte zbytečně, protože jsou neovlivnitelné?
2. Zkuste hledat své zdroje radosti v životě. Které z nich si odsouváte a nedopřáváte, protože máte pocit, že na ně nezůstane čas (například co vám dělalo radost jako dětem a dospívajícím)? Popřemýšlejte, jak si udělat čas na některou aktivitu, která vás naplňuje. Uvědomte si také, jakou radost vám působí, když jste pro někoho užiteční. Jaké zdroje radosti a spokojenosti máte ve svém povolání učitele?

2.3. Doporučená literatura

KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994.

PAULÍK, K. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada, 2010.



2.4. Použitá literatura

ANTONOVSKY, A. Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass. 1979

BRATSKÁ, M. Zisky a straty v zátěžových situacích alebo Příprava na život.

Bratislava: Práca, 2001.

HELLINGER, B. Přirozená mystika. Praha: Equilibrium, 2009.

HOLEČEK, V., JIŘINCOVÁ, B., MIŇHOVÁ, J. Faktory ohrožení osobnosti učitele. In: Řehulka, E., Řehulková O. Učitelé a zdraví 3, Brno, 2001, str. 51-57.

JOSÍFKOVÁ, J. Osobní výpověď. 2012.

KEBZA, V. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2005.

LANDOVSKÁ, J. Osobní výpověď. 2012.



KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994.

KŘIVOHLAVÝ, J. <http://www.youtube.com/watch?v=38gQfrH9qQE>

KŘIVOHLAVÝ, J. <http://www.youtube.com/watch?v=mz3OjDPOG6Y&feature=related>

PAULÍK, K. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada, 2010.

NIŠPONSKÁ, M. Prijatie minulosti ako faktor osobného rastu. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, 2006.

Obrázky a zdroje online:

SELYE HANS: <http://www1.umn.edu/ships/db/selye.htm>