UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2010 – 2013

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Michaela Kubišová

Stres a techniky zvládání stresu

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Eva Živčicová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES

2010 - 2013

BACHELOR THESIS

Michaela Kubišová

Stress and stress management techniques

Prague 2013

The bachelor work supervisor: PhDr. Eva Živčicová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne …….. *Jméno a příjmení autorky .....*

Poděkování

Chtěla bych poděkovat PhDr. Evě Živčicové, Ph.D. za její cenné připomínky a pomoc při zpracování této bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá pohledem na téma stres a technikami zvládání stresu. Rozebírá definici stresu, dělení stresu, jaké jsou jeho příznaky a složky, jak působí stres na naše zdraví, dále jaké onemocnění stres způsobuje a v neposlední řadě se také zmiňuje o technikách zvládání stresu. Cílem mé bakalářské práce je seznámit se stresem a také zjistit jaké jsou rozdíly u mužů a žen, když prožívají stres. Výzkum jsem prováděla prostřednictvím rozhovoru.

Klíčové pojmy

Distres, eustres, fáze stresu, nemoci, příznaky stresu, stres, stresory, stresoři, techniky zvládání stresu

Annotation

This thesis deals with a view on stress and stress management techniques. It discusses the definition of stress, separation stress, what are its symptoms and folders, stress influence on our health, as well as how stress causes illness and last but not least, also mentions the techniques of stress management. The goal of this study is to introduce stress and also to find out what are the differences in men and women when they experience stress. I conducted this research as an interview.

Key words

Distress, eustress, stress phase, illness, symptoms of stress, stress, stressors, stressors, stress management techniques

OBSAH

ÚVOD 8
1 TEORETICKÁ ČÁST - STRES 10
1.1 Definice stresu 10
1.2 Složky stresu 13
1.3 Lidé odolní vůči stresu 17
2 VLIV STRESU NA NÁŠ ORGANISMUS 19
2.1 Stres a některá onemocnění 19
2.2 Psychosomatické důsledky opakovaného stresu 21
2.3 Nemoci, které může stres vyvolat u obou pohlaví 23
3 ZVLÁDÁNÍ STRESU 24
3.1 Stravovací návyky a hospodaření s časem 24
3.2 Psychické techniky zvládání stresu 26
3.3 Pohybové aktivity 27
3.4 Další přístupy k relaxaci 28
4 PRAKTICKÁ ČÁST
4.1 Cíl průzkumu 29
4.2 Výzkumné otázky 30
4.3 Kvalitativní výzkum 30
4.4 Harmonogram postupu 31
4.5 Analytická část 33
4.6 Interpretace výsledků 41
4.7 Diskuze 43
ZÁVĚR 45
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ 46

Úvod

Na úvod této bakalářské práce si představíme téma, kterým se budeme v celé práci zabývat. Tím tématem je: *„Stres a techniky zvládání stresu*."

Jedná se o téma, které je velmi diskutabilní a týká se téměř každého z nás. Toto magické slovo *„stres"* bohužel ovládlo celou naši společnost, neboť o stresu slyšíme neustále, a to může být také jeden z hlavních důvodů proč se právě stres stal strašákem pro tak mnoho lidí. Velmi často slýcháme: *„Jsem ve stresu. Nestíhám. Nemám čas."* nebo podobné fráze. O stresu se píše v novinách a časopisech, mluví se o něm v různých diskuzích v televizi nebo si můžeme o stresu přečíst také spousty knížek a článků zveřejněných na internetu.

Toto téma jsem si vybrala z důvodu aktuálnosti doby a také proto, že je velkým problémem pro mnoho lidí, jak se vyrovnat se stresem v těžké životní situaci nebo při střetu s tzv. stresorem, tedy původcem stresu, který nás stresuje.

Cílem mé bakalářské práce bude seznámení se s touto danou problematikou stresu, podle jakých příznaků, bychom měli rozpoznat, že se jedná právě o stres, a že něco s naším tělem není v pořádku, což nám oznámí varovné signály, které jsou vysílány z našeho těla. Budeme se také zabývat možnými příčinami onemocnění v důsledku stresu a pokusíme se najít možnosti řešení jak lze tento stres zmírnit, odbourat a nebo ho nějak redukovat na minimum.

V praktické části bakalářské práce bude naším cílem provést průzkum, který budeme provádět pomocí metody rozhovoru. Tento průzkum budeme realizovat se zaměstnanci firmy Česká zbrojovka a.s. Uherský Brod a cílem tohoto průzkumu je zjistit jak stres působí na naše respondenty, jaké jsou jeho možné příčiny nebo jaké způsobuje respondentům zdravotní komplikace.

Pod pojmem stres si můžeme představit všechno, co nás obklopuje a nějak na nás působí. Můžeme sem zařadit věci, okamžiky a události, které předvídáme, ale i všechno to co nelze předvídat. Bohužel si často člověk neuvědomuje, že se právě těmito událostmi jeho tělo opotřebovává a tak zkouší výdrž svého organismu.

Následkem toho může být až selhání organismu. Lidé by si proto měli uvědomit, že možnosti a schopnosti lidského organismu jsou omezené a přeceňování vlastních sil často vede k jeho stresovému selhání. Naše tělo se postupem času opotřebovává a proto bychom mu měli věnovat také dostatek uvolnění, odreagování, relaxace,

dostatek spánku a mnohé další vhodné doporučení, které odbourávají nebo redukují stres.

Stres může mít hodně podob a na každého jedince působí jinak, každopádně jeho příznaky signalizují, že něco s naším tělem není v pořádku. Abychom se těmto příznakům vyvarovali, tak bychom neměli své tělo podceňovat a zanedbávat.

V dnešní moderní době jsou totiž na člověka kladeny stále větší požadavky, které mají za následek spěch, konflikty, přetížení, nedostatek spánku, nervozitu, podrážděnost a mnohé další příznaky a komplikace. Lidé většinou bývají každý den do večera v práci, a domů chodí utahaní, podráždění a unavení. Doma je však čekají ještě další povinnosti, které musí zvládnout popř. věnovat se svým dětem, které jejich pozornost vyžadují nebo potřebují jejich pomoc např. při učení. Tito lidé jsou pak více náchylnější ke stresu protože nemají dostatek volného času, odpočinku a relaxace.

Stres má na každého člověka jiný dopad. Co jednoho člověka téměř připraví o nervy, tak nad tím může jiný jen mávnout rukou a vůbec si s tím neláme hlavu. Každý jsme prostě jiný a každý jinak prožíváme stres. Je možné si takto všimnout, že když je člověk dobře naladěný, tak při setkání s tzv. stresorem člověk reaguje jinak než kdyby byl unavený, nevyspalý a bolela ho hlava. V dnešní době existuje nespočetné množství doporučení, technik, příruček, cvičení jak se postavit stresu čelem.

1 Teoretická část - STRES

Na úvod první kapitoly se seznámíme s pojmem stres a jeho definicí od autorů Praška a Praškové. Vysvětlíme si původ tohoto slova a kdy se tento pojem objevil vůbec poprvé. Dále se budeme zabývat dělením stresu, popíšeme si jednotlivé příznaky stresu. Řekneme si něco o fázích stresu, ke kterým si uvedeme také názorný příklad. Nesmíme zapomenout na to hlavní, a tím jsou stresové faktory, nebo-li stresotvorní činitelé, kteří nám způsobují stres.

V poslední podkapitole se budeme věnovat lidem, kteří jsou odolní vůči stresu a příznakům, kterými se tito lidé vyznačují. Krátce se také zmíníme o stupnici společenského přizpůsobení.

1.1 Definice stresu

Praško a Prašková (1996) definují stres jako reakci organismu na nadměrnou zátěž. U zvířat se tato stresová reakce objevuje hlavně v situacích, kdy jim jde o život. U člověka má sociální a psychologická rovina podobný význam, jako rovina biologického přežití, i když stresová odpověď se objevuje i v situacích, kdy člověku nejde o život, např. ve stresorech mezilidské komunikace.

Nemůžeme ovšem říci, že stres je pouze škodlivý. Určitou míru stresu člověk potřebuje. Bez této míry bychom neměli dostatek podnětů k překonávání životních překážek.

Stres pochází z anglického slova „stress“ a má původ v latinském výrazu „strigo, stringere“ což v překladu znamená utáhnout. Definici „být ve stresu“ můžeme popsat jako být vystaven různým tlakům nebo být v tísni.

Pojem stres se v literatuře objevil už ve 14.století, později pak v 17. století, kdy se tento pojem ujal ve fyzice. Ve 20. století se stres začal používat ve fyziologii, později pak také v psychologii a sociologii.

Po dobu první a druhé světové války se dostává do souvislosti s výzkumem tzv. válečných neuróz. To bylo také hlavním důvodem proč se tak zvýšil zájem právě o studium stresu a jeho působení na lidské zdraví člověka. Důležitou úlohu v jeho zkoumání sehrály také práce H. Selyeho, který se snaží ve svých pracích formulovat koncepci všeobecného adaptačního syndromu. Podle H. Selyeho každý nový stresor, který působí na organismus může produkovat větší a nebo stejnou obrannou reakci. (Výrost, Slaměník, 2001)

Melgosa (1999) definuje stres jako reakci organismu na jeho potřeby a požadavky. Pod stresem se rozumí stav určitého fyziologického nebo psychologického napětí a také příprava na útok nebo útěk. V neposlední řadě, nesmíme zapomenout zmínit, že stres je počátek mnoha onemocnění.

Výrost a Slaměník (2001) rozumí pod pojmem stres celkovou životní situaci, komplikované životní podmínky a okolnosti jako nepříznivý faktor tzv. stres, který na člověka působí. Dále stres může znamenat odpověď organismu na stresující činitele a celkový vnitřní stav člověka, kterými je vystaven různým nepříznivým okolnostem.

Níže se zmíníme o různých typech dělení stresu. Jako první si uvedeme **pozitivní stres** nebo-li také eustres. U tohoto druhu stresu se nejedná o emocionální zážitek. Příkladem mohou být situace, při kterých se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost. Na druhé straně to však vyžaduje patřičné úsilí, které je třeba do toho vložit. Jako příklad kladných zážitků vyvolávající eustres si můžeme uvést svatbu, narození dítěte, výhru ve sportce, nástup do nového zaměstnání, jubileum aj. Za eustres lze považovat i sportovní soutěže, kdy je tento psychický stav některými lidmi cíleně vyhledáván. (Křivohlavý, 2001)

Opakem pozitivního stresu je takzvaný **negativní stres**, kterému někdy také říkáme distres. Pokud jsme vystaveni stresu již delší dobu, ohrožujeme si tím naše zdraví a navíc se u nás zvyšuje syndrom vyhoření a riziko vzniku depresí. Příkladem tohoto druhu stresu může být např. změna zaměstnání, stále vyšší pracovní požadavky, problémy s rodinnými příslušníky, nebo problémy se šéfem, úmrtí blízkého člena rodiny, autonehoda, rozvod aj. (Magazín zdraví [online:])

Pod pojmem negativní stres si můžeme představit např. situaci v práci kdy máme pracovní stůl zaházený různými úkoly, které je potřeba urgentně vyřešit, k tomu všemu nám neustále zvoní telefon nebo nás obtěžuje kolega a nakonec přijde ještě rozčilený šéf s úkolem, který nepočká. Když se takové stresové stavy změní v setrvalý stav, následkem toho může být řada zdravotních problémů počínaje vysokým krevním tlakem, žaludečními vředy nebo v horším případě i infarkt. (Geisselhart, Hofmann-Burkart, 2006)

Dle Nakonečného (2004) charakterizujeme **posttraumatický stres** jako zvláštní případ stresu**,** který je vyvolán po prožité traumatizující situaci. Je to jakési doznívání utrpěného traumatu nebo také jeho připomínka. Typickým příkladem jsou posttraumatické stavy osob, které přežili válku, koncentrační tábory, trpěly děsivými sny nebo vzpomínkami.

Witkinová (2009) se zmiňuje o tzv. **ženském stresu**, který jak již z názvu plyne postihuje hlavně ženy. Mezi nejčastější příznaky patří ztráta menstruace, potíže při souloži, ztráta chuti na sex, premenstruační syndrom nebo v horších případech se může jednat i o neplodnost.

Pod **chronickým stresem** máme na mysli např. to, když nás někdo v práci vyvede z míry, i když našemu zdraví to zpravidla nijak zvlášť neuškodí. Problém je, když už všeho začne být moc. Mezi nejčastější příčiny chronického stresu patří například trvalá nespokojenost s vlastním životem.

Příčinou toho mohou být dluhy, špatná finanční situace, člověk se bojí ztráty zaměstnání nebo je dlouhodobě nezaměstnaný, dále to může být špatný zdravotní stav a nebo problémy v manželství. Chronický stres způsobuje řadu zdravotních problémů, proto je třeba ho včas začít řešit. (OnaDnes.cz [online])

O tom jaké jsou nejčastější **příznaky stresu** se píše v mnoha příručkách a knihách, proto je nutné tyto příznaky nepodceňovat a vyhýbat se jim. Jedná se totiž o varovné signály. Příliš silný stres má za následek řadu závažných zdravotních problémů a onemocnění.

Níže se zmíníme o třech typech dělení příznaků stresu dle Křivohlavého (2001). Každý typ má určité příznaky, podle kterých člověk pozná, že něco s jeho tělem není v pořádku, a že se může jednat o stres, který je v mnoha případech pro naše tělo velmi nebezpečný.

Jako první si uvedeme **fyziologické příznaky**, které se vyznačují dle Křivohlavého (2001) následujícími znaky:

- bušením srdce, zrychlenou nebo nepravidelnou činností srdce
- bolestí a svíráním na hrudi
- potížemi s viděním, popř. dvojitým viděním
- nechutenstvím a plynatostí
- bolestí břicha, průjmy
- bolestí hlavy a migrénami
- bolestí končetin
- sníženou chutí na sex
- nebo nepravidelnou menstruací

Jako druhé dělení uvádí Křivohlavý (2001) **emocionální nebo-li citové příznaky**, mezi jejichž nejčastější příznaky řadíme:

- časté změny nálad, labilitu
- ustarané chování
- nadměrný pocit únavy
- problémy s udržením pozornosti
- zvýšenou podrážděnost, popudlivost a úzkostlivost
- omezenou komunikaci a kontakt s lidmi
- nadměrné starosti o vlastní vzhled a zdravotní stav

Jako poslední si uvedeme **behaviorální příznaky**, které Křivohlavý (2001) charakterizuje podle následujících příznaků:

- větší nemocnost, oslabený imunitní systém
- nerozhodnost
- větší sklon k nepozornému jednání
- pracovník, který byl dříve dobrým pracovníkem, začne např. zapomínat, neplní své úkoly, straní se lidí, má problémy s komunikací
- přejídání nebo ztráta chuti na jídlo
- problémy s usínáním
- problémy s řečí – koktání, přeříkávání
- problémy řeší alkoholem, cigaretami nebo drogami

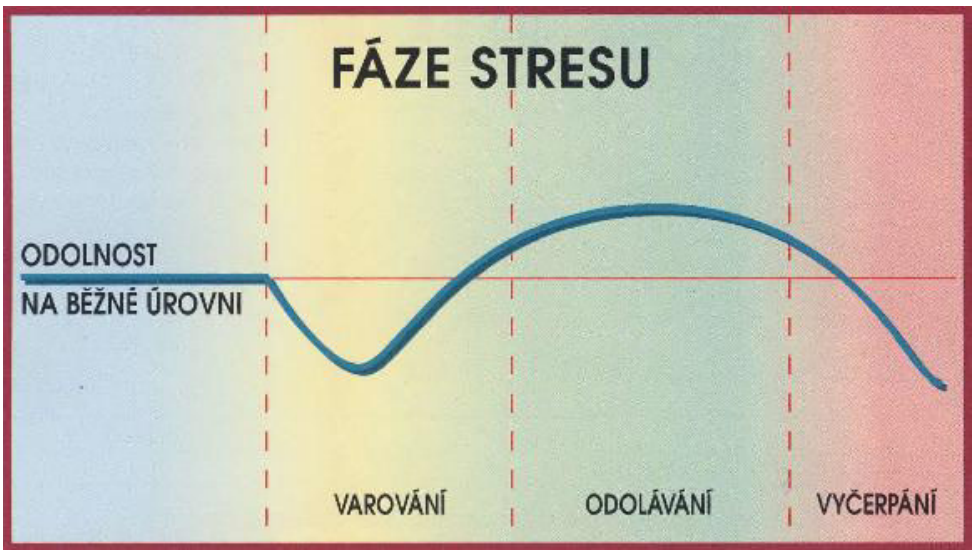
1.2 Složky stresu

Melgosa (1999) tvrdí, že stres se skládá ze dvou základní složek, tou první je reakce na stres a druhou složkou jsou stresové faktory.

Reakcí máme na mysli např. reakci člověka na stresový faktor. Tato reakce je u každého člověka individuální. Událost jakou je např. rozchod může být pro jednoho člověka vyčerpávajícím zážitkem, který působí negativně na jeho nervový systém, zatímco druhý člověk tutéž situaci bere s patřičným nadhledem a zůstává naprosto v klidu. Dle Harrse a Maiera (1994) se v nás vyvolává stresová reakce velmi často a navíc bez možnosti odbourání stresových hormonů a nahromaděné energie. Pokud se tato nahromaděná energie nedostane z těla ven, tak na nás v našem těle působí dlouhodobě jako jed. Tento stres je pak pro člověka velmi škodlivý a nebezpečný.

V grafu číslo 1 máme pro lepší představu, znázorněné jednotlivé fáze stresu, tedy fázi varování, odolávání a jako poslední fázi vyčerpání. Každou fázi si přesně popíšeme a uvedeme si k ní také příklad, jak se tato fáze projevuje ve skutečnosti.

Graf 1: Fáze stresu



Zdroj: Melgosa, J., r.1999, s. 24

Poplachová, alarmující nebo také **varovná fáze** je dle E. Drotárové a L. Drotárové (2003) první fází stresu, při které dochází ke střetu se stresorem. V této fázi připravuje nervová soustava organismus na výdej energie. Pokud organismus toto setkání se stresovou situací zvládne, tak stresová reakce odezní a následuje zotavovací fáze. V případě, že stresová reakce neodezdí a pokračuje dále, nastupuje druhá fáze – fáze rezistence.

Jako příklad si můžeme uvést stres soukromého podnikatele, který přišel v důsledku ztráty o svého bratra. Ten mu byl jeho pravou rukou a pomocníkem při zvládání různých složitých pracovních problémů. Varování se projeví tehdy, když podnikatel zjistí, že práce se mu hromadí a k tomu všemu není možné splnit všechny termíny u slíbených zakázek. Další problémy v podobě vyřizování pohledávek nebo nezaplacených faktur stres dále znásobují. (Melgosa, 1999)

Druhou fázi označují E. Drotárová a L. Drotárová (2003) jako **fázi rezistence nebo fázi odolávání.** K této fázi dochází tehdy, pokud stres překročí počáteční varovnou fázi. Úkolem organismu je adaptovat se na stresovou situaci. Fyziologické procesy z první fáze se snaží obnovit normální funkce. Člověk se snaží najít vhodný způsob, jak se vyrovnat se stresem nebo jak ho alespoň snížit. Pokud se to člověku

nepodaří, tak se pro něho každý další pokus stává neúspěšným a vyvolává v něm pocit beznaděje. Pokud stresor působí nadměrně dlouho a nedaří se ho zmírnit, nastává fáze vyčerpání.

Např. když se podnikatel snaží všechnu nahromaděnou práci zvládnout sám, a na zvládnutí této práce má málo času. Pokud se mu to nepodaří stihnout, začínají se u něj objevovat frustrující pocity, při nichž podnikatel ztrácí energii a snižuje se i jeho výkonnost. (Melgosa, 1999)

Jako poslední fází stresu zmiňují E. Drotárová a L. Drotárová (2003) **fázi vyčerpání.** V této fázi se objevují fyziologické disfunkce z první fáze. Stresory působí na organismus tak silně, že ho oslabují, což může mít za následek selhání organismu, oslabený imunitní systém a častá onemocnění. Fáze vyčerpání se projevuje únavou, stavem úzkosti nebo depresí.

Dostat se do této fáze stresu je pro podnikatele velmi škodlivé, jak po stránce tělesné, tak i duševní. Podnikatel může pracovat dlouho do odpoledne, aby se mu podařilo vše stihnout. Když přijde večer domů, tak nemůže usnout a přemýšlí dlouho do noci, jak tuto složitou situaci vyřešit. Probouzí se brzy ráno, neodpočinutý a do práce odchází unavený. K úniku z této fáze potřebuje značné úsilí. A je zde většinou nutná i odborná pomoc z venku např. od rodiny, dobrého kamaráda, lékaře, nebo pokud to zajde hodně daleko, tak může pomoci návštěva psychologa nebo psychiatra. (Melgosa, 1999)

Jak již bylo řečeno, druhou složkou stresu jsou **stresové faktory** nebo-li stresotvorní činitelé. Dle Geisselharta a Hofmanna-Burkarta (2006) dělíme stresové faktory na vnitřní a vnější. Vnější faktory, které vyvolávají stres rozeznáme podle jejich povahy a to tak, že jim budeme čelit efektivním vynaložením času a energie. Jde o tzv. „optimalizované sebeřízení“.

Vnitřní stresové faktory se odhalují o něco složitěji, v těchto faktorech klademe vinu na ostatní. Skutečnost, že jsme se dostali do stresové situace, si nechceme připustit a tak klademe raději vinu na šéfa, partnera nebo děti než abychom si přiznali, že v dané situaci jde o náš vlastní perfekcionismus, který způsobil to, že jsme pod tlakem. Pocit stresu je zde velmi často vyvolaný z důvodu našich nejasných pocitů. Přesto se můžeme těmto faktorům, které vyvolávají stres, účinně bránit. A to tak, že se cíleně uvolníme a zauvažujeme o svých vnitřních hodnotách. Tím pocítíme menší vnitřní napětí a budeme pravděpodobně i výkonnější.

Praško a Prašková (1996) tvrdí, že nosičem stresu můžou být různí lidé kolem nás. Někdy je to tím, jak se chovají, neustále někoho kritizují, kárají nebo manipulují. Stresorem pro nás může být např. nepříjemný šéf, hádavý tchán, problémová kolegyně apod. Pro každého z nás může být stresující něco jiného. Někdo se necítí ve své kůži když je kritizován, jiný člověk prožívá úzkost, když má promluvit před větším počtem lidí.

Stresoři vykazují níže uvedené znaky (Praško a Prašková 1996) :

- Lidé, kteří mají nepříjemný výraz tváře, jsou zamračení, neusmívají se, stále uhýbají pohledem před druhými, dívají se jinam.
- Neustále si stěžují na své problémy, dělají ze sebe chudáky, snaží se v nás vzbudit lítost, mluví jen o sobě, chtějí ovládat rozhovor, skáčou do řeči, musí mít vždy poslední slovo.
- Kritizují, kontrolují, moralizují, obviňují, vždy se vším souhlasí, nemají svůj názor, stále jsou připraveni k útoku.
- Tito lidé mluví povýšeně, zesměšňují druhé, mluví příliš tiše a málo srozumitelně, nutí nás k nadměrné pozornosti.
- Neumí si přiznat svoji chybu a proto neustále vše svalují na druhé, lžou, vymýšlejí si, vymlouvají se a zatloukají.

Dle Šnýdrové (2006) dělíme nejčastější každodenní stresory do čtyř kategorií. První kategorií jsou **vztahové stresory**, do kterých řadíme např. neshody s rodiči, závislost na rodičích, ať už se jedná o závislost materiální nebo citovou, komplikované nebo problémové bydlení s rodiči, rozvod mezi manžely, neshody mezi partnery, žárlivost, rozdílnou potřebu sexu, narození dítěte do rodiny, problémy s výchovou dětí, problémy s dorůstajícími dětmi v pubertě, odstěhování dítěte aj.

Druhou kategorií jsou pracovní nebo také **výkonové stresory**. Do této kategorie patří např. nízký rodinný rozpočet, který není dostačující pro zabezpečení a uživení rodiny, riziko ztráty zaměstnání nebo ztráta zaměstnání, velká hypotéka, dluhy, půjčky, problémové vztahy na pracovišti ať již s kolegy nebo s vedoucím, nedostatečné finanční ohodnocení, práce ve ztížených pracovních podmínkách, jako je nadměrný hluk nebo výskyt velkého množství prachu.

Ke **stresorům souvisejících s životním stylem** řadíme neodpovídají bydlení, nedostatek zájmů a koníčků, malý počet přátel nebo stereotyp v životě.

Poslední kategorií jsou **nemoci, závislosti a handicapy**. Do této kategorie řadíme, jak tělesné, tak psychické nemoci nebo nemoci člena rodiny, závislost na drogách, alkoholu nebo lécích u sebe samého, u partnera nebo v horším případě i u dětí. Spadá sem také závislost na automatech nebo tělesný a psychický handicap člena rodiny.

1.3 Lidé odolní vůči stresu

Rheinwaldová (1995) se zmiňuje o tom, že mezi námi existují lidé, kteří tyto stresové situace nevytváření a rozhodně sami stresem netrpí, tzv. tito lidé jsou odolní vůči stresu. Těmto lidem říkáme také léčitelé stresu. A mají spoustu pěkných vlastností, které bychom měli každý z nás rozvíjet i u sebe.

Charakteristické znaky těchto lidí:

- Umí pozorně naslouchat druhým a nechají druhé vyjádřit své názory a city.
- Snaží se často usmívat, zdraví lidi kolem sebe, mluví pozitivně a umí dělat kompromisy.
- S druhými lidmi jednají jako se sobě rovnými a nepovyšují se nad nimi.
- Upřímně oceňují druhé a nešetří city, váží si druhých a také jejich práce.
- Vyzařují ze sebe klid namísto stálého spěchu, dělí se čestně o informace a své zkušenosti s druhými.
- Umí udržet tajemství a dodržují své sliby, dávají druhým své slovo jen když ví, že ho mohou dodržet, upřímně se zajímají o druhé.

S těmito lidmi, kteří vlastní některé z výše uvedených vlastností je příjemné jak pracovat, tak žít. Tito lidé v nás umí vyvolat to nejlepší, co v sobě ukrýváme. Pomáhají nám rozvíjet sebedůvěru, sebejistotu a optimismus. Vedle těchto lidí se cítíme chytří, vtipní a hodnotní. S některými vlastnostmi se můžeme narodit, ale většinou jsou tyto vlastnosti, vypěstovány v rodině, ve škole nebo ve společnosti.

Pokud tyto vlastnosti nevlastníme, můžeme se zbavit negativního myšlení a nahradit je novými pozitivními vlastnostmi. Velmi důležité je, aby tyto změny vycházely z vnitřních potřeb člověka a jeho přesvědčení. Rheinwaldová (1995)

Dr. Richard H. Rahe a Dr. Thomas H. Holmes vypracovali Stupnici sociální přizpůsobivosti. Do této stupnice uvedli jak pozitivní události, jako např. sňatek, těhotenství nebo narození dítěte, tak i události negativní. (Melgosa, 1999)

Tabulka 1: Holmese-Raheho stupnice

Pořadí	Událost	Počet bodů
1.	Smrt manžela nebo manželky	100
2.	Rozvod	73
3.	Oddělení nebo-li odloučení manželů	65
4.	Smrt rodinného příslušníka	63
5.	Vážné zranění nebo nemoc	53
6.	Uzavření sňatku	50
7.	Ztráta zaměstnání	47
8.	Problémy v manželství	45
9.	Těhotenství	40
10.	Narození dítěte	39
11.	Adaptace v novém zaměstnání	39
12.	Problémy v sexuálním životě	39
13.	Smrt blízké osoby, přítele, kamaráda, kamarádky	37
14.	Změna výkonu povolání	36
15.	Hypotéka	31

Zdroj: Šnýdrová, 2006, s.121-122

Toto hodnocení vyjadřuje míru zátěže, kterou je třeba vynaložit na vyrovnání se s některou z výše uvedených životních událostí. Pokud dosáhneme během jednoho roku hodnotu 150-ti bodů může nám to přinést až 37 % pravděpodobnost tělesného onemocnění. V případě, že dosáhneme hodnoty vyšší jak 300 bodů za rok, tak je riziko tělesného onemocnění až 80 %. (Šnýdrová, 2006)

2 VLIV STRESU NA NÁŠ ORGANISMUS

V této kapitole se budeme věnovat tématu Vliv stresu na náš organismus. Jak je již několik let známo, tak stres bohužel souvisí i s řadou závažných onemocnění, které vznikly v důsledku nahromaděného stresu. Zmíníme se také o psychosomatických důsledcích opakovaného stresu a nakonec si řekneme pár slov o nemocech, které může stres vyvolat jak u mužů tak i u žen.

2.1 Stres a některá onemocnění

Již řadu let existuje podezření, že stres souvisí se vznikem rakovinotvorných buněk, které vedou ke vzniku velmi známého onemocnění, kterým je **rakovina**. Příčinou tohoto onemocnění je také to, že se mnoho lidí v zátěžových situacích chová tak, že svému zdraví škodí. Spousta lidí se ve vypjatých situacích odreagovává např. větší konzumací jídla a tím se zbytečně přejídá, vykouří více cigaret za den, vypije více alkoholu a tím se zbytečně vystavuje známým rizikových faktorům pro toto onemocnění.

Psychika se také stále častěji spojuje s našim imunitním systémem, kterému se připisuje významná role při vzniku rakoviny.

Jako příklad si můžeme uvést brzlík. Stimulace brzlíku může brzdit vznik rakoviny, ale naopak také její růst. Pokud bychom tuto žlázu oslabily nebo dokonce operativně odstranily, jak bylo dokázáno na pokusech u zvířat, tak existuje vysoká míra náchylnosti k rakovině. Pokud jsme ve stresu, tak dochází k utlumování funkce brzlíku. (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009).

Empirickými studiemi bylo zjištěno, že existuje určitý vztah mezi **infekčními onemocněními** a stresem. Když jste ve stresu, existuje větší pravděpodobnost, že dostanete rýmu, chřipku nebo nachlazení. Výzkumy bylo zjištěno, že tomu tak skutečně je. *„Stone (Stone et al., 1987) sledoval skupinu lidí, kteří pravidelně zaznamenávali těžké (stresové) zážitky (události, situace, apod.).“* Došel ke zjištění, že u lidí, u kterých došlo k výraznější změně v jejich životě, se objevilo do tří až čtyř dnů nachlazení nebo chřipka. U lidí, kterým se stalo něco negativního, se objevilo nachlazení nebo chřipka za čtyři až pět dnů. (Křivohlavý, 2001, s. 278)

Právě vystresovaní lidé si velmi často stěžují na **bolesti zad**. Nejvíce lidí v pracovní neschopnosti bývá z důvodu problémy se zády. Zdravá uvolněná páteř má

tvar písmene S a je pohyblivá ve třech směrech – nahoru a dolů, doprava a doleva a dopředu a dozadu.

Tento trojrozměrný pohyb je pro nás velmi důležitý. Mezi obratlemi se nacházejí meziobratlové ploténky, které na tento pohyb reagují. Pokud člověk prosedí celý den u počítače, tak se to časem projeví i na jeho páteři. A to například ničením plotének, které je přinejmenším velmi bolestivé. (Tuckenbrodt, 2006)

Pokud člověk prožívá stres, tak dochází ke zvýšené aktivitě srdce na základě nervových a hormonálních stimulů, projevuje se to tím, že srdce více pumpuje, a v důsledku toho se nám pak začíná zvyšovat i **krevní tlak**. V případě, že tato vysoká zátěž bude trvat dlouho může dojít až k oslabení činnosti srdce. Další vážné onemocnění může vzniknout pokud se spojí vysoký krevní tlak a vysoká hladina cholesterolu. Může to mít za následek onemocnění anginou pectoris nebo infarktem myokardu.

Přestože je stres jedním z rizikových faktorů, který se podílí na vzniku kardiovaskulárních onemocnění, tak všechny další faktory se stresem souvisí jako např. vysoký krevní tlak, alkohol, nikotin, sedavý způsob života atd. Tyto faktory však můžeme částečně ovlivnit, tím že se některé z nich pokusíme omezit. (Melgosa, 1999)

Od 65 let nahoru představují srdečně-oběhová onemocnění nejčastější příčinu smrti u obou pohlaví. **Srdeční infarkt**, který byl v minulosti považován za typické onemocnění mužů, je proto také často ženami podceňován. V posledních letech se výskyt srdečního infarktu u mužů podstatně snížil, zatímco byl zaznamenán vyšší nárůst u žen. Ženy jsou totiž ohroženy nejvíce infarktem po období menopauzy. Po nástupu menopauzy jsou pak ženy chráněny pohlavním hormonem estrogenem. Avšak vlivem nezdravého způsobu života (kouřením, nadváhou, nedostatkem pohybu) tato ochranná funkce klesá.

Ženy by proto měly v případě potíží jako jsou dušnost, pocit tísně, bolest v hrudníku nebo v paži, brát v úvahu možné riziko srdečního onemocnění. (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009)

Bolest hlavy je dalším velmi častým zdravotním problémem, který vzniká v důsledku nadměrného stresu a trápí velkou část populace. Nejčastější bolestí hlavy, která trápí většinu lidí je právě migréna.

Migréna se projeví tehdy, pokud dojde ke zúžení cév vedoucích k mozku. Tyto cévy procházejí relaxačním reflexem právě v tom okamžiku, když dochází k uvolňování toxických látek. Pokud se tyto toxické látky dostanou na nervová zakončení, tak člověk pociťuje bolest. Tato bolest může být také někdy doprovázena nevolností, podrážděností nebo přecitlivělostí na světlo a hluk. (Melgosa, 1999)

Dále Melgosa (1999) tvrdí, že celý **zažívací systém** je ovlivňovaný našimi emocemi. Snad každému z nás se už několikrát stalo, že mu ze strachu vyschlo v ústech nebo že nebyl schopen polknout jediné sousto. Stres a úzkost vedou ke změnám žaludečních funkcí, u kterých vyšle žaludek do mozku signál, tzn. že člověk ztratí pocit hladu.

Pokud jsme rozčileni a máme v sobě odpor, tak produkují žaludeční stěny různé kyseliny a enzymy, které mají za následek narušení ochranné slizniční vrstvy, které vedou až ke vzniku žaludečních vředů. Stresem, ale může trpět také naše slinivka, pokud se nám zúží žlučové a pankreatické kanálky, které můžou vést až k zánětu slinivky břišní.

2.2 Psychosomatické důsledky opakovaného stresu

Psychosomatické nemoci obvykle vznikají v důsledku předcházejícího dlouhotrvajícího stresu, který si často ani neuvědomujeme. Pak se v důsledku nedostatečného odpočinku cítíme unavení a trpíme nedostatkem spánku. Máme na sebe minimum volného času a neustále v tomto uspěchaném životním stylu pokračujeme, i když víme, že se takto necítíme dobře. Někteří lidé se snaží pracovat nepřetržitě a vydržet to co nejdéle. Nadměrná zátěž se však může časem projevit tělesným problémem nebo nemocí. (Centrum léčby a prevence [online]).

Všichni víme, že i naše nálada má velký vliv na náš zdravotní stav. Všeobecně je totiž známo, že pokud se chce pacient vyléčit, tak musí léčení napomáhat jak svou vůlí k životu, tak svými vnitřními postoji. Žaludeční neuróza nebo bolesti hlavy, které jsou většinou vyvolány rozčilením nebo nějakou citově náročnou situací, řadíme k tzv. psychosomatickým obtížím.

Vysvětlíme si jak vznikají tyto psychosomatické onemocnění. Vědci zastávají názor, že přetrvávající emocionální konflikty, hlavně konflikty vyvolané v dětství jsou počátkem vzniku onemocnění u pacienta. Jako příklad si uvedeme kojence, který cítí, že jeho matka nemá na kojení dostatek času a klid, proto tento kojenec bude pít rychle,

a následkem toho se u něho začne projevovat neklidnost. Postupem času se u něho však může rozvinout přecitlivělost zažívacího systému, která se může v průběhu života změnit i v nějaké akutní onemocnění. (Kern, Mehl, Nolz et al., 1999)

Praško a Prašková (2001) tvrdí, že pokud se stresová reakce opakuje tak to může mít za následek přetěžování psychiky i tělesných systémů. Níže si uvedeme dva typy dělení stresové reakce:

Vztahové problémy

- konflikty mezi manžely
- konflikty mezi rodiči
- konflikty mezi zaměstnanci

Psychické poruchy

- potlačení sexuální touhy
- pocity úzkosti
- deprese
- problémy se spánkem

Melgosa (1999) vysvětluje pojem **psychosomatické nemoci** jako nemoc, která má příčinu v psychologických problémech, ale projevují se i tělesně. Téměř každý náš životně důležitý orgán může být ovlivněný emocemi a to buď přímo nebo nepřímo. V některých případech může být stres příčinou těchto nemocí, však na druhé straně může vystupovat pouze jako podpůrný faktor. Stres může pomoci k propuknutí nějaké nemoci u člověka, který k ní má sklony. Na druhé straně je však možné, že bez nadměrného množství stresu by se tato nemoc třeba vůbec neprojevila.

Dělení psychosomatických nemocí dle Melgosy (1999):

- dermatologické nemoci [problémy s nadměrným vypadáváním vlasů, problémy s pletí (akné, kopřivka, ekzém, lupénka), nadměrné pocení]
- svalové nemoci (projevují se např. bolestmi zad, svalovými křečemi nebo revmatismem)
- problémy s dýcháním (záněty průdušek, astma, různé alergie)
- pohlavní a močový trakt (gynekologické záněty, problémy s impotencí, problémy s udržením moči)

- endokrinní nemoci (problémy s nadváhou)
- nervové nemoci (tik v oku, bolesti hlavy a svalů)

2.3 Nemoci, které může stres vyvolat u obou pohlaví

V této podkapitole se budeme zabývat stresem, který může vyvolat stejné nemoci jak u mužů tak i u žen. Zmíníme se o těch onemocněních, kterými jsou nejvíce obě pohlaví ohroženy.

Permanentní stres může vyvolat srdeční infarkt, mrtvici, vysoký krevní tlak, poruchy spánku, žaludeční vředy nebo dokonce onemocnění štítné žlázy. Jelikož stres negativně působí na krevní cévy, tak je zde velká pravděpodobnost onemocnění arteriosklerózou.

Pokud jsme dlouhodobě ve stresu tak naše tělo produkuje hormon kortizol, který podporuje chuť k jídlu a člověk se pak zbytečně přejídá. Proto může být stres u některých jedinců příčinou tloustnutí a důvodem proč se jim nedaří zhubnout.

Jestliže jsme často pod vlivem stresu, tak může dojít k oslabení našeho imunitního systému, protože stresové hormony kortizol a adrenalin výrazně redukují aktivitu buněk imunitního systému. To má za následek časté onemocnění, různé virózy, chřipky atd.

Při dlouhodobém stresu se z těla vyplavuje mediátor interleukin 6, který může vést k zánětům v organismu, výrazně zvyšuje riziko srdečních a oběhových onemocnění, ale také zvyšuje riziko cukrovky a osteoporózy.

Stres blokuje energii, hlavně když člověk trpí nedostatkem spánku. To má za následek velký pocity únavy a vyčerpání.

Rakouský neurolog a psychiatr, Prim. Dr. Udo Zifko, tvrdí, že stres je jedním z hlavních rizikových faktorů, které způsobují mrvici.

Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber tvrdí, že stres agresivně ničí buněčné stěny nervových a mozkových buněk. To pak způsobuje předčasné stárnutí, onemocnění atd. (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009)

3 ZVLÁDÁNÍ STRESU

K kapitole zvládání stresu se budeme zabývat zásadami správného stravování, životosprávou, správným hospodařením s časem a také psychickými technikami zvládání stresu, řekneme si také pár slov, které pohybové aktivity jsou dobré na odbourání nebo zmírnění stresu a nakonec si uvedeme pár příkladů k relaxaci.

3.1 Stravovací návyky a hospodaření s časem

Jak již uvádí Melgosa (1999) tak se stresem souvisí i naše stravovací návyky. Lidé, kteří jsou ve stresu jí buď hodně nebo málo. Obojí je samozřejmě špatné. Pokud náš organismus trpí stresem, tak spotřebovává více energie, a také ji spotřebovává rychleji.

Rheinwaldová (1995) řadí mezi **zásady správného stravování** níže uvedené:

- Jíst v pravidelných intervalech několikrát denně.
- Omezit příjem tuků, cukr, sůl a koření.
- Jíst dostatek ovoce, zeleniny a celozrnné obiloviny.
- Dbát na dostatek tekutin. Dospělý člověk by měl vypít 1,5 – 2 l tekutin denně.
- Zvýšit užívání vitamínu B a C. Stres nás ho totiž z těla zbavuje a proto bychom měli dbát na to, abychom ho měli dostatek. Vitamín B je důležitý pro mozkové buňky. Pokud trpíme jeho nedostatkem, tak můžeme být více unavení, můžeme mít depresi atd. Vitamín C je důležitý k tomu, aby se tělo vzpamatovalo po nějakém zákroku jako je např. operace, těhotenství nebo nemoc.

Dle E. Drotárové a L. Drotárové (2003) je **odpočinek** velmi důležitý pro regeneraci organismu. Rozlišujeme dva druhy odpočinku: aktivní odpočinek (sport, relaxační cvičení) a pasivní odpočinek (spánek, sledování televize). Oba dva typy odpočinku jsou k odbourávání stresu velmi nutné.

K obecným zásadám odpočinku patří např. dát si po každé hodině práce, alespoň 5 minut pauzu. Při práci s počítačem provádět tzv. „minutovou“ oční gymnastiku (např. pohled z okna ven, kroužení očima atd.). Odpočinek, při kterém myslíte na práci, není odpočinkem. Alespoň 1 den v týdnu by měl být vyhrazený na odpočinek.

Spánek je jedním z přirozených způsobů odbourávání následků stresu. Pokud je spánek nekvalitní, tak tuto funkci neplní. Následkem je snížení odolnosti vůči zátěži, a také vznik depresí. Problémům s usínám můžeme předcházet tak, že změníme náš životní styl, budeme se věnovat pravidelně sportu a také budeme dostatečně odpočívat a relaxovat. (E. Drotárová a L. Drotárová, 2003).

Obecné rady dle E. Drotárové a L. Drotárové (2003):

- Chodit spát a ráno vstávat přibližně ve stejnou dobu.
- Pokud omezíme z nějakého důvodu výrazně spánek a nebo ho úplně na jednu noc vynecháme, měli bychom mít na paměti, že doba dospávání bude kratší.
- Kvalita spánku může být ovlivněna kvalitou, ale také množstvím sněženého jídla. Proto by večeře měla být lehčí a neměla by být těsně před spaním.
- Omezit před spaním alkohol, kofein, černý čaj, coca-colu atd.
- Pravidelně větrat místnost na spaní.

Pokud špatně hospodaříme s časem patří to k vážným stresorům, které nás mohou zbytečně stresovat. Tomuto stresu se však můžeme vyhnout. Pomůže nám v tom harmonogram úkolů, které máme vyřešit.

Mezi obecné zásady patří:

- Dávat si za cíl pouze jasné a dosažitelné cíle, tzn. vzít si jen tolik práce, kolik jsme schopni sami zvládnout.
- Pokud možno nepřebíhat od jedné činnosti ke druhé, ale nejdříve dokončit jednu činnost a pak začít druhou.
- Naučit se delegovat práci i zodpovědnost na jiné, a to jak v práci, tak i doma.
- Psát si pravidelně seznam úkolů, který nám pomůže vyvarovat se různých opomenutí.
- Důležitost jednotlivých úkolů si můžeme během dne měnit.
- Dělat si harmonogram má smysl pouze tehdy, pokud ho budeme pravidelně vést a pomůže nám lépe si zorganizovat svůj čas.

3.2 Psychické techniky zvládání stresu

Pokud jsou lidé stresovaní, mohou stres lépe snášet za podmínky, že jsou uvolnění. V dnešní době existují různé relaxační cvičení, které pomáhají odbourat vnitřní stresové reakce. (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009)

Meditace pochází z latinského slova meditatio, což v překladu znamená „přemýšlení o něčem, nebo medius – „střed“. Meditace je cvičení, které má za cíl zastavit myšlenky a navodit vnitřní prázdnotu. Tento změněný stav vědomí, pomáhá odbourávat stres, podporuje vnitřní harmonii a dodává nám klid a sílu. (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009)

Autogenní trénink vznikl ve 30. letech minulého stolení z hypnózy. Pojem „autogenní“ má původ v řečtině, v překladu to znamená „původní“ nebo „samostatný“. Jeho autorem je J.H. Schultz. Tento trénink se skládá z šesti částí cvičení. Lidé při něm pociťují klid, tíhu a teplo. Pocit tíhy vzniká při uvolnění svalů, pocit tepla se dostaví, když se nám rozšiřují cévy a k uvolnění dochází při spánku.

Při autogenním tréninku se zvyšuje soustředěnost, duševní výkonnost, odolnost organismu a v neposlední řadě se zvyšuje i naše imunita. Tento trénink je důležité dělat pravidelně, aby organismus reagoval rychleji na výzvu k uvolnění. (Geisselhart, Hofmann-Burkart, 2006).

Autosugesce slouží k trénování nevědomí, aby se nechalo „naprogramovat“ vědomím. Díky této metodě dochází k zakotvení pozitivních přesvědčení v nevědomí. To nám může pomoci k dosažení našich cílů – např. uzdravení se z nemoci, absolvování zkoušek atd. (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009).

Pozitivní seberozhovory úzce souvisí s autosugescí a říká se jí také „malé umění sebeovlivňování.“ Malé se jí říká z toho důvodu, že je možné ji provádět kdekoliv a kdykoliv. Často vedeme, ať už vědomě či nevědomě, vnitřní dialog se sebou samým, při kterém si říkáme, co si chceme myslet nebo co chceme dělat. Tohoto můžeme využít k sugesci žádoucího myšlení a jednání.

Např. před zkouškami optimisté často vedou pozitivní seberozhovory: *„Zvládnu to. Umím to.“* Tyto instrukce jim dodávají vnitřní sílu a představují dobrý předpoklad pro dosažení cíle. Pesimisté mají negativní seberozhovory: *„Tu zkoušku nezvládnu.“* Tím snižují šanci na dosažení cíle. (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009)

Bensonova relaxační odpověď dlouhodobě mění biochemii těla a vytváří jakousi blokaci proti negativnímu působení stresového hormonu noradrenalinu. Díky tomu dochází ke zmírnění strachu, agresivitě a depresi. Cílem této metody je přerušit proud každodenních myšlenek. (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009)

Často se říkává, že **smích** je nejlepší lékař. Smích je tak účinný, že pomáhá odstraňovat stres, protože uvolňuje nervové napětí a aktivuje imunitní systém. (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009)

3.3 Pohybové aktivity

Dle E. Drotárové a L. Drotárové (2003) je **aktivní pohyb** výborným prostředkem jak zmírnit stres a je také účinný jako prevence civilizačních onemocnění. Provozování pravidelného cvičení má vliv také na psychickou stránku člověka, a tím se snižuje úzkost nebo deprese a celkově se posiluje psychika člověka.

Půlhodina mírného pohybu denně je dostatečná jako prevence všech tělesných škod způsobených stresem. Avšak i zde platí zásada, sportovat s mírou, ale pravidelně. (Harrs, Maier, 1994)

Velmi moderní je v současné době pomalý **běh - jogging**. Tento běh má protistresový efekt a preventivní účinek proti nemocem. Při běhu se uvolňují látky endorfíny, které vedou k prožívání příjemných pocitů blaha a pocitu jistoty, uvolnění a klidu. Běh je také výborný pomocník při shazování nadbytečných kilogramů a nebo udržení si postavy, ale také k udržení fyzické kondice. Běhat můžeme prakticky všude, vždycky se najde nějaké to místo na běhání. (Praško, Prašková, 2001)

Další výbornou pohybovou aktivitou je **plavání.** Zvláštní požadavky, které jsou kladeny na krevní oběh při plavání, jsou dány svalovou prací. Při rekreačním plavání spálíme 3 – 4x více energie než při chůzi. Kromě toho je plavání výborný pomocník na formování postavy a procvičíme si při něm celé tělo. (Praško, Prašková, 2001)

Jóga vznikla v Indii z cvičení pozic a technik zaměřených na sjednocení myšlení, těla a ducha, dýchání, relaxace a meditace. Cílem tohoto cvičení je zlepšení zdraví, zvyšuje potenciál jasného uvažování, soustředění a pomáhá nás osvobodit od každodenního stresu. (Kolektiv autorů, 2011)

Základem cvičení jógy je pozvolné protahování, kterým se má naše tělo zahřát. Jednotlivá protahování pak na sebe postupně navazují, takže svaly si postupně zvykají na zátěž. Postupem času povolí i naše ztuhlost kloubů, odstraní se vnější a vnitřní napětí a hlavně se zlepší pohyblivost celého těla. Cvičení jógy se skládá ze tří částí a to z jogínské pozice, speciální dechové techniky a meditačního cvičení. (Geisselhart, Hofmann-Burkart, 2006)

3.4 Další přístupy k relaxaci

Mihulová a Svoboda (2008) tvrdí, že **relaxační cvičení** přestavuje možnost vědomého uvolnění celého těla i jeho mentální oblasti. K tomuto cvičení nepotřebujeme žádné speciální vybavení a ani nejsou náročná na čas.

Relaxační techniky se nejčastěji provádějí v lehu na zádech, avšak je možné je praktikovat i v lehu na břiše nebo v sedu. Po celou dobu relaxace máme zavřené oči. Cvičit můžeme na podložce nebo dece. Relaxační techniky provádíme pravidelně pokud možno ve stejnou dobu.

E. Drotárová a L. Drotárová (2003) se zmiňují o další relaxační metodě, kterou je **aromaterapie**. Tato relaxační metoda, využívá různé vonné látky, které napomáhají ovlivnit naše emoce a psychický stav. Aromaterapie nám může pomoci při depresích, úzkosti nebo neurózách.

Účinky hudby na psychiku jsou velmi dobře známy. Dobře zvolená hudba nás může uklidnit, uspat, může nám pomoci potlačit únavu a vyhnout se mikrospánku např. při jízdě autem. Pomáhá nám obnovit vitalitu po náročném dni a prohloubit relaxaci. (E. Drotárová a L. Drotárová, 2003)

Další možné odreagování od stresu je podle Melgosy (1999) **vlažná koupel**, která je výborná k uvolnění svalů a odstranění vnitřního napětí. Koupel si stačí udělat o délce 10-15 minut, aby splnila svůj účel. Do koupele můžeme přidat např. koupelovou sůl nebo levandulovou esenci.

Dále Melgosa (1999) tvrdí, že **sauna** má pro tělo čistící účinky, protože ho zbavuje nečistot. Čistí naši krev, aby všechny orgány lépe pracovaly.

PRAKTICKÁ ČÁST

V druhé části bakalářské práce, tedy v praktické části se budeme zabývat kvantitativním průzkumem. Jako metodu kvantitativního výzkumu jsme si zvolili metodu rozhovoru, pomocí něhož budeme provádět šetření mezi vzorkem respondentů.

4.1 Cíl průzkumu

Cílem praktické části je provedení průzkumu prostřednictvím rozhovorů mezi jednotlivými respondenty. Na začátek našeho průzkumu si stanovíme pár příkladů výzkumných otázek.

K těmto výzkumným otázkám se vyjádříme v interpretaci výsledků, kde budeme každou výzkumnou otázku rozebírat a graficky ji znázorníme pomocí tabulky pro naši lepší orientaci. Porovnáním výzkumné otázky a získaných výsledků prostřednictvím rozhovoru, budeme moci každou výzkumnou otázku buď potvrdit nebo vyvrátit.

Ve výzkumných otázkách budeme řešit např. pravidelný sport, problémy se spánkem dále se budeme zabývat prací přesčas nebo zdravotními problémy.

Zmíníme se také pár slov o tom, co je to vlastně kvalitativní výzkum, jaké jsou jeho fáze a nakonec si řekneme pár slov o rozhovoru. Vysvětlíme si původ tohoto slova nebo jaké rozlišujeme druhy rozhovorů apod.

Poté se zaměříme na harmonogram postupu, který se skládá ze tří fází a je důležitý k uskutečnění rozhovoru. Dobře naplánovaný a uskutečněný rozhovor je polovina úspěchu, dále je zde velmi důležité dobře zvolené místo, ve kterém se rozhovor uskuteční.

Analytická část spočívá v představení výzkumného vzorku respondentů, které jsme zkoumali. Popis výzkumného vzorku si graficky znázorníme v tabulkách, ve kterých si uvedeme jednotlivé pohlaví respondentů, věk, nejvyšší dosažené vzdělání a jejich povolání, které v současné době vykonávají.

V důsledku zachování anonymity nebude u žádného z respondentů uvedeno, jméno, věk ani povolání. Každý z respondentů bude pro lepší orientaci označený pouze číslem.

Tyto získané výpovědi budeme zpracovávat v podkapitole s názvem interpretace výsledků.

4.2 Výzkumné otázky

Níže je uvedeno několik výzkumných otázek, které prostřednictvím získaných výsledků buď vyvrátíme nebo potvrdíme.

Ke každé výzkumné otázce získáme určitá procenta výpovědí od respondentů, které budou pro lepší pochopení graficky znázorněny v tabulkách.

Výzkumná otázka č. 1: Věnují se respondenti pravidelně nějakému sportu, alespoň 1x týdně?

Výzkumná otázka č. 2: Používají respondenti léky na spaní?

Výzkumná otázka č. 3: Zůstávají respondenti v práci přesčas, aby dodělali zadané úkoly, které nestihli v rámci pracovní doby?

Výzkumná otázka č. 4: Trpí respondenti nějakými zdravotními problémy?

4.3 Kvalitativní výzkum

Jako metodu kvalitativního výzkumu jsem si zvolila metodu rozhovoru. *„Kvalitativní výzkum nepracuje s čísly, ale s kvalitativními informacemi, což jsou zejména slova.“* (Bělohlávek, 1996, s. 16-17)

Postup kvalitativního výzkumu dle Bělohlávka (1996):

Hypotéza - za prvé si stanovíme velmi obecnou hypotézu, která zachycuje jen mlhavě realitu, která má být teprve poznána.

Sběr kvalitativních dat - tento sběr má nejčastější formu v podobě rozhovorů.

Redukce dat - redukce dat je nezbytná z důvodu velkého množství informací a s velkým množstvím nashromážděného materiálu, který je třeba setřídit, aby bylo možné s ním dále pracovat.

Zobrazení dat - data mohou být zobrazeny v různých podobách např. za použití tabulek, schémat, grafů apod.

Závěr - v závěru upřesňujeme vstupní hypotézu, jsou to tzv. výsledky našeho výzkumu.

Rozhovor nebo-li interview

Anglické slovo interview se skládá ze dvou částí a to z části „inter“ což v překladu znamená „mezi“ a druhé části „view“ kterou můžeme přeložit jako „názor nebo pohled.“ Nejčastěji se právě jedná o kontakt v tváří v tvář, i když se hodně používá i telefonické interview. Úspěšnost interview závisí na navození raportu výzkumníkem.

Pod pojmem raport rozumíme navázání přátelského vztahu a pohodové atmosféry. Pokud bude přístup výzkumníka chladný, nepřívětivý, tak to může vést ke špatnému rozhovoru nebo dokonce i k odmítnutí rozhovoru.

Tato metoda nám umožňuje nejen zachycení fakt, ale také hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. U interview můžeme také sledovat vnější reakce respondenta. (Gavora, 2000)

Druhy rozhovorů

- Strukturovaný – otázky a odpovědi jsou pevně dány.
- Nestrukturovaný – umožňuje volnost odpovědí.
- Polostrukturovaný – respondentovi jsou dány možnosti odpovědí, ale můžeme ho požádat i doplňující vysvětlení.

Jako metodu výzkumu jsem si zvolila metodu rozhovoru. Rozhovor jsem uskutečňovala se zaměstnanci firmy Česká zbrojovka a.s. Uherský Brod, jelikož jsem také jejím zaměstnancem. Pro rozhovor jsem vybrala muže i ženy na různých pracovních pozicích a různých věkových kategoriích.

4.4 Harmonogram prostupu

Níže je uvedený harmonogram postupu, který se skládá ze tří fází a to z přípravné fáze, která probíhá před samostatným rozhovorem, realizační fáze – tou je samostatný rozhovor a nakonec vyhodnocovací fáze, která se uskutečňuje po skončení rozhovoru.

Přípravná fáze

V první fázi jsem si vybrala pár zaměstnanců České zbrojovky a.s., které jsem oslovila,

jestli bych s nimi nemohla udělat rozhovor na téma: „ *Stres a techniky zvládání stresu.*“ Dále jsem jim také vysvětlila, k čemu tento rozhovor potřebuji.

Když jsem měla domluvených 10 respondentů, kteří souhlasili s uskutečněním rozhovoru, tak jsme se domluvili na termínu a místě, kde se jednotlivé rozhovory uskuteční.

Pak jsem si sepsala seznam jednotlivých respondentů, se kterými budu dělat rozhovor a ke každému z nich jsem si napsala také datum, čas a místo konání.

Nakonec přípravné fáze jsem si vypracovala otázky, kterým bych se chtěla v průběhu rozhovoru věnovat.

Realizační fáze

V realizační fázi je velmi důležité dobře zvolené místo, proto jsem si zvolila prázdnou kancelář, která z důvodu snadné dostupnosti vyhovovala také většině zaměstnanců.

Některé rozhovory byly, také uskutečněny u mě doma. Týkalo se to pár respondentů, kteří neměli čas přes týden a proto se rozhovor konal o víkendu.

Důležité je, aby bylo prostředí klidné a ničím nerušené, kde se bude respondent i výzkumník cítit dobře a bude zde navozená dobrá atmosféra.

Při každém rozhovoru byl přítomen vždy jen výzkumník a respondent. Nejdříve jsem každého respondenta seznámila s tématem rozhovoru, znovu jsem mu zopakovala k čemu tento rozhovor slouží, co je jeho cílem a nakonec jsem mu vysvětlila jak bude rozhovor probíhat. Poté následoval samostatný rozhovor. Na papíře jsem měla připraveny otázky k rozhovoru, které jsem měla pro každého respondenta stejné, abychom mohli tyto rozdíly mezi jednotlivými respondenty co nejpřesněji porovnat a vyhodnotit.

Rozhovor byl polostrukturovaný a pokud mi odpověď respondenta nestačila, požádala jsem ho o doplnění jeho odpovědi. Každý rozhovor trval zhruba 30 minut.

Na konci rozhovoru jsem poděkovala respondentovi za čas, který si pro mě udělal a jeho ochotu, nakonec jsem se s ním rozloučila.

Vyhodnocovací fáze

Jelikož rozhovory netrvaly dlouho, tak jsem si odpovědi značila na papír po skončení rozhovoru, v některých případech jsem si však odpověď zaznačila i při rozhovoru. Respondentům bylo vysvětleno, že veškeré získané informace jsou anonymní, takže se nikdo nedozví co odpověděli na zadanou otázku.

Doma jsem si znovu pročetla všechny rozhovory jednotlivých respondentů a k nim poznačené poznámky a odpovědi.

Tyto odpovědi jsem pak rozdělila do různých skupin, pro lepší orientaci a snadnější vyhodnocení získaných výsledků.

Ze získaných výsledků jsem vytáhla jen ty nejdůležitější informace, které jsem zpracovala v této práci. Jednotlivé odpovědi respondentů jsou uvedeny v analýze dat.

4.5 Analytická část

Jako cílovou skupinu jsem si vybrala zaměstnance ve věku od 22 do 45 let. A to jak muže, tak ženy v různých věkových kategoriích a na různých pracovních pozicích.

V tomto průzkumu, jsou také zahrnuti lidé, kteří jsou v produktivním věku a proto jsou více ohroženi stresem z důvodu, jak již v teoretické části zmiňovaného nástupu do zaměstnání, rozvíjení profesní dráhy, zakládání rodiny, vstupu do manželského vztahu nebo dálkového studia VŠ při zaměstnání.

Popis zkoumaného vzorku

Do níže uvedených tabulek jsem uvedla počet osob se kterými jsem dělala rozhovor, dále jsem prostřednictvím tabulek uvedla jednotlivé pohlaví respondentů, jejich věk, nejvyšší dosažené vzdělání a v neposlední řadě také jejich profesi, kterou vykonávají.

V tabulce číslo 2 máme znázorněno jak počet jednotlivých respondentů tak i pohlaví respondentů.

Tabulka 2: Pohlaví respondentů výzkumu

Muž	Žena
5 x	5 x

Zdroj: autor práce

V tabulce číslo 3 máme uvedený jednotlivý věk respondentů, jak již bylo řečeno jsou mezi nimi zahrnuti i lidé v produktivním věku, kteří můžou být právě nejvíce ohroženi stresem.

Tabulka 3: Věk respondentů výzkumu

Věk respondentů									
22	28	31	32	34	35	36	42	43	45

Zdroj: autor práce

V tabulce číslo 4 máme uvedené nejvyšší dosažené vzdělání jednotlivých respondentů, se kterými byl rozhovor realizovaný. Nejvíce respondentů mělo střední vzdělání s maturitou, jak je již vidět z níže uvedené tabulky.

Tabulka 4: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

Střední s výučním listem	Střední s maturitou	Vysokoškolské
2 x	5 x	3 x

Zdroj: autor práce

V tabulce číslo 5 je uvedeno profesní zaměření respondentů, tedy jaké povolání v současnosti vykonávají v rámci firmy Česká zbrojovka a.s. Uherský Brod. Jak již můžete vidět, tak jsou zde různé pracovní pozice, i když dělnická pozice se nám zde objevila třikrát.

Tabulka 5: Profesní zaměření respondentů

Profese	dělnice 3x
	mistr
	asistentka
	manager 2x
	skladnice
	vedoucí
	plánovač

Zdroj: autor práce

Výpovědi respondentů

Níže jsou uvedeny jednotlivé výpovědi respondentů. U těchto výpovědí nebude uvedený věk ani profese, z důvodu zachování anonymity. Jednotlivý respondenti jsou označeni čísly.

Respondent č. 1

Mým prvním respondentem je můj kolega z práce, který si před 3 lety prošel rozvodem. V současnosti už má novou partnerku se kterou žije a vychovává s ní dceru. Jako velkou míru stresu uvádí časový tlak. Tento muž je denně vystaven velkému množství úkolů, které jsou na něho neustále kladeny, a které mu zároveň přibývají.

Denně zůstává v práci přesčas, protože zadané úkoly není možné zvládnout v rámci 8-mi hodinové pracovní doby. To má za následek většinou velkou únavu, často trpí také bolestmi hlavy nebo střevními problémy. Léky na spaní neužívá. Říká: *„Problémy se spánkem nemám, protože když přijdu domů, tak jsem většinou tak unavený, že hned usnu - třeba i u televize.“*

Tento můj kolega se nestravuje bohužel příliš zdravě a hlavně jí spíše navečer, když přijde domů. V práci má pouze oběd. Stres neřeší kouřením, ale abstinent také není. Rád chodí s kamarády nebo se spolupracovníky na pivo a má rád také sport. Snaží se alespoň 1x týdně hrát s kamarády volejbal.

Respondent č. 2

Druhým respondentem je opět muž. Tento muž je ženatý, avšak jak tvrdí děti s manželkou zatím nemají, ale zato mají doma pejska, se kterým chodí pravidelně každý den na krátké procházky.

Tento muž zůstává v práci občas přesčas, aby dokončil co nejvíce nahromaděné práce. Dále uvádí, že pracuje velmi často i po pracovní době a to přímo z domu. Často mu volají kolegové nebo zákazníci. Neřeší jen telefony, ale také e-maily. Jako velký zdroj stresu uvádí urgentní termíny a nahromaděnou práci.

Co se týče zdravotního stavu, tak se cítí dobře. Jeho každodenní strava se sice neskládá z pravidelné dávky ovoce, zeleniny a cereálií, ale také netvrdí, že ovoce, zeleninu a cereálie nejí vůbec, snaží se stravovat zdravě alespoň 2x týdně.

Občas trpí bolestmi hlavy, nahromaděnou únavou nebo podrážděností, dle pracovní situace. Jedná se o nekuřáka, ale skleničku dobrého pití si občas dá velmi rád. Rozhodně však netrpí nadměrnou konzumací alkoholu. Občas má problémy se spánkem, ale tyto problémy neřeší v žádném případě léky na spaní. Přes týden toho totiž moc nenaspí a většinou dospává nedostatek spánku o víkendu.

Ve svém volném čase se nejraději věnuje počítači, u kterého vydrží až do pozdních večerních hodin např. si čte různé diskuze, dívá se na film a nebo hraje počítačové hry, u kterých jak sám tvrdí, se nejvíce odreaguje.

Respondent č. 3

Třetím respondentem je moje spolužačka a také kamarádka ze školy. Tato dívka je zatím svobodná a bezdětná, i když žije společně se svým přítelem doma u svých rodičů.

Studuje dálkově VŠ, protože doufá, že jí právě VŠ pomůže do budoucna najít lepší a také lépe finančně ohodnocenou práci. Přesčasy v práci dělá pouze výjimečně, pokud je mají nařízeny.

Vztahy v pracovním prostředí hodnotí často jako napjaté. Cituji její slova: *„Záleží na konkrétních osobách a jejich chování, nemyslím jen vůči mě, ale hlavně jak se chovají vzájemně mezi sebou.“* Dále tvrdí sama o sobě, že vychází se spolupracovníky celkem dobře, protože není konfliktní typ a snaží se přizpůsobit. Je spíše vedoucím, organizačním a rozhodujícím článkem v kolektivu. Někdy, mají také na pracovišti veselo a v pohodě se baví. Pokud však někdo někoho pomlouvá, tak se tím nezabývá a hodí to automaticky za hlavu.

Její strava se skládá z pravidelné konzumace ovoce, zeleniny a cereálií. Stres nezahání kouřením ani alkoholem, ale raději si vyrazí někam do společnosti. Většinu volného času jí zabere také dálkové studium VŠ, takže volný čas na koníčky a zábavu jí moc nezůstává. Problémy se spánkem nemá, tudíž nepotřebuje užívat ani žádné léky na spaní, jak již sama řekla. Co se týká zdravotních problémů, tak ji občas bolí hlava, jinak žádné další nemá. Občas se cítí také hodně unavená nebo dokonce podrážděná, většinou se to, ale týká zkouškového období. Sama o sobě si myslí, že stres nějak nepociťuje, výjimkou je pouze již zmiňované zkouškové období.

Respondent č. 4

Dalším respondentem je opět žena. Tato žena je zatím svobodná a bezdětná, i když ji založení vlastní rodiny velmi láká.

Bohužel má časté problémy se svým přítelem, který je pro ni bohužel nejen radostí a pocitem štěstí, lásky a bezpečí, ale především také velkým zdrojem stresu. Její přítel je totiž rozvedený a má své dvě vlastní děti, proto se vyhýbá dalšímu dítěti, což u přítele může být také ovlivněno i jeho vyšším věkem a také velkým věkovým rozdílem, který mezi nimi je. Pokud se s přítelem pohádají, což se nestává zřídka, tak to tato žena řeší lahví vína a hlavně častějším kouřením. Velmi často si také stěžuje na střevní nebo žaludeční problémy.

Jako velkou míru stresu uvedla náročné úkoly v práci a nesplněné představy. Drží se však jedné zásady, nikdy nezůstává v práci přesčas. A to z několika důvodů jak

sama uvádí: *„Důvodem proč nezůstávám v práci přesčas je neodpovídající finanční ohodnocení, stále přibývající úkoly, a také kvůli pejskovi, který je celý den doma sám a čeká na mě, až se vrátím z práce domů.“*

Tato žena je minimálně 2 hodiny denně na čerstvém vzduchu, protože chodí pravidelně venčit svého pejska 3x a někdy i 4x denně, takže má možnost si pročistit hlavu, přijít na jiné myšlenky, a také si udržet skvělou fyzickou kondici. Ovoce a zeleninu jí pravidelně a častou únavou zatím netrpí, jen občas prudkými změnami nálad, které jsou ale ve většině případů vyvolané konfliktem mezi ní a jejím partnerem. Občas chodí domů také naštvaná z práce, ale to většinou zpraví procházka se psem, jak sama říká.

Co se týče zdravotních problémů, tak problémy se spánkem má občas, avšak většinou se po spánku cítí odpočinutá. Celkem často však trpí žaludečními a střevními problémy.

Respondent č. 5

Je muž, který pracuje na našem provozu. Tento muž je zatím svobodný a žije sám, bez přítelkyně. Tohoto muže jsem si vybrala proto, neboť se domnívám, že byl hodně ovlivněný stresem v důsledku změny pracovního místa, protože se dostal na vyšší a také mnohem zodpovědnější pracovní pozici.

Tento respondent se na svou nynější pracovní pozici dostal zhruba před půl rokem, když nahradil jiného zaměstnance, který dříve tuto pozici zastával a respondent mu byl pouze pomocnou sílou. Tento muž vykonává práci, od něhož se očekává plnění různých rolí, velká zodpovědnost, řešení různých problémů a úkolů.

Jako velký zdroj stresu uvádí svého nadřízeného. V práci bývá denně přesčasy. Tento kariérní postup směrem na lepší pracovní pozici se u něj na začátku začal projevovat především velkým úbytkem váhy, sníženou chutí na jídlo, větší náchylností k nemocem, ale také zvýšenou činností srdce a zrychleným tepem. Často se také cítil velmi unavený a podrážděný. Teď po půlroce už je to o něco lepší, i když se sem tam některý z příznaků stále objevuje.

Výkyvy nálad se u něho projevují hlavně tím, že je nepříjemný na zákazníky, podřízené nebo také kolegy. A tím se pak narušují vztahy na pracovišti. Postupem času se, ale v zaměstnání cítí mnohem lépe a není už tak vystresovaný, jak byl při nástupu na tuto pracovní pozici.

Cigaretu si většinou zapálí jen když je ve stresu a výjimečně když jde někam s kamarády. Alkohol pije většinou o víkendu s kamarády. Ovoce a zeleninu konzumuje

příležitostně. Problémy se spánkem má občas, ale rozhodně je neřeší léky. *„Je to většinou dáno nějakou nepříznivou situací“,* jak sám tvrdí.

Respondent č. 6

Dalším respondentem je žena. Tato žena je již několik let vdaná a má dvě odrostlé děti. Ve firmě pracuje šest let na stále stejné pracovní pozici.

V práci s kolegy má celkem dobré vztahy, s každým se snaží vyjít po dobrém. V práci nikdy nezůstává přesčas. Její strava se neskládá z pravidelného příjmu ovoce, zeleniny a cereálií. Jak sama tvrdí, tak ovoce její vůbec, ale zeleninu si občas dá - většinou jako přílohu k jídlu. Je nekuřačka, ale na druhé straně nepohrdne sklenkou dobrého vína, kterou si ráda dopřeje se svým manželem nebo jen tak u televize. Pokud je ve stresu tak to ve výjimečných případech řeší i tvrdším alkoholem.

Tato žena občas trpí nachlazením, bolestmi hlavy nebo zad. Problémy se zády a hlavou má většinou od celodenního sezení u počítače, ale naštěstí to bývá velmi zřídka. Problémy se spánkem nemá. Po každém probuzení se cítí odpočinutá. Únavu pociťuje velmi zřídka.

V práci jsou pro ni nejvíce stresující někteří dodavatelé nebo nahromaděná práce. Jsou dny kdy má práce méně a jsou dny, kdy neví, kam dřív skočit. Tato žena se nevěnuje žádnému sportu. Nejraději odpočívá doma u televize, ráda si zajde s kamarádkami na večeři, nebo s rodinou na pizzu a hlavně její velkou zálibou je nakupování.

Respondent č. 7

Je muž, který pracuje ve firmě již několik let na stále stejné pracovní pozici, ovšem s jedním rokem pauzy, kdy odešel pracovat do zahraničí. Tento muž je rozvedený a žije sám. Z předchozího manželství má však syna, který je v péči u své matky. Svého syna si bere většinou na velké prázdniny, kdy spolu podnikají různé výlety a užívají si jeden druhého, když se nemůžou vidět přes rok, jelikož bydlí na Slovensku.

Tohoto muže bavila jeho práce dlouhá léta, protože jí rozumí a hlavně proto, že zde na pracovišti byly dobré pracovní vztahy nejen s kolegy, ale i s podřízenými a také v rámci možností i s nadřízenými. To se, ale změnilo zhruba před dvěmi lety, kdy se tu vyměnilo vedení a to sebou přineslo velmi špatné vztahy – především na pracovišti. Jako velký zdroj stresu uvádí tedy svého nadřízeného. Tento muž bývá téměř denně v práci přesčas.

Každý den pravidelně cvičí kvůli problémům se zády a jinak je to sportovec tělem i duší. Jeho největším koníčkem je horolezectví. Pokud má čas tak je téměř každý víkend na horách s kamarády nebo s kolegy z práce. Jak sám tvrdí: *„Hory jsou pro mě odreagováním, protože zde zapomenu na spoustu problémů a je to pro mě výborný způsob relaxace.“* Jeho strava se často skládá z pravidelné dávky ovoce, zeleniny a cereálií. Tento muž, ale také občas trpí bolestmi hlavy, zad a jak sám tvrdí tak trpí často změnami nálad a cítí se téměř každý den velmi unavený.

Únavu převážně řeší nějakým sportem – jízdou na kole, horolezeckou stěnou nebo v zimě lyžováním. Je nekuřák, ale alkohol má rád. Nejraději pije se svými kamarády. Dále tvrdí, že je jeho spánek kvalitní a cítí se po něm odpočinutý.

Respondent č. 8

Je žena v produktivním věku, která je již vdaná a má dvě děti. Tato žena je zaměstnankyní České zbrojovky již několik let. Po mateřské dovolené se vrátila zpět do firmy i když na jinou pracovní pozici.

V práci zůstává vždy přesčas, pokud se jí nahromadí práce, kterou během dne nestihla. Její strava se každý den skládá z pravidelné dávky ovoce, zeleniny a cereálií. Cvičení se nevěnuje, nekouří a ani netrpí bolestmi hlavy nebo zad. Občas trpí častějším nachlazením nebo chřipkou a zrychleným srdečním tepem.

Tuto ženu trápí problémy s váhou, které se snaží nějak vyřešit, avšak zatím pořád neúspěšně, jak sama tvrdí. Problémy se spánkem nemá.

Velkou míru stresu jí v práci způsobují nadřízení. Také tvrdí, že ji občas znervózňuje přítomnost autorit managerů nebo nadřízených. Vztahy na pracovišti hodnotí jako špatné. Jako důvod uvedla nové vedení, kterým se hodně změnilo.

Přes den se hodně naběhá jak po dílně tak při řešení nejrůznějších úkolů, takže se většinou po pracovním dni cítí hodně unavená. Denně je pozitivně naladěná, proto netrpí častými změnami nálad. Nejraději relaxuje doma v posteli a také ráda čte.

Respondent č. 9

Respondent číslo devět je muž. Tento muž je svobodný a je zaměstnancem České zbrojovky již několik let.

Vztahy na pracovišti hodnotí jako dobré. Se svými podřízenými, kterými jsou pouze dvě ženy si také v celku dobře rozumí. V práci zůstává občas přesčas pokud se mu nahromadí úkoly, které nestihl během dne a musí je bezpodmínečně dokončit.

Tento respondent se nevěnuje vůbec žádnému sportu, k tomu je navíc velmi silný kuřák, denně vykouří více jak půl krabičky cigaret, jak sám tvrdí. Rád si zajde čas od času do hospody na pivo.

Problémy se spánkem má velmi často a proto také užívá léky na spaní. Často se také cítí podrážděný, pokud se věci nevyvíjejí zrovna podle jeho představ.

Ze zdravotních problémů ho trápí občas bolest hlavy, střevní problémy a občas i zrychlený srdeční tep, tento muž má také problémy s častými změnami tělesné hmotnosti.

Velkou míru stresu mu přináší arogance, povýšenost druhých a pokud se s někým dostane do sporu. Ovoce a zeleninu jí občas. Má rád hlavně čokoládu, kterou jí pravidelně každý den. Jeho velkým koníčkem je rybolov.

Respondent č. 10

Posledním respondentem je žena. Tato žena je vdaná a má dvě malé děti. Do práce nastoupila po mateřské dovolené a je tedy zpět v práci zhruba půl roku. V České zbrojovce nikdy předtím nepracovala. Za toho půl roku, co je zaměstnankyní, jí vedení změnilo pracovní pozici v rámci provozu již třikrát. Teď to vypadá, že na svém posledním místě zůstane již na stálo.

Velkou míru stresu jí způsobují nestálé změny v práci, kterým se musí přizpůsobovat, a také problémové vztahy na pracovišti. Hlavně se spolupracovníky. Velmi často trpí bolestmi hlavy, podrážděností, a hlavně žaludečními nebo střevními problémy, které začala řešit změnou životosprávy a také změnou skladby jídelníčku některých potravin.

Kvůli odreagování a aby se také zbavila nahromaděného stresu začala navštěvovat taneční kroužek a k tomu ještě chodí s dětmi každé pondělí do kroužku modelování.

Tato žena je nekuřačka a alkohol pije pouze příležitostně. Problémy se spánkem má občas, avšak léky na spaní to neřeší. Často musí zůstat v práci přesčas, což je pro ni velmi stresující, protože má doma dvě malé děti. Zdravé stravování pro ni není žádný problém. Má ráda ovoce, zeleninu a také různé cereálie. Pokud bývá v práci často přesčasy tak se také cítí hodně unavená.

Když je pěkné počasí, tak volný čas tráví především se svou rodinou. Velmi často jezdí na různé výlety jak po České republice tak i do zahraničí. V létě jezdí na kole nebo kolečkových bruslích a hlavně také ráda čte, takže velmi často chodí do knihovny pro nové knížky.

4.6 Interpretace výsledků

Níže si uvedeme jednotlivé výzkumné otázky, které dle získaných výsledků vyhodnotíme a graficky znázorníme v níže uvedených tabulkách.

Výzkumná otázka č. 1: Věnují se respondenti pravidelně nějakému sportu, alespoň 1x týdně?

Tabulka 6: Pravidelný sport

Číslo respondenta / **Odpověď**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Ano	X						X			X
Ne		X	X	X	X	X		X	X	

Zdroj: autor práce

Z první stanovené výzkumné otázky jsme zjistili, že pouze 30% respondentů pravidelně cvičí nebo se věnuje nějakému sportu. Zbylých 70% respondentů se věnuje nějakému sportu jen ve volném času nebo příležitostně.
Shrnutí: Respondenti se nevěnují sportu pravidelně, alespoň 1x týdně.

Výzkumná otázka č. 2: Používá respondenti léky na spaní?

Tabulka 7: Léky na spaní

Číslo respondenta / **Odpověď**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Ano									X	
Ne	X	X	X	X	X	X	X	X		X

Zdroj: autor práce

Z výzkumu vyplývá, že pouze 10% respondentů pravidelně užívá léky na spaní. Zbylých 90% respondentů neužívá žádné léky na spaní.
Shrnutí: Respondenti neužívají žádné léky na spaní.

Výzkumná otázka č. 3: Zůstávají respondenti v práci přesčas, aby dodělali zadané úkoly, které nestihli v rámci pracovní doby?

Tabulka 8: Práce přesčas

Číslo Respondenta / Odpověď	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Vždy	X				X		X	X		
Občas		X	X						X	X
Nikdy				X		X				

Zdroj: autor práce

Z výzkumu bylo zjištěno, že 80% respondentů zůstává v práci vždy nebo občas přesčas, aby dodělali zadané úkoly. Pouze 20 % respondentů uvedlo, že nezůstává v práci nikdy přesčas.

Shrnutí: Respondenti zůstávají v práci přesčas.

Výzkumná otázka č. 4: Trpí respondenti nějakými zdravotními problémy?

Tabulka 9: Zdravotní problémy

Číslo respondenta / Zdravotní problém	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Bolest hlavy nebo zad	X	X	X			X	X		X	
Časté nemoci					X	X		X		
Žaludeční (střevní) problémy	X			X					X	X

Zdroj: autor práce

Z výzkumu jsme zjistili, že většina respondentů trpí nějakými zdravotními problémy. Nejvíce respondentů trpí bolestí hlavy nebo zad – 50% respondentů. 40%

respondentů trpí žaludečními nebo střevními problémy a 30% respondentů větší náchylností k nemocem.
Shrnutí: Respondenti trpí zdravotními problémy.

4.7 Diskuze

Výsledky, které jsme získali prostřednictvím rozhovorů jsme porovnali se stanovenými výzkumnými otázkami, které jsme na základě vyhodnocení buď potvrdili nebo vyvrátili.

Z výsledků šetření jsme se dozvěděli, že velmi malý počet respondentů se věnuje pravidelně nějakému sportu alespoň 1x týdně.

To může být dáno řadou faktorů, např. mnoha povinnostmi, ať již doma nebo v práci, nedostatkem volného času, nahromaděnou únavou za celý den atd. Dále jsme zjistili, že dva z uvedených respondentů se pravidelně nevěnují žádnému sportu, ale alespoň chodí na pravidelné procházky se psem, což je pro zdraví také prospěšné a může to pomoci např. k odreagování se od různých událostí, které se vyskytují v našem každodenním životě.

Podle mého názoru, lidé by se měli více věnovat nějakému sportu. Sport je totiž výborný pomocník nejen k odreagování od různých každodenních starostí a problémů, ale také ke zmírnění stresu, dále na formování postavy a shazování nadbytečných kilogramů, k protažení celého těla a navíc člověk při pravidelném sportování získává lepší fyzickou kondici a zlepšuje se mu také imunitní systém, což je výborný pomocník proti nemocem.

V dnešní moderní době existuje nespočetné množství sportů, kterým se můžeme věnovat. Mezi nejoblíbenější a nejvyhledávanější patří např. cyklistika, kolečkové brusle, plavání, fitness centrum, turistika a nebo také běh.

U druhé výzkumné otázky jsme zjišťovali zda respondenti užívají léky na spaní. Z výsledků šetření jsme se dozvěděli, že pouze jeden z respondentů užívá pravidelně léky na spaní. Ostatní respondenti, žádné léky na spaní neužívají. Z toho dále vyplývá, že lidé nemají problémy se spánkem a po spánku se cítí vždy odpočinutí, jak již bylo řečeno i v jednotlivých výpovědích respondentů.

Kvalitní spánek je pro naše tělo velmi důležitý, protože naše tělo si při něm potřebuje odpočinout a nabrat energii na další den.

Práce přesčas byla dalším okruhem šetření, kterou jsme zjišťovali u našich respondentů. Z výsledků šetření se tato výzkumná otázka potvrdila, protože více jak polovina respondentů zůstává v práci přesčas, aby dodělali nahromaděnou práci nebo úkoly, které nestihli v rámci své pracovní doby.

Podle mého názoru, většina lidí zůstává v práci přesčas z toho důvodu, protože je ráda, že má stabilní zaměstnání, jelikož je pořád stále vysoká nezaměstnanost a lidé raději zůstanou v práci o půlhodiny déle než, aby se ráno museli dohadovat se svým nadřízeným proč zadaný úkol nestihli nebo mu vysvětlovali proč ho nemají hotový.

Na druhé straně však existují lidé, kterým skončí pracovní doba třeba ve tři hodiny odpoledne a za žádnou cenu v práci nezůstanou ani o deset minut déle. Myslím si, že pokud zaměstnanec zůstane v práci občas přesčas, tak je to normální, rozhodně by to ale nemělo být každý den.

Pokud by člověk byl každý den v práci přesčas několik hodin denně, tak to má za následek velkou únavu, časné změny nálad, člověk je pak oslabený, nevyspalý a může mít také oslabený imunitní systém, a to může být důvod proč je tak často nemocný.

Zdravotní problémy byly dalším tématem, kterému jsme se věnovali. Z výsledků šetření vyplynulo, že bohužel velká část respondentů trpí nějakým zdravotním problémem.

Mezi nejčastější zdravotní problémy patří bolest hlavy, žaludeční nebo střevní problémy, ale také oslabený imunitní systém, který má za následek častější onemocnění jako např. chřipku nebo virózu.

Bolest hlavy může být způsobena od celodenního sezení u počítače, nedostatkem pohybu na čerstvého vzduchu, únavou, nedostatkem spánku apod.

Střevní nebo žaludeční problémy můžou vznikat z nahromaděného stresu, nervozity nebo špatného stravování. Jak již bylo řečeno jeden z uvedených respondentů se snaží střevní problémy řešit úpravou životosprávy a změnou skladby jídelníčku.

Oslabený imunitní systém lze řešit dostatkem pohybu na čerstvém vzduchu, otužováním, pravidelným příjmem ovoce a zeleniny, dostatkem tekutin a vitamínů. Dále nám v tom může pomoci také návštěva sauny, v zimě chodit plavat, tím se člověk také otužuje a nebo jsou v poslední době velmi propagované také solné jeskyně, které jsou výborným prostředkem jak posílit imunitní systém člověka a nebo k odbourání stresu.

Závěr

Tématem celé bakalářské práce je stres, který je spojený s různými definicemi, dělením stresu, příznaky stresu, zmínili jsme se také pár slovy o Stupnici společenského přizpůsobení.

Jednu celou kapitolu jsme věnovali tomu jaký má stres vliv na náš organismus. V této kapitole jsme se dozvěděli spoustu nových informací o nemocech, které vznikají v důsledku nahromaděného stresu. Zabývali jsme se také psychosomatickými onemocněními a onemocněními, které může stres vyvolat u obou pohlaví. Z této důležité kapitoly pro nás plyne, že bychom se neměli tolik stresovat, jinak u nás hrozí velké riziko některého z uvedených onemocnění.

V další kapitole jsme řešili různé techniky zvládání stresu a doporučení, které nám mají pomoci stres zmírnit, odbourat a nebo nám mají pomoci stát se odolnějšími vůči stresu a vyvolaným stresovým a zátěžovým situacím v našem životě. Základem tohoto úspěchu je zdravá strava, ve které je zahrnuto dostatečné množství ovoce, zeleniny, cereálií, ale také všech důležitých potřebných živin k našemu životu, dále je to dostatek spánku, odpočinku a také pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu. Když k tomu ještě přidáme nějaký pravidelný sport, který nás bude bavit, tak nám to jistě pomůže k tomu, abychom byly více odolní vůči stresu.

V praktické části jsme prováděli průzkum, který byl zaměřený jak již bylo řečeno na zaměstnance České zbrojovky. Díky tomuto průzkumu jsme zjistili, že většina respondentů nemá bohužel čas na provozování pravidelného sportu, a tím se u nich nahromaděný stres hůře odbourává než u lidí, kteří se věnují sportu alespoň 1x týdně. Sport je také výborný prostředek k udržení fyzické a také psychické kondice, dále nám pomáhá odreagovat se od každodenních starostí a problémů, které se v životě každého z nás vyskytují. Spousta respondentů má také občas nebo často nějaké zdravotní komplikace, které jsou bohužel také ovlivněny stresem. Překvapivým zjištěním bylo, že kromě jednoho respondenta, lidé nemají problémy se spánkem a po každém probuzení se cítí odpočinutí a plní energie.

Podle mého názoru jsou nejvíce ohroženi stresem pracovníci, kteří jsou vystaveni vysokému pracovnímu tempu a stále rostoucích pracovních požadavků. Právě tito lidé by se měli naučit pravidelně odpočívat a relaxovat a hlavně alespoň někdy na chvíli vypnout. Jinak jim může hrozit řada zdravotních problémů, které by jim mohli do budoucna zkomplikovat život.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BĚLOHLÁVEK, F. *Organizační chování : Jak se každý den chovají spolupracovníci, nadřízení, podřízení, obchodní partneři či zákazníci.* 1. vyd. Olomouc : Rubico, 1996. s 16-17. ISBN 80-85839-09-1.

DROTÁROVÁ E. a L. DROTÁROVÁ. *Relaxační metody: malá encyklopedie.* 1. vyd. Praha : Epocha, 2003. 247 s. ISBN 80-86328-12-0.

HARRS C. a MAIER K. Stres cena úspěchu?: Aktivní překonání stresu pro zaměstnané ženy. 1.vyd. Vimperk: Tina, 1994. s 31, 114. ISB 80-85618-15-X

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu.* Brno: Paido, 2000. s 110-111. ISBN 80-85931-79-6.

GEISSELHART R. a CH. HOFMANN-BURKART. *Zvítězte nad stresem.* 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 112 s. (Poradce pro praxi). ISBN 80-247-1518-X.

HROMKOVÁ, D. a kol. *Jak vypracovat bakalářskou a diplomovou práci.* 4. vyd. Praha: *Univerzita Jana Amose Komenského, 2012. ISBN 978-80-7452-024-2*

HUBER, J., H. BANKHOFER a E. HEWSON. *30 způsobů, jak se zbavit stresu.* 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 117 s. ISBN 978-80-247-2486-7.

KERN H. a kol. *Přehled psychologie.* 1.vyd. Praha: Portál, 1999. s. 22-23. ISBN 80-7178-240-8.

Kolektiv autorů. *Boj proti stresu : přírodníholistické terapie pro běžná onemocnění.* 2. vyd. Bratislava : Noxi, 2011. s. 12. ISBN 978-80-8111-032-0.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Portál, 2001. 278 s. ISBN 80-4178-551-2.

MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!: Kniha o duševním zdraví.* 1. vyd. Praha : Advent-Orion, 1999. 190 s. ISBN 80-7172-240-5.

MIHULOVÁ M. a M. SVOBODA. Proti únavě a stresu: Jednoduché, přirozené a účinné prostředky pro každého. 3.vyd. Liberec: Santal, 2008. s.148. ISBN 978-80-85965-62-9.

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie téměř pro každého.* 1. vyd. Praha : Academia, 2004. 318 s. ISBN 80-200-1198-6.

PRAŠKO J. a H. PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu.* 1. vyd. Praha : Grada, 1996. 181 s. ISBN 80-7169-334-0.

PRAŠKO J. a H. PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem.* 1. vyd. Praha : Grada, 2001. 187 s. ISBN 80-247-0068-9.

RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu.* 1. vyd. Praha : Scarabeus, 1995. 211 s. ISBN 80-85901-07-2.

ŠNÝDROVÁ, I. *Manažerka a stres.* 1. vyd. Praha : Grada, 2006. s 121-127. ISBN 80-247-1272-5.

TUCKENBRODT, N. *Stres? Neznám! : jak si efektivně zorganizovat práci a nepodlehnout stresu.* 1. vyd. Praha : Grada, 2006. s. 50-51. ISBN 80-247-1688-7.

WITKIN, G. Jak *přežít stres : průvodce pro ženy, aneb, Všechno, co žena potřebuje vědět o stresu.* 1. vyd. Praha : Práh, 2009. s.23. ISBN 978-80-7252-267-5.

Seznam zahraničních zdrojů

VÝROST J. a SLAMĚNÍK I. Aplikovaná sociální psychologie. II. 1. vyd. Praha : Grada, 2001. s 191 - 192. (Psyché). ISBN 80-247-0042-5.

Seznam použitých internetových zdrojů

Magazín zdraví: Jak zvládnout stres. OS PRAMENY ZDRAVÍ. COUNTRY LIFE S.R.O. *Magazín zdraví: Jak zvládnout stres* [online]. Praha 6 - Sedlec [cit. 2013-01-27]. Dostupné z: http://www.magazinzdravi.cz/jak-zvladnout-stres

OnaDnes.CZ: Chronický stres: plíživé nebezpečí. IDNES.CZ, EMANUEL MIZIA. *OnaDnes.cz: Chronický stres: plíživé nebezpečí*[online]. 17. října 2007 6:00 [cit. 2013-01-27]. Dostupné z: http://ona.idnes.cz/chronicky-stres-plizive-nebezpeci-dte-/vztahy-sex.aspx?c=A071016_082251_zdravi_bad

Centrum léčby a prevence: Nejčastější psychosomatické poruchy u dospělých. BÍNOVÁ, Šárka. *Http://www.medicpoint.cz* [online]. 30.10.2011. Mělník, 2011 [cit. 2013-02-17]. Dostupné z: http://www.medicpoint.cz/clanky/psychosomatika/nejcastejsi-psychosomaticke-poruchy-u-dospelych/

SEZNAM GRAFŮ a TABULEK

Seznam grafů

Graf 1: Fáze stresu ……. 13

Seznam tabulek

Tabulka 1: Holmes – Raheova stupnice ……..…..... 17
Tabulka 2: Pohlaví participantů výzkumu ……..… 33
Tabulka 3: Věk participantů výzkumu ……... 34
Tabulka 4: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů ……..…. 34
Tabulka 5: Profesní zaměření respondentů ……... 34
Tabulka 6: Pravidelný sport ……..… 41
Tabulka 7: Léky na spaní ……. 41
Tabulka 8: Práce přesčas …… 42
Tabulka 9: Zdravotní problémy ……... 42

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Michaela Kubišová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Stres a techniky zvládání stresu

Rok: 2013

Počet stran textu bez příloh: 37

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů českých použitých zdrojů: 19

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1

Počet internetových zdrojů: 3

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: PhDr. Eva Živčicová, PhD.