

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO
PRAHA**

magisterské kombinované studium
2010 – 2012

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Petr VENCL

Stres a techniky zvládnutí stresu

Praha 2012

**Vedoucí magisterské práce:
PhDr. Eva ŽIVČICOVÁ**

COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE

Master Combined Studies
2010 - 2012

DIPLOMA THESIS

Petr VENCL

Stress and the Techniques of Coping with Stress

Prague 2012

The Diploma Thesis Supervisor
PhDr. Eva ŽIVČICOVÁ

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená magisterská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Dlouhé Třebové dne 25. února 2012

Petr Vencel

Poděkování

Chtěl bych poděkovat všem, kteří mi byli jakýmkoli způsobem nápomocni při psaní této magisterské práce, zvláště pak své vedoucí, PhDr. Evě Živčicové, za její příkladnou pomoc, ochotu a odborné rady při vypracování dané problematiky.

Anotace

Diplomová práce se zabývá problematikou "stresu", jako jednoho ze sociálně patologických jevů v současné společnosti. Cílem práce je poukázat na faktory, které vedou k tomuto negativnímu jevu. Je věnována především možným stresovým situacím a reakcím lidského organismu na stres jako takový, a to jak po stránce psychické, tak i po stránce fyzické. Z tohoto důvodu jsou zde také popsány i možné negativní vlivy na snížení imunity člověka v důsledku stresu. Na závěr se práce zabývá metodami zvládnutí stresu. Stres je velmi závažný celospolečenský problém, a proto je třeba se otázkami jeho vzniku a vlivu na lidský organizmus důkladně zabývat, abychom mu dokázali čelit. Autor chce poukázat na závažnost tohoto problému, kterým stres v každém případě je.

Klíčová slova

Stres. Psychosomatické onemocnění. Snížení imunity. Deprese. Frustrace. Agresivita. Infekce.

Annotation

The presented diploma thesis deals with the issue of "stress" as one of the social-pathological phenomena of the contemporary society. The aim of the thesis is to highlight the factors leading to this negative phenomenon. The work is devoted mainly to potential stressful situations and reactions of the human body to stress itself, from both psychological and physical point of view. For this reason, the possible negative effects on the reduction of human immunity due to stress are described here as well. Finally, the thesis deals with methods of coping with stress. Stress is a very serious social problem, and therefore it is necessary to look closely at the issues of its origin and its impact on the human organism, so that we could face it. The author wishes to point out the seriousness of this problem, which stress in all cases is.

Key words

Stress. Psychosomatic disease, Immunosuppression. Depression. Frustration. Aggressiveness. Infection.

Obsah práce

<u>ÚVOD.....</u>	<u>9</u>
<u>1. STRES.....</u>	<u>11</u>
<u>1.1 FÁZE STRESU.....</u>	<u>12</u>
<u>1.2 VZTAH MEZI STRESEM A VÝKONEM.....</u>	<u>15</u>
<u>2. STRESOR.....</u>	<u>18</u>
<u>2.1 MOŽNÉ STRESUJÍCÍ UDÁLOSTI.....</u>	<u>19</u>
<u>2.2 ZAMĚSTNÁNÍ S VYSOKOU ÚROVNI STRESU.....</u>	<u>23</u>
<u>2.2.1 Ovlivnění života jeho okolnostmi všeobecně.....</u>	<u>26</u>
<u>2.3 LIDSKÁ OSOBNOST A STRES.....</u>	<u>26</u>
<u>2.4 STRES V JEDNOTLIVÝCH OBDOBÍCH ŽIVOTA.....</u>	<u>28</u>
<u>2.5 STRES U ŽEN.....</u>	<u>32</u>
<u>3. PROJEVY STRESU.....</u>	<u>36</u>
<u>3.1 FYZIOLOGICKÉ REAKCE.....</u>	<u>36</u>
<u>3.2 PSYCHOLOGICKÉ REAKCE.....</u>	<u>39</u>
<u>3.2.1 Poznávací aktivita.....</u>	<u>39</u>
<u>3.2.2 Frustrace a agresivita.....</u>	<u>40</u>
<u>3.2.3 Nespavost.....</u>	<u>42</u>
<u>3.2.4 Potlačení sexuální touhy.....</u>	<u>42</u>
<u>3.2.5 Deprese.....</u>	<u>43</u>
<u>3.2.6 Pocity úzkosti.....</u>	<u>45</u>
<u>4. DŮSLEDKY STRESU.....</u>	<u>46</u>
<u>4.1 SYNDROM VYHOŘENÍ.....</u>	<u>49</u>
<u>4.1.1 Syndrom vyhoření a pracovní prostředí.....</u>	<u>50</u>
<u>4.1.2 Fáze syndromu vyhoření.....</u>	<u>52</u>
<u>4.1.3 Jak bojovat proti syndromu vyhoření?</u>	<u>53</u>
<u>4.2 SNÍŽENÍ IMUNITY VLIVEM STRESU.....</u>	<u>54</u>
<u>4.3 INFEKCE.....</u>	<u>56</u>
<u>4.4 SRDCE A OBĚHOVÝ SYSTÉM.....</u>	<u>57</u>
<u>4.5 ZAŽÍVACÍ SYSTÉM.....</u>	<u>58</u>
<u>4.6 ČUKROVKA.....</u>	<u>59</u>
<u>4.7 ŽENSKÝ REPRODUKČNÍ SYSTÉM.....</u>	<u>60</u>
<u>4.8 ONKOLOGICKÉ NEMOCI.....</u>	<u>60</u>
<u>5. PŘEDCHÁZENÍ A ZVLÁDÁNÍ STRESU.....</u>	<u>63</u>
<u>5.1 FYZICKÉ CVIČENÍ.....</u>	<u>63</u>
<u>5.1.1 Tai Chi.....</u>	<u>64</u>

<u>5.2 MASÁŽ.....</u>	<u>65</u>
<u>5.3 RELAXACE.....</u>	<u>65</u>
<u>5.3.1 Zdřimnutí si (siesta) – jako prostředek relaxace.....</u>	<u>66</u>
<u>5.4 AROMATERAPIE.....</u>	<u>66</u>
<u>5.5 DECHOVÉ CVIČENÍ.....</u>	<u>66</u>
<u>5.6 PSYCHOLOGICKÉ TECHNIKY.....</u>	<u>67</u>
<u>5.6.1 Autogenní trénink.....</u>	<u>69</u>
<u>5.6.2 Kontrola myšlenek.....</u>	<u>70</u>
<u>5.6.3 Meditace.....</u>	<u>70</u>
<u>5.6.4 Uvolnění stresu pomocí smyslu.....</u>	<u>71</u>
<u>5.7 STRATEGIE ZVLÁDnutí STRESOVÝCH SITUACÍ U POLICEJNÍCH</u>	
<u>ÚŘEDNÍKŮ.....</u>	<u>72</u>
<u>5.8 LÉČBA STRESU.....</u>	<u>73</u>
<u>5.8.1 Vodoléčba.....</u>	<u>73</u>
<u>5.8.2 Léčivé rostliny.....</u>	<u>73</u>
<u>6. CHARAKTERISTIKA A CÍL PRŮZKUMU</u>	<u>76</u>
<u>6.1 POUŽITÉ METODY</u>	<u>77</u>
<u>6.2 FORMULACE HYPOTÉZ</u>	<u>77</u>
<u>6.3 CHARAKTERISTIKA SOUBORU.....</u>	<u>79</u>
<u>6.4 VÝLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ</u>	<u>81</u>
<u>6.6 DISKUSE VÝLEDKŮ</u>	<u>91</u>
<u>6.7 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ</u>	<u>94</u>
<u>ZÁVĚR.....</u>	<u>96</u>
<u>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</u>	<u>100</u>
<u>SEZNAM PŘÍLOH.....</u>	<u>104</u>

ÚVOD

Prvním stresem, se kterým se dostáváme do styku, je již naše samotné narození. Tento stres potřebujeme k tomu, abychom se co nejdříve adaptovali na okolní svět. Mnoho z nás si přitom myslí, že stres je pouze něco, co nás sužuje a trápí, ale není tomu úplně tak.

Většinou o stresu hovoříme jako o události, nebo o sledu událostí, na které reagujeme v podobě špatného stresu, neboli „distresu“. Jindy zase jako o vypjaté situaci, která vede k pocitu radostné nálady, který chápeme jako dobrý stres, neboli „eustres“. Samotné slovo „stres“ může mít několik významů, např. být vystaven fyzickému tlaku nebo stavu napětí a zvláště silnému napětí. Vzhledem k tomu, že se často zdůrazňuje negativní stránka tohoto pojmu, pak stres chápeme jako úzkost nebo tíseň, a proto máme zato, že je to síla, která způsobuje tělesné vyčerpání a utrpení. Pokud používáme toto slovo v běžných životních situacích, máme na mysli právě onen negativní aspekt. Výrazem „stres“ označujeme spíše citové vypětí, které může být tak silné, že omezuje naši schopnost vůbec normálně fungovat. Pokud budeme pozorovat změny, kterými procházíme pod vlivem stresu, poté dojdeme k závěru, že jsou spojením fyziologických a psychologických reakcí organismu, který je vystaven zvýšeným nárokům. Z toho vyplývá, že stres má dvě složky.

Jako první můžeme označit stresové faktory, neboli momentální okolnosti, které nám stres způsobují, a reakci na stres, čili naši odpověď na jeho faktory. V reakci člověka na stres můžeme pozorovat individuální rozdíly. Situace, která může být pro jednoho vyčerpávajícím zážitkem, který negativně ovlivňuje jeho nervový systém, druhého tatáž situace nevyvede z klidu. Z výše uvedeného je patrné, že stres se netýká pouze jedné skupiny obyvatel nebo živočišného druhu, ale týká se nás všech, a to ať bohatých či chudých, lidí, kteří zastávají významné postavení, zaměstnanců různých podniků, ženy v domácnosti, až po bezdomovce přebývajícího na ulici. Zařídili jsme si svět, který je na nás už příliš rychlý, konzumní. Udělat toho co nejvíc v co nejkratší

době, to jsou dva nejdůležitější požadavky, které na nás moderní doba klade. Každý se snaží zvládnout co nejvíce úkolů najednou. A právě tato snaha v nás vytváří falešný pocit naléhavosti a nutí pracovat stále rychleji. Většina z nás stále spěchá a zdá se nám to být naprosto normální. Máme přitom pocit, že jakákoli změna, pro kterou se rozhodneme je velice důležitá. Pokud si později sečteme klady a zápory našeho jednání, málokdy bychom mohli říci, že to stálo zato. Tento problém se vkrádá do našich životů a všech jeho oblastí. Mnozí se pak cítíme být zaskočení, nejsme na danou situaci připraveni a nevíme, jak se s ní vypořádat. Poté je nezbytné zaujmout postoj ke vzniklým těžkostem, životním návykům a osvojit si znalosti určitých technik jak je zvládnout. Otázce jak stresové situace vznikají, jejich fázím a vztahům mezi stresem a výkonem člověka, je věnována první kapitola této diplomové práce.

Druhá je zaměřena na stresující situace a události. Dále jsme předložili některá zaměstnání s vysokou úrovní stresu, kde jsme se zaměřili především na práci policistů a předložili možná ovlivnění života stresujícími událostmi. Tuto kapitolu jsme uzavřeli popsáním stresu v průběhu života a stresu u žen. Třetí kapitolu jsme věnovali reakci člověka na stres, jeho fyziologickým nebo psychologickým následkům. Ve čtvrté kapitole s názvem „Důsledky stresu“ jsme případnému čtenáři přiblížili nemoci, kterým můžeme podlehnout v případě silného nebo dlouhotrvajícího stresu. V páté, závěrečné kapitole čtenáře seznamujeme s možnostmi předcházení a zvládnutí tohoto nešvaru, prevencí a možnostmi léčby jeho následků.

Stres je typickým problémem naší doby a nic nenasvědčuje tomu, že by v budoucnu vymizel. Vyšší šance přináší vyšší nároky, a ty spolu nesou jak fyzické, tak psychické problémy. Stres nás ubíjí a díky tomu pak trpí i naše vztahy a zhoršuje se naše zdraví. Právě proto provádíme osvěty, abychom upozornili na nebezpečí, které stres přináší. Každý z nás by se měl zamyslet nad způsobem svého dosavadního života a jeho smyslem.

1. STRES

Dobrá definice stresu je napůl jeho řešením. Správné pochopení toho co stres je a jak se vyvíjí, nutnost přesné aplikace řešení je stejně důležité, jako hledání tohoto řešení (Melgosa, 1997). „*Stresem označujeme nespécifickou odpověď organismu na jakoukoliv zátěž, která je na něho kladena. Je výsledkem interakce mezi určitou silou, která na něj působí, a schopností organismu odolávat tomuto tlaku.*“ (Vodáčková et al, 2007, s. 359).

Podle Seefeldta stresem rozumíme zátěž pocházející jak z vnějšího, tak vnitřního prostředí, která narušuje rovnováhu organismu a prostředí, a uvádí ho do akutního nebo chronického napětí. Podle Hanse Selyehose se stresem rozumí všeobecný syndrom přizpůsobení a jedná se o (Melgosa, 1997):

- Nespecifickou reakci organismu na jakýkoli druh zátěže, která,
- Slouží k přizpůsobení organismu těmto zátěžím.

Představme si následující možnosti vysvětlení pojmu stres: „... *hovor. termín všeobecně nadužívaný pro konflikt, úzkost, frustraci, vyšší aktivizaci a situace nepříjemně pocíťované vůbec; v psychol. nadměrná zátěž neúnikového druhu vedoucí k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození, k poruše adrenokortikálních funkcí a psychosomatickým poruchám; ...*“ (Hartl, 1993, s. 200).

Naopak stres není vždy nutně špatný, neboť někdy člověku může pomoci dosáhnout cíle. Nepovažujeme za něj úzkost nebo strach, není přímou příčinou nemoci, i když často přispívá k jejímu vývoji (<http://spjc.pcr.cz/rrlz/psycho/pomoc/default.aspx>).

Z tohoto je patrné, že stres znamená být vystaven vnějším silám a tlakům jak pozitivním, tak negativním, v závislosti na vlivu vnějších sil. Vzhledem k tomu, že často zdůrazňujeme jeho negativní stránku, pak jej chápeme většinou jako úzkost nebo tíseň, a nejběžnější představou je, že způsobuje tělesné vyčerpání a utrpení. Používáme-li slovo stres v běžném

životě, máme na mysli právě jeho negativní aspekt. Tímto výrazem označujeme citové vypětí, které je tak silné, že omezuje naši schopnost vůbec normálně fungovat. Pozorujeme-li změny, které člověk prožívá pod vlivem stresu, pak docházíme k závěru, že stres je spojením fyziologických a psychologických reakcí organismu, který je vystaven zvýšeným nárokům. K těmto reakcím na potencionální stresové situace může také patřit zvýšený stav bdělosti, umocněný úzkostným strachem, zejména je-li hrozba definována neurčitě, nebo je imaginární a neexistuje-li žádná jasná alternativní reakce v chování, která by hrozbu dokázala odbourat. Behaviorální reakce na stres a tyto úzkostné stavy dokážou stávající situaci ještě více zjitřit (Joshi, 2007).

Z toho plyne, že stres má dvě základní složky. První složkou jsou stresové faktory, neboli momentální okolnosti, které stres způsobují. Druhou složkou jsou reakce na stres, tedy naše odpověď na stresové faktory. V reakcích na stres vidíme čistě individuální rozdíly. Co pro jednoho z nás může být zkouškou našeho nervového systému, druhého stejná situace téměř nevyvede z míry. Způsob, jakým se vyrovnáváme se stresem, ovlivňují psychologické i fyziologické faktory. Kromě toho je však důležité, jaký postoj vůči stresovým událostem zaujmeme a jak jej vyhodnotíme (Cungi, 2001).

1.1 Fáze stresu

Jsme obdařeni schopností rozpoznávat signály, které nám naznačují blížící se nebezpečí. Od okamžiku vzniku až k nejkritičtějšímu bodu našeho života probíhá stres ve třech fázích (Melgosa, 1997):

1. varovná fáze (fáze poplachu)

Tato fáze je jasné varování, že přichází nebo je již přítomen stresový faktor. Nejdříve se u nás objevují tělesné reakce, které nám jsou nejen varováním, ale také výzvou k opatrnosti. Pokud si v této chvíli uvědomíme možnosti vzniku stresové situace, máme ještě možnost problém posoudit a dojít k určitému řešení. V takovém případě se důsledky stresu nemusí projevit. Pokud nás však stresová situace začne převládat a zjistíme, že nemáme dostatek síly jí čelit, dostaví se pocit skutečného stresu. Vzniklou situaci

nazýváme „varovnou fází“. Tato fáze může být vyvolána buď jednotlivými podmínkami, kdy je přítomen jen jeden ze zdrojů stresu, nebo celou skupinou předmětů, tedy celou řadou okolností, které v součtu stres vyvolávají.

2. fáze odolávání (fáze odporu)

Předmětná fáze vzniká tehdy, překročí-li stres počáteční varovnou fázi a my se dostaneme do fáze odolávání. Přichází frustrující pocity, kdy zjišťujeme, že ztrácíme mnoho energie a naše produktivita se rapidně snižuje. Snažíme se situaci řešit, ale nevíme jak. Vkráčíme do bludného kruhu, kdy bychom rádi svou práci dokončili, ale vzhledem ke vzniklým situacím víme, že je to nemožné. Přitom čím větší jsou obavy z neúspěchu, tím je úspěch méně pravděpodobný.

3. fáze vyčerpání

Je posledním stádiem stresu. Projevuje se únavou, úzkostí a depresemi. Tyto příznaky se mohou projevit buď jednotlivě, jeden po druhém, nebo všechny tři současně (příloha C, obrázek 1).

Únava, která jako taková není totožná s únavou, kterou pociťujeme po celodenní fyzické práci. Často je doprovázena nervozitou, podrážděním, napětím a zlostí. Nelze jí odstranit jako klasickou únavu spánkem v noci. Projevuje se i na naší kůži a celkovém zevnějšku. Kůže samotná je jakýmsi indikátorem našeho způsobu života a životosprávy. Pokud trpíme nadměrným psychickým přetížením, naše kůže na nastalou situaci okamžitě zareaguje. Kůže je citlivý orgán a stejně jako jiné orgány našeho těla je vystavena mnoha škodlivým vlivům a citlivě reaguje na prostředí, ve kterém se pohybujeme. První příznaky pociťují naše oči a jejich okolí. Pokožka kolem nich opuchne, objevují se tmavé kruhy a ochabují oční víčka (Podolská et al, 1989).

Úzkost je dalším činitelem, který začínáme pociťovat. Tehdy se setkáváme s případy, kdy při styku se stresovým faktorem bychom za normálních okolností žádnou úzkost nevyvolali. Deprese poté vede ke ztrátě motivace, která je nezbytná pro to, abychom mohli prožívat radost z vykonané práce. Následkem je nespavost, pesimistické myšlenky a negativní pocity, které

se stále prohlubují. Tato fáze stresu je pro nás po stránce tělesné i duševní velice frustrující, bolestná a vyčerpávající. Vykonaná práce neodpovídá vynaloženému pracovnímu nasazení. Trpíme nespavostí, protože nejsme schopni se oprostit od myšlenek na pracovní, ale i rodinné problémy. Oproti předcházejícím dvěma fázím, kdy jsme ještě byli schopni si pomoci sami, na únik z této fáze potřebujeme mnoho úsilí a většinou ji sami nezvládneme a potřebujeme pomoc okolí, a to jak rodiny, lékaře, psychologa nebo psychiatra (Praško et al, 2003).

Postoje vůči stresovým faktorům, ke kterým došli psychologové Lazarus a Forman jsou, že hodnotíme stresové situace třemi různými způsoby. Pokud si vezmeme příklad člověka, který ztratil zaměstnání (Melgosa, 1997):

1. Pokud k problému ztráty zaměstnání zaujmeme postoj jako k nenapravitelné škodě, ke které již došlo, snadno upadneme do sebelítosti nad minulostí a uzavřeme si jakoukoli možnost změnit okolnosti, ve kterých se nacházíme.
2. Zvolíme-li postoj jako určité nebezpečí, pak se budoucnost může objevit v temných barvách a s negativními důsledky této ztráty. Stresové faktory budeme vnímat jako hrozbu, a jestliže se hrozba uskuteční, budeme budoucnost očekávat s úzkostí a nejistotou.
3. Jestliže jsme však schopni vidět situaci jako výzvu, budeme si uvědomovat nemožnost vrátit minulost, nebudeme se tím trápit a budoucnost budeme vidět v tom, co uděláme nyní. Budeme schopni se lépe připravit nebo hledat novou práci s energií a nadějí, která je výslednicí toho, že jsme se zaměřili na vytyčený cíl.

Stres si většina z nás vysvětluje jako situaci, která nás negativně ovlivňuje. Z velké části je to pravda, ale nemusí to platit stoprocentně, a ne každý stres však musí být negativní. Právě naopak, určitý tlak v životě potřebujeme a je pro nás dokonce životně důležitý. Navíc je stres v určitém množství pro naše zdraví prospěšný. Pomáhá nám dosahovat vyšších cílů a je

důležitý při řešení různých problémů (www.novinky.cz/zena/zdravi/03.02.2010).

„Hans Selye, jeden z nejvýznamnějších odborníků v oblasti studia stresu, ve svém článku „Dnešní koncepce stresu“ zmiňuje významný fakt: „Naprostá nepřítomnost stresu znamená smrt“.“ (Melgosa, 1997, s. 27).

K dosažení cílů či plánovaných projektů určitou dávkou stresu potřebujeme. Tento stres působí jako stimul a pomáhá nám dosahovat patřičných výsledků a zaznamenávat úspěch. Pokud však je úroveň stresu vyšší než jsme schopni snést, stres nás ovládne a náš výkon se sníží (Cungi, 2001).

1.2 Vztah mezi stresem a výkonem

Stres se stal jedním ze symbolů dnešní doby a je považován za něco nežádoucího, špatného, negativního, co snižuje pracovní výkon jedince, potažmo celé společnosti. Stres a výkon jsou v přímé souvislosti, z čehož vyplývá, že nemusí a nemá jen negativní účinky, ale v určité míře nám napomáhá zvládat pracovní situace a nutí nás podávat lepší výkon při plnění úkolů nebo překonávání překážek. V současné, uspěchané době se však stává denní realitou, a přemíra stresu, která je na nás kladena a na něž není naše tělo stavěno, pak působí destruktivně, z čehož se vyvíjí časté zdravotní komplikace a rozvoj civilizačních chorob

(<http://nadrevo.blogspot.com/2010/01/pracovni-vykon-stres.html>).

1. Absolutní nepřítomnost stresu – převládá apatie, chybí patřičná stimulace a zaměření na určitý cíl. To vede k nízkému výkonu. Tento stav můžeme znázornit u zaměstnance, který nemá žádné cíle a útočiště hledá ve stereotypní práci. Přestože mu nepřináší žádné uspokojení, jsou na něj kladeny minimální nároky a pravděpodobně nikdy nevynikne.

2. Přiměřený stres – převládá motivace a prožitek osobního uspokojení. To má za následek optimální výkon. Tehdy si klademe reálné cíle. Tlak, který je na

nás kladen ze strany nadřízených nás udržuje ve střehu a v plném nasazení. Snažíme se zdokonalovat, rozvíjet své dovednosti a odvádět dobrou práci.

3. Přemíra stresu – prožíváme stres bez jakékoli zvláštní motivace. Výkonnost bývá dobrá, ale mívá klesající tendenci. Projevuje se u těch z nás, kteří jsou plně vytíženi ve svém zaměstnání a krom toho pracují ještě na druhý úvazek. V rodinném životě prožíváme běžné problémy třeba s dospívajícími dětmi. Stres se stupňuje. Ve své profesi odvádíme dobrou práci, neboť jí věnujeme veškeré úsilí, avšak ta v důsledku stresu klesá. Pokud tento stav trvá déle, organismus začne vysílat varovné signály.

4. Nejvyšší úroveň stresu – prožíváme deprese a úzkost, což má za následek náš velice nízký výkon (příloha C, obrázek 2). Klademe na sebe nereálné cíle, které samozřejmě nezvládáme, přidají-li se ještě rodinné problémy, dochází k žaludečním neurózám. Díky tomu má naše produktivita velmi slabou úroveň a stres dosahuje nejvyšších hodnot (Melgosa, 1997).

Jsou jedinci, o kterých by se dalo říci, že stresem netrpí. Zdá se, že jim stačí využívat schopností, které dostali do vínku, přičemž jejich výkonnost jakoby stále stoupala. Ve skutečnosti však u těchto lidí převládá apatie, chybí patřičná stimulace a zaměření na určitý cíl. Nepracují optimálně a trpí jejich vztahy. Jedná se o lidi od přírody klidné, jež se drží zpátky. Pokud vykonávají monotónní práci, kde nemají možnost klást si cíle, stávají se znuděnými, bez motivace. Problém by mohl nastat při malém množství energie. Faktem zůstává, že tito lidé jsou minimálně ohroženi srdečním infarktem. Na druhé straně jim však chybí energie k využití všech svých možností. Platí však, že i přemíra stresu způsobuje smrt. To ilustrují desítky případů každodenně umírajících lidí na nemoci zažívacího nebo kardiovaskulárního systému, nemluvě o nemocech způsobených oslabením imunitního systému. V tomto případě se jedná o ty, kteří jsou doslova posedlí prací, kteří stále závodí s časem, neumějí naslouchat a ani odpočívat. Snaží se vykonávat hodně operací najednou. Snadno se rozhněvají a jsou netrpěliví. Pokud se nenaučí změnit určité osobní návyky a životosprávu tak, aby dosáhli významnějšího a

uspokojivějšího životního stylu, často se proti jejich chování vzepře jejich organismus a dojde k sebedestrukci. Neoptimálnější je vyvážená úroveň mezi produktivitou a duševním stresem tak, abychom si kladli reálné cíle a tlak na nás vyvíjený ze strany nadřízených vyplýval z našich osobních cílů, a tak nás udržoval ve střehu a optimálním vytížení. V tomto případě neexistuje norma, která by vyhovovala všem. Rozumná míra stresu je individuální. Jsou-li okolnosti jakékoli, vždy bychom měli rozpoznat signály, které nám stres vysílá a měli bychom umět na ně reagovat (Křivohlavý, 2002).

2. STRESOR

Studiem stresových situací bylo zjištěno, že existují dva základní zdroje stresu. Jsou jimi stresové faktory vycházející z vnějšího okolí našeho života, které jsou utvářeny v zaměstnání, v rodině, nebo v souvislosti se studiem, a dále stres, který si můžeme vytvářet my sami. Již samotný náš postoj a způsob, jakým přistupujeme k problému, charakter naší osobnosti, temperament, umění sebeovládání, to vše může být zdrojem stresu, který lze označit jako vnitřní zdroj stresu. Stres tedy nemusí přicházet jen zvenčí, ale i zevnitř nás. Jde o tzv. protichůdnou volbu. Vzniká pokaždé, když se máme rozhodovat mezi dvěma či více možnostmi. V daném případě stres není bezprostředním důsledkem toho, že by možnosti byly přitažlivé či nikoli. Problémem je samotná volba mezi podobnými možnostmi (Melgosa, 1997).

Jako příklad můžeme uvést uchazeče o zaměstnání. Pokud je nám nabídnuta jedna možnost, stres nepociťujeme. Pokud však dostaneme nabídky dvě, s podobnými pracovními podmínkami a platem, můžeme prožívat stres z volby, která před námi stojí. Co do počtu negativních a pozitivních stresových faktorů, existují čtyři typy konfliktů souvisejících s procesem volby (Melgosa, 1997):

Prvním je konflikt **odmítnutí – odmítnutí**. Pokud jsou nám předloženy dvě negativní situace, mezi kterými se máme rozhodnout, snažíme se vyhnout oběma. Nakonec se rozhodujeme pro tu okolnost, kterou považujeme za menší zlo. Konflikt typu **zájem – zájem**. S touto situací se můžeme setkat například při již dříve zmíněné nabídce zaměstnání za přibližně stejných podmínek. Konflikt typu **zájem – odmítnutí** nastává tehdy, kdy se situace jeví jak dobrá, tak i špatná najednou. Tehdy mají podmínky i okolnosti dvojznačný charakter. Tuto situaci můžeme přirovnat k uchazeči o zaměstnání, kterému je nabídnuta lepší práce, za vyšší mzdu, ale s tím, že do zaměstnání bude muset třeba dojíždět a bude v ní muset zůstat déle. Konflikt typu dvojí **zájem – odmítnutí** vzniká, máme-li možnost volit mezi dvěma situacemi, kdy každá má jak negativní, tak pozitivní aspekty. Pokud se na tuto situaci podíváme logicky, rozhodování mezi dvěma podobnými situacemi by mělo být méně

náročné, protože i výsledek by měl být podobný. Opak je však pravdou a podobnost možností bývá často příčinou vysoké hladiny stresu.

Můžeme konstatovat, že míru našeho stresu ovlivňuje stupeň tělesného a duševního zdraví. Záleží pak na každém z nás, jak je od přírody vybaven. Pokud jsou vnější stresové faktory dosti silné, poté, i když jsme dobře vybaveni a odolní proti stresu, stejně jej pociťujeme. Na ty z nás, kteří jsou psychicky labilní, působí i ty nejmenší stresové faktory (Cungi, 2007).

2.1 Možné stresující události

Stresujícími událostmi procházíme po celý život. Nemusí jít přitom vždy o negativní událost, ale i naopak o událost pro nás šťastnou a pozitivní, jako je například narození dítěte, postup v zaměstnání, stěhování se do nového, lepšího bytu apod. I tyto události v nás mohou vyvolat stres v podobě obav, zda danou událost budu schopen zvládat. Tyto stresující události jsou pak závislé od věku, pohlaví a kultury člověka. Jak bylo testy zjištěno, jinak bolestně nese například Američan úmrtí v rodině než Evropan. Dospělí uvádějí problémy se sexualitou až na 13. místě ve stupnici sociální přizpůsobivosti, přičemž dospívající jej řadí již na 5. místo. Nedá se přesně určit do jaké míry je jaká situace frustrující. Někdy stačí i zdánlivé maličkosti, které jedna osobnost zvládne naprosto klidně, zatímco druhou tatáž událost naprosto vyvede z míry. Tím nejjednodušším pak může být banální ztráta drobného předmětu. Události, které nás mohou nejvíce zasáhnout jsou například zemětřesení nebo válka. Může se tedy jednat o malou nepříjemnost až po životní katastrofu. Každá taková situace však přispívá ke stupňování našeho stresu, který působí na naše zdraví. Přitom ho může poškodit jak silný emotivní zážitek, tak i drobnosti, pokud se nahromadí v krátkém časovém období. Mezi nejvýznamnější zdroje stresu patří mezilidské vztahy, avšak dlouhodobá samota je také stresující. Je potřeba tedy najít optimální rovnováhu mezi časem stráveným ve společnosti, rodinou a přáteli, a časem, který strávíme sami například četbou knížky nebo pobytem v přírodě (Melgosa, 1997).

Největšími traumatickými zážitky, se kterými se setkáváme bývají zemětřesení, vichřice, povodeň, nebo zážitky způsobené námi samotnými, ať již jde o války, jaderné katastrofy, dopravní nehody, vraždy nebo znásilnění. (Gáborová, Gáborová, 2007).

Ten, kdo prodělá takové stresující události, poté prochází obdobím stresu, které rozdělujeme do tří fází: Fáze nedostatku odpovědí. Člověk je duchem nepřítomný a připadá si vzdálený od samotného místa dění. Charakteristické pro druhou fázi je, že nejsme schopni samostatně zvládnout jakýkoli, byť ten nejjednodušší úkol. Jsme však schopni řídit se pokyny, které dostaneme od jiné osoby. Ve třetím stádiu se dostáváme do období, kdy pocítujeme úzkost a obavy, kdykoli se nám tato událost vybaví a přitom trpíme pocitem viny za to, že jsme přežili, zatímco jiní zemřeli (Joshi, 2007).

Pokud se na nás valí takových zdánlivě malicherných každodenních frustrací více a my jim dovolíme, aby nás ovlivňovaly, budeme se vyrovnávat se stresem stejně nebezpečným, jako je ten, který byl vyvolán silným faktorem. Důležitá je přitom osobnost každého z nás. Často se můžeme setkat s lidmi v náročných povoláních, kteří zřídka stresem trpí, zatímco jiní, kteří pracují v relativně klidném prostředí prožívají stres často. Další co nás obklopuje, a má ve větší nebo menší míře vliv na úroveň stresu, jsou okolnosti našeho života a sociální podmínky. Velkou úlohu hraje prostředí, místo, ve kterém pracujeme s dostatkem životního prostoru, nízkou hladinou hluku a přiměřenou teplotou. Pokud budeme navíc obklopeni čistou vodou, krásnou přírodou s malou hustotou obyvatelstva, jsou to další kroky k příjemné relaxaci. Právě nadměrná hustota obyvatelstva a nedostatek životního prostoru je výrazným stresorovým faktorem, se kterým se denně setkáváme. Lidé, stejně jako zvířata potřebují k životu určitý prostor, neboli teritorium. Pro jednoho obyvatele naší planety stanovila Světová zdravotnická organizace jako minimální životní prostor 52 m². Jen málokde se toto doporučení dodržuje, a to nejen v zemích třetího světa, ale i ve městech a městských aglomeracích vyspělých zemí. S tímto je v přímé souvislosti také osobní prostor. Každý člověk, při přímé komunikaci s druhým člověkem, si zachovává vzájemný odstup. Zde myslíme odstup v

rovině fyzické, který bývá různý s ohledem na místní, kulturní zvyklosti a vzájemné vztahy těchto lidí. Jde o jakousi neviditelnou ochranu, která nám zajišťuje pocit bezpečí. Proto může být vzdálenost menší tam, kde je více intimity, naopak větší tam, kde nejsou vzájemné vztahy právě úzké. I narušení této ochrany je bezprostředním zdrojem stresu. Nedostatek času a přetěžování jsou častými příčinami stresových situací. Oba tyto aspekty spolu úzce souvisí. Něco rychle dokončit se sice podaří pod časovým tlakem, ale jen zřídka udělat v potřebné kvalitě. Pokud se na nás ženou termíny a úkoly, pak hrozí, že se nebudeme schopni věnovat nakonec ničemu. Čas není přítom faktorem objektivním. Mluvíme-li o něm, máme na mysli zacházení s ním a určování si priorit. Často se to děje nevědomě. Proto je potřebné určit si, co je prvotní a teprve poté se zabývat realizováním změn (Freidel, Kühlinger, 2006).

Samotné onemocnění pro nás představuje náročnou životní situaci, se kterou se musíme vyrovnat, a to často v krátkém časovém období. Míra vlivu zátěže onemocnění na psychiku jedince se odvíjí od jeho osobních vlastností, úrovně zdravotního uvědomění, postoje ke zdraví, sociální podpory rodiny a v neposlední řadě od jednotlivé charakteristiky onemocnění. Chorobu a léčbu s ní spojenou pocítujeme jako výraznou zátěž, se kterou musíme bojovat. Může výrazně ovlivnit soužití partnerů, rodinný život, pracovní povinnosti, ale i zájmové oblasti a společenský život nemocného. Nemoc odráží patologické jevy v organismu, při nichž dochází k poruchám jak tělesných, tak také psychických funkcí, které vyúsťují do snížení výkonnosti, popřípadě zkrácení délky života. Nemoc nezasahuje pouze postižený orgán, ale celý organismus (www.zdn.cz/clanek/sestra/nemoc-v-prozivani-cloveka-277577).

Při rozboru charakteristik onemocnění a jeho vlivu na psychiku sehrává důležitou roli (odborný časopis SESTRA):

- Časový faktor nemoci,
- Prognóza onemocnění,
- Postižení orgánových systémů,
- Přítomnost viditelných defektů,
- Způsob léčby,
- Prostředí, v němž probíhá diagnostika a léčba.

Napětí, obavy a strach se dají přitom pozorovat v celé řadě projevů. Ať je to mimika, gestika, nebo například kinezika. Nemoc proniká do pacientova myšlení a mluvení. Pacienti zužují témata hovorů nebo tzv. krouží okolo jednoho určitého problému. Toto napětí způsobují stresory, které se promítají i do fyziologické činnosti a je možné je odečítat i z činnosti srdce, dýchání, pocení, teploty apod. Časté jsou projevy změny v sociální činnosti, tedy v interakci pacienta s druhými lidmi. Nadměrná urážlivost, agresivita apod. jsou předtuchou, že pacient je v tlaku a napětí (Podolská, 1989).

Narození postiženého dítěte. Narození každého dítěte v rodině, ať je to první nebo páté, očekáváme s velkým napětím, radostí, tajnými sny, přáními a mnoha předsevzetími. O to horší bývá vystřízlivění, pokud se nám jako rodičům narodí postižené dítě. Zvláště jde-li o dítě postižené Downovým syndromem. V tuto chvíli jsme postaveni před skutečnost, že máme povinnost se o takto postižené dítě starat po celý zbytek jeho života. Cílevědomá péče podpořená mateřskou láskou je přitom nenahraditelnou devízou úspěšné výchovy trvale nemocných dětí. Největší nápor na psychiku jak rodičů, tak samotného dítěte, nastává v období adolescence, tedy mezi 14.-18. rokem dítěte. Deprese a závažné projevy agresivity jsou nejčastějšími psychickými příznaky v tomto věku. Mentálně retardovaní dospívající a mladí dospělí nejsou také imunní proti jakémukoli psychiatrickému narušení. Je třeba pamatovat na schizofrenii, afektivní projevy, psychosomatické poruchy, poruchy přizpůsobivosti apod. Ať jde o postižení vrozené nebo získané, tělesné či duševní nebo kombinované, snažíme se vedle medicínské léčby na ně působit i psychologickými prostředky (Narodilo se nám postižené dítě, 1994).

Častou příčinou stresu bývá nadměrný hluk (příloha C, obrázek 3). V seznamu stresových situací se objevil už na 5. místě, hned po problémech v mezilidských vztazích, práci, zdraví a financích. Jestliže hluk kumuluje, stává se příčinou únavy, podráždění, nespavosti, svalového napětí, které jsou také v přímé souvislosti se stresem (Melgosa, 1997).

Stresující události se naučíme řešit lépe, když se naučíme odhadnout, znát a chápat osobnost a charakter zúčastněných osob. Poté budeme v obtížných situacích reagovat adekvátně. Zjištění jak vysoký je náš podíl na stresových situacích je rozhodující proto, abychom byli schopni se vyrovnat také s vlastnostmi ostatních (Friedel, Kühlinger, 2006).

2.2 Zaměstnání s vysokou úrovní stresu

Různí autoři uvádějí různou úroveň stresu u jednotlivých povolání. Uvedme několik profesí, které jsou vzhledem k míře stresu považovány za nejnáročnější: dispečer leteckého provozu, podnikatel, pilot, lékař, makléř, matka pečující o malé dítě, dělník pracující ve výškách, obchodník, strojevedce, pracovník záchranné služby, učitel a v neposlední řadě voják, požárník nebo policejní úředník. Právě tomuto zaměstnání věnujme větší míru pozornosti (Klubrt, 2009).

Policisté se významně podílí na stíhání pachatelů trestných činů a na prevenci kriminality. Chrání mimo majetku i nejdůležitější lidské hodnoty, jimiž jsou zdraví, život a svoboda občanů. Veškerou svoji činnost musí vykonávat nestranně, bez nadržování, ovlivňování nebo nepřátelství. Se všemi občany by měli jednat stejně, se zdvořilostí a porozuměním. Jednání policistů se řídí policejními předpisy a účinnými zákony, které jsou určitým návodem jak postupovat v konkrétních situacích, ale je důležité si uvědomit, že zákon je pouze obecné pravidlo a neřeší každou situaci detailně. Může pak docházet k situacím, kdy je po policistech požadováno eliminování kriminality a nalézání viníků, přičemž jsou jim zároveň ukládána rozporuplná pravidla, podle kterých mají tyto úkoly plnit. Konfliktní jednání ze strany jak nadřízených nebo celého právního systému, poté často vzbuzuje u spousty z nich dojem, že zákon a právo tu nejsou pro dobro společnosti

(<http://www.ks.vc/sluzby/person/psycho/index.htm>).

Při výkonu služby bývají postaveni do obtížných situací, neboť mají velké pravomoce a mohou zásadně ovlivnit život ostatních lidí. Jejich práce je

o samostatném rozhodování a za tato musí přijímat i osobní zodpovědnost. Výkon policejní činnosti je fyzicky, psychicky a v neposlední řadě i morálně mimořádně náročný. Každá situace řešená policistou je přitom neopakovatelná, jedinečná a její řešení je někdy velmi nesnadné a frustrující. Vykazuje individuální zátěžové situace a záleží na mnoha různých faktorech, které hrají při jejím vzniku a následném zvládnutí důležitou roli. Další, zásadní odlišností od ostatních profesí, je právo použít donucovací prostředky, včetně toho nejradikálnějšího, jímž je použití zbraně. Přitom se od policistů požaduje optimální výkon profese a přesné plnění povinností a úkolů. To však není možné v plném rozsahu bez jejich osobního zaujetí, pozitivního vztahu ke službě i celkového osobního vyrovnání se s širokou paletou problémových aspektů služebních činností. Práce v nebezpečném a mnohdy nevděčném zaměstnání za těchto podmínek bývá pak velmi namáhavá. Z toho důvodu musí pro řádný výkon své profese policisté přijmout vysoké morální hodnoty a normy. Nejen proto bývá práce policistů hodnocena jako jedna z nejvíce zatěžujících profesí (<http://web.mv.cz/ope/ops/pece.htm>).

Hlavním problémem práce policistů nebývá jen fyzická, ale hlavně psychická zátěž, která nezřídka přesahuje hranice jejich schopností vyrovnat se s nastalým problémem a může negativně ovlivnit jejich zdravé fungování a uvažování nejen v kritických situacích, ale i bezprostředně po nich. Úkoly na ně kladené jsou rozmanité, navazují na sebe a prolínají se tak, že při některých akcích se nezřídka dostanou do situací, které nikdy neřešili, a které často nespádají do jejich každodenních povinností, a přesto je vyřešit musí. Jsou svým zaměřením na ochranu společnosti vůči nežádoucím protisociálním vlivům neustále vystaveni stresovým situacím, které v nich mohou vyvolat hluboké duševní otřesy a poznamenat tak jejich profesní, ale i osobní život. Psychologové přitom uvádí, že stres bývá jednou z nejčastějších příčin pracovní neschopnosti nebo předčasného odchodu z aktivní služby (Hubert, 2005)

Uvedme si nyní blíže několik událostí, které při výkonu povolání mohou policistům způsobit stresující situaci. Tyto lze rozdělit do tří skupin (Materiál OPE MV ČR, Informace pro nadřízené, postižené, koledy, životní partnery):

1. Pokud způsobí sám smrt nebo těžké zranění někomu jinému, například v důsledku použití střelné zbraně, nebo dopravní nehody.
2. Pokud utrpí těžké ohrožení života nebo tělesné nedotknutosti, například hrozba nebo použití střelné zbraně proti jeho osobě, vzetí jej jako rukojmí, těžké poranění ve službě při dopravní nehodě nebo násilném napadení.
3. Pokud zažije těžké poranění nebo úmrtí jiných osob, zvláště pak jako přímý svědek události (především u dětí svých kolegů), jako svědek sebevraždy, v rámci policejního opatření, katastrofy, velké škodní události, obzvláště tragické delikty, usmrcení, nehody s množstvím obětí, extrémně znetvořené oběti, úmrtí nebo sebevražda kolegyně, úmrtí dětí, bizarní případy sebevražd, konfrontace s množstvím osob páchajících násilí.

Ovlivňující faktory, které oslabují psychickou odolnost vůči profesním extrémním zátěžím (Posttraumatická intervenční péče

<http://spjc.pcr.cz/rrlz/psycho/default.aspx> 2002):

- Traumatické zkušenosti z osobního života,
- Počet vysoce zatěžujících nasazení,
- Nasazení s ohrožením života,
- Malá důvěra v kolegiální podporu,
- Malá, respektive nedostatečná sociální podpora v soukromé oblasti,
- Podceňování, respektive negativní hodnocení práce veřejností, nebo nadřízenými.

2.2.1 Ovlivnění života jeho okolnostmi všeobecně

Každý z nás je ve svých možnostech omezen. Pokud toto omezení překročí, dochází k destruktivním situacím. Je proto důležité naučit se odhadnout vlastní meze a brát je v úvahu. Pod vlivem stresu můžeme dosahovat vynikajících výsledků. Pokud však překročíme ve spěchu své možnosti, často je přeceníme a něco nepříjemného se stane. Dalším stresovým faktorem, který vede k úzkosti, je nejistota z budoucnosti. Jsme schopni zvládat stres, pokud dokážeme rozpoznat stresový faktor a dobu, kdy se objeví. Příkladem mohou být jaderné katastrofy u nichž se účinky na člověka neprojevují i několik let. Přitom jedinec po celou dobu žije ve strachu z možného onemocnění. Podobný jev lze pozorovat i u člověka nakaženého například AIDS. Nekontrolovatelné události. Tuto situaci si lze představit na pasažérovi malého letadla, kdy při letu pilot upadne do bezvědomí. Nepochybně budeme pociťovat větší stres v případě, kdy nejsme schopni jakkoli zasáhnout, než pokud budeme mít v řízení letadla alespoň malé znalosti. Nejsme-li schopni ovlivnit to, co se v příštích okamžicích stane, stresová situace narůstá. Až šedesát procent lidí, kteří trpí nadměrným stresem, nedělá nic pro zlepšení své situace. Proto je důležité, abychom se seznámili s metodami důležitými pro předcházení stresových situací (Gáborová, Gáborová, 2007).

Člověk sám sobě zdrojem stresu – člověk může sám změnit svůj vnitřní postoj vůči stresovým situacím, kdy tato změna bývá často nejlepším řešením (Melgosa, 1997).

2.3 Lidská osobnost a stres

Co je příčinou toho, že jeden člověk po setkání s určitým stresorem prožívá silnou stresovou reakci a má potíže adaptovat se a jiný ve stejné situaci nikoliv? Mluvme o zranitelnosti. Zranitelnost je částečně vrozená, částečně naučená zážitky v dětství i dospělém věku. V některých rodinách se zvýšená citlivost ke stresu a emočním podnětům dědí z generace na generaci. Je mnoho

lidí, kteří prožili těžké dětství, řadu frustrujících událostí během života, a přesto stresu nepodlehnu. Naopak někteří z nás jsou ke stresu méně odolní. Nemůžeme úplně změnit svoji povahu, ale přesto můžeme snížit šanci rozvinutí stresu, pokud ji známe a umíme vytypovat předem situace, na které reagujeme přehnaně (Praško et al, 2003).

Kardiologové Meyer Friedman a Ray Rosenman popisují ve svém výzkumu dva druhy pacientů postižených srdečním infarktem. Typ „A“ s vysokým rizikem srdečního infarktu a typ „B“, u nichž byl výskyt onemocnění dvakrát menší než u typu „A“ (příloha C, obrázek 4). Je pravdou, že mnoho lidí se nachází na rozhraní obou typů. Toto poznání je pro nás užitečné, abychom poznali extrémy, které jsou pro nás nebezpečné a uměli se zařadit, ke kterému typu patříme, a tím najít způsoby, jak dosáhnout větší rovnováhy (Melgosa, 1997).

V současné uspěchané společnosti existuje celá řada dalších skutečností, jež stres zapříčiňují. Jsou jimi soutěž a spotřeba. Touha po pokroku a snaha něco zlepšit. To jsou kladné lidské vlastnosti, ale pouze do té míry, pokud nejsou přehnané a nestanou se tím zdrojem nadměrného stresu, úzkosti a deprese. Tímto jsou zasaženi právě lidé, kteří nikdy nemohou dosáhnout určité úrovně, jaké by si představovali. Pokud se k tomu přidá přehnaná soutěživost a touha po moci a majetku, která přesahuje lidské možnosti, nevyhnutelným důsledkem je pak celkové duševní i fyzické vyčerpání. V tom případě by si každý z nás měl uvědomit životní priority, zvolnit v tomto tempu, než dojde ke katastrofě. Také pocit viny může být příčinou nadměrného stresu. V daném případě je zvláště třeba rozlišovat mezi pocity viny opodstatněnými a neopodstatněnými. Těmi neopodstatněnými trpí třeba rodiče, kterým se ne vlastní vinou narodilo nemocné dítě, nebo dítě, které si dává vinu za rozvod rodičů. Pokud by to vedlo k dlouhodobějším stavům deprese, je třeba vyhledat odbornou pomoc psychologa nebo psychiatra, který by jim měl pomoci zbavit se těchto iracionálních pocitů (Praško et al, 2003).

Jedním z primárních zdrojů, které nám také často způsobují stres jsou mezilidské vztahy ve společnosti. Touto otázkou se zabíral známý psycholog Abraham Maslow, který vytvořil pyramidu lidských potřeb, kde jako naprostou prioritu u člověka uvedl fyziologické potřeby a potřebu bezpečí (příloha C, obrázek 5). Jako další nedílnou a rozvíjející se potřebou uvádí Maslow potřebu někomu patřit a být někým milován. Pokud jsou naplněny naše základní potřeby, stává se právě potřeba být milován jednou z nejdůležitějších potřeb člověka. Pokud tato není naplněna, nemůže se správným a zdravým způsobem rozvíjet ani naše osobnost. Příkladem mohou být vztahy v rodině nebo kruhu přátel. Absence těchto potřeb může přivodit závažné psychické poruchy. Každý z nás také potřebuje respektovat sám sebe a mít o sobě odpovídající představu. Myslet si o sobě, že jsem k ničemu a že všichni okolo jsou daleko lepší než já, snižuje výkon a vede ke snižování úrovně vzorců chování. Proto je namísto potřeba vědomí vlastní hodnoty. Na špičku pyramidy „posadil“ Maslow potřebu seberealizace. Tuto pociťuje podle statistik asi jeden člověk s deseti, zatímco ostatní se soustředí na potřeby předcházející. Potřeba seberealizace zahrnuje vyšší cíle, jakými jsou spravedlnost, dokonalost, dobro, pravda apod. Špičky této pyramidy jsou méně stabilní, a tak také tyto potřeby jsou na vyšším žebříčku hodnot. Jsou však křehčí než potřeby základní (Melgosa, 1997).

2.4 Stres v jednotlivých obdobích života

Změny při „normálním stárnutí“ se týkají nás všech bez výjimky. Kalendářní rok není jediné měřítko roku, ale stárnutí jednotlivce odpovídá spíše věku funkčnímu. Proto je jak dynamika, tak i kvalita stárnutí ovlivněna celoživotním stylem života. Je přitom v našich silách, abychom ovlivnili svůj život tak, aby i životní styl byl aktivní a hodnotný, a tím tempo stárnutí pomalejší. Pokud máme informace o jeho průběhu, umíme si představit své vlastní stárnutí, víme co lze očekávat, můžeme se na každé toto období života připravit a tím pozitivně ovlivnit kvalitu našeho života a předejít tak stresovým situacím (Gregor, 1993).

Ranné dětství – do dvou let

Žádný z nás si nepamatuje, co v tomto období prožíval, ale je prokázáno, že i v takto ranném dětství dítě může prožívat stres. Zvláště jedná-li se o potřebu jídla, čistoty a péče. V tomto věku se dítě učí důvěřovat dospělým, kteří jej krmí, udržují v čistotě a chrání před okolím, které se mu zdá být nepřátelské. Pokud tato péče je nedostatečná, dítě prožívá stres, jehož následky si může nést po celou délku svého života. Dítě se v tomto věku učí věcem, které jsou pro starší naprosto normální. Jako např. jíst, pít, první kroky, ovládnutí střev, učí se první slova. Toto vše může v dítěti vyvolávat stres.

Předškolní věk – od tří do pěti let

V tomto období se předpokládá, že dítě již bude schopno v dostatečné míře zvládat svůj mateřský jazyk, dokáže se samo obléci, najíst a projeví samostatnost v organizaci svého volného času. Učí se přitom základům morálního chování a rozpoznávat dobré a špatné věci. Přitom napětí mezi morálními a sociálními požadavky a tím, co si přeje a po čem touží, může vyvolat stres, a to zvláště u tzv. odbojných dětí nebo těch, jejichž rodiče vyžadují perfektní chování.

Mladší školní věk – šest až dvanáct let

Z hlediska psychologického se jedná o relativně klidná léta. Mohou jim být zvyšující se nároky jež provází školní docházka, utváření hlubšího přátelství, soužití se spolužáky, kde se učíme přijímat i potřeby jiných, nejenom svých osobních. Při těchto aktivitách objevujeme výhody, ale i nevýhody vzájemné spolupráce a přitom se ukazuje, že stejně jako u dospělých mohou být vztahy zdrojem stresu. Stejně tak tomu může být i tím, jak si začínáme vytvářet vlastní názor na svou osobnost. Pokud se vidíme v horším světle, vystavujeme se riziku nízkého sebevědomí, což může mít za následek myšlenkový proces, který postupuje spirálovitě dolů a projevuje se malou sebedůvěrou a odmítáním vlastní osoby.

Puberta a dospívání – dvanáct až osmnáct let

Je to období fyziologických změn, které také mohou být a často bývají zdrojem psychických problémů. Zahrnují vývoj pohlavních znaků, změny v činnosti žláz a změny zevnějšku. Dochází také k psychologickým změnám, kdy přemýšlíme o sobě, rodinných hodnotách, budujeme si názor na sebe sama a prožíváme první lásky a zklamání. Prožíváme však také sociální změny, neboť jsme stále závislí na vztahu k druhým. Jsou to změny, které mohou vyvolávat značný stres. Ten však vzniká díky úkolům, které musíme zvládat v důsledku dospívání. Je jím přizpůsobení se novému vzhledu, který nám přináší tělesné změny, jež se musíme naučit akceptovat. Pokud je tento vývoj urychlen oproti vrstevníkům, můžeme pociťovat rozpaky a stud. Stejně je tomu i naopak, když je vývoj naší tělesné schránky opožděn. Často máme i pochybnosti zda se staneme mužem či ženou. Učíme se využívat novou intelektuální kapacitu. Dospívání je obdobím prudkého rozvoje mentálních schopností, která jsou u různých mladých lidí individuální, stejně jako vývoj jejich fyzického vzhledu. Dochází k rozvoji vlastní identity, kdy využíváme dosavadních zkušeností k rozvoji vlastní osobnosti. Vytváříme si citovou a psychologickou nezávislost na rodičích a není nic neobvyklého, vzniknou-li určité neshody mezi námi a rodiči. Také vytváříme uspokojivé vztahy mezi vrstevníky obou pohlaví. Učíme se hodnotám, postojům a chování v této skupině. Ta nás však může ovlivnit víc než naše vlastní rodina, což může být dost nebezpečné, dostaneme-li se do asociální party. Přijímáme volbu vlastního žebříčku hodnot, kdy všechny morální a etické hodnoty, které nám byly vštěpovány zpochybňujeme a činíme vlastní rozhodnutí. Nastává vývoj sebeovládání a zralého chování. Trpíme výkyvy nálad jež mohou vést k nepřijatelnému až násilnickému chování, které může mít za následek zločinnost. Je pochopitelné, že tato věková skupina, při množství změn na ně kladených, trpí stresem víc, než kterákoli jiná a bývá to důvodem, proč u ní stoupá počet pokusů o sebevraždu (Melgosa, 1997).

Přítom sebevražedné jednání dětí a hlavně mladistvých je jedním z nejzávažnějších problémů v pedopsychiatrii. V některých letech se dokonce

dostala na první místo úmrtí, a to ještě před úrazy. Důvodem k sebevraždě přitom bývají krize v osobním životě, které mohou vyprovokovat například problémy v rodině nebo ve škole. Nápadný je přitom pokles aktivity zvláště v době prázdnin (Vojtík et al, 1991).

Mládí a dospělost – devatenáct až třicet devět let

Jde o období počátku dospělosti, kdy zakládáme rodinu a získáváme uplatnění v zaměstnání, čímž se však také potýkáme s problémy tím spojenými, jako je výběr životního partnera, narození dítěte, začátek pracovní kariéry, starost o bydlení a všechny ostatní problémy s tím související. To všechno může být zdrojem uspokojení a radosti, ale i významným zdrojem stresu. Přejít od dospívání k dospělosti může však být i rizikovým obdobím z fyziologického hlediska, neboť často ubývá naší tělesné aktivity, avšak konzumace potravin zůstává stejná, ne-li větší. Tím dochází k obezitě, která vede k závažným onemocněním. Typickým faktorem pro tento věk bývá, že i přes veškeré těžkosti, které toto období přináší, se s ním lze poměrně dobře a snadno vypořádat. Fyzická síla a mentální schopnosti jsou na takové úrovni, abychom zvládali jakýkoli stres (Melgosa, 1997).

Střední věk – čtyřicet až šedesát pět let

Začínáme se zajímat o vlastní stárnutí, co můžeme pro kvalitu nastávajícího času udělat, jak zpomalit tempo stárnutí. Žijeme-li činorodě, stává se takový styl života velmi účinnou a nenásilnou přípravou na aktivní stárnutí. Má však i své stinné stránky (Gregor, 1993).

Dochází k největším profesním úspěchům. Z toho důvodu však bývá považováno z hlediska stresu za jedno z nerizikovějších období života. Jsme náchylnější na srdeční infarkt, mozkovou mrtvici a další onemocnění související se stresem. Jako příčiny můžeme uvést uvědomění si zvýšené odpovědnosti za svou práci, s tím spojenou obavou ze ztráty zaměstnání a neschopnost dalšího uplatnění. Častým problémem bývají dospívající děti,

manželské neshody a v neposlední řadě zdravotní stav. Alkohol, cigarety, špatná životospráva, velké pracovní vytížení a nadměrně nahromaděný stres se u nás začíná projevovat. U mužů dochází k tzv. krizi středního věku a u žen k přechodu. Tyto hormonální změny pak nepříjemně ovlivňují i naše chování.

Nástup důchodu a následující roky

Obavy má člověk nejvíce z neznáma, z nejistoty, a často se obáváme i stáří, neboť nevíme, co nás vlastně čeká. O tom, jaký průběh stárnutí a stáří bude mít, rozhoduje řada faktorů (příloha C, graf 1). V první řadě je to genetický program, který ovlivnit neumíme. Dále jsou to prodělané choroby, způsob života a stres, který jsme prodělali v dospělosti. Nástup, rychlost a způsob prožívání stárnutí a stáří se liší od člověka k člověku. U řady z nás nastává celkem nový životní styl, kterým je přechod z plného pracovního zatížení do relativně klidného období, kdy si můžeme disponovat se svým časem podle svého uvážení. Někdy však právě příliš malá aktivita paradoxně vede ke stresu. Stejně tak i snížení příjmů, což má za následek omezení výdajů, na které jsme byli až doposud zvyklí. Velkým zásahem pak bývá odchod partnera a vyrovnání se se ztrátou milované osoby. Přežívající partner se pak musí učit žít osamoceně bez druhá, se kterým strávil mnohdy desítky let. S tím je spojený další z nejobtížnějších úkolů, a tím je vyrovnat se se skutečností nevyhnutelné smrti. Jen tato představa bývá sama o sobě velice stresující (Gregor, 1993).

2.5 Stres u žen

Psychická pohoda matky před početím výrazně ovlivňuje i pohlaví dítěte. Svou neméně důležitou roli hraje i v období, kdy se ženy pokoušejí otěhotnět. Podle toho, v jakém psychickém rozpoložení se nacházejí, se dá s velkou pravděpodobností určit, jakého pohlaví bude její potomek. Studie na dané téma prokázala, že ženy, jež jsou v období před početím vystaveny stresu doma, v zaměstnání či milostném životě, mají mnohem vyšší pravděpodobnost,

že jejich potomek bude ženského pohlaví. Možný vliv zvýšené hladiny stresového hormonu na pohlaví dítěte byl i tématem britské studie v období současné ekonomické krize, které se zúčastnilo 338 žen. Ty měly za úkol během období, kdy se snažily otěhotnět, vést podrobný deník, ve kterém uváděly, jak se v té době cítily a jaká byla podle specifik v uvedených tabulkách jejich hladina stresu. Hladina stresového hormonu kortizolu byla od doby početí měřena zpětně v rozmezí několika měsíců. Z celkového počtu narozených dětí od těchto matek bylo 58 chlapců a 72 dívek. Při běžném "nekrizovém" stavu se v Británii rodí na každých 100 dívek zhruba 105 chlapců. Z číselného hlediska je u stresovaných žen s nejvyššími hodnotami stresového hormonu až o 75 % menší pravděpodobnost, že porodí chlapce. Za nejčastějšími nárůsty hladiny kortizolu stojí jednoznačně dlouhodobé pracovní problémy či práce pod tlakem, ale také vztahové či milostné problémy. Nemalou roli pak sehrává právě finanční situace. Podle vědců z Oxfordské univerzity se dá v důsledku hospodářské krize a tohoto zjištění očekávat, že se v dohledné době bude rodit mnohem více děvčat. Vědci se opírají i o data z dřívějších studií. Například v následujících měsících po útocích z jedenáctého září byl v New Yorku zaznamenán poměrně velký pokles narozených chlapců. To samé bylo pozorováno po vypuknutí ekonomického chaosu, který nastal po pádu Berlínské zdi. I v tomto období byl registrován menší počet narozených chlapců než se očekávalo. Pravděpodobně je to dáno tím, že čím vyšší je samotná hladina kortizolu, tím hůře se embryo mužského pohlaví udržuje v děloze. Při vysoké hladině tohoto hormonu je mužské embryo zároveň i méně odolné, čímž je náchylnější k potratu, a důsledkem pak může být právě vyšší počet narozených dívek. Nejen stres ale může mít vliv na pohlaví dítěte. Podle dřívějších zjištění mají například dominantní ženy větší pravděpodobnost, že porodí syna. Zřejmě kvůli vyšší hladině testosteronu, jejímž důsledkem je pak častější porod mužského potomka

<http://www.novinky.cz/zena/deti/247720-psychicka-pohoda-matky-pred-pocetim-vyrazne-ovlivnuje-pohlavi-ditete.html>

Nejčastější vlivy způsobující stres u žen

Žena je od přírody vybavena schopností lépe a účinněji odolávat stresu než muž, a to jak fyzicky, tak duševně. Každopádně i u žen mají tyto schopnosti své hranice, zvláště pak dojde-li ke stresovým situacím, týkajících se speciálně žen. Přitom bylo studii prokázáno, že dívky jsou dvakrát náchylnější k depresím než chlapi. Dospívání je samo o sobě kritickým obdobím pro oboje pohlaví, avšak dívky se musí vyrovnávat navíc s problémy, které jsou specifické právě pro ně. Jedním může být jejich fyzický vzhled a přitažlivost vůbec. Menstruace – její výskyt nebo naopak opoždění se stává zdrojem stresu, stejně jako obavy z otěhotnění a následného mateřství. Zvláště jde-li o mateřství nechtěné. Následně samotný porod je velkou psychickou zátěží a zhruba dvacet procent žen také trpí s tím spojenými poporodními depresemi, vyvolanými obavou o výchovu dětí. Zvláště v prvních týdnech, kdy je dítě naprosto závislé na matce a vyžaduje veškerou péči. Pokud je matka navíc krátce po porodu nucena nastoupit do zaměstnání, trpí pocitem viny, že se o dítě nemůže dostatečně starat. Pokud žena nemá, nebo nemůže mít dítě, je vystavena stresu z pocitu nenaplnění jejího životního údělu být matkou. Neplodná žena prožívá tento fakt mnohem hůř než neplodný muž. Pokud se pak začne léčit a nedochází ke kýženému cíli, výsledky jsou stále negativní, emoce narůstají do krajnosti a stres rapidně narůstá (Vodáčková et al, 2007).

Ženy také trpí mnohem více než-li muži stresem vyvolaným v manželském vztahu. V domácnosti spočívá veškerá tíha prací právě na ženě. Může jít o domácí násilí. V zaměstnání, chce-li být žena úspěšná, musí často vynaložit daleko větší úsilí než muž a přitom dokazovat, že se právě muži přinejmenším vyrovná. Přitom bývá nezřídka terčem sexuálního obtěžování. Rozvod, kdy se žena dostává do vážné finanční situace. Může jít o domácí násilí. (Melgosa, 1997). *„Vzhledem k tomu, co jsme si stručně naznačili o podmínkách dnešních žen, by nás nemělo překvapit, že ženy dnes zažívají mimořádný nárůst stresu. Přestože v posledních letech došlo k uznání práv žen a současné zákony mají spíše antidiskriminační charakter, vztahy stále zůstávají jen něčím velice křehkým, co nemůže být nadiktováno sebelepším zákonem.“* (Melgosa, 1997, s. 106).

Další nebezpečnou stresovou událostí s velmi vážným psychickým onemocněním, která je vyhraněna pouze ženám je tzv. „laktální psychóza“, jinak také nazývána ztráta kontaktu matky s realitou. Jedná se o období po porodu, v šestinedělí, kdy se žena ocitne ve světě úzkosti a strachu, ve kterém nedokáže rozeznat co je sen a realita, a které se může pro ni stát naprosto noční můrou. Již samotné narození dítěte je pro ženu její vlastní vnitřní revoluce, a to zvláště u prvorodiček, kdy se zcela zásadně mění jejich společenská role. K fyzickému vyčerpání po porodu přibývá nutnost postarat se o dítě, obava o jeho bezpečí a naprostá změna denního režimu. V ženském těle přitom dochází k mnoha hormonálním zvrátům. Přitom se uvádí, že až 80% těchto žen v důsledku hormonální bouře prožívá tzv. poporodní blues, který se projevuje přechodnými stavy úzkosti nervozity a plačtivosti. Je to normální stav, který zpravidla do 14. dnů odezní. Může ale mít i dvou až tříměsíční nástup. Ženy v důsledku tohoto onemocnění mohou spáchat sebevraždu, popřípadě zabít své dítě. Psychiatři toto onemocnění přirovnávají ke schizofrennímu onemocnění, avšak s větší možností na uzdravení. Co tuto poporodní psychózu způsobuje nelze přesně identifikovat. Samotný porod to není. Spouštěčem, který se může podílet na těchto stavech mohou být genetické dispozice, trauma z prožitého bolestivého porodu, spánkový deficit, prostředí matky, ale i psychická stabilita před porodem. Typickými příznaky bývají halucinace, a to jak zrakové, tak sluchové. Bludy, kdy matka má například nevyvratitelná přesvědčení, že její dítě je posedlé děblem, nebo o své neschopnosti postarat se o dítě, sebeobviňování apod., která jsou nepravdivá, ale zásadně ovlivňují její chování. Dále může jít stejně jako u jiných stresových situací o nechutenství, nespavost, zapomnětlivost, zmatenost nebo paniku. Pakliže jsou tyto projevy vážnějšího rázu, je nezbytná hospitalizace matky na psychiatrickém oddělení. Je to velká zátěž jak pro matku, tak pro celou rodinu. Přitom je nutné laktální psychózu podchytit co nejdříve, aby se předešlo lékařskou pomocí možným tragédiím. Neboť čím dříve se s léčbou začne, tím pozitivněji bude ovlivněn průběh celé nemoci

www.zdrave.cz/magazin/psychologie-a-vztahy ze dne 03.02.2010

3. PROJEVY STRESU

Reakce na stres můžeme označit jako procesy probíhající ze stran postižených osob. Ty se mohou stát velice dobrým zařízením, které nám může v některých situacích zachránit i život. Jsou však také stavem, který se podepisuje jak na naší psychice, tak také ovlivňuje i naše fyzické pochody. Podle toho jej rozdělujeme do dvou kategorií. A to na reakce fyziologické a psychologické (Posttraumatická intervenční péče,

<http://spjc.pcr.cz/rrlz/psycho/pomoc/default.aspx> 2002) .

3.1 Fyziologické reakce

Stres je běžná psychická a fyzická reakce na určité zážitky v našem životě a naše tělo má v sobě zakódováno, jak na stres reagovat. V dnešní době se na nás hrne mnoho požadavků ze všech stran, které se snažíme zvládat, čímž jsme vystaveni obrovskému pracovnímu zatížení. Pokud je naše tělo vystaveno neustále nadměrnému stresu, může dojít k tomu, že budeme nuceni čelit vážným zdravotním problémům (www.zdravi.cz/zena/zdravi 03.02.2010).

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí je akutní reakce na stres definována jako přechodná porucha významné závažnosti. Vzniká u jedince bez jakékoliv psychické poruchy a je odpovědí na výjimečný fyzický nebo duševní stres. Obvykle odeznívá během několika hodin nebo dnů (Knoppová et al, 2002).

Základním způsobem, jakým mozek komunikuje se zbytkem těla, je nervová komunikace. K posílání zpráv mu k tomu v krvi slouží hormony. Tento systém se navíc skládá z nervů, které vycházejí z mozku a postupují míchou až k tělním periferiím. Jednu tuto část tvoří tzv. somatický systém, jímž ovládáme pohyby paží a nohou. Druhou autonomní, nebo také jinak nazvanou vegetativní částí ovládáme (jak vychází z jejího názvu automaticky, bez jakéhokoli přemýšlení) pochody trávení, srdečního tepu, funkce potních žláz apod. Nevyžadují naši příliš velkou kontrolu. Tento systém se dále

rozděluje na dvě části. Jsou jimi výběžky sympatických nervů, vycházejících z mozku ven páteří, které se po opuštění rozvětví a dosáhnou téměř ke každému orgánu v těle. Autonomní část je natolik rozsáhlá, že dokonce ovládá drobné svaly připojené k chlupům na našem těle. Systém se aktivuje při reakci na jakýkoliv stres, kterým může být strach, příprava k útoku či útek, a spouští se jako systém alarmující nebo vzrušující. Pomáhá přitom přenášet ostražitost, probuzení, aktivaci a mobilizaci do našeho chování. Nervová zakončení sympatického systému přitom uvolňují látku adrenalin vylučující se z kůry nadledvinek a látku s ním související noradrenalin, který je vylučován všemi dalšími zakončeními sympatických nervů v celém těle. Během chvíle, kdy je tělo zasaženo stresem se tyto chemické přenašeče vyloučí a aktivují různé orgány po těle. Parasympatický nervový systém má opačnou funkci. Zprostředkovává klidnou a vegetativní činnost. Podporuje růst, ukládání energie a další přenosné pochody. Obě součásti autonomního nervového systému tak působí proti sobě. Všechny řídí sympatický nervový systém. Obě součásti autonomního nervového systému tak pracují proti sobě a při aktivaci předávají výběžky obou částí nervového systému opačné pokyny. Bylo by pohromou, pokud by se spouštěly v jedné chvíli. Proto jedna část mozku, která ve chvíli působení stresu aktivuje sympatické složky, zároveň utlumuje parasympatický systém. Jde-li o fyzické nebezpečí nebo psychický stres, reakce těla jsou vlastně stejné. Ne všechny živočišné druhy přitom reagují na stresory stejně. (Joshi, 2007).

Další problém nastává se vzorcem stresové reakce na různé stresory. Uvedený hormonální systém platí pro masivní fyzické stresory. Jemné stresory však nevyvolávají stejné hormonální projevy. Jako příklad můžeme uvést vystupování na veřejnosti. Pro někoho to může být stresující událost, ale nikoli zas tak velká, aby se dostal do situace, kde mu půjde o život (Melgosa, 1997).

Je prokázáno, že stresová reakce se vytvářela během milionu let evoluce a je ideálním způsobem jak zvládnout životní situace, přičemž závisí na psychických faktorech jedince. Dva identické stresory mohou být příčinou mnoha různých reakcí v závislosti na psychologickém kontextu. Přitom

fyzickou reakci těla na stresor můžeme ovlivnit mozkiem nebo způsobem vnímání dané situace. I přes některé rozdíly v reakcích na různé stresory je hlavní stresová reakce pro širokou škálu stresorů do značné míry konzistentní. Jak jsme již poznamenali, stres se může stát tzv. alarmem, který nám za daných okolností může zachránit i život. To platí tehdy, kdy signály, které nám mozek vysílá umíme řádně zpracovat a řídit se jimi. Jestliže se tento alarm aktivuje a žlázy, orgány a svaly se připravují na útok nebo útěk, objeví se stres. Pokud by došlo ke zneužití tohoto systému nebo k dlouhodobému stresu, dojde k narušení normálních tělesných funkcí, oslabení imunitního systému a tělo podlehne nemoci (Joshi, 2007).

Jako viditelné projevy reakce na stres vyvolány vnitřními procesy uvádíme (Melgosa, 1997):

- Zvýšená produkce některých hormonů,
- Zrychlený krevní oběh,
- Zvýšení hladiny glukózy a červených krvinek v krvi,
- Aktivování mechanismů srážlivosti krve,
- Zrychlený dech,
- Zvýšená citlivost všech smyslů,
- Utlumení tělesných funkcí, momentálně ne nezbytných.

Fyziologické reakce u lidí se příliš neliší od ostatních savců. Hlavní rozdíl je v tom, že člověk je snáze zranitelný neexistujícími stresovými faktory. Jako příklad uvádíme třeba kočku, u které jakmile pominou okolnosti vyvolávající stres, například dosah psa, vytratí se u ní stresová situace. Člověk oproti tomu si dělá nadále starosti. To se netýká jen současnosti, ale i minulosti nebo vzdálené budoucnosti. Nezáleží na tom, o jaké stresové faktory jde (příloha C, obrázek 6). Dobré by bylo, abychom se vyhnuli všem starostem, problémům, pocitům úzkosti, stresovým situacím, a tím odstranili všechny stresové faktory. Ale to není možné. Proto je důležité naučit se správně a pozitivním způsobem vyrovnat se s nevyhnutelnými obtížemi. To, zda se

stresové faktory stanou pro nás zhoubnými záležití právě na tom, jaký postoj k nim zaujmeme (Melgosa, 1997).

3.2 Psychologické reakce

Stres vyvolává psychologické reakce, ale i řadu dalších reakcí, které se projevují v duševní oblasti. Nejčastěji uváděnými příznaky duševního stresu jsou ([http://ppportal.pcr.cz/vltavska/vltav_pr.htm./](http://ppportal.pcr.cz/vltavska/vltav_pr.htm/)):

- Ztráta intelektu,
- Popudlivost a nespavost,
- Potlačení sexuální touhy,
- Deprese a pocity úzkosti,
- Frustrace a agresivita
- Syndrom vyhoření.

Je nepravděpodobné, že bychom trpěli všemi příznaky najednou. Je ale možné, že můžeme trpět dvěma dominantními symptomy, které budou doprovázeny několika méně výraznými. Přitom je celá řada psychologických reakcí působících na organismus a vyvolávajících stres. Zařazujeme mezi ně poznávací aktivitu, frustraci a agresivitu, nespavost, potlačení sexuální touhy, deprese a pocity úzkosti (Praško et al, 2003).

3.2.1 Poznávací aktivita

Žijeme-li pod vlivem stresu, naše paměť, schopnost vnímání, uvažování a zdravého úsudku se může krátkodobě zlepšit. Pokud však je vliv stresu dlouhodobějšího charakteru, všechny tato duševní pochody se začnou zhoršovat a dojde k potížím v intelektuální sféře. Jako první z příznaků se ukazuje obtížná koncentrace a ztráta paměti. Příkladem může být i případ studenta, který ač připraven, vlivem stresu není schopen odpovídat na položené otázky. Jeho schopnost logicky uvažovat, řešit problémy a rozhodovat se, je stresem negativně ovlivněna a nastává u něho tzv. mentální blok (Melgosa, 1997).

Může se projevovat neschopností chápat podněty a dezorientací. Tento stav mívá i závažnější variantu spočívající v celkovém uzavření se do sebe, popřípadě dochází k útěkové reakci, spojené s touláním se a dezorientací. Tyto symptomy se vyskytují několik minut po podnětu stresující události a mizí během několika hodin. Někdy však i do dvou, až třech dnů. Na toto období může mít postižený částečnou nebo úplnou amnézii (Knopková et al, 2002).

3.2.2 Frustrace a agresivita

Frustrace a agresivita bývá další nejčastější psychologickou reakcí na stres. Projevem bývá podrážděnost, špatná nálada, obtížná komunikace, lehce se nechá vyprovokovat. Důsledkem je neschopnost řešit určitý problém (Melgosa, 1997).

Projevem může být fyzické sebepoškozování (pálení se, řezání). Postižený může mít i sebevražedné tendence. Někdy se setkáváme i s regresivním chováním, to znamená s návratem projevů z raného dětství (žvýkání, cucání prstů apod.). Někteří jedinci mohou na stres naopak reagovat hyper sexuálně se ztrátou zábran (Knopková et al, 2002).

Příčiny frustrace dělíme na (<http://cs.shvoong.com/business-management/management/2111805-frustrace/>):

1. vnější sociální, kterými mohou být chyby druhých, nebo neshody s nimi, fyzické, jimiž je nefunkční prostředí a mechanické problémy.
2. vnitřní osobnost, která snadno podlehne frustracím, osobní neschopnost, nebo nekompetentnost, špatné nebo nedostatečné plánování, nebo nedostatečné vynaložené úsilí, ztráta motivace.

Řada odborníků vidí mezi agresivitou a frustrací úzkou souvislost, nebo že agresivní jednání je vyvoláno frustrující událostí. Každopádně frustrace je

jednou z příčin agresivního jednání a může zapříčinit stres. Velký nárůst násilí jak v rodině, tak společnosti, je v současné době zaznamenáván v přetechnizované západní společnosti. Lidé zde sice žijí v relativním materiálním nadbytku a na vysoké kulturní úrovni. Dalo by se tedy očekávat, že u nich bude vypěstována úcta a tolerance k druhým. Opak je však pravdou, pokud žijeme ve stresu. Navíc pokud stresový faktor narůstá, stáváme se netolerantními, nesnášenlivými a hlásí se projevy fyzické agresivity. Chceme-li se zbavit frustrace, měli bychom trpělivě analyzovat situaci a až poté se odhodlat k přiměřenému rozhodnutí (<http://cs.shvoong.com/business-management/management/2111855-frustrace/>).

Překonání frustrace můžeme shrnout do tří bodů (Melgosa, 1997):

1. Analyzovat stav a odpovědět si na otázky jako:

Proč se cítím být frustrovaný?

V čem spočívá můj problém?

Mohu situaci ovlivnit, nebo na ni nějak reagovat?

Jaká je má šance na dosažení cíle?

Po vykonání analýzy se často naskytne reálná možnost vzdát se zamyšleného způsobu jednání a tím i frustrace.

2. Přizpůsobit se - toto rozhodnutí, nenechat se situací frustrovat bývá důležitým krokem vpřed. Nutné je uvědomit si, že často nemůžeme dané situaci zabránit nebo ji ovlivnit, ale lze se jí přizpůsobit.

3. Rozhodnost a trpělivost – rozhodneme-li se jednou pro dané, správné a pro nás nejlepší řešení, buďme v něm vytrvalí a pokračujme v něm. Časem i ty nejvíce frustrující okolnosti zmizí, pokud vydržíme. Uvědomme si však, že nejlepší obranou je prevence. Dříve než frustrující situace nastane dodržujme určitá pravidla:

- Plánujme svou činnost,
- Předvídejme možnosti, které mohou nastat,
- Mějme dostatečnou rezervu na řešení nepředvídatelných situací.

3.2.3 Nespavost

Častou příčinou stresu bývá nekvalitní nebo nedostatečný noční spánek. Důležitost kvalitního nočního spánku na organismus je přitom zřejmá. Je prokázáno, že prospíme asi jednu třetinu svého života. Je proto důležité, jak kvalitní tento spánek je. Nesnadné usínání, noční probouzení, přerušovaný spánek, brzké ranní probouzení jsou faktory, které negativně ovlivňují celý náš organismus. Častými příčinami zhoršeného usínání bývají stresující události prožité během uplynulého dne. Vzpomínky na stresující události, které jsme prožili se nám vrací zpět do mysli a tělo místo toho, aby odpočívalo, neustále v mysli pracuje, přičemž se zrychluje tep i dech a stoupá krevní tlak a napínají se svaly. Dochází tedy k fyziologicky zcela opačným pochodům, než jaké potřebujeme. Ty můžeme docílit relaxací, která nervový systém uklidňuje. Další příčinou nesnadného usínání může být pozdní večeře. Organismus po jídle rozvádí krev do trávicího ústrojí, přičemž bychom ho měli v této době právě šetřit. Při dlouhodobé poruše spánku se snadno vyčerpává naše adaptační schopnost, přičemž jedním z jeho následků může být stresující pocit ranního vyčerpání. Špatný spánek je příčinou špatné pracovní výkonnosti, podrážděnosti, stresového napětí a jeho vlivem propadáme úzkostlivým a depresivním stavům. Spánek nelze ničím nahradit, je zdrojem naší energie a patří k našim vrozeným instinktům (Gregor, 1993).

3.2.4 Potlačení sexuální touhy

Kořenem problémů bývá velká přepracovanost a neustálé pracovní vypětí. Oslabení sexuální touhy navíc úzce souvisí se stresem. Je-li přítomen stres, tělo minimalizuje funkce spojené se sexuální touhou, aby aktivovalo obranné systémy na řešení krizového stavu, do kterého vkládá maximum své energie. Právě tehdy se stávají sexuální funkce postradatelné a touha po sexu je na útlumu. Důvodem je zúžení cév, které zásobují orgány krví. Tyto naopak vyžadují jejich roztažení, aby byl přívod krve k pohlavním orgánům co nejvyšší. Dlouhodobý stres poté může pohlavní vzrušení úplně znemožnit. Muži pak trpí nedostatečnou iniciativou a problémy s erekcí. U žen se snižuje

zájem o intimní život, mají problémy s dosažením orgasmu, ovulačního cyklu a negativně ovlivňuje jejich reprodukční schopnosti. Některé typy neplodnosti žen mohou mít za následek právě tuto příčinu (Joshi, 2007).

3.2.5 Deprese

Deprese je patologický stav, při němž někteří trpí podrážděností, vztahovačností či únavou. Známe také somatické deprese, při nichž se zhoršuje funkce žaludku, střev, kloubů a dalších orgánů. Detoxikační medicína je schopna depresi zcela eliminovat, protože umí odstranit toxiny z orgánů, které se tohoto onemocnění účastní. Jedním z nejdůležitějších je tlusté střevo. V čínské medicíně jsou plíce a střevo nositeli depresivních emocí. Střevo a jeho nervový systém jsou velmi náchylné ke stresu a nemocím vůbec (odborný časopis SESTRA).

Pokud se budeme zabývat jejich skrytou formou, je potřebné nejdříve vyloučit organické příčiny stesků. Faktem zůstává, že mnoho lidí takové stavy přechází, ať z důvodu strachu z léčby nebo je jim trapné o ní být jen hovořit. Je třeba si uvědomit, že deprese není pouze náhodným výkyvem nálady, ale je biochemickým pochodem v mozku. Reakce na spuštěný podnět bývá někdy neúměrná nebo nadměrně tragická. Samotná deprese bývá nejčastější reakcí na ztrátu, přičemž nemusí jít o ztráty osudové, ale třeba naprosto banální. Poté nemusí jít o to, co se přihodilo, ale o dojem, že okolnosti jsou silnější než my sami. S věkem může navíc narůstat náchylnost na depresivní reakce, které vyvolávají i malicherné podmínky. V takové situaci není dobré být sám sobě léčitelem, ale vyhledat odbornou pomoc. Pouze lékař je schopen volit vhodnou léčbu. Poté se nemusíme bát například drogové závislosti. Naopak pokud bychom léky užívali bez předpisu, nepravidelně nebo nedostatečně, minou se účinkem, stejně jako samotná léčba. Z psychologických důsledků je stres jednou z příčin deprese. Jestliže deprese přetrvává delší dobu a dostane se až za počáteční varovnou fázi nebo odolávání, popřípadě k hranici vyčerpání, stává se velice nebezpečnou. V tomto okamžiku začínáme pociťovat její těžké příznaky (Novák, 2004).

Příznaky deprese (Melgosa, 1997):

- Emoční labilita nebo sklon k depresi a depresivní náladě,
- Smutek a melancholie,
- Nespavost- časté buzení v průběhu spánku, pozdní usínání,
- Únava – celkový vzhled je poznamenán depresí, málo fyzické síly, neschopnost plnit i zanedbatelné úkoly, ochablé svalstvo,
- Pocity méněcennosti , pocity viny a sebeobviňování,
- Ztráta chuti k jídlu,
- Celková vyčerpanost, rozčarování ze všeho, včetně činností, které jsme měli rádi,
- Smrt a sebevražda jsou myšlenky, které se stále vrací.

Pocity z neschopnosti překonání stresu nás vedou k zoufalství, které pak otvírá vrátka k jejímu působení. Důležité je tedy zvládnout stres dříve, než dosáhne této hranice. Deprese se stává jedním z největších problémů civilizované společnosti, kterým se psychologové a psychiatři v současné době musí zabývat. Přitom není vždy vyvolána stresovými reakcemi, ale právě tyto reakce ke stavům deprese často napomáhají. Proto je potřeba jí věnovat náležitou pozornost a profesionální přístup (Joshi, 2007).

Abychom se vymanili z jejího dosahu je důležité dodržovat určité zásady (Štěpaník, 2003):

- 1.Co nejvíce času být v příjemném prostředí s přáteli a sami se snažit smýšlet radostně,
2. Uvolnit se a relaxovat. Stresové reakce vedou k depresi a také jej doprovází. Proto je důležité uvolnit se, a například provádět dechová cvičení,
3. Být stále v činnosti. Pravidelná práce v rozumné míře nejlépe potlačuje depresi. Pocit z dobře vykonané práce přináší uspokojení,

4. Trávit čas s lidmi se zájmem o druhé. Být nápomocen někomu, kdo zápasí se začínající depresí. Podělit se s nimi o své zkušenosti a nabídnout jim porozumění a zájem.

5. Vyhledávat místa, kde je dobrá nálada. Spontánní a zdravý smích se neslučuje s depresí,

6. Vzhlížet s nadějí do budoucna. To je důležitým činitelem šťastného života. Nedostatek naděje bývá častou příčinou depresí, která s věkem narůstá. Velkou výhodou mají v tomto ohledu věřící ve věčný život, kteří pěstují vztah k Bohu.

3.2.6 Pocity úzkosti

Pod vlivem stresu můžeme na sobě pozorovat známky úzkosti, projevy nervozity, obavy, starosti a strach z budoucnosti. Jsou výsledkem přemýšlení zvláště o nepříjemných důsledcích, které se dostaví, pokud nezvládneme stanovený úkol. Stres a stavy úzkosti jsou ve vzájemné souvislosti. Právě pocity úzkosti mohou být jedny z nejnebezpečnějších projevů stresu. Přitom důsledky takového chování lze vystopovat hned v počátku úzkostného chování, kdy jsme museli odolávat stresu. Pokud jsme mu vystaveni po delší dobu, je přirozené, že prožíváme míru úzkosti, která se stává určitým typem neurózy, kterým v důsledku trpíme my, naše okolí a rodina (Melgosa, 1997).

4. DŮSLEDKY STRESU

Naše tělo je vybaveno obranným mechanismem, který také nazýváme imunitním systémem. Jeho účelem je chránit nás před množstvím bakterií, mikrobů, virů, toxinů a parazitů, které jsou všude kolem nás. Tento imunitní systém přestává fungovat, jakmile jeho majitel zemře. Těla se okamžitě zhostí miliony právě uvedených bakterií a mikrobů, kterým trvá jen několik málo týdnů na to, aby naše tělo zcela rozložili. Nikdy však neproniknou do těla, jakmile organismus funguje správně. Ve chvíli, kdy náš imunitní systém zkolabuje, dochází k invazi. Jeho základní funkcí je boj s infekčními faktory. Lze si jej představit jako armádu, která chrání vlastní obyvatele a umí rozpoznat a zneškodnit narušitele. Jeho důležitou součástí je komunikace a logistika. Ochranné látky jsou rozváděny pomocí oběhového systému a potřebují spolehlivý mechanismus pro komunikaci. Imunitní systém k tomu používá chemické posly, kteří jsou přenášeni krví. Pokud je tento systém z jakéhokoliv důvodu narušen, může dojít k tomu, že ochranné buňky, které se mají starat o bezpečí těla nerozpoznají tzv. vetřelce nebo, a to je horší, napadá buňky vlastního těla. V tom případě dochází k nebezpečné autoimunitní poruše v podobě bolesti kloubů, onemocnění cukrovkou, napadeny jsou buňky slinivky, nebo i nervové buňky, což může mít za následek i onemocnění roztroušenou sklerózou (Joshi, 2007).

Důsledky stresu a vznik psychosomatických onemocnění

Z pohledu přežití a zdraví jedince je nejdůležitější vlastností mediátorů, které se účastní alostázy skutečnost, že mají krátkodobý ochranný účinek. Z dlouhodobého hlediska však mohou mít škodlivé účinky, a to v případě, že dojde k většímu počtu nepříznivých životních situací, nebo pokud je sekrece hormonu špatně regulována, jako při trvale nerovnovážném stavu, který vede k přetížení organismu. Naše tělo, jakož i jiných organismů, obsahuje tzv. glukokortikoidy, které mají schopnost proměnit proteiny a tuky na využitelné uhlovodíky, které slouží tělu krátkodobě k nahrazení energetické rezervy po zvýšené aktivitě. Dále také působí na mozek, který vyvolává chuť k jídlu, nutí

nás ke zvýšené aktivitě a hledání potravy, čímž usměrňuje chování ovlivňující přísun a výdej energie. Nečinnost a nedostatečný energetický výdej působí chronicky a zvýšená hladina glukokortikoidů ruší účinek inzulínu, a tím zvyšuje přísun glukózy. Jejich vzájemná vysoká koncentrace poté podporuje ukládání tělesného tuku a tvorbu povlaku na věnčitých tepnách. Glukokortikoidy společně s chemickými látkami ladí v centrálním nervovém systému a jsou odezvou na neklidné životní prostředí. Mediátory alostázy se paradoxně projevují u srdce. Krevní tlak během dne střídavě stoupá a klesá, podle naší fyzické a psychické zátěže, a odpovídajícím způsobem zajišťuje potřebný průtok krve. Přesto opakované zvýšení krevního tlaku v důsledku další alostatické zátěže přispívá k produkci aterosklerotického povlaku, které v kombinaci s přísunem dalších látek poškozují stěny a kornatění tepen. Proti tomuto onemocnění lze užívat léky snižující krevní tlak (tzv. betablokátory), které zpomalují aterosklerózu. Jsou však známy tím, že mohou mít pro tělo i nebezpečné účinky. Nervový systém vyhodnocuje, které události jsou stresové a určuje reakce na daný stresor, přičemž jedná podobně paradoxně jako mediátory alostatické zátěže. Silné emoce často vyvolávají v mozku probleskující vzpomínky a v případě, že je mozek vystaven několikanásobnému opakovanému stresu, může dojít k atrofii mozkových buněk a omezení regenerace nervových buněk. V důsledku některých, nebo všech procesů, pak může docházet k poškození paměti, depresivním poruchám, onemocněním z nadprodukce hormonů kůry nadledvin, posttraumatickým stresovým poruchám a ve stáří ke schizofrenii (Křivohlavý, 2002).

Všeobecnou reakci na stres, která je stejná na nejrůznější stresory, jako první popsal Hans Selye, který byl jedním z pionýrů fyziologie. Selye zjistil při svých laboratorních výzkumech na krysách, že po prodělání trauma u krysy došlo k pozorovatelným změnám (v daném případě k žaludečním vředům), jež jsou reakcí organismu na nepříznivé životní podmínky. Selye také vytvořil teorii, že tělo má překvapivě podobnou sadu reakcí na širokou škálu stresorů. Za určitých podmínek nám stresory podlomí zdraví. Díky informacím, které dnes máme, si můžeme představit, jak nám stresové reakce a psychické zátěže mohou uškodit (Joshi, 2007).

Důvodem je škodlivost stresu. I když šlo původně o jev, který nám pomáhal v minulosti přežít genetické naprogramování organismu. Ten byl vývojem přepnut do stavu, kdy by reagoval mírněji. Organismus neustále reaguje na nastalé situace podle starého scénáře a připravuje se na boj o život. Nová doba je ale z pohledu o přežití mnohem mírnější a nevyžaduje takovou prudkou reakci. Navíc jsme svazováni společenskými normami, kvůli kterým projevy stresu nemůžeme uvolnit, ale dusíme je v sobě. Z toho důsledku pak nedochází k patřičnému uvolnění napětí a uvolnění nahromaděné energie a vznikají psychické a zdravotní potíže (www.novinky.cz/zena/zdravi/ 03.02.2010).

Postupy, které tělo vykonává, aby vyřešilo nouzovou situaci jsou velice nákladné. Pokud se denně očitáme v kritické situaci, mobilizujeme neustále energii ze zálohy, kterou neobnovujeme a mnohem rychleji se unavíme, přičemž nám hrozí mimo jiné vyšší riziko cukrovky. Další neblahé následky může mít chronické přepínání kardiovaskulárního systému. U dětí může vést chronický stres k poruše růstu, tzv. stresovému nanismu, popřípadě k záchvatovým onemocněním, omdlívání, ztrátě vědomí, poruchám termoregulace, cévní dynamiky, což se projeví migrénami a poruchami řeči (Joshi 2007).

Stejně tak může být porušena látková výměna, podmíněná patologickým chováním ve vztahu k přijímání potravy, nespecifické bolesti břicha s průjmy nebo zácpou, což může vést k obezitě nebo naopak k bulimii, nebo anorexii. Může také docházet k nemocím kůže, ekzémům nebo růstu bradavic, chronickým bolestem. Pro ženy může znamenat poruchy menstruačního cyklu, mužům může přivodit snížení počtu spermií a hladiny testosteronu. Obě pohlaví pak pocít'ují snížený zájem o sex a oslabení imunity. A právě dlouhodobé potlačení imunity pak bývá příčinou jiných vážných onemocnění, mezi které řadíme i rakovinu a AIDS. V neposlední řadě mohou být stresem zničeny i skupiny hormonů, uvolňující se během stresové reakce. Ty vedou k nervovým onemocněním, jako je deprese. Pro udržení správné funkce organismu je třeba mít vyváženou hladinu stresových hormonů v těle.

Pro její udržení potřebujeme hlavně velké množství potenciaální energie. Místo toho, aby byla správně a efektivně využívána, často jí musíme plýtvat, například na již zmíněný tělesný vzrůst. Dojde-li opakovaně ke spuštění stresové reakce nebo nepodaří-li se ji utlumit, popřípadě vypnout, může být stejně škodlivá jako některé stresory

(<http://www.ordinace.cz/clanek/psychosomaticka-onemocneni-telo-a-duse-volaji-o-pomoc/> 27.02.2012).

Hovoříme-li o onemocněních souvisejících se stresem, pak je jejich velký podíl přisuzován poruchám z nepříjemné stresové reakce. Ve skutečnosti jde o to, že chronické stresory mohou potenciaálně způsobit potíže, ze kterých onemocníme. Pokud k onemocnění již dojde, stres ještě zvyšuje nebezpečí, že naše obranyschopnost bude nemocí překonána. Čím víc kroků mezi stresor a nemoc vložíme, tím víc je míst pro intervenci a prevenci škody (Joshi, 2007).

4.1 Syndrom vyhoření

„Ten, kdo hoří, může vyhořet: Na počátku jedné cesty, která končí syndromem vyhoření, je nadšení.“ (Kopřiva, 2006, s. 101).

Syndrom vyhoření je jedním z významných důsledků chronického stresu a výrazného poklesu pracovní spokojenosti. Více jsou tímto syndromem ohroženi lidé se sklony k perfekcionismu, workaholismu, osoby žijící v soukromí osaměle nebo mající potíže v rodině, lidé zatížení nemotivující prací či lidé s problematickými vztahy v pracovním kolektivu. Postihuje zejména ty, kteří pomáhají jiným, hledají smysl života především v práci nebo přespříliš pracují a tráví v práci i svůj volný čas, nebo jsou v situaci nutné kompenzace rodinných problémů. Je to stav osob pracujících s lidmi. Například lékařů, zdravotních sester, sociálních pracovníků, manažerů, učitelů, policistů a dalších, kteří jsou denně vystaveni stresu, častému a obtížnému kontaktu s velkým množstvím lidí a vysokým požadavkům. Přitom tato práce nebývá často společensky, ani materiálně dostatečně ohodnocena. Sami se pak diví proč práce, kterou dříve prohlašovali za skvělou nebo alespoň dobrou a hlavně

zajímavou, je už vůbec nezajímá. Takto „postižené“ práce nemotivuje, nebaví a nenaplňuje, ztrácí pro ně význam. Jedná se o stav vyčerpání, a to i z kontaktu s okolím. Lidé ztrácí důvěru v osobní výkony. Pociťují vlastní neschopnost prožívat uspokojení a radost z práce. Jsou překvapeni z únavy a nedokáží si vysvětlit, proč už je nebaví ani věci, které s vlastní profesí zase tak moc nesouvisí, které byly spíše koníčkem a zábavou. Projevují se podrážděností, únavou a depresemi, poruchami paměti a soustředění, neschopností uvolnit se. Dostávají se trávící problémy, problémy s dýcháním, sexualitou, nemoci srdce, vysoký krevní tlak. Mají tendence k návyku na alkohol, tabák a drogy. Je to o to závažnější, čím větší je nepoměr mezi prací a odměnou, kterou za ní dostanou v porovnání s jinými zaměstnanci nebo profesemi. Projevuje se jako kolaps. Pokud se dostaneme do tohoto stavu, přestaneme zvládat psychicky i fyzicky danou situaci. Jde o celkové vyčerpání, pocit prázdnoty a ztrátu motivace. Ovlivňuje naši psychiku a je srovnatelný s hlubokou depresí (<http://www.novinky.cz/kariera/222121-stale-vic-lidi-ohrozuje-syndrom-vyhoreni-muzete-se-mu-ale-ucinne-branit.html>).

4.1.1 Syndrom vyhoření a pracovní prostředí

Nejedná se pouze o určité profese, kde se setkáváme se syndromem vyhoření při osobním styku člověka s člověkem, ale zrodu syndromu vyhoření také napomáhají specifické charakteristiky pracovního a životního prostředí. Jedná se o následující faktory (Stuchlík, 2008):

1. Míra svobody a kontroly. Do této skupiny můžeme zařadit extrémní míru svobody a stejně tak nepřiměřenou míru kontroly. Z uvedeného vyplývá, že jedinci nevyhovuje, když nemá téměř žádnou volnost rozhodování. Není mu však dobře ani tehdy, když má volnosti tolik, že si s ní neví rady. Obdobně je tomu i s příliš častou a přísnou kontrolou. Osobám nevyhovuje ani situace, když jsou zcela ponecháni jen sami sobě.

2. Autorita. Ke zrodu syndromu vyhoření přispívá celá řada problémů s autoritou. Jedná se o konflikty, kde si pracovníci váží více někoho, kdo

formální autoritou pověřen není, než-li toho, kdo tuto formální autoritu oficiálně zaujímá.

3. Nesmyslnost požadavků. Mezi podmínky, které ovlivňují vznik psychického vyčerpání patří nesmyslnost toho, co je nám nařízeno dělat. Čistě vzato, naše mysl potřebuje k podávání nadstandardních výkonů znát smysl, význam, proč. To, co se vedení může zdát zcela smysluplné, může se tomu, kdo to dělá, zdát zcela nesmyslné.

4. Očekávání. I v případech, kde není stanoveno, co se od koho očekává nebo kde jsou očekávání přehnaná a na vedoucích pozicích nejsou lidé dostatečně schopní, případně nemají potřebné možnosti a prostředky, všude tam má syndrom vyhoření zelenou.

5. Odpovědnost. Ke ztěžujícím podmínkám patří i nadměrná míra odpovědnosti. Velice obtížná je situace, kde pracovník cítí, že míra odpovědnosti vedení je mizivá.

6. Neplnění úkolů. Při dlouhodobém neplnění úkolů se vytvářejí další podmínky pro zrod syndromu vyhoření.

7. Požadavky kladené na lidi. O vlivu na vznik psychického vyhoření můžeme hovořit všude tam, kde jsou na zaměstnance kladeny nadměrné požadavky nebo nereálné cíle. Pracovníkům není umožněno odborně růst, dále se zdokonalovat, vzdělávat, uplatňovat nové postupy a dovednosti.

8. Sociální komunikace. Mnoho těžkostí vyplývá i z nedostatků horizontální a vertikální společenské komunikace. Ve špatné informovanosti vedení nebo dokonce v neinformovanosti podřízených, v neexistenci skupinových rozhovorů o tom co všichni trápí a o čem by se mělo mluvit.

9. Organizační podmínky. Ukazují konkrétně na to, kteří pracovníci těmto podmínkám nejčastěji podléhají. Tito lidé upadají do stavu vyhoření, když se

jim práce dlouhodobě nedaří, nedosahují toho, co si sami předsevzali a nemohou se hnout z místa.

Jsou to (Křivohlavý, 1998):

- Jedinci příliš oddaní tomu, co dělají,
- Jedinci nadšení svou prací,
- Jedinci, kterým jde o to, aby jejich práce byla úspěšná,
- Jedinci pracující příliš intenzivně,
- Jedinci s minimálními zájmy, mimo zájmy pracovní.

4.1.2 Fáze syndromu vyhoření

Důležité je nastínit jednotlivé fáze procesu, jimiž člověk, propadající se hlouběji do tohoto syndromu, prochází. Hlavním důvodem je totiž skutečnost, že většina příznaků se objevuje až v pozdějších stádiích tohoto procesu. Do těchto fází patří (Klubrt, 2009):

První fáze – je taková situace, kdy člověk má před sebou určitý cíl, jeho život je smysluplný a má pro co žít. Je pro něho smysluplná pracovní činnost, neboť je prostředkem k dosažení cíle, dotyčný má odůvodněno, proč je důležité jí vykonávat.

Druhá fáze – v této fázi se z prostředků stává cíl, užitková hodnota. Ten, kdo zprvu pracoval, protože měl před sebou určitý cíl a cílovou motivaci, nyní práci vykonává pouze proto, že se mu stal žádoucím vedlejší produkt, jako jsou peníze, které za vykonanou práci dostává. Jedinec už nevykonává pracovní činnosti z důvodu, že v nich vidí smysl života, ale proto, že mu to „něco“ přináší. Není už sám sebou, ale navzdory všemu „funguje“. Dochází k tomu, co se označuje jako „odcizení“. Základní motivace je neuspokojena a místo smysluplných cílů nastupují cíle zdánlivé.

Třetí fáze – tuto fázi můžeme charakterizovat tím, že dochází ke ztrátě úcty k hodnotě druhých lidí, věcí a cílů. Tato ztráta vede k určitému zvěčnění

společenského světa a jedinec postižený syndromem vyhoření na lidi nahlíží jako na věci či materiál. Živnou půdu zde nacházejí necitlivé a necitelné chování, neúcta a nevážení si druhých lidí, ironie, sarkasmus a cynismus. Ztráta úcty k vlastnímu životu. V tomto případě si jedinec přestává vážit vlastního těla a ztrácí úctu i k vlastnímu přesvědčení, k vlastním snahám a nadšení. Chová se cynicky nejen sám k sobě, ale i k druhým lidem. Ničeho si neváží, nic pro něho nemá opravdovou hodnotu. Propadá se do bezsmyslného života a život se stává pouhým „vegetováním“.

4.1.3 Jak bojovat proti syndromu vyhoření?

S vyhořením je to stejné jako s propadnutím jiného škodlivého návyku. Namlouváme si, že je vše v pořádku a situaci máme pod kontrolou. Klíčem k nevyhoření je vyrovnat se s pracovním stresem dříve než nastane. Odborníci přitom vypracovali několik bodů, které nám mohou pomoci v boji proti tomuto symptomu (Vodáčková et al, 2007):

- Hledejte si nejpříjemnější formy péče o své tělo – plavání, relaxační techniky, jóga, běh, masáže,
- Myslete na své bazální potřeby – někdy ve velké zátěži zapomínáme pít, jíst,
- Dopřejme si přiměřeně odpočinek,
- Nezapomeňte, že máte jako každý jiný právo stonat a mít dovolenou, jsou-li okolo toho na pracovišti nejasné reakce, snažte se o tom mluvit,
- Syťte se výživnými a „chutnými“ podněty a vztahy,
- Pěstujte záliby,
- Pečujte o ekologii své duše, je to důležitá součást péče o duševní zdraví.

V případě, že máme pocit, že sami situaci nezvládáme, nebojme se a neodkládejme vyhledat odbornou pomoc. Jestliže budeme vést vyvážený život,

v němž je čas na rodinu, koníčky a přátele, nebudeme se přepínat, ale budeme dělat věci, které nás baví a mají pro nás smysl, nebudeme přeceňovat svoji důležitost a naučíme se udělat aktivní kroky k odstranění přílišných odchylek od ideálu, budeme schopni fenoménu syndromu vyhoření čelit ([http://ppportal.pcr.cz/vltavska/vltav_pr.htm./](http://ppportal.pcr.cz/vltavska/vltav_pr.htm/) 20.10.2011).

4.2 Snížení imunity vlivem stresu

Imunitu potlačují zvláště některé hormony stresové reakce. Jejich úloha není zcela objasněná. Na otázku proč je imunitní systém tlumen právě při stresu lze uvést, že tělo si během evoluce vybudovalo výbornou stresovou reakci, aby dokázalo zvládat fyzické stresory. Proč evoluce dala přednost systému, který vyřazuje při stresu její imunitní systém z funkce? Logicky to nedává smysl, omezit ostrahu stresu před stresorem. Ve skutečnosti je opak pravdou. Jak jsme uvedli, při stresové situaci se dlouhodobé úkoly náročné na spotřebu energie, jako je trávení nebo ovulace, zastaví. Podíváme-li se na to, co by mělo tělo dělat s imunitním systémem, tedy vydat energii na jeho odpojení, namísto toho, aby soustředilo síly na budování obranných zdí. Příklad imunitního systému a stresu je dosti komplikovaný. Nejnovější techniky nastiňují detailní obrázek toho, co se děje s imunitním systémem při stresové reakci. V prvních okamžicích stresu je imunitní systém posílen, a to po dobu asi třiceti minut. Asi po šedesáti minutách dochází k potlačení imunitního systému. Pokud stresor trvá středně dlouho, vrací se imunitní systém zpátky na úroveň doby před stresem a nic se vlastně nestalo. Pouze při konfrontaci s chronickým stresem je imunitní systém potlačen tak, že klesne na úroveň před ním (příloha C, graf 2). Tímto je prokázáno, že právě chronický stres a reakce těla na něj je to, co nám způsobuje problémy. V tomto případě je imunitní systém potlačen pod normální úroveň. Ti, kteří pravidelně cvičí a zatěžují tělo mírným stresem, mohou svou imunitu zlepšit. Nepředstavujme si však, že pokud trocha námahy neuškodí, tak začneme tělo zatěžovat více a tím budeme odolnější vůči stresu. Opak je pravdou (příloha C, graf 3). Ten nám znázorňuje

vliv tréninku na riziko krčních infekcí, které mohou být jednou z psychosomatických onemocnění (Joshi, 2007).

Jako další onemocnění vzniklé vlivem stresu a snížením imunity můžeme uvést dermatologické nemoci, jež mají za následek padání vlasů, akné, kopřivku, nadměrné pocení, ekzém nebo lupenku. Svalové, projevující se bolestmi zad, svalové křeče nebo revmatismus. Dýchací potíže, které mají za následek astma, alergie, rýmu a záněty průdušek. Pohlavní a močový trakt, záněty pochvy, impotence, problémy s menstruací a udržením moči. Nervové projevy úzkosti, slabosti, bolesti svalů, hlavy a tiky, a v neposlední řadě oční záněty spojivek

(<http://www.ordinace.cz/clanek/psychosomaticka-onemocneni-telo-a-duse-volaji-o-pomoc/> 27.02.2012).

Úzkou souvislost mezi stresem a imunitním systémem prokázala Bartropova studie v roce 1977. V ní bylo provedeno srovnání skupiny mužů stejného stáří, kteří v posledních šesti týdnech ovdověli, s muži, kteří o blízkou osobu nepřišli. Testy prokázaly, že vdovci měli daleko více narušený imunitní systém než je v této populaci běžné. I dalšími testy bylo prokázáno, že stres oslabuje přirozené obranné mechanismy. Jiná studie sledovala vývoj rakoviny ženského prsu v průběhu pěti let. Bylo zjištěno, že postup tohoto onemocnění závisí na reakci pacientek na tuto diagnózu. U žen, které přijaly svou situaci s nadějí na uzdravení bylo možné pozorovat v léčbě více pozitivních změn než u žen, které propadly zoufalství a rezignovaly. Lze tedy konstatovat, že psychologické nemoci jsou takové, které se sice projevují tělesně, ale jsou psychologického původu. Téměř každý životně důležitý orgán může být přímo nebo nepřímo ovlivněn emocemi. I přes jejich četnost, se kterou se v poslední době vyskytují, nemůžeme tvrdit, že by jejich příčinou musel být pouze stres. Někdy jej sice můžeme považovat za iniciátora onemocnění, často však vystupuje pouze jako podpůrný faktor. Stres může napomoci projevit se nemocí u člověka, který k ní má sklon, nebo je dokonce možné, že by se bez přítomnosti stresu tato nemoc vůbec neprojevila. Je také ale jisté, že jsou

případy tohoto onemocnění, které propuknou i bez zjevné jeho přítomnosti (Joshi, 2007).

Všechny reakce organismu na stres ovlivňují naše zdraví. Při těchto reakcích vydává tělo značné množství potenciaální energie což způsobuje, že se rychle a snadno unavíme. Je-li stresu příliš, začneme mít problémy. Různá onemocnění vzniklá vlivem stresu se poté mohou projevit jako zdroj dalších různých nemocí. Prevence těchto různých potíží je víc než nutná. Lepší je chorobám předcházet než je léčit. Umět zvládat dobře stres a udržet si tak dobrý výkon, cítit se dobře po stránce duševní i fyzické a mít se svým okolím dobré vztahy není vůbec podružnou záležitostí (Cungi, 2001)

4.3 Infekce

Jedním z aspektů imunitního systému jsou symptomy nemoci. Projevují se horečkou, bolestmi kloubů, svalů, únavou, nechutenstvím a jsme celkově apatičtí. Zajímavostí je, že to nejsou infekční organismy, které způsobují tyto příznaky, ale naše tělo, které je produkuje. První část začíná v mozku, který se mimo jiné podílí na regulaci teploty. Normální teplota lidského těla je 37° C. Při onemocnění a stoupnutí tělesné teploty začneme pociťovat chlad. Krev je přesměrována z periferií do vnitřních orgánů. V případě malarické horečky spotřebuje tělo o 50 % více energie než obvykle. Nervovými drahami jsou signály vedeny do míchy a odtud do mozku. Tyto dráhy mají určitý práh, který musí být překročen, aby je mozek vyhodnotil jako bolestivý. V těle máme hormon nazývaný interleukin, který snižuje práh bolesti a další hormon, který spouští stresovou reakci. Jakmile k tomu dojde, začnou se projevovat příznaky spojené se stresem (ztráta chuti k jídlu, nezájem o sex, zablokování ukládání energie). Trvá-li tato situace déle, u mužů se zastaví tvorba spermií, u žen může nastat nepravidelnost menstruačních cyklů, nebo se ovulace zastaví úplně. Tělo si vytvořilo odezvu a má velkou snahu vyvolat potřebné dopady. Z pohledu evoluce je potřebné, aby tělo příznaky bolesti svalů a kloubů vyvolalo. Tyto symptomy jej donutí k odpočinku. Proč tedy dostáváme horečku? Imunitní systém pracuje lépe při vyšších teplotách, zejména prudké

množení bojových buněk při vyšší teplotě stoupá. Naproti tomu, široké škále virů a bakterií prospívají nižší teploty. Jak teplota roste, jejich dělení se zpomaluje a v některých případech se zcela zastaví. Při pokusech se zvířaty bylo dokonce zjištěno, že zablokování horečky u infekcí postiženého zvířete dokonce snižuje pravděpodobnost jeho přežití. Dalším bodem zájmu je využití interleukinu při léčbě různých nemocí, jako je například rakovina. Působí aktivaci imunitního systému těla, ale mají vedlejší nepříjemný efekt, kterým je, že člověku je neuvěřitelně špatně (Joshi, 2007).

4.4 Srdce a oběhový systém

Pokud prožíváme stres, srdce na základě nervových a hormonálních stimulů zvýší svoji hormonální aktivitu a pumpuje více krve. Současně s tím se začne zvyšovat krevní tlak. Pokud tato situace trvá příliš dlouho, dojde k jeho oslabení a s ním celého oběhového systému. Endokrinní žlázy vyloučí do krevního řečiště hormony, které uvolňují cholesterol a další tuky, aby dodaly svalům potřebnou energii k překonání krizového stavu. Pokud tak nenastane, přilnou ke stěnám tepen, kde zůstanou uloženy. Důsledkem tohoto procesu je arterioskleróza. Spojení vysokého krevního tlaku a vysoké hladiny cholesterolu pak vede k onemocnění anginou pectoris nebo infarktu myokardu. Stále více zjišťujeme, že kardiovaskulární choroby se vyskytují u lidí mladého a středního věku. K těmto událostem často dochází při vysokém stresovém vypětí jako je smrt někoho blízkého, hrozba akutního osobního ohrožení, vážného poranění, ztráty vědomí a sebeovládání. Stejná situace může nastat i při radostné události, která nás potká (narození dítěte, výhra v loterii apod.). Krajní radost a mezní strach mají odlišné účinky na různé části organismu, ale v kardiovaskulárním systému se projevují zhruba totožně (Joshi, 2007).

Rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění dělíme na (Melgosa, 1997):

- **Ovlivnitelné** : stres, vysoký krevní tlak, alkohol a nikotin, vysoká hladina cholesterolu, sedavý způsob života, cukrovka, cholerická osobnost,
- **Neovlivnitelné** : věk nad 40 let, dědičné předpoklady, pohlaví – muž.

Těmto onemocněním můžeme předcházet tím, že omezíme ovlivnitelné faktory na minimum. Těch je také daleko více než těch neovlivnitelných. Jedním z hlavních ovlivnitelných rizikových faktorů je právě stres, který je úzce spjat s ostatními rizikovými faktory (Joshi, 2007).

4.5 Zaživací systém

Celý náš zaživací systém je silně ovlivňován našimi emocemi. V situaci náhlé stresové situace vzniklé traumaty, popáleninami, úrazy či infekcí, náš organismus vypíná veškeré činnosti, které nejsou v tu chvíli životně důležité a spotřebovávají velké množství energie. Jedním z nich je i zažívání, které je z dlouhodobého hlediska velice důležité, ale v nouzových stavech je zcela neúčinné. První co se děje, je zastavení produkce slin, které pociťujeme jako vyschnutí v ústech. Stáhne se žaludek a s ním přestane výroba enzymů a kyselin, navíc se zastaví kontrakce. Tenké střevo se přestává pohybovat a nedochází dále k absorpci. Snižuje se přísun krve do zaživacího systému a ta se zatím přemísťuje tam, kde je jí více zapotřebí. Zdá se tedy, že je vše v naprostém pořádku. Problém je však v samotném zaživacím traktu. V něm máme i silnou kyselinu chlorovodíkovou, která nám napomáhá rozložit veškerou potravu. Jestliže se zpomalí kontrakce, potom náš žaludek, ač má řadu vrstev ochranné sliznice, aby nedošlo k poleptání stěn, musí vynaložit značné úsilí, aby tomuto poleptání zabránil. Během dlouhodobě trvajících stresu se trávení často potlačuje. V zájmu zachování energie začne žaludek šetřit a zpomalí tvorbu sliznice. Jakmile přestane stresor působit, trávení se obnoví, kyselina začne naleptávat žaludeční stěnu, čímž dojde k vytvoření

vředu. (Tímto lékařským termínem označujeme místní nebo hloubkové narušení povrchu orgánu, nebo jiné tkáně, způsobené jejím rozpadem). Sami pak můžeme na sobě pozorovat pocity, jako když máme těžký balvan v břiše, nebo že nemůžeme polknout jediné sousto. To je ve chvíli, kdy se nám stáhly svaly okolo jícnu. Stresem trpí také slinivka, kdy zúžením žlučových a pankreatických kanálků dochází k jejímu zánětu. Jasně je působení stresu při vyšetření střev. Vlivem stresu dochází ke špatnému pohybu potravy střevem a může krom jiného docházet k dráždění střevních stěn, podobně jako u žaludečního vředu. I další poruchy zažívacího traktu mají souvislost se stresem. Jsou jimi žaludeční a dvanácterníkové vředy a vřed na tračníku. Pokud chceme úspěšně léčit jakoukoli z uvedených chorob, musí být spojena s ovládnutím stresu (Melgosa, 1997).

4.6 Cukrovka

Cukrovka (diabetes) II. typu, která se jinak může označovat jako cukrovka dospělých, nebo cukrovka rezistentní na insulin. Nemoc souvisí s nedostatkem pohybu, a tím se sklonem některých z nás, přibývat s věkem na váze. Pokud se do zásoby ukládá příliš mnoho tuku, všechny tukové buňky se vyplní, přitom jejich počet zůstává v dospívání stejný. Ztloustneme-li mi, ztloustnou i buňky. Tím začnou odmítat a reagovat na insulin. Pokud dojde ke stresové reakci, krevní oběh mobilizuje ještě více glukózy a mastných kyselin, které poškozují ledviny, cévy a oči. Další problém nastává při chronickém stresu, kdy dá mozek slinivce pokyn k ukončení výroby insulinu. Přitom proběhne další krok, kdy stresové hormony působí na stresové buňky a snaží se snížit jejich citlivost na insulin. Pokud se dostaneme do takového stavu, podlehne tzv. steroidnímu diabetu – dostaneme cukrovku. Lidé, kteří mají k tomuto problému rodinné dispozice, mají i určitý druh metabolické citlivosti. Znamená to, že stres narušuje jejich metabolismus v atypickém rozsahu dávno předtím, než se stanou diabetiky. Cukrovka více než zdvojnásobuje úmrtnost a téměř ztrojnásobuje podíl srdečních onemocnění u mužů. Je jednou z největších příčin slepoty a patří mezi deset nejčastějších úmrtí vůbec (Joshi, 2007).

4.7 Ženský reprodukční systém

Zajímavým aspektem reprodukce jsou vajíčka a jejich uchování. Je neuvěřitelné, že celoživotní zásoba vajících je vytvořena ještě před narozením. Žena jich má přibližně 400000. Pouze několik stovek se jich však během reprodukčních let uvolní. Ty se tvoří mezi třetím a šestým měsícem vývoje ženského plodu a teprve poté, co žena dosáhne puberty se začnou uvolňovat. Vlivem stresu může být silně ovlivněn právě i reprodukční systém ženy. V krevním oběhu ženy je i malé množství mužského pohlavního hormonu. Ten nepochází z vaječníků, ale z nadledvinek. Jeho množství je nepatrné, oproti tomu, které lze nalézt u mužů. Vystavení fyzickému stresoru, kdy tělesná hmotnost poklesne a tukové zásoby se zužitkují, je tato přeměna narušena a hladina androgenu stoupne. Ty pak narušují řadu reprodukčních cyklů ženy. K tomu dochází například i při dobrovolném hladovění mladých dívek, které se snaží o to, být co nejhubenější. Ztráta tukových buněk pak vede k poškození reprodukčního mechanismu. To, že jej stres narušuje a brání těhotenství, je z evolučního hlediska logické. Běžné těhotenství totiž spotřebuje až 50000 kalorií a takové zátěži by organismus, který prochází stresem nebo nemá dostatečné zásoby energie, neměl být vystaven (Joshi, 2007).

4.8 Onkologické nemoci

Odborníci, zabývající se rakovinou, hovoří o mnoha různých rizikových faktorech ovlivňujících vznik rakoviny, které se nacházejí v našem životním prostředí. Jedním z nich je dědičnost. Podstatně důležitějším faktorem je životní styl a s ním spojené kouření. Vztah mezi rakovinou a kouřením je běžně známou skutečností. Statistiky uvádějí, že u kuřáků dochází k rakovině až padesátkrát častěji než u nekuřáků. Riziková dieta je vedle kouření druhým nejsilnějším faktorem onemocnění rakovinou. Dalšími faktory způsobujícími toto onemocnění může být i alkohol nebo opalování. O cholesterolu je například známo, že negativně ovlivňuje kardiovaskulární onemocnění, například rakoviny prsu, podobně jako živočišný protein, který bývá obsažen v mléce, másle, jogurtech a jiných produktech obsahujících nasycené tuky. Naproti

tomu zdravá dieta, kdy lidé konzumují převážně ovoce a zeleninu může vést k tomu, že mohou mít tlumivý vliv v situacích, kdy by mohlo rakovinové bujení propuknout. Vliv stresu na objevení rakoviny - odpověď na tuto otázku zkoumala dvojice psychologů Cooper a Faragher. Zaměřili se na ženy, které po biopsii čekaly na výsledky vyšetření vzorků tkáně, zda jde či nikoliv o rakovinu. Ženy byly rozděleny do tří skupin. V první byly ty, které rakovinou onemocněly. Ve druhé s diagnózou cisty a ve třetí s nezhoubným nádorem. Dále byla vytvořena jedna tzv. kontrolní skupina. U všech se zjišťoval výskyt těžkých životních situací v průběhu roku. Výsledky ukázaly, že existence těchto situací je rizikovým faktorem nejen stresového stavu, ale i rakoviny. Obdobně tomu bylo i tam, kde ženy potlačovaly své emoce. Na druhé straně výrazně pomohlo, pokud žena dala svým emocím a vzteku volný průběh. Pokud navíc byla nějak zaměstnána, aby se nemohla věnovat svému onemocnění, byla pak jakoby částečně imunizována proti stresu i rakovině. Dále byl vliv stresu na onemocnění potvrzen výzkumem lékařů Greerem a Morrisem. Ti navázali kontakt se ženami, které prodělaly biopsii a rozdělili je do tří skupin. Dříve než se ženy dozvěděly výsledky vyšetření, byly v psychickém napětí. V první skupině byly ženy, které potlačovaly napětí a strach, kdy se rakovina objevila s vyšší pravděpodobností než u žen ze druhé a třetí skupiny, které daly svému napětí a vzteku volný průchod nebo se chovaly citově naprosto vyrovnaně (Joshi, 2007).

V současné době se již změnil náhled na stres. Není již chápán jako jednorázová, škodlivá noxa, ale jako součást života vyplývající z toho, že je člověk lidskou bytostí. Stres je chápán jako proces, ve kterém člověk jedná a reaguje, a v průběhu tohoto procesu mění své okolí - Schenck, 1985 (http://ppportal.pcr.cz/vltavska/vltav_pr.htm/).

Jak jsme již mnohokrát uvedli, v posledních letech bylo prokázáno, že psychosociální stres související s pracovními i mimopracovními problémy může mít vážné patologické důsledky pro celý lidský organismus. Výzkumů, kde byla zjištěna souvislost mezi stresem a našim zdravím je bezpočet, proto je dobré naučit se stres zvládat. V případě, že toho však již nejsme sami schopni,

nebojme se obrátit o pomoc a radu odborníka. Například v rámci Policie ČR jsou pro ten účel zřízena psychologická pracoviště a na jednotlivých správách mají své tzv. posttraumatické intervenční týmy

(http://ppportal.pcr.cz/vltavska/vltav_pr.htm/).

Jak jsme již na počátku této kapitoly uvedli, stres je všude kolem nás, ovlivňuje všechny reakce našeho organismu a tedy i naše zdraví. Je tedy na nás, abychom se naučili mu vzdorovat, bojovat s ním a nepodlehnout mu. Tím nedáme onemocnění šanci, aby nás ovládlo a budeme tak moci prožít plnohodnotný život

(http://psychologie-pedagogika.studentske.cz/2008/11/psychosomatick-onemocn-zdrav-ivotn_08.html 2009).

5. PŘEDCHÁZENÍ A ZVLÁDÁNÍ STRESU

Je důležité mít na paměti, že vhodná stresová reakce je zdravou a nezbytnou součástí života. Jedna z věcí, která se u toho děje je vyplavování noradrenalinu (základního nervového přenašeče vzruchu). Ten je nezbytný pro vytvoření nových vzpomínek, zlepšení nálady, vytváří tvořivé myšlení, což stimuluje mozek k vybudování nových spojení. Klíčem úspěchu je zvládnutí stresu, nikoliv jeho eliminaci. Úkolem dnešní doby je zbavit sympatický nervový systém trvalé pohotovosti. K tomu je třeba znát funkční techniky, pomocí kterých lze aktivovat reakci uvolnění. K tomu nám mohou pomoci nejrůznější techniky a zajímavé studie, které nám mohou pomoci se se stresem vypořádat (Melgosa, 1997).

5.1 Fyzické cvičení

Je jedním z nejběžnějších způsobů, jak uvolnit stres. Je zároveň i nejběžnějším způsobem toho, co by tělo dělalo za takových podmínek samo. Tělesná aktivita, přiměřená práce je nejosvědčenější a výtečný mechanismus, jak zvládnout stres. Je prokázáno, že lidé, kteří pravidelně cvičí, jsou méně ohroženi nemocí ve chvíli, kdy jsou vystaveni stresu. Na druhé straně, působení mentálního nebo fyzického stresu, zvyšuje náchylnost člověka k onemocnění nebo nákaze. Cvičení nám mimo jiné pomáhá (Joshi, 2007):

- Snížit hladinu noradrenalinu uvolněného při stresové situaci,
- Zvýšit obranyschopnost proti infekcím,
- Značně snížit negativní účinky stresu, včetně potlačení dělení buněk,
- Snížení hladiny cytokinů,
- Zvýšení tvorby stresových proteinů.

Za pomoci cvičení se stresová situace zmírňuje, lépe vzdorujeme depresi, která je nejčastější příčinou smrti a postižení ve světě, neboť náš životní styl je stále více vystaven stresu a zvyšuje se i chudoba a násilí. Ti,

kteří pravidelně cvičí mají mnohem menší sklony k depresivním náladám, jsou v lepší psychické kondici a dožívají se až o deset let více než lidé, kteří nikdy necvičili. Začít se cvičením lze i v pokročilém věku, což může mít stejný efekt. Jako jedny z neúčinnějších cvičebních metod pro zmírnění stresu můžeme uvést (http://ppportal.pcr.cz/vltavska-vltav_pr.htm/).

- Provádění cviků zatěžující svaly na nohou,
- Běhání na místě,
- Chůze po schodech nebo cvičení na steepleru,
- Rychlé procházky,
- Používání běhacího pásu,
- Využívání krátkých energetických cviků na procvičení svalů.

5.1.1 Tai Chi

Díky tomu, že Tai Chi vyžaduje zpočátku plnou soustředěnost na to, co děláme a v pokročilejších fázích se dostavuje kýžená relaxace pohybu, odbouráváme i stres. Dochází také k odbourávání endorfinů, čímž se lépe vyrovnáváme s každodenními starostmi. Tai Chi je pro své účinky čím dál víc doporučováno lékaři jako doplněk k rehabilitacím, dále je vhodné pro zlepšení zdravotního stavu u onemocnění srdce, plic a dokonce i zraku. Toto cvičení by však měl vést zkušený instruktor nejlépe ve skupinách, které jsou správně naladěny a neodvádí pozornost k jiným událostem, jako se tomu stává při individuálním cvičení. Není dobré se tomuto cvičení učit například z videokazet. Ty mají sloužit pouze na procvičení již zvládnuté lekce (www.stres.taj-ji-quan.cz, 03.02.2010).

5.2 Masáž

Masáží lze snížit hladiny glukokortikoidů a adrenalinu u depresivních kojících matek a zlepšit spánek. Masáží můžeme dočasně ztlumit pulsující bolest a krom toho nám pomáhá relaxovat a následně se soustředit na následné aktivity (http://ppportal.pcr.cz/vltavska-vltav_pr.htm).

Masáže jako dotek motýla jsou velmi lehké dotyky, které pomáhají uvolnit hlubší napětí svalů. Jsou vhodné nejen pro novorozeňata, ale i pro děti předčasně narozené nebo zraněné. Díky těmto masážím se navíc prohlubuje mezi rodiči a dítětem citové pouto. Přináší mu kvalitní spánek, zlepšuje trávení, uvolňuje napětí a stres, podporuje dýchání a navozuje pocit jistoty a bezpečí (časopis Porozumění, 2008).

5.3 Relaxace

Je cvičení, které je snadné se naučit a přitom je velice účinné při léčbě stresu. Jedním z projevů stresu je svalové napětí. Trvá-li déle, tělo si na tento stav zvykne a výsledkem bývají bolesti hlavy, zad a krku, přičemž všechny mají spojitost právě se stresem. Významem relaxace je, že nám pomáhá vnímat napětí, které způsobuje bolest a následnou schopnost pracovat na uvolnění svalstva. Mimo okamžité úlevy se dostavuje pocit větší výkonnosti a sebeovládání. Snadněji se učíme řešit nastalé problémy a nevidíme je jako něco, co se vymyká naší kontrole. Naučit se správně relaxovat můžeme během dvou měsíců. Je to doba, kdy jsme schopni pochopit jednotlivé svalové skupiny a rozpoznat, kdy jsou svaly napjaté a kdy uvolněné. Relaxace je účinná také při migrénách, stažení cév, stavech úzkosti a vysokém krevním tlaku (http://ppportal.pcr.cz/vltavska-vltav_pr.htm/).

5.3.1 Zdřímnutí si (siesta) – jako prostředek relaxace

Zdřímnutí si, neboli siesta, je praktikováno zvláště v zemích, kde jsou velká horka. Pokud se používá s mírou, je to dobrý prostředek na zvládnutí stresu. I když neusneme, je dobré si vyhradit každý den v určitou hodinu čas na odpočinek a oddech. Pomůže nám to pokračovat dál v našich povinnostech. Siesta by měla trvat krátce, v uvolněné poloze, ne však jako při spánku v noci. Má následovat před jídlem nebo pouze po lehkém jídle. Po ukončení siesty má následovat normální pracovní činnost. Ne každému tato technika prospívá, proto musí odpovídat potřebám jednotlivce (Melgosa, 1997).

5.4 Aromaterapie

Je přírodní a účinná pomoc, hojně používaná zejména pacienty v hospicích. Používají se k ní éterické a rostlinné oleje lisované za studena, jako např. levandule, pepř, eukalyptus, meduňkový nebo borovicový olej, kadidlo, popřípadě santal. Ty mohou výrazně pomoci při zmírnění bolesti ztuhlých svalů, hojení ran, snížení krevního tlaku nebo zklidnění dýchání. Při inhalacích mohou také napomoci psychické, mentální a emoční rovině a přispět tak k celkovému pocitu úlevy a podpoře příjemného prostředí (časopis Porozumění, 2008).

5.5 Dechové cvičení

Odpočinek dýcháním je dobrý způsob, jak aktivovat mimovolné tělesné funkce, které dokážeme vědomě řídit, když jsme zaskočeni stresem, potřebujeme-li zklidnit rychlé dýchání ze strachu nebo posílit mělké úzkostné jednáni. Jakmile stresová situace pomine, dýchání se vrací k normálu. Pokud by stresová situace trvala dlouho, mohli bychom si vytvořit špatné dechové návyky. Proto je dobré se na cvičení soustředit a dechové cvičení provádět správně. Toho docílíme tím, že bychom měli každý den, alespoň pět minut venku nebo dobře větrané místnosti, provést dvacet hlubokých nádechů a

výdechů. Tímto dodáme všem mozkovým buňkám kyslík a vytvoříme podmínky pro lepší a klidnější dýchání

(http://ppportal.pcr.cz/vltavska-vltav_pr.htm/).

5.6 Psychologické techniky

Psychologické techniky se dají shrnout do tří variant (Knopková et al, 2002):

Zaměření nebo orientace na problém, který v sobě obsahuje úsilí působit na prostředí, měnit jej. Problémově orientované zvládnání zahrnuje také projevy chování, jako je analýza problémů, sestavení plánu postupu a aktivní samostatná práce.

Zaměření na emoce. Strategie jejich zvládnutí můžeme rozdělit na „behaviorální“, která zahrnuje použití různých prostředků ke zmírnění naléhavosti problémů, jako je tělesné cvičení, vybíjení si hněvu apod. a „kognitivní“ strategii. Ta dočasně odsunuje problém z vědomí.

Orientace na únik. Jedná se o defenzivní strategii, jejíž výsledkem by mělo být zapomenout na problém a jeho dalšího nepřípuštění si.

Zatímco u jednoho člověka může být určitá situace stresující, druhého se tatáž situace třeba ani nedotkne. Tyto reakce jsou dány individualitou každého z nás. Jde tedy o jev, který je otázkou dimenze pesimismus-optimismus. V literatuře se často dočteme o některých teoriích zvládnutí stresu, které však ne vždy můžeme použít v praxi. Bývají soustředěné na zpracování vlastních pocitů, sebeovládání, předvídatelnost, uvolnění vlastní frustrace, sociální vztahy a na pozorování, zda se situace zhoršuje nebo zlepšuje (<http://www.ks.vc/sluzby/person/psycho/index.htm>).

Základním krokem je rozpoznání známek stresu a identifikace okolností, které jej způsobují. Jedna z úspěšných forem spočívá v nalezení

způsobu uvolnění životní frustrace. Může jim být nějaký koníček nebo jakákoliv jiná činnost, která vyžaduje naši aktivní účast. V žádném případě není doporučováno pasivní sledování televize. Výbornou variantou může být kreslení, ruční práce, hraní na hudební nástroj, chození po horách a jiné hry a sport. Pro řadu lidí může být tou správnou relaxací návštěva kostela a s ním spojená bohoslužba. Další variantou mohou být konstruktivní starosti. Destruktivní starost nevede k řešení problému. Opakuje se, vrací a člověk je jí posedlý. Bývá zaměřena na uplynulé události, které již nemůžeme změnit nebo na události, které by se stát mohly, ale zatím o nich nevíme. Jsou to starosti neurčité a v podstatě pouze zvyšují náš stres. Zatímco konstruktivní starosti jsou racionální. Zahrnují naše plány a metody, jak se se stresovými faktory vypořádat, zaměřují se na řešení problému a ne na problém samotný. Na základě poznatku amerického psychologa Alberta Ellise došlo ke vzniku rozumovo-citové léčby, kdy psychoterapeut učí své klienty, že jejich některé názory nejsou správné, nedávají smysl a učí je přemýšlet racionálně (Melgosa, 1997).

Uvedme si některé z nejčastěji vyskytujících se mylných domněnek (Křivohlavý, 2002):

- 1) Člověk by měl být všemi uznáván a milován.
- 2) Aby byl uznáván, musí být vynikajícím odborníkem a musí dosáhnout všech cílů, které si stanoví.
- 3) Pokud se věci nevyvíjejí podle našich představ, situace se stává nesnesitelná, až katastrofální.
- 4) Pokud se nám zdá něco nebezpečné, musíme se o to neustále zajímat a dělat si starosti.
- 5) Osobní radost je ovlivněna silami, které nemohu ovlivnit.
- 6) Snazší je vyhnout se určitým problémům a zcela se zříci odpovědnosti za ně, než je řešit.
- 7) Člověk je závislý na druhých a potřebuje mít u sebe vždy někoho silnějšího, o kterého se může opřít.
- 8) Každý problém má vždy jen jedno řešení, pokud se nenajde je to katastrofa.

9) Hodnota člověka je dána jeho jednáním, iniciativou a hodnocením ostatních. Mnozí lidé se pak cítí nedoceni. Pozorují úspěchy druhých a prožívají nejistotu, neboť mají pocit, že jsou oproti ostatním neschopni.

Zbavit se starostí není přitom až tak těžké. Stačí posoudit význam svých starostí, kdy si lze uvědomit, že řada z nich je malicherná. Pokud máme starosti konstruktivního rázu, načrtněme různá řešení a vyberme to nejlepší. Jsou-li však starosti destruktivní, snažme se na ně zapomenout třeba jinou činností, která nás zaměstná, popřípadě vyhledejme společnost přátel. Vždy musíme počítat s tím, že některé situace jsou skutečně nevyhnutelné. Nedá-li se s tím nic dělat, přijměme to jako fakt a smiřme se s tím. Netrapme se minulostí. V případě chyb se z ní poučme, ale nesmí se stát našim břemenem (Křivohlavý, 2002).

Humor je vzácné koření, je osvobozující a zbavuje člověka úzkosti. Úsměv, smích a humor dokáží vytvořit radost, dobrou náladu a zatlačují stres. Optimistický přístup k životu napomáhá překlenout krizové situace. Usměvavý člověk vyzařuje pohodu, lépe navazuje kontakt s lidmi, nebývá osamocen, izolován a má bohatší život. Pomáhá sobě i druhým překonávat starosti a smutky, které život přináší. Humor je dobrý „lék“ pro duševní zdraví. O tom hovoří slovenské přísloví: „Na lékaře nemyslí, kdo je veselý myslí.“ (Gregor, 1993).

5.6.1 Autogenní trénink

Je metoda duševní hygieny a jako taková je jednou z metod vědecky propracovaných pravidel a rad, sloužící k prohloubení nebo znovunabytí duševního zdraví a rovnováhy. Při jeho zvládnutí a pravidelném cvičení dochází k odstranění příznaků napětí, nervozity, strachu, neklidu a podobných negativních jevů. Používá se k autoregulaci tělesných funkcí, jako krevního oběhu, srdce apod. Pomáhá také při odstraňování nevhodných návyků, vytváří žádoucí návyky a zlepšuje sebekontrolu. Je určena jak lidem zdravým, kteří si touto metodou chtějí ještě utužit a posílit duševní rovnováhu, tak lidem na

hranici zdraví a nemoci, u kterých se někdy již projevují příznaky duševního onemocnění. Lidem, u kterých již nemoc naplno propukla, autogenní trénink již nestačí. Zde je nutná odborná léčba, ale tato pomocná metoda má i zde své nezastupitelné místo. Základní principy jsou v relaxaci, kdy v daném případě dochází k uvolnění svalstva, jež navozuje duševní klid a zharmonizování činnosti vnitřních orgánů a koncentraci. Ta spočívá v intenzivním soustředění na určitou představu, která uvolňuje organismus a zvyšuje tak její účinek (Novák, 2004).

5.6.2 Kontrola myšlenek

Pokusme se přibrzdit a zastavit každodenní nápor myšlenek, zvláště takových, které se nám honí hlavou stále dokola a k ničemu nevedou. Pokusme se do tohoto bludného kruhu, ze kterého není východisko, vůbec dostat. Pokud se nám to však nepodaří, a opětovně si připustíme tyto starosti až se objeví stres, pokusme se ihned najít jeho příčinu. Buďme vnímaví k signálům, které nás varují před nastupujícím záporným myšlením. Stresující myšlenky zpravidla neuhodí najednou a v plné síle, ale jsou tokem dlouhého řetězce myšlenek. Zadržme stresující myšlenky. Čím dříve rozpoznáme signály, které nás varují před stresujícími myšlenkami, tím jednodušší bude se jich zbavit. Odvrátme pozornost jinam a snažme se myslet na pozitivní věci. Pokud se budeme držet těchto rad a rozhodneme se pravidelně používat techniku kontroly mysli, dojdeme větší sebekázně, kdy se naučíme ovládat myšlenky a názory, jež by mohly ke stresu nebo dokonce depresi vést (Melgosa, 1997).

5.6.3 Meditace

Meditace je duševní stav, který nám umožňuje se odpoutat od denních běžných záležitostí a pomáhá se soustředit na něco, co nás stresu zbavuje. Na rozdíl od modlitby má meditace blíže spíše k naslouchání. Chceme-li dosáhnout duševního klidu a zmírnit či odstranit stres a napětí, pak je meditace v tomto ohledu nejstarším a nejúčinnějším řešením. Pro svoji jednoduchost a

možnost uplatnění bez jakýchkoli pomůcek byla oblíbena po celá staletí. Je velkou škodou, že v dnešní době ztrácí na svém významu. Zkusme však jednoduše pozorovat svůj dech, poslouchejme jeho zvuk a prožívejme pocit, který vytváří. Dovede nás do meditačního stavu. Jestliže vstoupí do naší mysli, nechme jej volně plynout, pasivně jej přehlížejme a nechme jej projevit svým vlastním okouzlejícím rytmem. Jedna až dvě meditace denně ve stejný čas změní reakci našeho těla na stres, protože jeho účinky mohou vydržet celý den. Meditace mají však řadu technik, proto se nám ne vždy musí podařit správně meditaci provádět. Navíc býváme často vázáni stále svými myšlenkami. Proto je dobré, poradit se s kvalifikovaným učitelem nebo využít jinou z dostupných technik, jako je třeba jóga, u které taktéž není pochyb, že prospívá našemu jak duševnímu, tak fyzickému zdraví. Je prokázáno, že denní meditace rozšiřuje cévy, čímž snižuje krevní tlak. Proto pokud nám meditace pomáhá, měli bychom v ní pokračovat (Melgosa, 1997).

5.6.4 Uvolnění stresu pomocí smyslu

Denně jsme obklopeni různými zvuky a pachy, které útočí na naše smysly. Některé jsou příjemné, jiné nikoli. I když se vymykají naší kontrole, můžeme je pro uvolnění stresu využít, stejně jako smyslu pro humor. Trocha poesie, poslech hudby, která nám je příjemná a sami si přitom můžeme notovat, i tak můžeme ovlivnit mysl a emoce. Zapojte smysl pro humor. Než zareagujeme na nějaký stres, pokusme se vžít do role pozorovatele, jehož úkolem je najít na dané situaci humornou stránku. Braňme se stresu smíchem. Ten totiž se vztekem nejde dohromady (Joshi, 2007).

Pláč je další obrannou strategií, jak zbavit organismus stresu. Slzy, které jsme prolili při citovém zážitku vyplavují množství adrenalinu a dalších látek spojených se stresem. Neznamená to, že bychom se měli pokaždé, jak se stresem přijdeme do styku rozplakat. Naopak řada lidí považuje pláč za vyjádření slabosti a v žádném případě by nechtěla, aby je viděl někdo jiný plakat. Ani jedno není správné. Pláč pokládáme za reakci organismu, který nám napomáhá v těžkých situacích dočasně zmírnit stres. Netradiční technikou

může být léčba úzkostných poruch, kterou se zabývá psycholog David H. Barlow. Nabádá k úplnému opaku toho, co jsme doposud uvedli. Vystavit pacienta situaci, které se nejvíce obává tak, by si postupně na pocit strachu zvykl. Přitom slibuje definitivní a nejrychlejší psychoterapeutický výsledek. Zatímco jí však někteří psychologové mají v oblibě pro své rychlé výsledky, pro jiné je tato metoda mučením. Zastánci této metody uvádějí, že ji lze též aplikovat na další psychické nemoci, například depresi. Pokud nám tato technika nevyhovuje, neznamena to, že jsme slabí, nebo nemáme psychickou sílu. Stres je všude kolem nás a jakýkoli záchvat dysfunkce v našem těle nemusí znamenat nervové onemocnění. Pokud se však nemoc projeví, žádná z technik zvládnutí stresu nám nemůže poskytnout kýženou úlevu. Když propukne cukrovka nebo záchvat deprese, jediná možnost je léčba léky. Techniky zvládnutí stresu mají být používány jako preventivní opatření (Joshi, 2007).

5.7 Strategie zvládnutí stresových situací u policejních úředníků

Na základě získaných zkušeností uvádíme i strategii zvládnutí stresových situací u policejních úředníků. Dělíme je na efektivní a neefektivní (Post. intervenční péče, <http://spjc.pcr.cz/rrlz/psycho/pomoc/default.aspx>):

- **Efektivní** - rozhovor s kolegy, partnery, či přáteli, soudržnost týmu, odreagování v hobby sportu,
- **Neefektivní** - šibeniční humor, hloubání nad situací, připomínání strašných dojmů, zvýšené požívání alkoholu.

Tato strategie je použitelná v širší míře i pro ostatní lidi a můžeme jí proto brát jako návod, jak se chovat a čemu se vyvarovat u postižených stresovým faktorem.

5.8 Léčba stresu

Nejčastěji používaným lékem proti stresu je lék nazývaný chlorpromazin, o kterém se všeobecně soudilo, že má uklidňující účinky, a proto se podával zvláště pacientům se schizofrenií, jejichž příznaky jsou halucinace, falešné představy, projevy nepřátelství, kritičnost, deprese, pocity viny apod., které jsou velice závažné. Díky účinkům tohoto léku byly projevy nemoci silně potlačeny a pacienti prožívali znovu klid, což pro mnohé nebylo do té doby zcela možné. Pokud to jen trochu jde, nejideálnější je přírodní léčba stresu, abychom udrželi náš organismus v dobré kondici. Toho však nelze docílit, budeme-li užívat léky nebo podstoupíme nějakou složitou léčbu. Lépe je stresu předcházet, uplatňovat zásady zdravého životního stylu za pomoci využití přírodních prostředků. Mezi ně patří následující techniky (Melgosa, 1997).

5.8.1 Vodoléčba

Léčebné účinky vody na lidský organismus tkví ve vyváženosti povzbuzujícího a uvolňujícího efektu, což je přesně to, co naše tělo potřebuje v boji proti stresu. Může jim být vlažná koupel, kdy dojde k uvolnění svalstva a odstranění napětí. Navíc podporuje nervový systém a pomáhá lépe zvládnout stresové situace. Pro zvýšení účinku lze přidávat do koupele sůl nebo výtažky z levandule a rozmarýnu. Sauna má čistící účinky, zvyšuje vylučování odpadních látek kůží a krev se zbavuje nečistot. Všechny orgány pak lépe pracují. Koupele v mořské vodě nám zlepšují chuť k jídlu, podporují látkovou výměnu a zlepšují funkci žláz s vnitřním vyměšováním (Melgosa, 1997).

5.8.2 Léčivé rostliny

Mohou sloužit jako podpůrný prostředek tam, kde jsou zmíněné prostředky nedostačující. Známe dva druhy léčivých rostlin. První jsou rostliny s povzbuzujícími účinky, které nejsou návykové a nedráždí nervový systém a pomáhají tím, že dodávají tělu více energie. Jejimi zástupci jsou např. máta

peprná, rozmarýn a ženšen. Druhým druhem léčivých bylin, které nám pomáhají zlepšit rovnováhu nervového systému jsou rostliny, které jsou sice mírnými sedativy, ale jeho reakce jsou výraznější. Jsou jimi např. hloh, mučenka, kozlík lékařský nebo lipový květ. Vyrábí se z nich také farmaceutické přípravky, aby se staly více požitelnými. Nelze však uvést, že lidé, užívající tyto preparáty, jsou vyléčeni. Těmito léky lze následky pouze zmírnit, nikoliv však léčit. Mohou však usnadnit podmínky zlepšit vlastní léčbu. Léky získané přírodní metodou mají výhodu v tom, že nemají vedlejší účinky. Je celá řada léků, které jsou vyráběny synteticky, jsou sice účinnější, zato ale mívají vedlejší účinky jako ospalost, zpomalené reakce, celkovou slabost a snížení krevního tlaku. Pacienti na nich mohou být závislí. Jakmile lék přestane působit, pacient se stává nervózním, dostaví se třes, bolesti hlavy, nevolnost a původní příznaky se projeví v silnější míře. Mohou negativně působit na plod v těhotenství a je velké riziko, že se dítě narodí poškozené. Nebezpečné je současné požívání těchto preparátů v kombinaci s alkoholem nebo jinými drogami. Vedlejší účinky jsou poté ještě citelnější. Stres, jak již bylo mnohokrát řečeno, je způsoben ztíženými životními podmínkami. Má-li se pacient uzdravit, musí se tyto podmínky změnit. Proto bychom měli k užívání léků přistupovat až ve zvlášť obtížných případech a považovat toto období jako přechodný stupeň. Několikrát jsme se již zmínili, že i nevhodná strava může způsobovat náš stres. (příloha C, obrázek 7 a 8). Přitom správně zvolený způsob výživy může náš organismus i nervový systém posílit, abychom byli schopni zvládat napětí, jež nám život přináší (Melgosa, 1997).

Metody jak zvládat stres bychom mohli „uzavřít“ pod jediné slovo (Melgosa, 1997) :

O B N O V A

- O** – odpočinek - udělat si denně čas na odpočinek nebo relaxaci
- B** – být zdrav - každý den věnovat čas dechovému cvičení. Jíst v příjemné atmosféře. Pít dost tekutin mezi jednotlivými jídly, snídat vydatně, přitom vyřadit těžko stravitelná jídla a povzbuzující látky, potravu řádně rozmělnit v ústech, konzumovat pouze přiměřené množství rostlinných tuků.
- N** – nalézt klid - nalézt si klidné místo pro relaxaci a meditaci.
- O** – ovládání myšlenek - ovládnutí techniky myšlenek, mít stresující a úzkostné myšlenky pod kontrolou, dokázat je zvládnout, najít co bych mohl zlepšit.
- V** – vztahy -jak ovlivňují druzí můj stres? Kdo mi pomáhá dosahovat pozitivního přístupu? Kdo na mě působí negativně, co mohu udělat pro dosažení vyrovnanosti ve vztahu k druhým lidem a jak se vyhnout stresu, který mi tyto vztahy působí?
- A** – aktivita - mít dostatek pohybu, dosahovat potřebné úrovně. Odpovědět si na otázku Jak jsem se cítil před tím a potom?

„Každý máme svůj život, každý máme svůj stres! V rodině, v zaměstnání i ve společnosti na nás působí mnoho stresových faktorů a my musíme vědět, jak se s ním vypořádat. Bez této dovednosti, jejíž významnou součástí je zvládnutí stresu, nám hrozí neúspěch, zklamání, rozčarování, různá onemocnění. Na každého z nás působí stresory, které jsou obdobné, nikoliv však identické. Je tedy nutné, abychom si svou situaci definovali a stres se pokusili zvládnout vlastním, „na míru ušitým“ programem.“ (Cungi, 2001, s. 35).

6. CHARAKTERISTIKA A CÍL PRŮZKUMU

Cílem mého průzkumu je získat dostatečné množství dat k analýze vnímání, způsobu vyrovnání se a vůbec uvědomění si stresu, který působí na policistu během výkonu jeho zaměstnání a i následně mimo něj. Mnoho lidí si myslí, že správného policistu nic neskolí, a když sám nezvládne vyřešit problém, tak by si měl hledat jiné zaměstnání. Pro každého policistu je stres součástí jeho každodenního profesního života, kdy se dostává do různých zátěžových situací přesahujících jeho hranici adaptability a musí je řešit a hledat způsoby vyrovnání se s nimi. Každý policista přispívá svým jednáním k vytváření určitého obrazu, který si o policejním sboru utváří obyvatelstvo. Již tento samotný fakt klade velké psychické nároky na každého policistu, který se s těmito situacemi musí v rámci svého povolání vypořádat.

Práce je zaměřena na hlubší pochopení náročného povolání policistů, kteří se na pracovišti často dostávají do stresových situací spojených s výkonem jejich služby a zkoumání, zda dochází k rozdílnému vnímání těchto situací v policejní práci z pohledu jednotlivých policistů a jak následně tyto situace zvládají.

V rámci cíle průzkumného šetření jsem si stanovil čtyři hypotézy, které jsem formuloval na základě teoretické části této diplomové práce a svých vlastních zkušeností. Hypotéza s označením jedna je cílena na zjištění, kolik policistů považuje svoji práci za stresující. Hypotéza, která je druhá v pořadí, zjišťuje, jak jsou policisté schopni se se stresem na ně působícím vyrovnat, zda sami nebo za pomoci odborníků. Třetí hypotéza je zaměřena na míru vnímání podpory a pomoci policistům k redukci stresu ze strany vedoucích a vedení policie jako takové. Čtvrtá hypotéza je zaměřena na určení skutečností, za kterých se policisté nejčastěji dostávají do tlaku, nepříjemných situací, které v nich následně vyvolávají stres, a s tím spojené nepříjemné stavy a problémy, a to zejména psychické, ale například i zdravotní.

6.1 Použité metody

Pro průzkumné šetření jsem zvolil explorativní metodu dotazníku, tvořeného dvaceti uzavřenými otázkami. Snažil jsem se vytvořit reprezentativní vzorek respondentů, a to jak vzhledem k pohlaví, věku, tak i pracovnímu zařazení v rámci policie. Přestože jsou zejména v poslední době do služebního poměru přijímány i ženy, převaha mužů je v této profesi stále patrná. Dotazník je přílohou mé diplomové práce.

Vyplňování dotazníku bylo prováděno anonymně, kdy respondent si vybíral jednu, případně dle zvážení i více možných odpovědí v rámci jedné otázky. V úvodu dotazníku je vysvětlení zkoumané problematiky a dány instrukce k jeho vyplnění. Prvních osm otázek, označených jako třídící znaky, se týká deskriptivních dat dotazovaných (pohlaví, věk, vzdělání, stav, délka služebního poměru u Policie České republiky, místo výkonu a velikost pracovního kolektivu). Zbývající otázky jsou zaměřeny na stresové situace v policejní práci, na povědomí o stresových situacích, postoje k nim a opatření proti stresovým situacím.

Po provedeném dotazníkovém šetření byla provedena analýza a vyhodnocení získaných dat a jejich shrnutí do závěru této práce. Po provedené analýze bylo možné potvrdit či vyvrátit výše stanovené hypotézy této práce.

6.2 Formulace hypotéz

Hypotéza č. 1

„Předpokládám, že více než polovina policistů bude považovat svoji práci za stresující.“

Podle mého názoru patří policejní práce k zaměstnání, které klade enormní nároky jak na fyzickou, tak i na psychickou připravenost každého jednotlivce. Přihlédnu-li k tomu, jaká byrokracie tuto práci provází, rizika, která s ní souvisí, časovou náročnost a kolikrát i složité vztahy na pracovišti,

patří bezpochyby práce policisty k těm, které se dají považovat za ty nejvíce stresující. Dovoluji si tedy odhadnout, že stejně tuto skutečnost bude vnímat více než polovina dotazovaných respondentů mého průzkumu.

Hypotéza č. 2

„Předpokládám, že více než tři čtvrtiny policistů se snaží stresové situace řešit sami bez odborné pomoci.“

Domnívám se, že většina policistů, která má problémy se zvládním každodenní zátěže související s výkonem jejich práce, nebude vyhledávat odbornou pomoc lékaře, psychologa či jiného odborníka, který by mu pomohl se se stresem vyrovnat. Většina respondentů se bude snažit své problémy vyřešit sama nebo za pomoci svých nejbližších, tj. rodiny a přátel.

Hypotéza č. 3

„Předpokládám, že více než tři čtvrtiny policistů nebudou spokojeni se současnými podmínkami k relaxaci.“

Hypotéza vychází z předpokladu, že bude dále přetrvávat současná situace u policie, kdy je stále větší zatíženost na jednotlivce z důvodu snižování stavu policistů, kteří jsou v přímém výkonu, dostávají se do stresujících situací, roste byrokracie a s ní souvisí i zvýšená kontrolní činnost. Z tohoto logicky vyplývá, že na jednoho policistu připadá v současné době více práce, a to za méně peněz, neboť za poslední dva roky docházelo neustále ke snižování nebo zmrazení mezd ve státní správě, a zejména u bezpečnostních složek. Policista tedy má při větším pracovním tempu a nasazení méně času na relaxaci, a má na ni i méně peněz. Policie se v poslední době potýká i s neutěšeným stavem technického a materiálního vybavení, nejsou již takové příspěvky na sportovní a kulturní vyžití, a toto všechno a mnoho dalších důvodů vede k tomu, že již není možné zajistit pro policistu adekvátní možnost relaxace. V současné době toto není prostě reálné. Myslím, že tento názor bude mít více než tři čtvrtiny respondentů.

Hypotéza č. 4

„Předpokládám, že policisté za nejvíce stresující ve své práci budou považovat použití zbraně.“

Součástí vybavení každého policisty je služební zbraň, se kterou musí zvláště ti v přímém výkonu, denně do služby nastupovat. Již tato skutečnost, že policista musí svoji službu vykonávat ozbrojen a být ztotožněn s tím, že ji může případně použít, je psychicky náročná. Stres spojený s použitím zbraně proti pachateli může mít negativní vliv na duševní i tělesné zdraví policisty. Nejlépe může celou situaci posoudit policista, který již zbraň proti pachateli použil. Nejen vlastní použití zbraně, ale i následující prověřování oprávnění k jejímu použití, s tím spojená administrativa a další okolnosti použití zbraně jsou pro člověka velmi stresující. Z těchto důvodů předpokládám, že právě tuto možnost si zvolí nejvíce respondentů jako situaci, kterou by považovali ve své práci za tu nejvíce stresující.

6.3 Charakteristika souboru

Průzkum jsem zaměřil na podchycení skutečností, jak se policisté při své každodenní práci vyrovnávají se zátěžovými situacemi a stresem. Do výběrového vzorku jsem zařadil pouze policisty, kteří se mohou při přímém výkonu služby do takových situací dostat. Využil jsem znalosti prostředí a cíleně vybral policisty zařazené v těchto oborech. S těmito policisty jsem byl v osobním kontaktu, a proto byla návratnost dotazníků stoprocentní. Z celkového počtu 100 respondentů, který jsem si zvolil z důvodu statisticky jednoduchého zpracování, jsem do průzkumného vzorku zařadil 38 žen a 62 mužů. Tato skladba vypovídá o tom, že v přímém výkonu u policie stále pracuje více mužů než žen, i když zejména v posledních letech se poměr mezi muži a ženami začíná snižovat ve prospěch žen, neboť práce u policie začíná být právě pro ženy zajímavá, a to nejen z finančních důvodů. Všichni respondenti pocházejí z Východočeského regionu a jsou zařazení na úseku služby pořádkové policie, služby kriminální policie a vyšetřování a dopravního inspektorátu. Slouží ve služebních obvodech, kde jsou obce do 15.000

obyvatel, 38 respondentů slouží v obci do 50.000 obyvatel. Všichni pracují ve smíšeném kolektivu, kdy polovina, tj. 50 respondentů je součástí pracovního kolektivu, ve kterém je více než 16 zaměstnanců, 34 respondentů pracuje v rámci malé pracovní skupiny do deseti zaměstnanců a zbytek, tj. 16 respondentů má od 10 do 16 spolupracovníků. Věk respondentů se pohybuje v rozmezí od 22. – 51. let a průměrný věk je 37 let.

Získaná data jsem zpracoval pomocí procentuálního vyjádření. Na uzavřené otázky měli policisté možnost výběru z několika odpovědí. Při kategorizaci dat jsem zobecnil formy odpovědí tak, abych ji mohl provést.

Analýza respondentů:

Podle dosaženého vzdělání:

střední s maturitou	34 respondentů (34%)
střední s maturitou (studující VŠ)	10 respondentů (10%)
vysokoškolské	56 respondentů (56%)

Podle stavu:

svobodný/á	14 respondentů (14%)
svobodný/á žijící s partnerem/kou	6 respondentů (6%)
ženatý/vdaná	72 respondentů (72%)
rozvedený/á	8 respondentů (8%)

Podle délky služebního poměru

0-5 let	12 respondentů (12%)
5-10 let	16 respondentů (0%)
10-15 let	22 respondentů (46,7%)
15 a více let	50 respondentů (53,3%)

6.4 Výsledky dotazníkového šetření

Jak jsem již uvedl, prvních 8 otázek se týká deskriptivních dat dotazovaných (pohlaví, věk, vzdělání, stav, délka služebního poměru u Policie České republiky, místo výkonu práce, velikost obce, ve které policista slouží, počet spolupracovníků v kolektivu). Další otázky se již týkají stresových situací a toho, jak se s nimi jednotliví respondenti dokáží vyrovnat, jak je vnímají a jak na ně stres působí.

Analýza otázky č. 9 – „Přicházíte v zaměstnání do styku se stresujícími situacemi?“

Respondenti měli za úkol vybrat si jednu ze tří nabízených možností (nikdy, zřídka, často), kdy pouze jedna respondentka uvedla, že se se stresovou situací na pracovišti nikdy nesešla. Tato respondentka je u policie více než pět let, pracuje v kolektivu do pěti zaměstnanců a i z dalších odpovědí je patrné, že se snaží si stres spíše nepřipouštět. Uznání toho, že by byla ve stresu, je dle její odpovědi selhání jednotlivce. Tato odpověď byla skutečně ojedinělá, neboť všech 99% dotazovaných respondentů uvedlo, že se ve svém zaměstnání se stresovými situacemi setkávají. Největší počet respondentů, a to celých 76% dokonce uvedlo, že se se stresem na pracovišti setkávají často. Zbytek dotázaných, tj. 33% uvedlo, že se na pracovišti se stresem setkávají, ale jen zřídka.

Tabulka 1: „Přicházíte v zaměstnání do styku se stresujícími situacemi?“

	počet respondentů
nikdy	1%
zřídka	33%
často	76%

Analýza otázky č. 10 – „Jaká je vaše reakce na vzniklou stresovou situaci?“

V této otázce si mohli respondenti vybrat ze 4. způsobů, jak se nejčastěji snaží řešit vzniklou stresovou situaci. Otázky byly formulovány tak, aby si skutečně každý z oslovených policistů mohl vybrat jednu z možných variant. Překvapivé bylo, že nikdo nevolil možnost, „často se poddávám stresovým situacím“, neboť by se to při výkonu takto náročné práce dalo očekávat. Je pravda, že policista při výběrovém řízení prochází velmi těžkými psychologickými testy, které by zajisté odhalily jedince, který by tuto práci s největší pravděpodobností nezvládal. Stejně tak je překvapivé zjištění, že celých 26% respondentů se stresovým situacím nikdy nepoddává, neboť z vlastní zkušenosti vím, že je to mnohdy velmi těžké. Stejně jako já, je na tom 54% respondentů, kteří vnímají vzniklou stresovou situaci, ale snaží se jí různými způsoby tlumit, popřípadě s ní i bojují, čehož je příkladem zbývajících 20% respondentů.

Tabulka 2: „*Jaká je vaše reakce na vzniklou stresovou situaci?*“

	počet respondentů
nikdy se jí nepoddávám	26%
vždy se jí snažím utlumit	54%
snažím se s ním bojovat	20%
často se poddávám	0%

Analýza otázky č. 11 – „Víte proč stres ohrožuje zdraví a znáte důsledky jeho vlivu na Váš organismus?“

V této otázce měli respondenti vybrat tři z uvedených možností a uvést, jaké mají povědomí o působení stresu na jejich osobu. Z tabulky č. 3 je zřejmé, že 71% respondentů si je vědoma, jak na ni stres působí, jaké zdravotní, psychické a mnohdy i osobní, vztahové problémy s tím souvisejí. Nebyl nikdo, kdo by nevěděl, co je to stres, jak na člověka působí a 29% dotázaných uvedlo, že mají pouze omezené informace. Tito ve většině případů patřili k těm, kteří u policie pracují méně než 5 let a neměli ještě tolik zkušeností a ani možností se ke stresovým situacím dostat, popřípadě si uvědomit účinky jeho vlivu.

Tabulka 3: „Víte proč stres ohrožuje zdraví a znáte důsledky vlivu na Váš organismus?“

	počet respondentů
ano, mám podrobné informace	71%
mám pouze omezené informace	29%
nemám co se týče stresu a jeho vlivu na organismus žádné informace	0%

Analýza otázky č. 12 – „Jak na Vás stres působí z dlouhodobého hlediska?“

V této analýze jsem se rozhodl rozdělit respondenty na muže a ženy, neboť bude zajisté zajímavé porovnat to, jak z dlouhodobého hlediska vnímají stres, který na ně působí právě muži a jak ženy. Z výsledků rozboru dat je patrné, že muži se se stresem umí „poprat“ daleko lépe než ženy. Z celkového počtu 62 mužů, 37 z nich uvedlo, což je 60%, že stres vnímají jen krátký okamžik a dokáží se s ním takto rychle vypořádat. U žen to bylo pouhých 24% ze zvoleného vzorku, na které stres působí jen krátký okamžik. O 6 žen více uvedlo, že na ně stres působí několik hodin. Jen 19 respondentů ze sta připustilo, že stres má na ně vliv po celý den a 3 dotazovaní se se stresem potýkají i týden. Výjimku poté tvořili tři muži a jedna žena, kteří ve svých odpovědích uvedli, že jsou pod stálým vlivem stresu. Tito policisté pracují u policie již více než 15 let a u dvou z nich mohu uvést, že jsou na svých útvarech ve vedoucích funkcích. Přesto výše uvedené skutečnosti poukazují na to, že většina policistů, přestože se téměř každodenně při své práci dostávají do nebezpečných a nepříjemných situací, se dokáže se stresem poměrně rychle vyrovnat a dále pokračovat ve své práci. Z celkového počtu 100 respondentů se jich 74% dokáže již po několika hodinách od stresu oprostít.

Tabulka 4: „Jak na Vás stres působí z dlouhodobého hlediska?“

	muži	ženy	počet respondentů
jen krátký okamžik	37 (60%)	9 (24%)	46%
maximálně několik hodin	13 (21%)	15 (39%)	28%
den	8 (13%)	11 (30%)	19%
týden	1 (2%)	2 (5%)	3%

měsíc	0 (0%)	0 (0%)	0%
déle jak 3 měsíce	0 (0%)	0 (0%)	0%
jsem pod stálým vlivem stresujících událostí	3 (4%)	1 (2%)	4%

Analýza otázky č. 13 – „Souhlasíte s názorem, že „stres“ se stává celospolečenským problémem, který je nutno řešit?“

Výsledky této otázky jsem zcela vědomě nezakomponoval do tabulky, neboť odpověď vyzněla téměř jednoznačně. Celých 99 % respondentů uvedlo, že stres se zcela určitě stává celospolečenským problémem, pouze jedna, již dříve zmiňovaná žena uvedla, že se jedná o selhání jedince.

Analýza otázky č. 14 – „Uveďte příznaky, které pociťujete vlivem stresu.“

Cílem této otázky bylo zjistit, jak nejčastěji stres na jedince působí. Respondenti si mohli vybrat i více odpovědí a nemuseli určit jejich pořadí. Nebylo překvapivým zjištěním, že policisté nejčastěji, a to celkem 88x uvedli, že důsledkem působení stresu na jejich osobu je nespavost. Hned za nespavostí se na pomyslném žebříčku nepříjemných stavů a pocitů způsobených stresem umístil pocit úzkosti, který označilo jako jeden z důsledků stresu 76% dotázaných. Se 60% následuje častá popudlivost, s 52% deprese a za zmínku stojí i 32% respondentů se syndromem vyhoření, se kterým se můžeme setkat zejména u starších policistů, kteří mají odslouženo již více než 15 let. Nejistota a opakující se systemizace a reorganizace policie v posledních několika letech, a s tím vzrůstající nejistota v budoucnost, k tomuto fenoménu jen napomáhají. Ostatní příznaky stresu jsou ve srovnání s těmito nepodstatné, i když je nemůžeme zcela opominout.

Tabulka 5: „Uveďte příznaky, které pociťujete vlivem stresu.“

	počet respondentů
--	-------------------

ztráta intelektu	12%
častá popudlivost	60%
nespavost	88%
deprese	52%
pocit úzkosti	76%
potlačení sexuální touhy	8%
frustrace a agresivita	10%
syndrom vyhoření	32%
žádné nemám	1%

Analýza otázky č. 15 – „Jakou techniku používáte ke zvládnutí stresových situací?“

Úkolem dotazovaných bylo vybrat si z jedenácti možností, jak zvládnout stresovou situaci a uvést, jak na ni reagují. Opět si mohli vybrat více řešení, pořadí nebylo stanovené. Nejčastější odpovědí byla relaxace (42%) a dále fyzické cvičení (40%). Kolem 20% respondentů uvedlo, že stresovou situaci zvládají i tím, že si zajdou na masáž (18%), poradí se s rodinou (20%) nebo si zajdou na skleničku (22%). Jak bylo zjištěno, také spánek je dobrou technikou, s čímž má zkušenost rovněž rovných 22% policistů.

Tabulka 6: „Jakou techniku používáte ke zvládnutí stresových situací?“

	počet respondentů
fyzické cvičení	40%
masáže	18%
relaxace	42%
konzultace s psychologem, jiným odborníkem	4%
poradím se s rodinou	20%
svěřím se přátelům mimo rezort PČR	8%
dechová cvičení	8%
meditace	6%
více kouřím	12%
zajdu si „na skleničku“	22%
zdřímnu si – siesta	22%

Analýza otázky č. 16 – „Jakou léčbu proti účinkům stresu jste podstoupili?“

Také analýza odpovědí k této otázce byla natolik jednoznačná a jednoduchá, že nemá smysl její zpracování do tabulky. Cílem této otázky bylo zjištění, jestli dotazovaní policisté někdy podstoupili léčbu, jejímž původem byl stres spojený s výkonem povolání a pokud ano, o jakou léčbu se jednalo. Pouze 6 z dotázaných policistů v minulosti vyhledalo odbornou lékařskou pomoc a pro zlepšení svého stavu užívali syntetická léčiva. Dalších šest respondentů tlumilo následky stresu přírodní léčbou, jako je vodoléčba, aromaterapie, sauna či za pomoci léčivých rostlin. Zbytek, tj. 78 policistů se ještě nikdy léčit nemuselo.

Analýza otázky č. 17 – „Domníváte se, že vznik stresových situací má vzestupnou tendenci?“

Cílem této otázky bylo zjistit, jak vnímají respondenti vývoj u policie v souvislosti se stresovými situacemi. Více než tři čtvrtiny dotázaných si myslí, že stres se na pracovištích stále zvyšuje. Je stále více situací, kdy je možné se dostat do nepříjemností, neboť policista má stále více povinností, setkává se s novými způsoby páčání trestné činnosti a se vzrůstající administrativou. Z toho důvodu je i větší možnost někde udělat chybu, za kterou poté přichází trest, a to v různých podobách. Pouhých 15% respondentů nepocítuje nárůst stresových situací a zbývajících 8% nedokáže tuto skutečnost adekvátně posoudit.

Tabulka 7: „Domníváte se, že vznik stresových situací má vzestupnou tendenci?“

	počet respondentů
ano	77%
ne	15%
nevím	8%

Analýza otázky č. 18 – „Domníváte se, že zaměstnavatelé vytvářejí v současné době dostatečné podmínky k relaxaci svých zaměstnanců?“

Tato otázka je jednou z těch, které odpoví na mé hypotézy stanovené v úvodu tohoto projektu. Jak jsem předpokládal, velké procento dotázaných není spokojeno se stávajícími podmínkami pro relaxaci, a to celých 90% respondentů. Jen 8% respondentů projevilo spokojenost se současným stavem a 2% policistů není schopno posoudit, jestli zaměstnavatelé dělají pro své pracovníky to, co by bylo potřeba, aby za odvedenou práci přišel zasloužený odpočinek a relaxace.

Tabulka 8: „*Domníváte se, že zaměstnavatelé vytvářejí v současné době dostatečné podmínky k relaxaci svých zaměstnanců?*“

	počet respondentů
ano	8%
ne	90%
nevím	2%

Analýza otázky č. 19 – „Uvedte tři z následujících zaměstnání, o kterých se domníváte, že jejich pracovníci jsou vlivem stresu nejvíce ohroženi.“

V daném případě měli respondenti posoudit, dle vlastních zkušeností a vědomostí, která z předem daných zaměstnání jsou vzhledem k uvedeným možnostem dostat se do stresových situací, nejvíce riziková. Ve svých odpovědích si mohli vybrat tři z deseti. Hned 82% respondentů uvedlo právě práci v rámci integrovaného záchranného systému, pod který spadají kromě policistů ještě hasiči a záchranáři. Tato odpověď se dala předpokládat, neboť během výkonu služby se policisté, stejně jako zmínění hasiči a záchranáři, s tímto pojmem setkávají nejčastěji, a jsou plně schopni posoudit náročnost jejich práce a odpovědnost za ni, přičemž jsou schopni rozpoznat i rizika, do kterých se denně dostávají. Zřejmě proto bylo až překvapivé množství respondentů, kteří takto odpověděli. Na druhé místo žebříčku zařadili policisté práci ve školství, která vzhledem k jeho vývoji za posledních několik let prošla takovými změnami, že není pochyb o tom, že učitelé a profesori jsou stále více pod tlakem nejen vedení škol a rezortu jako celku, ale i samotných žáků. Denně čelí nejistotám vyplývajícím ze slučování škol, nedostatku financí, uvolněnou morálkou studentů, množstvím drog a jiných omamných látek, které se mezi studenty vyskytují, s mizivou možností jejich adekvátního postihu za prohřešky, kterých se dopustí. Školství tedy volilo v odpovědích 60% dotázaných. Na třetí místo postavili respondenti práci manažerů velkých podniků, kde jsou rizika spojená s jejich prací rovněž jasná. Odpovědnost za vedení firem, správná rozpočtová a zaměstnanecká politika, rozvoj obchodu, správné reakce na vývoj trhu a ekonomiku jako celku jsou tím, čím se musí ve

své každodenní práci zabývat a každý propad je pro ně jistě frustrující a stresující záležitostí. Za zmínku stojí 38% hlasů daných státní správě jako takové a 22% hlasů případně na zdravotnictví, jehož reformu v posledních letech citelně vnímají nejen lékaři a ostatní zdravotnický personál, ale také pacienti, přičemž někteří z nich skutečně enormně. Analýzou této otázky bylo zjištěno, že v tomto případě jsou v odpovědích zastoupeni skutečně napříč všichni oslovení respondenti. U žádné profese nepřevažují výrazně ani muži ani ženy, nerozhoduje ani věk, ani délka výkonu služby.

Tabulka 9: „Uvedte tři z následujících zaměstnání, o kterých se domníváte, že jejich pracovníci jsou vlivem stresu nejvíce ohroženi.“

	počet respondentů
školství	60%
státní správa	38%
integrované záchranné složky	82%
zdravotnictví	22%
OSVČ	10%
dělník v průmyslu	0%
zemědělec	4%
bankovní úředník	0%
management velkých podniků	48%
nezaměstnaní	36%

Analýza otázky č. 20 – „Vyberte pět situací spojených s výkonem služby u Policie ČR, které lze zažít, a které vnímáte jako stresující, tzn. nemuseli jste je zažít sami.“

V poslední otázce předloženého dotazníku se policisté měli vyjádřit k tomu, jaké situace v rámci svého výkonu služby vnímají, nebo by vnímali, pokud by se do nich dostali, jako nejvíce stresující. Z možných deseti variant si mohli zvolit pět a ty seřadit podle stupně, který je pro ně nejvíce zatěžující (stresující). Z níže vytvořené tabulky vyplývá, že nejhorší je pro policistu ta, kdy musí nebo již musel použít služební zbraň proti pachateli trestného činu. Tuto variantu zvolilo 92% respondentů a hned 78% ji postavilo na první místo

v možném pořadí. Na druhé místo se po vyhodnocení dostalo napadení policisty, které volilo 82% respondentů, 24% jich postavilo odpověď na první místo, 32% na místo druhé a 10% na místo třetí. Třetí místo obsadilo jednání s agresivním jedincem, které si zvolilo 78% respondentů a po zprůměrování pořadí mu bylo přiděleno právě třetí místo. Na čtvrtém místě bylo zařazeno použití donucovacích prostředků, a to s 58%, kdy v tomto případě se nejedná ani tak o problém použití vlastních donucovacích prostředků, kterým je například obušek, pouta, hmaty, chvaty, kopy a další, ale spíše následující administrativa a prověřování adekvátnosti a oprávněnosti tyto prostředky použít. Páté místo obsadily konflikty a problematické vztahy na pracovišti, a to s 50% hlasů od respondentů, neboť je zcela jasné, že pokud člověk přichází do již tak náročného zaměstnání, kde má kromě problémů souvisejících s výkonem služby řešit ještě problémy s kolegy, nadřízenými či podřízenými, jen těžko může svou práci vykonávat tak, jak by si představoval a stresům se poté prostě vyhnout nelze. Je zcela zřejmé, že dobré neformální vztahy na pracovišti přispívají ke klidu a možnosti lépe zvládat problémy a zátěžové situace u každého jedince.

V tabulce nejsou rozepsány počty odpovědí na 4. a 5. místě, neboť toto bylo v rámci celkového vyhodnocení již zcela nepodstatné.

Tabulka 10: „Vyberte pět situací spojených s výkonem služby u Policie ČR, které lze zažít, a které vnímáte jako stresující.“

	počet respondentů	uvedeno na 1. místě	uvedeno na 2. místě	uvedeno na 3. místě	celkové pořadí
komunikace s nadřízeným	24%	0	4	4	8
přílišná administrativa	28%	12	2	2	7
použití zbraně	92%	78	2	4	1
napadení policisty	82%	24	32	10	2
konflikty a problematické vztahy na pracovišti	50%	10	12	12	5
jednání s obětí, s poškozeným	48%	2	6	12	6
jednání s agresivním jedincem	74%	12	6	20	3
použití donucovacích prostředků	58%	8	18	12	4
situace rodinných rozepří	14%	4	0	8	10
kritika policisty v médiích	13%	6	4	4	9

6.6 Diskuse výsledků

Z výsledků celkové analýzy dat je patrné, že policejní práce je společně s profesemi zapojenými do integrovaného záchranného systému řazena mezi ty, které patří k nejvíce stresujícím. Tuto skutečnost vnímá 82% policistů vyplňujících dotazník v rámci této diplomové práce. Je však možné, že podobně by odpovídali na otázky ke své práci i respondenti jiných profesí. Odpovědi byly vesměs stejné a nerozhodovalo ani to, zda se jednalo o muže či ženy, nerozhodovala délka služby, zda jde o policistu zařazeného v policejní hierarchii pod dopravní či pořádkovou službou nebo službou kriminální policie

a vyšetřování. Každá z těchto služeb má své specifické činnosti, které s sebou přináší vysoce rizikové faktory, působící na jedince tak, že se cítí ohrožen, pod tlakem, či má jen pocit, že svoji práci nestíhá a neodvádí tak, jak by si on sám nebo jeho nadřízený přál. Žádný dopravní policista si nemůže být jistý tím, že při běžné silniční kontrole nebude sedět na místě řidiče či v osádce vozidla ozbrojený nebezpečný pachatel, či mladík pod vlivem návykových látek, který si ani neuvědomuje jednání, kterého se dopouští a jejich následků. Stejně tak si policista pořádkové policie nemůže být jistý tím, že při oznámení o narušení či vniknutí do sledovaného objektu jde pouze o selhání systému, ale může být postaven tvář v tvář člověku, který se dopustil vloupání a rozhodně se nechce nechat chytit, natož odsoudit a dostat se tak do výkonu trestu. V kolika jiných profesích slibuje zaměstnanec, že je ochoten při plnění svých pracovních povinností položit i svůj život? Nepříjemné situace provází policistu téměř denně. Denně se setkává nejen s oznamovateli na služebnách, ale i s přestupci a pachateli trestných činů, kteří ne vždy jednají s policistou „v rukavičkách“, na úrovni a v rámci slušného chování. Nejednou během své praxe přicházejí policisté do styku s oběťmi trestné činnosti, a to jak těmi přeživšími, s břemenem těžké životní zkušenosti, tak bohužel i s těmi, kteří následky svého nebo cizího protiprávního jednání nepřežili. Jen policisté ví, jak je těžké vyrozumívát pozůstalé o úmrtí jejich blízkých. Stále více jsou využívány služby policejních psychologů a interventů, pomáhajícím nejen takto postiženým, ale i samotným policistům, kteří se nedokáží vyrovnat s pohledem na oběti dopravních nehod, sebevražd nebo například s tím, že byli nuceni použít služební zbraň.

Přesto se nenašel ani jediný policista, který by na otázku: „Jaká je vaše reakce na stresovou situaci?“ odpověděl, že se jí často poddává. Z odpovědí „vždy se jí snažím utlumit“ nebo „snažím se s tím bojovat“ (což byla odpověď 78. respondentů) je jasné, že policista musí být vyrovnanou osobností, která je schopna v rámci zákona reagovat na vzniklé situace, potlačovat agresi, vztek a další emoce, které by mohli negativně ovlivnit jeho rozhodování, které musí být v policejní praxi velmi rychlé, adekvátní a přitom účinné. Z průzkumu dále vyplývá, že většina policistů si stres připouští, ale snaží se jej rychle redukovat.

Více než tři čtvrtiny policistů jsou pak schopni „oklepat se“ ze stresového zážitku či situace do jednoho dne.

Téměř všichni dotazovaní policisté jsou si rovněž vědomi, že stres se stává celospolečenským problémem, což je důsledkem současné moderní, přetechnizované a velmi rychle se vyvíjející doby, kde si člověk najde jen velmi málo času na relaxaci a odpočinek. V době ekonomické krize si každý musí vážit toho, že má práci s dobrým nebo alespoň přiměřeným platem, a dávat jí tzv. „na oltář“ víc, než má ve své pracovní náplni. S tímto přichází samozřejmě ruku v ruce ignorace lehčích nemocí, únavy, někdy i potřeba být více s rodinou atd. I toto jsou další příčiny možného stresového zatížení. Další samostatnou kapitolou by mohlo být soukromí policistů a důvod například vysoké rozvodovosti v rodinách, kde je alespoň jeden z partnerů právě v uvedené ozbrojené složce.

Na otázku jaké techniky zvládnání stresu preferujete odpovědělo 42% respondentů, že relaxací, 40% respondentů fyzickým cvičením a 22% policistů zajde na skleničku nebo si zdřímne. Důležité je, aby si každý jedinec našel pro něj tu správnou techniku, která mu pomůže na stres zapomenout, uvolnit se a oprostit se od problému, vyplývajících z jeho práce. To, že to zvládají policisté z reprezentativního vzorku v tomto výzkumu dobře svědčí skutečnost, že ze sta oslovených policistů 78 nevyhledalo nikdy odbornou pomoc a nemuselo se nikdy z důvodu stresu v zaměstnání léčit. Přesto se stres u nich nejčastěji projevuje poruchou spánku, popudlivostí, pocitem úzkosti a zejména u starších, déle sloužících policistů, syndromem vyhoření.

Poslední otázka v dotazníku, zaměřená na situace spojené s výkonem služby, které jsou vnímány jako nejvíce stresující ukázala, že zbraň je pro policistu nejen prostředkem pro jeho bezprostřední ochranu, ale zároveň i stresujícím prvkem. Možným vysvětlením tohoto umístění může být i skutečnost, že policisté se k použití zbraně dostávají, a to naštěstí pouze ve výjimečných případech, a tím pádem mají malou osobní zkušenost s jejím použitím. Střelná zbraň jako taková budí přirozený respekt a už jen pocit, že by

měla být namířena proti jinému člověku, byť v případě vlastního ohrožení, je pro jednotlivce dosti nepřírozená a nepříjemná. Se současnou byrokracií a přebujelou kontrolní činností v případě každého použití zbraně, byť jen jako donucovacího prostředku, je dle mého názoru velké množství policistů, kteří by zbraň skutečně použili jen v tom nejkrajnějším případě.

6.7 Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza č. 1

„Předpokládám, že více než polovina policistů bude považovat svoji práci za stresující.“

Na tuto hypotézu nám odpověděla v dotazníku otázka č.1, kdy ze 100 respondentů na otázku, zda považují svoji práci za stresující odpovědělo 76, že velmi často, 33 odpovědělo, že zřídka a pouze jedna respondentka uvedla, že stres nepocítuje.

Hypotéza č.1 se potvrdila.

Hypotéza č. 2

„Předpokládám, že více než tři čtvrtiny policistů se snaží stresové situace řešit sama bez odborné pomoci.“

I na tuto otázku zazněla v rámci dotazníkového průzkumu celkem jednoznačná odpověď. Celých 78% respondentů nemělo natolik velké psychické problémy nebo psychickou poruchu, která by je vedla k návštěvě lékaře či psychologa. Pouze 6 policistů vyhledalo odbornou lékařskou pomoc a pro zlepšení svého stavu užívali syntetická léčiva. Dalších šest respondentů tlumilo následky stresu přírodní léčbou, jako je vodoléčba, aromaterapie, sauna či za pomocí léčivých rostlin.

I v tomto případě se hypotéza č. 2 potvrdila.

Hypotéza č. 3

„Předpokládám, že více než tři čtvrtiny policistů nebudou spokojeni se současnými podmínkami k relaxaci.“

I v rámci této hypotézy se ukázalo, že mají policisté v názoru na možnosti relaxace poměrně stejný názor. V současné době časové i finanční podmínky spíše omezují možnosti přispět policistům k jejich odpočinku či relaxaci, a to ať už pasivní či aktivní formou. Příspěvky na sport i kulturu byly zredukovány, pracovní zatížení policistů je vyšší, finanční prostředky pokud se nesnížili, tak stagnují. Vzhledem ke stále vzrůstajícím cenám energií, nájmu, potravin a vůbec téměř veškerého sortimentu, se životní úroveň policistů spíše snižuje. Tento názor sdílí 90% respondentů, 8% respondentů je spokojeno se současným stavem a 2% policistů to nejsou schopná posoudit.

Hypotéza č. 3 se rovněž potvrdila.

Hypotéza č. 4

„Předpokládám, že policisté za nejvíce stresující ve své práci budou považovat použití zbraně.“

Odpověď na tuto hypotézu byla zakomponována do otázky č. 20, z jejíž analýzy je zřejmé, že použití zbraně je skutečně pro policistu tou nejvíce stresující situací. Shodně odpovědělo 92% policistů a hned 72% postavilo použití zbraně na 1. místo mezi dalšími možnými stresovými situacemi.

Hypotéza č. 4 se potvrdila.

ZÁVĚR

Stres provází lidskou společnost od nepaměti. Pojem a hodnocení stresu se měnilo v závislosti na společenském uspořádání a stupni vývoje společnosti. Jsou zdravotní témata, která se mohou týkat jen malého počtu lidí. Tématika stresu se však dotýká každého z nás. Tento jev souvisí s ekonomickým, kulturním a sociálním rozvojem a strukturou dané společnosti. Mohli bychom se domnívat, že je tomu prostě tak, že je taková doba. Kus pravdy na tom může být. Jenomže, zatím co před sto lety umírala většina populace na nakažlivé choroby, dnes umírá přes tři čtvrtiny lidí na nemoci a události, na jejichž vzniku se spolupodílí stres. Jako příklad jsme uvedli nemoci krevního oběhu, s ním spojené onemocnění srdce, rakovinu, ale i dopravní nehody, úrazy apod. Stres se stal celosvětovým problémem a nedílnou součástí našeho života. Odráží stav společnosti a citlivě reaguje na společenské změny. Otázka boje a umění řešit nastalé situace ve vyspělých státech zůstává předmětem práce týmů psychologů a psychiatrů. Z jejich výzkumu se můžeme informovat a poučit, jak se v daných situacích zachovat a jak stres zvládat. Inspirativní studií jeho zvládnutí pak může být opatření v některých velkých civilních firmách, které se zabývají podporou zaměstnanců a zvyšováním své produkce tím, že záměrně bojují proti stresu svých pracovníků. Stres je nejen všudypřítomný v našem životě, ale jeho následky bývají často katastrofální a léčba velice nákladná. Alkoholismus, koronární choroby, duševní poruchy a široká škála dalších stresově podmíněných onemocnění, a s tím spojená pracovní neschopnost, stojí obrovské finanční prostředky. Studie přitom prokázala, že přinejmenším polovina z těchto zameškaných dnů je spojena právě se stresem. Navíc je pravděpodobné, že v budoucnu bude existovat další nemalý zdroj ztrát pro podniky, a to soudní pře se zaměstnanci, požadující odškodnění za psychické poruchy způsobené právě stresem. Z toho důvodu začínají mnohé firmy používat rozsáhlé programy zaměřené na posilování zdraví svých zaměstnanců a umění ovládnutí stresu. Ty bývají velmi různorodé, od podpory zdatnosti na pracovišti, kontroly výživy, programy na posilování kardiovaskulárního systému, výcvik v relaxaci a tělesných cvičení až k výchově v otázkách stresu

či psychologickému poradenství, popřípadě nějaké jejich kombinaci. Ty jsou postupně, avšak jak je z mého výzkumného šetření, které jsem vyhodnotil v kapitole č. 6 patrné, bohužel zcela nedostatečně prosazovány právě i v rámci Policie ČR. Ze čtyř hypotéz, které jsem si zde stanovil vyplynuly poznatky, že policejní práce je společně s prací záchranářů a hasičů velmi specifická, a to především svým charakterem v oblasti fyzických, ale především psychických nároků, jež jsou kladeny na každého jedince. Příslušníci Policie ČR přitom patří mezi profesní skupiny, které bývají pracovním stresem, jehož přítomnost je dnes součástí pracovního života každého člověka, ohrožovány nejvíce.

Cílem této diplomové práce bylo poukázat na závažný problém, kterým stres je, na jeho reakce odehrávající se v lidském těle a negativních změnách, se kterými se organismus musí vyrovnat. Dále je zaměřena na nutnost prevence, možnosti léčby a následky tohoto negativního jevu. Mohla by být i přínosem pro ty, kteří se do podobných situací již dostali, nebo se v takovém prostředí pohybují, neboť ukazuje, jak zvládnout alespoň část stresových událostí. Na počátku jsme se věnovali teorii, která seznamuje a charakterizuje tento jev, vysvětluje jeho příčiny a popisuje fáze a vztah k výkonu. Dále jsou zde rozebrány možné stresující události, ukázána některá zaměstnání s vysokou úrovní stresu a ovlivnění života způsobené jeho okolnostmi. Popsali jsme lidskou osobnost v souvislosti s působením stresu a ukázali možné stresové události v průběhu našeho života. V dalších kapitolách této práce předkládáme reakce člověka na stres, možné snížení imunity jeho vlivem, metody jeho zvládnutí a možnosti léčby. Snahou bylo odhalit psychologické techniky a poukázat na efektivní a neefektivní strategie jeho zvládnutí v práci policejních úředníků, ale nejen u nich. Stres je negativní společenský jev, který se neustále mění a vyvíjí. Pravděpodobně bude i nadále představovat hlavní ložisko onemocnění občanů a v návaznosti na něj i ohrožení rovnováhy profilu podniku. Proto je důležité mít co nejvíce informací, aby byla naše reakce na něj správná a mohli se řádně určit jeho příčiny.

Závěrečná kapitola představuje ukázkou několika málo vybraných nemocí vyvolaných stresujícími událostmi. Představeny jsou zde nemoci srdce

a s ním spojený oběhový systém, zátěžový systém, ženský reprodukční systém, infekce a onkologické nemoci. Nelze vyjmenovat všechny poruchy, nemoci a jejich následky, které mohou člověka postihnout v souvislosti se stresem. Tato kapitola by byla natolik obšírná, že by pojednání této diplomové práce na ni nestačilo. Důležité je umět osvětlit problémové okruhy, které jsou specifické pro danou situaci a umět na ni reagovat. Většina odborníků se shoduje, že je zapotřebí, aby vznikl systém kvalitní péče pro občany pohybující se ve stresovém prostředí nebo náchylných na stres. Je také potřeba, aby měli možnost obrátit se se žádostí o radu nebo pomoc na příslušná psychologická pracoviště. Návrhů a myšlenek jak zabránit stresovým situacím je určitě mnoho. Důležité především je, abychom byli schopni se jimi řídit a řešit je v samém zárodku, kdy léčba je ještě poměrně snadná a ne tak nákladná. Je nesmyslné se domnívat, že fenomén, jakým stres je, můžeme vymýtit, ale snažme se jej minimalizovat.

Být úspěšní, bohatí, mocní, ale i boj o samotné přežití, to nás žene stále vpřed, stále větší rychlostí. Naše hodnoty a požadavky stále stoupají a jsou orientovány na konzumní způsob života. To vše trvá do té doby, než si naše tělo řekne dost! Tehdy se dostaví důsledky našeho přetížení spojené se stresem. Jestliže okamžitě správně nezareagujeme, můžeme si znepríjemnit život, a co víc, vážně poškodit své zdraví. Touto prací jsem chtěl čtenáři nastínit a snad ho i poučit o příčinách stresu, jak vzniká, jak jej rozpoznat, a v neposlední řadě jak tomuto fenoménu čelit. Předložit možnosti boje a ukázat nový přirozenější tělesně i duševně bohatší životní styl.

Získané poznatky by mohly být důležitými informacemi nejen pro pracovníky policie a ostatní zaměstnance pomáhajících profesí, ale i pro všechny ty, kteří se do stresových situací dostávají v každodenním životě. Pro ty, kteří chtějí získat alespoň nějaké informace a osvojit si určité metody, pomocí kterých by mohli stresu čelit. V neposlední řadě by mohly být využity pro práci posttraumatických intervenčních týmů a týmů krizové intervence, které byly zřízeny v rámci bezpečnostních složek.

Na závěr několik slov k zamyšlení na téma stres ze Zenova buddhizmu:
Jeden zkušený muž v oblasti meditace byl jednou tázán, čím to je, že umí být i přes množství své práce stále soustředěný. Odpověděl :

*Když stojím, tak stojím
když jdu, tak jdu
když sedím, tak sedím
když jím, tak jím
když mluvím, tak mluvím...*

**Tu mu vpadli tazatelé do řeči a řekli: To my přece děláme také, ale
– co děláš ještě kromě toho? Odpověděl znovu :**

*Když stojím, tak stojím
když jdu, tak jdu
když sedím, tak sedím
když jím, tak jím
když mluvím, tak mluvím...*

Lidé znovu řekli: To my přece děláme také. On jim však odvětil : Ne,

*Když Vy sedíte, tak už stojíte
Když stojíte, tak už běžíte
Když běžíte, tak už jste u cíle.*

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

SEZNAM POUŽITÉ ČESKÉ LITERATURY A PRAMENŮ

GREGOR, Ota. *Žít se stresem, to je kumšt.* 1. vyd. Jihočany : H&H, 1993. 216 s.
ISBN 80-85467-51-8.

HARTL, Pavel. *Psychologický slovník.* 1. vyd. Praha : Jiří Budka, 1993. 297 s.
ISBN 80-901549-0-5.

KLUBRT, Zdeněk. *Diplomová práce.* Univerzita Hradec Králové Pedagogická fakulta, Katedra sociální patologie a sociologie, 2009.

KNOPPOVÁ, Daniela, et al. *Telefonická krizová intervence Linka důvěry.* Druhý dotisk skript. Praha : Remedium, 2002,
ISBN – neuvedeno.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení,* 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998, 131 s.
ISBN 80-7169-551-3

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci.* 1. vyd. Praha : Grada Publishing, spol. s r. o., 2002. 200 s.
ISBN 80-247-0179-0.

NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem,* 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2004, 140 s.
ISBN 80-247-0695-4.

PRAŠKO, Ján. et al. *Stop traumatickým vzpomínkám: jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu.* 1. vyd. Praha : Portál, 2003. 184 s.
ISBN 80-7178-811-2.

STUHLÍK, Robert. *Tým snů.* 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2008. 148 s.
ISBN 978-80-247-1776-0 (brož.)

ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi : Cesta k úspěchu.* 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2003. 152 s.
ISBN 80-247-0530-3.

VODÁČKOVÁ, Daniela, et al. *Krizová intervence.* 2. vyd. Praha : Portál, 2007. 544 s.
ISBN 978-80-7367-342-0.

SEZNAM POUŽITÉ ZAHRANIČNÍ LITERATURY A PRAMENŮ

CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. [z anglického originálu ... přeložila Daniela Šimková]. 1.vyd. Praha : Portál, 2001. 208 s.
ISBN 80-7178-465-6

FRIEDEL, John, KÜHLINGER, Gabriele Peters. *Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci*, 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. 112 s.
ISBN 80-247-1517-1.

GÁBOROVÁ, Lubica, GÁBOROVÁ, Zuzana. *Člověk v sociálním kontexte*, Prešovská universita, 2007.
ISBN 80-969053.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. [z anglického originálu ... přeložila Dagmar Tomková]. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. 160 s.
ISBN 978-80-7367-211-9.

MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres*. Advent –Orion Praha, 1997. 190 s.
ISBN: 80-7172-624-9.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

INTERNET

FRUSTRACE. [online]. 2006 [cit. 2011-02-25]. Dostupný z WWW: <http://cs.shvoong.com/business-management/management/2111805-frustrace/>

PSYCHOLOGIE A PEDAGOGIKA – Psychosomatická onemocnění – zdraví životní styl, Dostupný z WWW: http://psychologie-pedagogika.studentske.cz/2008/11/psychosomatick-onemocnn-zdrav-ivotn_08.html dne 3.9.2009.

Psychosomatická onemocnění – tělo a duše volají o pomoc. [online]. 2009 [cit.2012-02-27]. Dostupný z WWW: <http://www.ordinace.cz/clanek/psychosomaticka-onemocneni-telo-a-duse-volaji-o-pomoc/>

PRACOVNÍ VÝKON A STRES. [online]. 2010 [cit. 2011-02-25]. Dostupný z WWW: <http://nadrevo.blogspot.com/2010/01/pracovni-vykon-stres.html>

SESTRA – Nemoc v prožívání člověka. [online]. [cit. 2011-02-25]. Dostupný z WWW: www.zdn.cz/clanek/sestra/nemoc-v-prozivani-cloveka-277577

STRES NÁS MŮŽE MOTIVOVAT K VYŠŠÍM VÝKONŮM, [online]. [cit. 2010-02-03]. Dostupný z WWW: www.novinky.cz/zena/zdravi/

STRES V NAŠEM ŽIVOTĚ – 1.díl, *Nepodceňujte laktační psychózu!* [online] [cit. 2010-02-03]. Dostupný z WWW: www.zdrave.cz/magazin/psychologie-a-vztahy

STRES BLOG o odstraňování stresu uvolňováním svalů a mysli. [online]. [cit. 2010-02-03]. Dostupný z WWW: www.stres.tai-ji-quan.cz

STRES – Psychická pohoda matky před početím výrazně ovlivňuje pohlaví dítěte – materiál. [online][online]. [cit.2011-10-20]. Dostupný z WWW: <http://www.novinky.cz/zena/deti/247720-psychicka-pohoda-matky-pred-pocetim-vyrazne-ovlivnuje-pohlavi-ditete.html>

SYNDROM VYHOŘENÍ – materiál. [online]. [cit. 2011-01-01]. Dostupný z WWW: <http://www.novinky.cz/kariera/222121-stale-vic-lidi-ohrozuje-syndrom-vyhoreni-muzete-se-mu-ale-ucinne-branit.html>

INTRANET

KOBLÍŽKOVÁ, Lenka. Policista je především člověk. Skupina psychologických služeb KŘP Včk [online]. [cit. 2011-10-13]. Dostupný z WWW: <http://www.ks.vc/sluzby/person/psycho/index.htm>.

O TĚLESNÉ BOLESTI, OZVLÁDNUTÍ SMUTKU, O ZVLÁDNUTÍ STRACHU A ÚZKOSTI, CO JE TO STRES A JAK PROTI NĚMU BOJOVAT. [online]. [cit. 2011-02-25]. Dostupný z WWW: http://ppportal.pcr.cz/vltavska/vltav_pr.htm.

POSTTRAUMATICKÁ INTERVENČNÍ PÉČE - Výcvikový kurz Policie SRN [online]. 2002 [cit. 2011-02-25] Dostupný z WWW: <http://spjc.pcr.cz/rrlz/psycho/pomoc/default.aspx>

VYMĚTAL, Štěpán. Posttraumatická intervenční péče jako prevence rozvoje posttraumatické stresové poruchy u policistů. [cit. 2011-10-13]. Dostupný z WWW: <http://web.mv.cz/ope/ops/pece.htm>.

ŠEDÁ LITERATURA

HUBERT, Jan. Krizové situace-vyšetřování zákroků a komunikace policistů s advokáty delikventů. In Kriminologický ústav. Kriminologický sborník. 1. vyd. Praha : Kriminologický ústav Praha Policie ČR, 2005.

PODOLSKÁ, M. A KOLEKTIV AUTORŮ - *Organizace práce a provoz ošetřující jednotky*. Brno: Institut pro další vzdělávání středních zdravotnických pracovníků, 1989
ISBN: 80-7013-003-2.

VOJTÍK, V. A KOLEKTIV – *Dětská a dorostová psychiatrie pro dětské sestry*. Brno : Institut pro další vzdělávání středních zdravotnických pracovníků, 1991.
ISBN 80-7013-053-9.

Materiál OPE MV ČR. Informace pro nadřízené, postižené, kolegy, životní partnery: akutní posttraumatické zátěžové reakce po extrémních událostech při výkonu policejní služby. Praha : 2002. 2 upravené vydání. Pracovní materiál Policie ČR (brož)

Narodilo se nám postižené dítě – Vydal okresní výbor Sdružení pro pomoc mentálně postiženým v Hodoníně, prosinec 1994.

Porozumění - příloha časopisu Florence č. 3 a 4 ročník 1, r. 2008, ve spolupráci s nakladatelstvím Galén vydává MAITREA a.s.

SESTRA – Odborný časopis pro sestry a ostatní nelékařské zdravotnické pracovníky č. 4/2006, č. 12/2008, č. 3/2009, vydává Mladá fronta a.s.

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A – DOPIS	I
PŘÍLOHA B – DOTAZNÍK	II
PŘÍLOHA C - OBRÁZKY A GRAFY	VII

Příloha A – Dopis

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

dovoluji si Vás oslovit a požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který se zabývá stresovými situacemi v policejní práci z pohledu jejich pracovníků. Budou Vám položeny otázky spojené s Vaším individuálním vnímáním situací a otázky, které se týkají taktéž práce Policie ČR jako takové.

Zkuste prosím, v odpovědích vyjádřit co nejvíce Váš postoj. Neexistují žádné špatné ani správné odpovědi, buďte proto naprosto upřímní a odpovídejte podle vlastního pocitu a přesvědčení. Pokud budete mít pocit, že žádná z nabízených odpovědí nevystihuje Váš názor, napište vlastní odpověď pod řádek. V případě, že otázka vystihuje více odpovědí, se kterými se ztotožňujete, zaškrtněte všechny z nich. Dotazník má anonymní formu a bude s ním pracovat pouze autor (získané informace budou využity pouze k mému výzkumu).

Děkuji.

Petr VENCL

Příloha B - Dotazník

I. Třídící znaky

1. Pohlaví

- Žena
- Muž

2. Věk **let**

3. Vzdělání

- Střední s maturitou
- Střední s maturitou (studující VŠ)
- Vysokoškolské

4. Stav

- svobodný/á
- svobodný/á žijící ve společné domácnosti s partnerem(kou)
- ženatý/vdaná
- rozvedený/á

5. Délka služebního poměru u policie ČR

- 0 – 5 let
- 5 – 10 let
- 10 – 15 let
- 15 a více let

6. Místo výkonu práce:

- OOP
- DI
- SKPV

7. Velikost obce, kde jste zařazeni ve služebním poměru:

- do 3. tisíc obyvatel
- do 15. tisíc obyvatel
- do 50. tisíc obyvatel
- od 50. tisíc obyvatel
- do 100. tisíc obyvatel
- nad 100. tisíc obyvatel

8. Kolektiv, ve kterém pracujete se dá zařadit mezi :

- malý 5-10 zaměstnanců
- střední 11-15 zaměstnanců
- velký 16 a více zaměstnanců
- sestavený ze samých mužů
- smíšený

II. Povědomí o účinku stresových situací na lidský organismus

9. Přicházíte v zaměstnání do styku se stresujícími situacemi?

- nikdy
- zřídka
- často

10. Jaká je vaše reakce na vzniklou stresovou situaci ?

- nikdy se jí nepoddávám
- vždy se jí snažím utlumit
- snažím se s ním bojovat
- často se jí poddávám

11. Víte proč stres ohrožuje zdraví a znáte důsledky vlivu na Váš organismus?

- ano, mám podrobné informace
- mám pouze omezené informace
- nemám žádné informace

12. Jak na Vás stres působí z dlouhodobého hlediska?

- jen krátký okamžik
- maximálně několik hodin
- den
- týden
- měsíc
- déle jak 3 měsíce
- jsem pod stálým vlivem stresujících událostí

III. Postoje vůči stresovým situacím

13. Souhlasíte s názorem, že „stres“ se stává celospolečenským problémem, který je nutno řešit?

- určitě ano
- jde o osobní selhání jedince, každý si má pomoci sám
- není je třeba řešit

14. Uved'te příznaky, které pociťujete vlivem stresu.

- ztráta intelektu
- častá popudlivost
- nespavost
- deprese
- pocit úzkosti
- potlačení sexuální touhy

- frustrace a agresivita
- syndrom vyhoření

15. Jakou techniku používáte ke zvládnutí stresových situací?

- fyzické cvičení
- masáže
- relaxace
- konzultace s psychologem, jiným odborníkem
- poradím se s rodinou
- svěřím se přátelům mimo resort PČR
- dechové cvičení
- meditace
- více kouřím
- zajdu si „na skleničku“
- zdřímnu si - siesta

16. Jakou léčbu proti účinkům stresu jste postoupili?

- přírodní léčba (vodoléčba, aromaterapie, sauna, léčivé rostliny atd.)
- synteticky vyráběné léky
- ještě jsem se léčit nemusel(a)

IV. Reflexe opatření na ochranu proti stresovým situacím

17. Domníváte se, že vznik stresových situací má vzestupnou tendenci?

- ano
- ne
- nevím

18. Domníváte se, že zaměstnavatelé vytvářejí v současné době dostatečné podmínky k relaxaci svých zaměstnanců?

- ano
- ne
- nevím

19. Uveďte tři z následujících zaměstnání, o kterých se domníváte, že jejich pracovníci jsou vlivem stresu nejvíce ohroženi.

- školství
- státní správa
- integrované záchranné složky
- zdravotnictví
- OSVČ
- dělník v průmyslu
- zemědělec
- bankovní úředník
- management velkých podniků
- nezaměstnaní

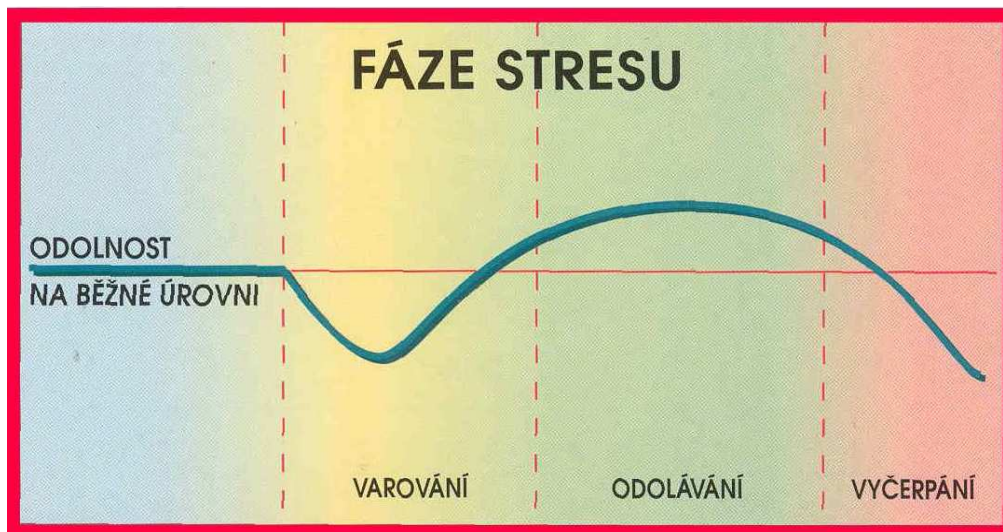
20. Vyberte pět situací spojených s výkonem služby u policie ČR, které lze zažít a které vnímáte jako stresující, tzn. nemuseli jste ji prožít sami.

(určete pořadí od 1 – 5, kdy 1 znamená situaci nejvíce stresující)?

- komunikace s nadřízeným
- přílišná administrativa
- použití zbraně
- napadení policisty
- konflikty a problematické vztahy na pracovišti
- jednání s obětí, s poškozeným
- jednání s agresivním jedincem
- použití donucovacích prostředků
- situace rodinných rozepří
- kritika příslušníků PČR

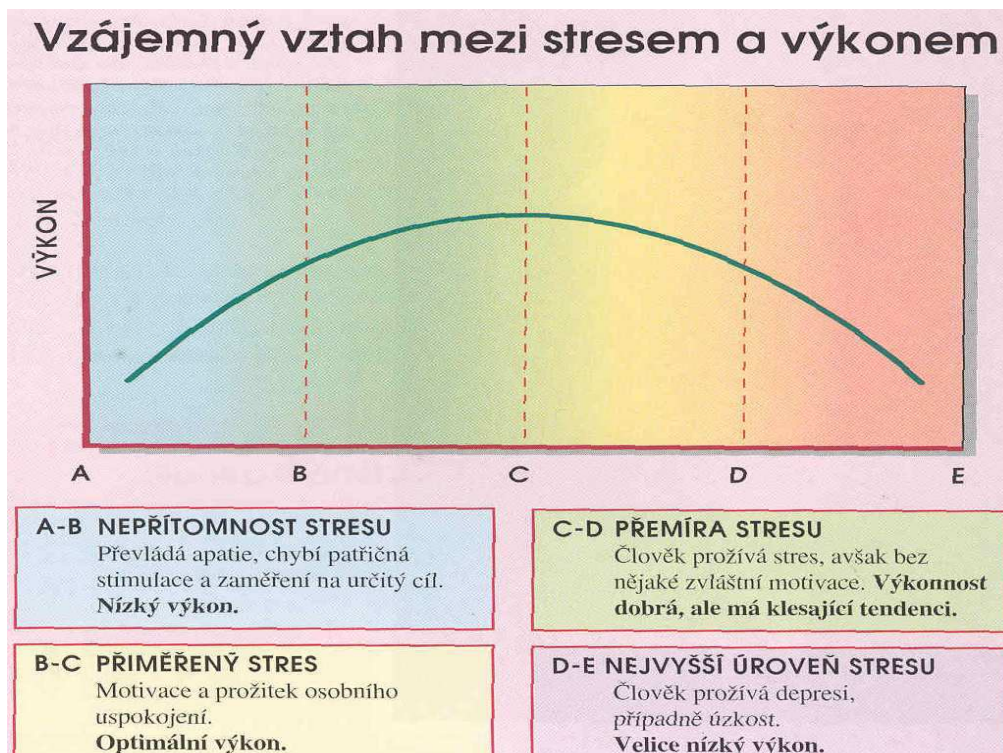
Příloha C – obrázky a grafy

Obrázek 1: Fáze stresu




Zdroj: Fáze stresu, Melgosa, J: *Zvládni svůj stres*. vyd. Advent –Orion Praha, 1997, ISBN 80-7172-624-9.

Obrázek 2: Vzájemný vztah mezi stresem a výkonem



Zdroj: Vztah mezi stresem a výkonem, MELGOSA, J.: *Zvládni svůj stres*. vyd. Advent–Orion Praha, 1997 ISBN 80-7172-624-9.

Obrázek 3: **Intenzita hluku v různých prostředích**

Intenzita hluku v různých prostředích		
Decibely	Prostředí	Riziková expoziční doba
180	Odpalovací raketová základna	Ztráta sluchu
140	Startování/přistávání letadla	Nebezpečná je už jediná expozice (vystavení se hluku)
Práh bolesti		
130	Sluchátka s maximálním zesílením	Okamžité nebezpečí
120	Zahřmění, rocková hudba zesílená téměř na plný výkon	Okamžité nebezpečí
100	Motorová pila, vrtačka	2 hodiny
90	Motocykl, projíždějící nákladní automobily	6-8 hodin
Možné poškození sluchu		
80	Vyzvánění telefonu, hustý silniční provoz, podzemní dráha	8-10 hodin
70	Vysoušeč vlasů, hluk v nočním podniku, běžný silniční provoz	Trvalá expozice
Práh možného nebezpečí		
60	Běžný rozhovor, šicí stroj	
50	Klimatizace, auto běžící na volnoběh	
40	Prostředí domova nebo kanceláře (bez hluku z ulice)	
30	Šeptání, chůze po koberci	
1	Minimální hluk, který zachytí lidské ucho	

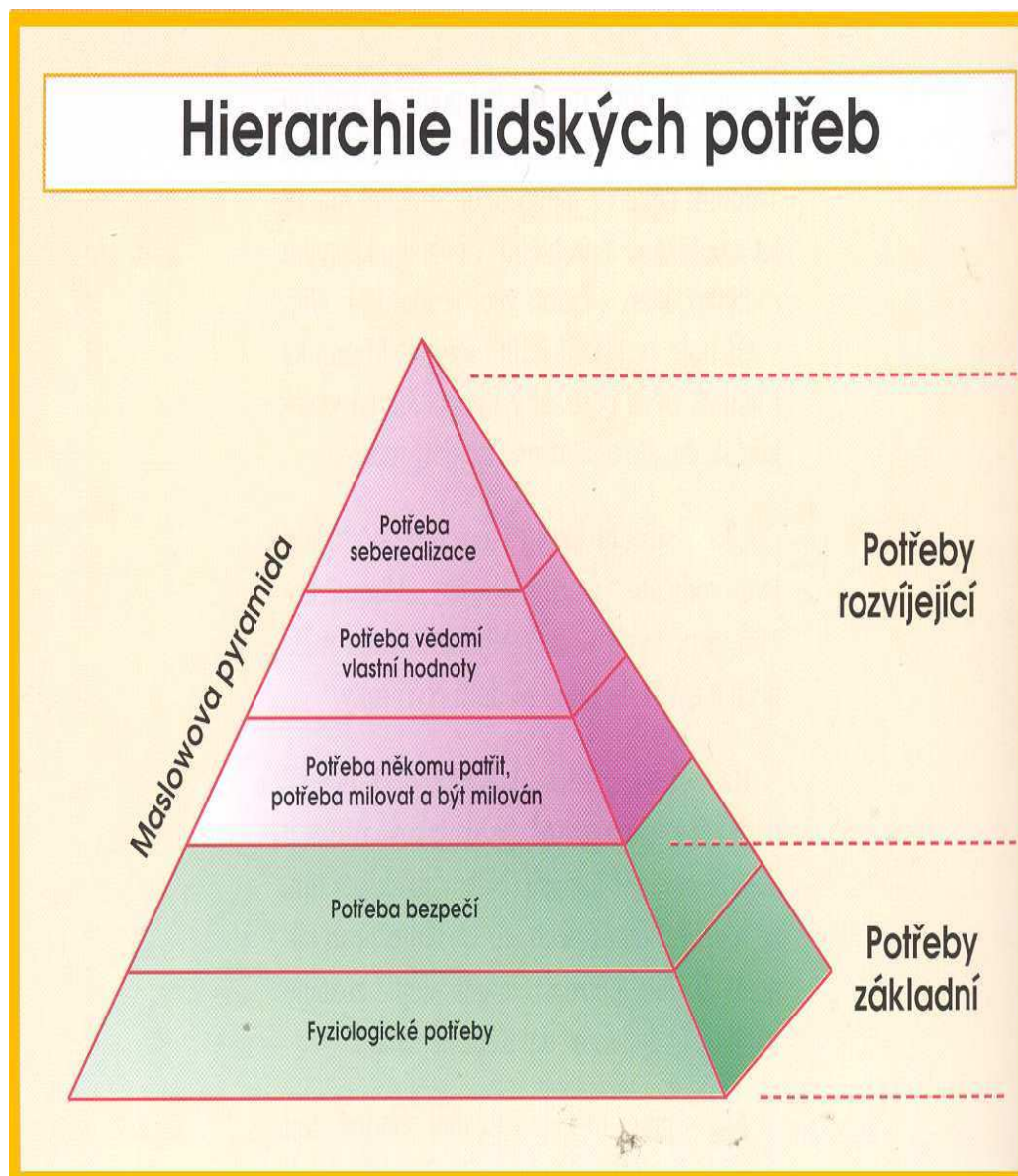
Zdroj: Intenzita hluku v různých prostředích, MELGOSA, J.: *Zvládni svůj stres*. vyd. Advent – Orion Praha, 1997 ISBN 80-7172-624-9.

Obrázek 4: **Lidská osobnost a stres**

Lidská osobnost a stres	
Typ A	Typ B
Celkové chování	
Neustále v pohybu	Mírný pohyb
Netrpělivost	Klid
Napjatý výraz ve tváři	Uvolněný výraz ve tváři
Hlučný smích	Jemný smích
Nespokojenost s postavením v práci, snaha postoupit výš	Spokojenost se svým postavením
Soutěživý – v práci, při hře, při sportu	Vyhýbá se situacím, při kterých se soutěží
Často si stěžuje	Zřídka si stěžuje
Řeč	
Rychlá a hlasitá	Pomalá a tichá
S kolísáním a důrazy	Jednotvárná
Energický projev, výrazná gestikulace	Klidný projev, gestikulace nevýrazná
Okamžitě odpovídá	Odpovídá až po chvíli
Odpovídá přímo a stručně	Odpovídá obsáhle
Řeč a vyjadřování druhých se snaží urychlit	Pozorně naslouchá
Řeč druhého často přerušuje	S odpovědí čeká, než druhý domluví
<p>U lidí, kteří jsou svým založením blíží typu A, je větší pravděpodobnost výskytu stresu a koronárních nemocí. Naproti tomu osobnosti typu B jsou méně náchylné k srdečnímu infarktu, ale může jim zase scházet energie potřebná k plnění každodenních úkolů. Dokážeš členy své rodiny nebo své přátele zařadit do jedné z těchto dvou kategorií?</p>	

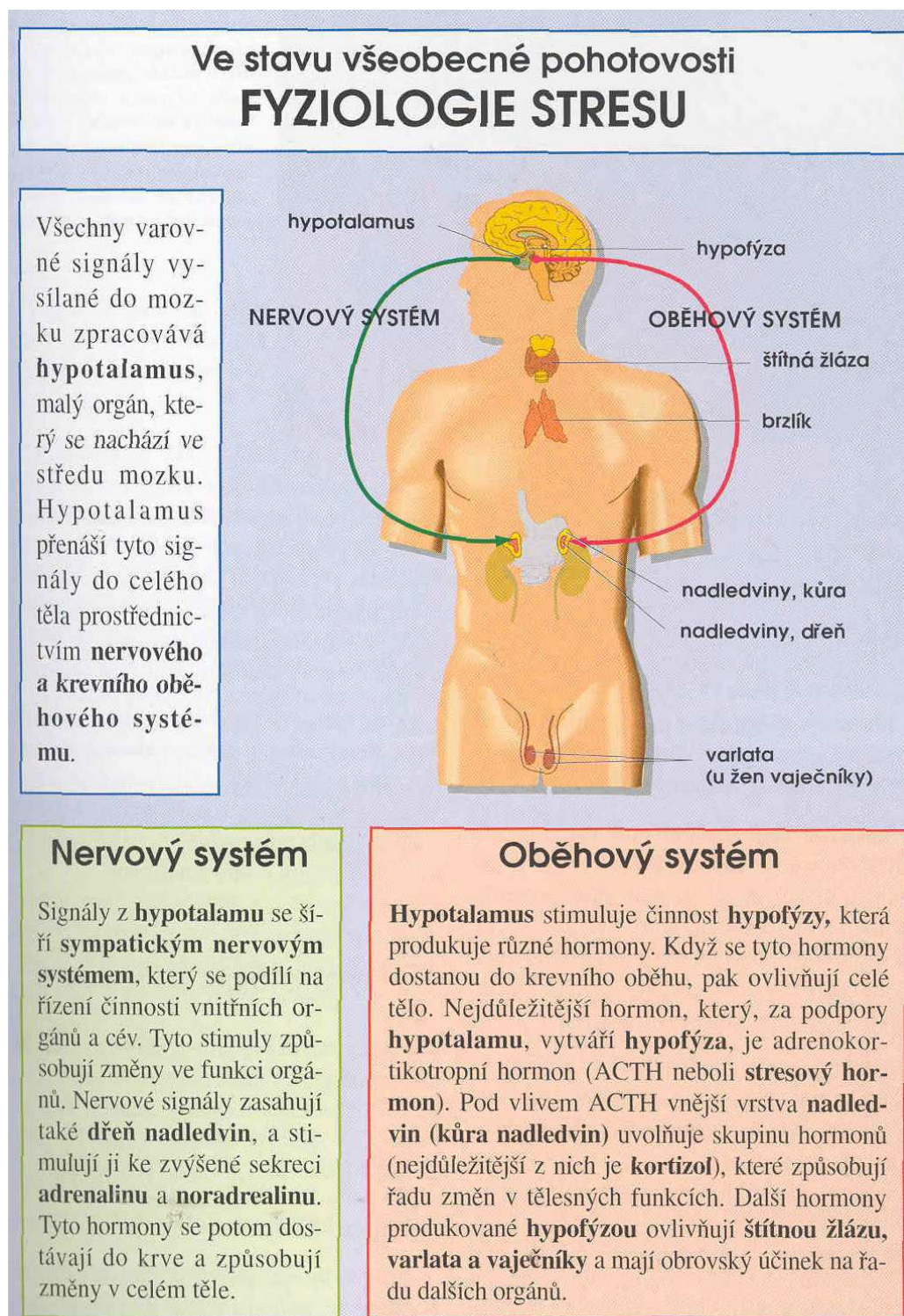
Zdroj: Lidská osobnost a stres, MELGOSA, J.: *Zvládni svůj stres*. vyd. Advent –Orion, Praha, 1997 ISBN 80-7172-624-9.

Obrázek 5: Hierarchie lidských potřeb dle Maslowa



Zdroj: Maslowa pyramida – hierarchie lidských potřeb MELGOSA, J.: *Zvládni svůj stres*. vyd. Advent –Orion Praha, 1997 ISBN 80-7172-624-9.

Obrázek 6: Fyziologie stresu



Zdroj: Fyziologie stresu, MELGOSA, J.: *Zvládni svůj stres*. vyd. Advent –Orion Praha, 1997 ISBN 80-7172-624-9.

Obrázek 7: **Zdraví a výživa**

Zvolte si, co je zdravé	
Normální produkty	Zdravé varianty
<p>Zpracované potraviny</p> <p>Bílá rýže a chléb, rafinovaná mouka, potraviny v konzervách, polotovary.</p>	<p>Přírodní potraviny</p> <p>Celozrnný chléb a rýže natural, celozrnné obilninové směsi, celozrnná mouka, ovoce a čerstvá zelenina.</p>
<p>Nasycené tuky</p> <p>Červené maso, vepřové maso, klobásy, sádlo, máslo, tučné sýry, plnotučné mléko.</p>	<p>Nenasycené tuky</p> <p>Sójové produkty, rostlinné oleje, rostlinné máslo (v omezeném množství), sýry typu cottage, tvaroh, jogurt, nízkotučné mléko.</p>
<p>Sladké výrobky</p> <p>Čokoláda, bílý cukr, zákusky a jemné pečivo, zmrzlina, želé a džemy.</p>	<p>Přírodní sladké produkty</p> <p>Rozinky a sušené švestky, sušené fíky, datle, med, karobová „čokoláda“.</p>
<p>Nápoje</p> <p>Limonády, pivo, víno, likéry.</p>	<p>Nápoje</p> <p>Voda, přírodní džusy (neslazené, nebarvené).</p>
<p>Kofein</p> <p>Káva, čaj, nápoje kola, analgetika.</p>	<p>Přírodní nápoje</p> <p>Bylinné čaje, obilninové výtažky, slad.</p>
<p>Pochutiny a koření</p> <p>Bramborové lupínky, slané oříšky, uzené maso, vyzrálé sýry, pálivá paprika, potraviny naložené do octa, hořčice, pepř a další ostré druhy koření.</p>	<p>Pochutiny a koření</p> <p>Ořechy (mandle, vlašské a lískové ořechy, para ořechy, burské oříšky, atd.), slunečnicová semínka, olivy, sůl v malém množství, byliny (petržel, aromatické byliny), česnek, cibule.</p>

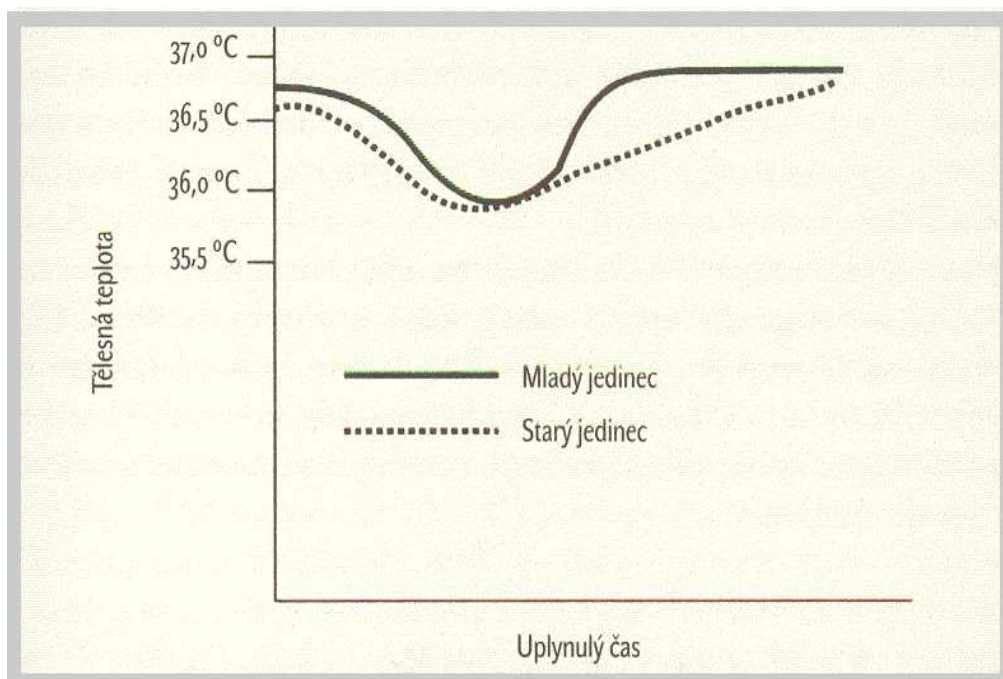
Zdroj: Zdraví a výživa – zvolte si, co je zdravé, MELGOSA, J.: *Zvládni svůj stres*, vyd. Advent –Orion Praha, 1997 ISBN 80-7172-624-9.

Obrázek 8: **Výživa a stres**

Co mi chybí?		
Příznaky	Možný nedostatek	Potraviny (zdroj)
Suchá pokožka, citlivé sliznice	Vitaminy A a C, kyselina linolová	Mrkev, špenát a další zelená zelenina, pomeranče, jahody, kiwi, ořechy
Popudlivost/deprese	Glukóza, bílkoviny, uhlovodany	Celozrnná obilninová směs, ovoce, zelenina, brambory
Únava	Železo, vitamin B ₁₂ , jód	Fazole, ořechy, sójové boby, pivovarské kvasnice (Pan-gamin, Tebi) mořská sůl, mořské řasy, mléčné výrobky
Čeho jím příliš mnoho?		
Příznaky	Možný nadbytek	Náhrada
Únava, deprese a popudlivost	Rafinovaný cukr: zákusky, čokoláda, zmrzlina, atd.	Ovoce: hrozny, švestky, rozinky, sušené fíky; med (v mírném množství)
Apatie, slabost	Nasyčené tuky: maso, máslo, zrající sýry	Sójové produkty, nízkotučné mléčné výrobky
Nervozita, vysoký krevní tlak	Sůl	Solit s mírou
Snížené duševní schopnosti, nedostatečná koordinace, deprese	Alkoholické nápoje	Voda, ovocné džusy
Popudlivost, nervozita, změny srdeční činnosti	Kofein	Bylinné čaje, kávovinové nápoje, melta apod.

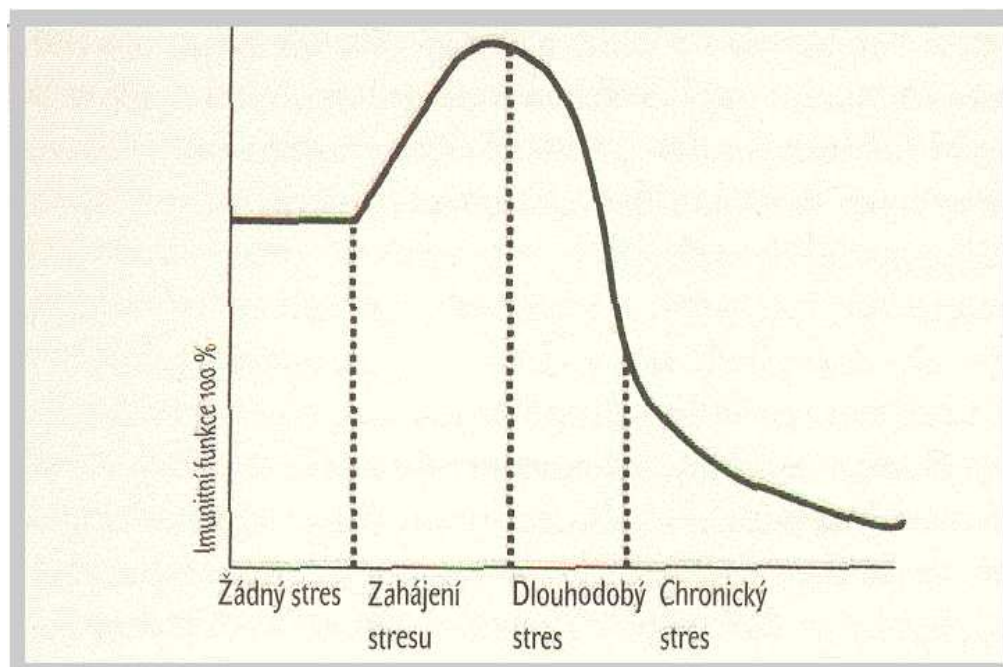
Zdroj: Výživa a stres, MELGOSA, J.: *Zvládni svůj stres*. vyd. Advent –Orion Praha, 1997 ISBN 80-7172-624-9.

Graf 1: **Stresová reakce mladých a starých jedinců**



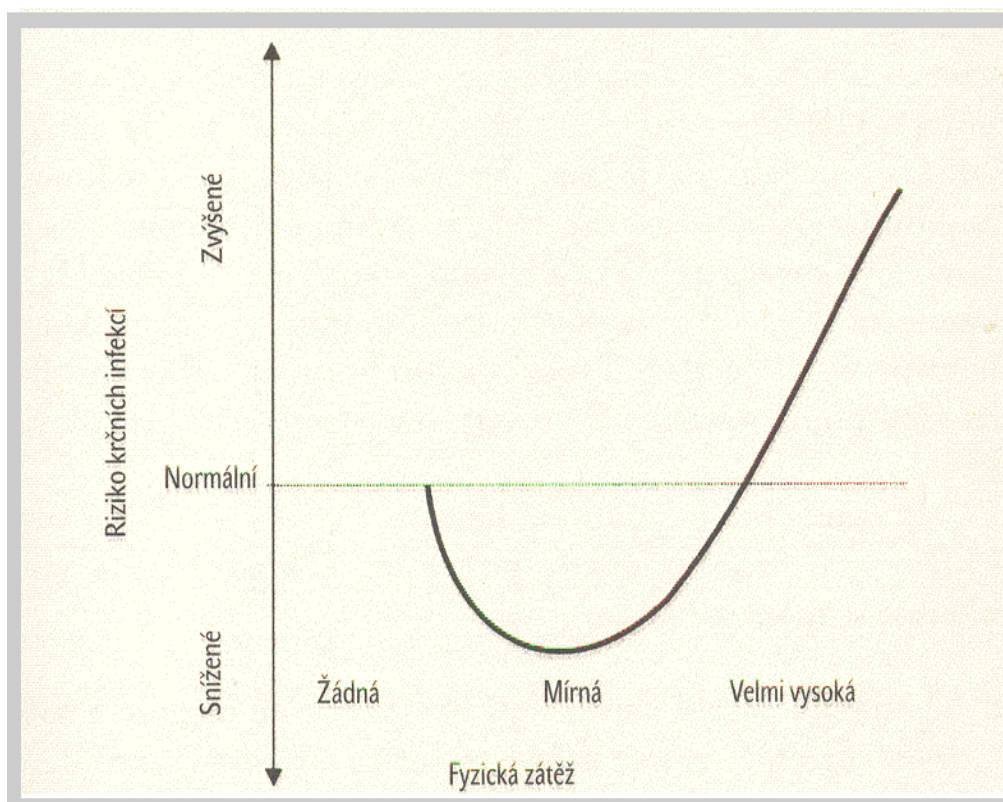
Zdroj: Graf – stresová reakce mladých a starých jedinců, JOSHI, V.: *Stres a zdraví*, vyd. Praha, 2007, ISBN 978-80-7367-211-9.

Graf 2: **Imunitní reakce na stres**



Zdroj: Graf – imunitní reakce na stres . JOSHI, V.: *Stres a zdraví*. vyd. Praha : 2007, ISBN 978-80-7367-211-9.

Graf 3: Vliv tréninku na riziko krčních infekcí



Zdroj: Graf – vliv tréninku na riziko krčních infekcí, které mohou být jednou z psychosomatických onemocnění, JOSHI, V.: *Stres a zdraví*. vyd. Praha : 2007, ISBN 978-80-7367-211-9.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora:	Petr Vencel
Obor:	Speciální pedagogika
Forma studia:	Kombinované magisterské studium
Název práce:	Stres a techniky zvládnutí stresu
Rok:	2012
Počet stran textu bez příloh:	104
Celkový počet stran příloh:	15
Počet titulů literatury a pramenů:	24
Počet internetových zdrojů:	14
Vedoucí práce:	PhDr. Eva Živčicová