

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2011–2014

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kamila Czervoniaková

Metody zvládnání stresu

Praha 2014

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Helena Lišková

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES

2011-2014

BACHELOR THESIS

Kamila Czervoniaková

Methods of coping with stress

Prague 2014

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Ing. Helena Lišková

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 6. března 2014

Kamila Czervoniaková

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Ing. Heleně Liškové za odborné vedení bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá hlavními charakteristikami stresu. Popisuje faktory podílející se na jeho vzniku, vymezuje základní druhy a dělení, rozebírá vliv stresu na duševní zdraví a rozvoj somatických onemocnění u člověka. Dále se zaměřuje na formy a prostředky zvládnání stresu. Práce zahrnuje dotazníkový výzkum kvalifikující stresory u respondentů, na jehož základě jsou navržena řešení pro eliminaci stresových situací.

Klíčová slova

Duševní hygiena, psychofarmaka, psychoterapie, salutor, stres, stres management, stresor, zvládnání stresu.

Annotation

This thesis deals with the main characteristics of stress. It describes the factors which contribute to its origin, defines the basic types and division, analyses the impact of stress on mental health and rise of somatic diseases in humans. It is also focused on the forms and means of coping with stress. The thesis includes a survey research qualifying stressors among respondents and on its basis are proposed solutions for eliminating stressfull situations.

Key words

Coping with stress, mental health, psychiatric pharmaceuticals, psychotherapy, salutor, stress, stress management, stressor.

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ POJMU STRES.....	10
1.1 Co to je stres	10
1.2 Stresory a salutory	11
2 CHARAKTERISTIKA STRESU	14
2.1 Příčiny stresu	14
2.2 Druhy stresu	17
2.3 Příznaky stresu.....	18
3 NEGATIVNÍ DOPAD STRESU.....	20
3.1 Stres jako spouštěč řady nemocí.....	20
3.2 Pozitivní myšlení	23
3.3 Psychofarmaka.....	25
4 STRES MANAGEMENT	27
4.1 Metody zvládnání stresu	27
4.2 Techniky zvládnutí stresu	28
4.3 Stres v manažerských funkcích	31
PRAKTICKÁ ČÁST	34
5 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ.....	36
6 ROZHOVOR S LÉKAŘKOU – OBOR PSYCHIATRIE.....	49
ZÁVĚR	55
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	57
SEZNAM GRAFŮ	59
SEZNAM PŘÍLOH	60

ÚVOD

V dnešní uspěchané době se s pojmem stres setkávají téměř všechny věkové kategorie, které se s ním mohou potkat ve škole, v rodině i v zaměstnání. Je považován za součást běžného každodenního života. Stres z velké části působí na náš zdravotní stav negativně, ve výjimečných situacích však hraje důležitou roli při posunutí hranice všedních výkonů. Zvládnutí stresu je závislé nejen na jeho hloubce, ale zejména na povaze osobnosti jedince.

Literární rešerše bude zaměřena na definici stresu, jeho příčiny a druhy a na metody eliminace stresových situací. Poukáže na vědecky prokázané souvislosti mezi duševní nerovnováhou a vznikem nemocí. Vysvětlí důležitou úlohu duševní hygieny, která se význačnou měrou podílí na kvalitě našeho odpočinku a psychické pohody. Zdůrazní neméně potřebnou psychickou pohodu nejen v rodinném prostředí, ale i na pracovišti.

Výběrem tohoto tématu je snaha přiblížit téma stresu širší veřejnosti, pro kterou je tento pojem sice známý, přesto si s ním v mnohých případech neví rady. Cílem je pomoci překonat drobné každodenní stresové situace, které narušují naši duševní pohodu, zvládat své emoce, chránit se před nežádoucím stresem, vyhodnotit vlastní potřeby, získat správnou životní rovnováhu a v neposlední řadě pak ukázat na možnosti léčby tam, kde si již běžnými dostupnými prostředky nedokážeme pomoci. Často se totiž s překonáním stresu dostaví i celkové tělesné zdraví člověka, jelikož (jak již bylo uvedeno) tyto dvě veličiny spolu velice úzce souvisí.

Bakalářská práce nalezne optimální metody, které napomáhají ke zvládnutí stresu a krizových situací. Zdůrazní podstatnou úlohu správného vedení a přístupu k boji proti stresu, tzv. stres management. Ten nás vede vhodnou technikou ke zvládnutí stresové situace, eliminaci stresových faktorů a zvýšení celkové odolnosti proti stresu. Těmito jednoduchými postupy se lze v mnoha případech vyvarovat užívání psychofarmak, které ovlivňují celkový duševní stav člověka a mohou s sebou přinášet i některé nežádoucí účinky.

Významným zdrojem informací při zpracování této bakalářské práce budou teoretické poznatky získané studiem odborných knih, které poskytnou podrobnější přehled do problematiky stresu a metod k jeho zvládnutí.

Důvodem pro zvolení tohoto tématu je shon a stres v autorčině každodenním pracovním životě v mezinárodní společnosti, ve které jsou na ni kladeny velké pracovní nároky a požadavky. Rozhodla se proto zjistit, zda je možné se se stresem vypořádat, jak jej zvládat, ale především, jak mu předcházet. Na všechny její otázky odpoví tato bakalářská práce.

V praktické části bude pro lepší vymezení spektra osob bojujících se stresem, využito odborné konzultace s atestovanou lékařkou z oboru psychiatrie s cílem co nejlépe charakterizovat společné znaky osob vyhledávajících odbornou pomoc. Dále bude proveden i kvantitativní výzkum pomocí dotazníkového šetření, jehož otázky se zaměří na pojmenování nejčastějších příčin vzniku stresu. Na základě toho bakalářská práce vyhodnotí nejčastější stresové situace a popíše návrhy k jejich řešení.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ POJMU STRES

Slovo stres je v dnešní době velmi často skloňovaným termínem, se kterým se můžeme setkat v rozličných oblastech lidského života. Těžké životní situace jsou již odnepaměti předmětem studie mnohých badatelů. Jelikož výzkumy a bádání probíhaly v různých dobách a v odlišných sociálních skupinách, výsledky jsou vysoce individuální. Z toho vyplývá i rozdílné popsání definic.

1.1 Co to je stres

„Stres byl definován jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu co nelze změnit“.¹

O stresové situaci hovoříme tehdy, pokud daný člověk není sám schopen zvládnout či vyřešit právě prožitou skutečnost, která narušila jeho vnitřní napětí a rovnováhu. Může se jednat o prožití jednoho náhlého a nečekaného stresu, například úmrtí manžela nebo o souhrn každodenních problémů, například shon v práci, starost o domácnost, strach o děti, nedostatek financí nebo málo spánku.

Stres je odpověď našeho organismu na zátěž, která je na něj kladena. Slouží k opětovnému získání vnitřní rovnováhy, jež byla narušena. Tento proces se nazývá všeobecný adaptační syndrom, který Cungi² rozdělil do tří částí:

1. Fáze poplachové reakce nastává, je-li organismus vystaven silné zátěži. Nejprve nastává šok, kdy se člověk cítí jako omráčený, ale následně tělo vyvolá obranné mechanismy, aby daný jedinec byl schopný situaci čelit.
2. Fáze rezistence znamená, že organismus je v trvalém vypětí.

¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, s. 170

² CUNGI. *Jak zvládnout stres*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, s 16

3. Fáze vyčerpanosti nastává ve chvíli, kdy organismus už nemá prostředky na adaptaci.

Podle Clegga³ je stres považován za hlavní příčinu pracovní neschopnosti, protože společnost se stresu obává, jednotlivci mohou pozorovat, jak je stres ničí po fyzické i psychické stránce. Stres není jen špatný nebo dobrý, je to složitý komplex různých jevů, které na člověka působí. Přes většinu nežádoucích dopadů stresu na člověka přináší v některých podobách řadu žádoucích efektů. Demonstrovat to můžeme na heslech „úlek – boj – útek“, která charakterizují biologický evoluční význam stresu pro přežití organismu. Krátkodobý stres je zde svým způsobem pozitivním, jelikož vede k aktivaci a stimulaci jedince a jeho lepší adaptaci. V dnešním měřítku toto může představovat aktivaci všech sil při zvládnutí živelné katastrofy.

Všichni stres potřebují, neboť je pro nás hnací silou k dosažení předem stanovených výsledků. Organismu škodí jak přemíra, tak absolutní nedostatek stresu. Jako příklad toho, že stres je důležitý, lze uvést útek z hořící budovy nebo před hrozícím nebezpečím.

1.2 Stresory a salutory

Stresory jsou negativní životní faktory. Aby mohl jedinec čelit negativní situaci, které je náhle vystaven, potřebuje ji pochopit a vstřebat. Můžeme je třídit z několika hledisek, nejčastěji podle doby jejich působení, jejich charakteru či intenzity. Stresory rozlišujeme na akutní, se kterými se ve svém životě může setkat každý jedinec. Jedná se o traumatizující situaci, kterou nemůžeme ovlivnit, například autonehoda, přepadení či znásilnění. S největší pravděpodobností nechá tento prožitek na psychice dotčeného většinou i dlouhotrvající následky, se kterými je třeba se vyrovnat. Nemusí se však jednat pouze o takto tíživé životní situace. Pro slabšího jedince se může jednat například jen o kritiku či ponižující situaci.

Druhým typem stresorů jsou opakující se a chronické stresory, které vyplývají ze stálého pracovního tlaku, špatně uzpůsobeného pracovního prostředí či chybně zorganizované pracovní činnosti. Tím se může stát, že se reakce člověka stává téměř trvalou. Jedince to uvádí do stavu vyčerpanosti, k čemuž určitě přispívají i faktory jako

³ CLEGG, Brian. *Stress management*. Vyd. 1. Brno: CP Books, 2005, s. 1

například – stálá či dvousměnná, či snad i třisměnná pracovní doba, délka spánku nebo brzké vstávání⁴.

Stresory se dále člení podle jejich povahy.

a) Nadměrné pracovní zatížení v zaměstnání je způsobeno získáváním velkého množství zpráv, které musí dotyčný vstřebat a pochopit, dále musí řešit problémy a individuálně rozhodovat dané situace. Takovéto přetížení je jedním z nejčastějších stresorů. Velkou roli způsobující významný zdroj napětí je soutěživost a snaha podat co nejvyšší výkon.

b) I pracovní nevytížení a nezaměstnanost hraje paradoxně úlohu při vzniku stresového napětí. Zejména pak u člověka s velkými ambicemi a ctižádostí, kteří mají svoji vlastní představu o tom, jakou práci a na jaké pozici by chtěli vykonávat a v neposlední řadě za jakých platových podmínek. Tím se dostáváme k dalšímu bodu.

c) Nedostatek peněz, zadlužení, hypotéka například na rodinný dům či byt, půjčení a následné splácení peněz na auto apod. Samozřejmě i tento bod patří do stresových faktorů a záleží na zodpovědnosti každého jedince, jak k tomuto přistupuje.

d) Životní styl, kvalita bydlení, nezdravé podmínky ve kterých jedinec žije, nepřiměřený hluk a jiné opakující se škodlivé faktory mohou negativně ovlivnit psychiku každého člověka, což může vyvolat neurotické potíže.

e) Problémy ve vztazích jsou dalším významným zdrojem způsobujícím vznik stresu. Můžeme zde rozlišit vztahy profesní, vztahy v rodině, vztahy partnerské či vztahy sousedské. Jedná se například o neshody, hádky, žárlivost, rozvod či rozchod, společné bydlení s rodiči, závislost (citová či materiální), potíže s dětmi v pubertě, napjatá atmosféra mezi kolegy, odpovědnost za rodinu či za druhé v zaměstnání, odloučení od přátel, rodiny či známých například při dlouhých služebních cestách, odlišné názory mezi spolupracovníky, neschopnost říci ne při přetěžování, nedostatečné ohodnocení práce, nemožnost kompromisu, negativní kritika, v opačném případě může i pochvala vyvolat nepříjemné pocity jedince, který se s ní v daném okamžiku neumí vyrovnat⁵.

Podle Křivohlavého⁶ lze stresory dále dělit na: fyzikální a emocionální stresory, dále pak na ministresory a makrostresory.

⁴ CUNGI, Charly. *Jak zvládnout stres*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, s. 21

⁵ Tamtéž, s. 23

⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994, s. 12 – 13

Mezi fyzikální stresory řadí jedy a skoro-jedy (alkohol, cigarety, drogy aj.), dále nehody, úrazy, nechtěný sexuální styk atd. Do emocionálních stresorů řadí zármutek, obavy, nenávist apod.

Mikrostresory označuje jako mírné okolnosti vyvolávající stres. Jako příklad uvádí nedostatek lásky, který může uvést člověka do stavu vnitřní tísně, ponižování člověka v mezilidském vztahu, kritiku, neschopnost domluvy, nemožnost vyjít s druhým člověkem v dobrém, bolest, neúspěch při řešení problémů apod. Jedná se zejména o každodenní situace. Z toho důvodu se dá říci, že se vlivy těchto mikro-stresorů sčítají a kumulují a mohou se stát zdrojem deprese. Opakem mikro-stresoru jsou makrostresory, které označuje jako deštující vlivy, přesahující hranice zvladatelnosti lidského organismu. Mezi ně můžeme zařadit například tepelné extrémy, hladovění či žízeň, nedostatek spánku, gravitační vlivy (přetížení a beztíže), atmosferické vlivy (nedostatek kyslíku, změny tlaku, ohrožení plyny a zářením).

Opakem stresoru jsou salutory - faktory které dokáží v kritické a těžké situaci člověka posílit, dodat mu sílu a výdrž a odvahu k boji se stresem a povzbudit ho pro další období. O salutoru hovoříme například v souvislosti s pochvalou od váženého člověka, uznáním od nadřízeného apod⁷.

⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, s. 170

2 CHARAKTERISTIKA STRESU

Příčiny, projevy a rozvoj stresu se u každého jedince liší. Důležité jsou nejen povahové vlastnosti, výchova a životní styl, ale do jisté míry zde hrají roli i vrozené a dědičné faktory.

2.1 Příčiny stresu

Reakce na stres je individuální, záleží na každém jedinci, co se pro něj stane příčinou stresu. Pro někoho to může být přechod ze standardní základní školy na gymnázium, pro dalšího nová práce, pro někoho přípravy na svatbu. Každý stres prožíváme za jiných podmínek a jinak se se stresem dokážeme vypořádat. Existuje přímá úměrnost mezi negativní náladou a zvládnutím stresové situace.

Mezi nejběžnější příčiny stresu paradoxně nepatří agresivní prostředí, ve kterém žijeme, ale to, jak na něj dokážeme reagovat. Nemusíme zákonitě žít či bydlet izolovaně od civilizace v klidném a nerušeném prostředí, zbaveni stresu, ale stačí zapamatovat si a naučit se dodržovat několik základních a celkem jednoduchých bodů. Základní příčiny stresu jsou:

- nezdravá výživa (stačí zařadit do jídelníčku více ovoce a zeleniny, sacharidů, bílkovin, celozrnného pečiva, vlákniny, ryb, bílého masa, dodržovat pitný režim, jíst mléčné výrobky a naopak omezit tuky, bílé pečivo, tučné maso a smažené pokrmy)
- nepravidelný a nedostatečný pohyb na čerstvém vzduchu (doporučuje se pohyb zejména na čerstvém vzduchu, pokud však tato možnost není, je samozřejmě žádoucí jakýkoliv pohyb a cvičení v tělocvičně či doma)
- neakceptování biologických potřeb člověka, jakými jsou například dostatečný a pravidelný spánek, prostor pro odpočinek a relaxaci
- negativní myšlení (je žádoucí dívat se na svět s nadhledem, nerozebírat jednotlivé maličkosti, ale vidět vždy souvislosti v co nejširším kontextu)

a neovlivnitelné věci přijímat tak jak jsou, nepátrat po variantách jejich eventuelních změn, naopak hledat možnosti dosažení předem stanových cílů)⁸.

Jsou jedinci, které z rovnováhy nevyvede skoro nic a jsou jiní, které rozhodí každá maličkost. Pro mnohé představuje řada životních událostí nadhraniční stres, pro ostatní se jedná pouze o příležitost k posílení svého já. Stresorem nemusí být vždy jen tragédie, ale seskupení změn, které překračují naši rutinu a odehrají se v tak krátkém časovém období, že je náš organismus nedokáže zpracovat.

Velkým přínosem pro odpověď na otázky kdy, kde a jak dochází ke stresu se stala studie americké výzkumné dvojice Holmese a Raheho. Tito autoři se zajímali o to, v jakých situacích je lidem zle a jaká je intenzita jejich stresu. Přestože je dokázané, že lidé prožívají různé situace jinak, průzkum takového rozměru nám umožní vidět žebříček stresorů dle jejich míry působení⁹.

Tabulka 1: Tabulka životních událostí, kde každá významná událost má přiřazenou určitou hodnotu (na základě studií amerických psychologů, kterými jsou Holme a Rahe)

Stresor	Body
smrt manžela či manželky	100
rozvod	73
rozpad manželství	65
vězení	63
smrt blízkého člena rodiny	63
lehčí nehoda nebo choroba	53
sňatek	50
ztráta zaměstnání	47
odchod do důchodu	45
choroba blízké osoby	44

⁸ COMBY, Bruno. *Stres pod kontrolou Přel. I. Paukertová*. 1.vyd. Praha: X-Egem, Nova, 1997, s. 25

⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994, s. 23

těhotenství	40
narození dítěte	39
negativní změna příjmů (snížení výdělku)	38
smrt přítele	37
změna zaměstnání	36
manželský spor	36
odchod dítěte z domova	29
konflikt s tchyní	29
nástup do nového zaměstnání	28
konflikt s představeným	23
změna bydliště	20
změna rytmu spánku a bdění	15
dopravní přestupek	10

Zdroj: KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994, 190 s. ISBN 80-716-9121-6.

Poznámka: Výše uvedené šetření bylo provedeno na zcela konkrétní populaci a platí teda pro ni. V jiné skupině lidí by pravděpodobně byla tato tabulka poněkud odlišná.

Údaje v tabulce byly seřazeny od nejtěžších po nejlehčí. Za nejtěžší je považována vlastní smrt, kterou však člověk nemůže srovnávat s jinými stresory. Z toho důvodu byla výchozí hodnota stanovena na bodovou hranici 100, která je pro dospělého člověka považována za druhou nejtěžší situaci a tou je smrt nejbližšího, což je v tomto případě manžel či manželka. Holmes a Rahe však ve svých studiích i nadále pokračovali a jejich výsledky a zjištění byly významné. Vyzorovali, že u stejné osoby může dojít k nahromadění stresu a to z rozdílných zdrojů. Bohužel se tato kumulace stresu neobešla bez změny jejich zdravotního stavu. Při překročení bodové hranice 300 bodů za 3 – 5 let (podle výše uvedené tabulky) se projevilo zhoršení zdraví a to například postižením infarktem myokardu, mozkové mrtvice apod¹⁰.

¹⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994, s. 24

2.2 Druhy stresu

Stres, stejně jako cokoliv dalšího můžeme rozdělit:

Hyperstres – stres přesahující hranice adaptability

Hypostres – stres, který ještě nedosáhl hranice nezvládnutelnosti, ale kumulací s dlouhodobým působením může dojít ke zvratu¹¹.

Eustres neboli dobrý stres je pojem pro sílu, která nás donutí dokončit rozdělanou zadanou práci, která nám umožní přijít včas na schůzku, vstát ráno z postele či jít si zaběhat. Náš život je díky němu radostnější a zajímavější.

Distres neboli špatný stres v nás naopak vyvolává úzkost, podrážděnost, otupuje naše smysly a znepríjemňuje nám každodenní život. Je vyvolaný tlakem způsobeným na naši osobu, ať už vnějším či vnitřním, který se pokoušíme zvládnout každý po svém¹².

Špatný stres dále dělíme na anticipující stres, který způsobují obavy z budoucnosti, dotýčný se trápí úvahami o negativních možnostech co se může stát jemu či jeho okolí. Druhou variantou je situační stres, který vychází z okamžité hrozby či rozruchu a vyžaduje okamžitou pozornost (přepadení, znásilnění). Třetím typem je stres chronický, který přetrvává a pochází ze silného zážitku, který již není možné ovlivnit ani vrátit zpět. Poslední variantou je reziduální stres z minulosti. Ten představuje nepříjemné a mnohdy i traumatizující vzpomínky, které není možné odehnat ani na ně zapomenout¹³.

Toto není jediné rozdělení, které známe. Další odborná literatura dělí stres podle původu vzniku na stres původu vnějšího a na stres původu vnitřního, který můžeme odstranit. Stres vnější je způsoben vlivem okolního prostředí na naši osobu. Je velice těžké zvládnout každodenní shon, pracovní náplň, časový harmonogram, rodinu, nákupy, úklid, vaření aj., aniž bychom nepocítili stres. Někdy větší, někdy menší, záleží na momentální náladě, na rodinné atmosféře, na zdravotním stavu apod. Je třeba ho přijmout a snažit se co nejvíce snížit jeho nepříjemné vlivy. Naučit se minimalizovat jeho dopad na naši psychiku a vyvarovat se jeho negativním projevům. Stres vnitřní je takový, který si způsobujeme sami. Jedná se zejména o nesprávný životní styl, nezdravá životospráva, chyby ve stravování, pesimistické myšlení, kouření, užívání návykových

¹¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994, s. 8

¹² DAVIDSON, Jeff. *Jak zvládnout stres: Pro úplné idioty*. 1. vyd. Praha, 1998, s. 41

¹³ Tamtéž, s. 41

látek a časté sezení před televizí. Tento stres hraje velmi významnou roli v celkové kvalitě našeho života a představuje zároveň vysoké riziko onemocnění duševní chorobou. Jako příklad uveďme kouření a vyhledávání zakouřených prostor, diskoték a nočních klubů. „*Ve srovnání se znečištěním ovzduší v každém větším městě se nakonec ukáže, že kouření je přibližně 3000x škodlivější (koncentrací prachu a oxidu uhličitého) než znečištěný vzduch v Praze. Stejně tak to platí i pro hluk – vlastní walkman dráždí nervy více než hluk z frekventované ulice. V oblasti stravování je výběr potravin faktorem vnitřním a záleží na něm víc, než jestli jsou potraviny ošetřeny chemickým postříkem. Strava je nejdůležitější, a přitom nejvíce opomíjenou příčinou stresu*“.¹⁴

Stres je přiřazován zejména uspěchaným lidem, avšak nepletme si je s lidmi aktivními. Ti jsou naopak výkonní, dynamičtí, plní energie a radosti. Tito lidé žijí přítomností, jsou šťastní z právě prožitých chvil a okamžiků a nečekají na ně do budoucnosti¹⁵.

2.3 Příznaky stresu

Příznakem každé stresové situace je naše přemýšlení o situaci, ve které se nacházíme. Tyto myšlenky automaticky kolují v hlavě, hodnotí nejrůznější situace a dávají jim určitý význam. Někdy uklidňují, někdy stresují. Tyto myšlenky záleží na situaci, ve které se nacházíme, na tom, čeho se obáváme, na naší životní zkušenosti, na vnitřních předpokladech. Málokdy zde figuruje či existuje logická úvaha¹⁶.

Příznaky stresu dělíme dle Křivohlavého¹⁷ do tří základních kategorií. Fyziologické příznaky stresu působí na zdravý vývoj organismu. Patří sem například bušení srdce, nepravidelné a zrychlené dýchání, bolest a sevření za hrudní kostí, nechutenství a plynatost v břišní oblasti, křečovitě až svírající bolesti břicha a průjem, časté nucení k močení, sexuální impotence a nedostatek sexuální touhy, změny v menstruačním cyklu, bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou, svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla,

¹⁴ COMBY, Bruno. *Stres pod kontrolou Přel. I. Paukertová*. 1.vyd. Praha: X-Egem, Nova, 1997, s. 33

¹⁵ Tamtéž, s. 34

¹⁶ PRAŠKO, Ján. *Proti stresu krok za krokem*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, s. 187

¹⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994, s. 29 - 31

rychlý puls, nespavost, únava, častá nemocnost, podrážděnost, nedostatek soustředěnosti, migrény (záchvatová bolest jedné poloviny hlavy), úporné bolesti hlavy (často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu), exantém – vyrážka v obličeji, nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík), dvojitě vidění, apod.

Emocionální příznaky stresu působí na citový vývoj organismu. Patří sem prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak), nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité, neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování (sympateia – spolucítění) s druhými lidmi, nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled, nadměrné snění o stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi, nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti, zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita).

Behaviorální příznaky ovlivňují chování a jednání lidí ve stresu. Patří sem nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky, zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech, sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta, zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění, zvýšené množství vykouřených cigaret za den, zvýšená konzumace alkoholických nápojů, větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní, ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání, změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy, snížení množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce.

3 NEGATIVNÍ DOPAD STRESU

Mnohé prováděné výzkumy prokázaly spojitost mezi stresem a špatným zdravotním stavem.

3.1 Stres jako spouštěč řady nemocí

Stres může být příčinou řady nemocí. Je to jeden z mnoha faktorů, nikoliv však jediný. Bereme-li v úvahu těžké životní situace, které nás den co den obklopují, a které na nás mimořádně působí, dostáváme se k tomu, že stres na každého z nás působí jinak. Ne každý se s podobnou životní situací dokáže vyrovnat stejně. Je dokázáno, že stres může působit na negativní změnu zdravotního stavu buď přímo, anebo nepřímo. *„Přímým účinkem stresu na onemocnění se rozumí obvykle jeho vliv na imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepřímým vlivem na zdravotní stav se rozumí vliv stresu na chování člověka – např. na změnu životního stylu, tj. na jeho zdravotně důležité formy a způsoby života¹⁸“.*

Stres může vyvolávat celou řadu nemocí, jako jsou například infekční nemoci, bolest hlavy, kardiovaskulární onemocnění, astma, neplodnost, diabetes mellitus, hypertenzi či snad Tourettův syndrom aj. Jednotlivě si nejčastější onemocnění rozebereme a zjistíme, proč zrovna stres může být jejich spouštěčem.

Stres a infekční nemoci

Již bylo publikováno mnoho sociologických a klinických studií zabývajících se vztahem stresu a rozvojem infekčních nemocí, které prokázaly jejich určitou vzájemnou souvislost. Už v roce 1987 Stone et al. provedl výzkum, který dokazuje, že vystavení stresu vedlo u testovaných osob k rozvoji chřipkového onemocnění. Jednalo se o jednu z prvních velkých prospektivních studií, zaměřených na negativní roli stresu při vzniku infekčních onemocnění¹⁹.

¹⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, s. 184

¹⁹ Tamtéž, s. 185

Stres a kardiovaskulární onemocnění

Psychologické faktory mají vliv rovněž na kardiovaskulární onemocnění. Pozornost se soustředila na vztah stresu k tomuto onemocnění. Studie prokázala, že existuje vztah mezi počátkem anginy pectoris a stresem, který působil v době objevení prvních příznaků anginy pectoris. Výzkumný tým vedený Rosengrenem (Rosengren et al., 1991) zjišťoval vztah kardiovaskulárních onemocnění a stresu při záměrném sledování intenzity distresu. Výsledky prokázaly, že o vlivu stresu na zrod kardiovaskulárních onemocnění je možno odpovědně mluvit především tam, kde se jedná o intenzivní stres²⁰.

Stres a hypertenze

Rovněž mezi hypertenzí a negativním vlivem stresu je zaznamenána určitá míra spojitosti. Například u pracovníků, kteří byli vystaveni vysoké hladině hluku, byla změřena nejen nedoslýchavost, ale zřejmě vlivem tohoto stresoru i vyšší míra hypertenze. Současný stav bádání uzavírá konstatování vlivu stresu a zadržování soli v ledvinách při zrodu hypertenze²¹.

Stres a bolesti hlavy

Přímá úměrnost mezi bolestí hlavy a stresem je obecně předpokládána. Přestože existuje mnoho různých typů bolesti hlavy, výzkum se soustředil jen na některé z významných druhů bolesti hlavy – například na tenzní bolesti hlavy a smíšené bolesti hlavy. Bylo prokázáno, že stres ovlivňuje výše uvedené bolesti hlavy, pro migrény však prokázán nebyl²².

Astma

Astma se řadí k častým onemocněním s typickými fyziologickými příznaky. Rozsáhlá studie psychologů, která je zaměřena na astmatiky se soustředila především na psychologické okamžiky vedoucí k astmatickým atakám, než na samotný zárodek této nemoci. Prokázalo se, že míra stresu je velmi často prvním startovacím impulsem

²⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha, 2009, s. 185 – 186

²¹ Tamtéž, s. 186

²² Tamtéž, s. 186

samotného záchvatu. Spouštěčem stresu a tím i záchvatu není vždy přímo samotná negativní událost, ale i pouhý strach z budoucího očekávání zla²³.

Deprese

Stres stojí velmi často u vzniku deprese. Míra deprese je rapidně vyšší u pacientů, kteří trpí kardiovaskulárním onemocněním nebo pacientů trpících rakovinou, Alzheimerovou nemocí apod. Tyto nemoci jsou pro pacienta stresové a některé studie ukázaly, že také pečovatelky časem propadnou depresi²⁴.

Diabetes mellitus

Na základě studií byl objeven vliv psychologických faktorů na vznik diabetu. Vliv stresu působí na činnost imunitního systému a tím negativně ovlivňuje jeho funkci. Studie prokázaly, že pacienti s diabetem mají těžší životní zážitky než lidé bez diabetu²⁵.

Revmatická artritida

Revmatická artritida patří k onemocněním imunitního systému, tam kde imunitní systém napadá sám sebe. Existují studie, které prokazují, že u pacientů, u kterých se objevila revmatická artritida předcházelo zvýšené množství těžkých stresových životních situací²⁶.

Vztah stresu a negativních emocionálních stavů

Stres výrazně ovlivňuje vznik negativních citových projevů. Pesimisté prožívají intenzivněji působení stresorů²⁷.

²³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha, 2009, s. 186

²⁴ Tamtéž, s. 187

²⁵ Tamtéž, s. 186 – 187

²⁶ Tamtéž, s. 187

²⁷ Tamtéž, s. 187

Neplodnost

Kortizol, který je také jedním ze stresových hormonů, v těle tlumí hlavní pohlavní hormon gonadotropin. S jeho poklesem se snižuje u mužů počet spermií a u žen počet ovulovaných vajíček. Klesá také pohlavní aktivita²⁸.

Tourettův syndrom

Tourettův syndrom je vrozené neuropsychiatrické onemocnění, projevující se zvukovými a pohybovými tiky. Vzhledem k tomu, že sama tímto onemocněním trpím vím, jak právě stres na Tourettův syndrom působí. Tourettův syndrom je onemocnění, které se zatím nedá plně vyléčit. Je ho možné pouze utlumit psychofarmaky. Tiky, které jsou znakem Tourettova syndromu, jsou bezúčelně se opakující zvuky nebo pohyby. Vyskytují se mnohokrát za den, ruší běžnou aktivitu a jsou obvykle značně nápadné. Zmírňují se v klidu a při psychické pohodě, naopak při stresu a duševním vypětí se zhoršují.

3.2 Pozitivní myšlení

Pro správné duševní zdraví je důležitá podpora rodiny, přátel a dobré pracovní zázemí. Možnost promluvit o svých problémech s blízkou osobou v rodinném prostředí přispívá ke klidu a získání pozitivní energie. Naopak špatné vztahy v rodině či na pracovišti způsobují stavy napětí a přecitlivělosti. Z toho vyplývá, že dobré mezilidské vztahy v našem okolí přispívají k pozitivní duševní pohodě.

Velmi důležitým psychologickým odvětvím je duševní hygiena. Ta nás učí jak si chránit a zachovávat, eventuelně získat zpět duševní zdraví a rovnováhu. Abychom si udrželi duševní zdraví, musíme znát škodlivé faktory, které ho narušují. Ideální podmínky pro zdraví člověka jsou takové, kdy nejsou porušeny žádné části organismu. Zdravím máme na mysli nejen tělo a jeho správnou funkci, ale zejména také správné fungování nervové soustavy. Významnou roli zde hrají zděděné a vrozené předpoklady pro zdravý duševní život. Pokud jsou tyto dvě podmínky splněny, ale přesto dítě vyrůstá v nevyhovujícím fyzikálním prostředí, je narušena jeho psychika a ohrožen jeho další

²⁸ JEN PRO ŽENY.CZ: *Nemoci, za něž může stres*. [online]. [cit. 2014-01-06]. Dostupné z: <http://www.jenprozeny.cz/zdravi/30934-nemoci-nez-muze-stres?page=0,0>

duševní život. Dalším závažným problémem je nevyhovující prostředí sociální. Důležitý pro život dítěte je od jeho narození vřelý a láskyplný vztah s matkou, který zajišťuje duševní pohodu a citové uspokojení pro další roky jeho vývoje²⁹.

Abychom byli schopni čelit stresu a naučili se s ním vypořádat, je potřeba podle Cungiho³⁰ začít myslet jinak. Myšlení není vždy pro náš organismus prospěšné, je potřeba soustředit naši pozornost na směr, kterým se naše myšlenky ubírají. Myšlenky většinou odrážejí přesně stav našich emocí, proto když jsme ve stresu, jsou naše myšlenky spíše pesimistické a soustřeďují se na náš největší strach nebo na to, čeho chceme dosáhnout. Jestliže se náš největší strach týká neúspěchu, stále dokola si opakujeme fakt, že za takových podmínek opravdu neuspějeme a že nemáme šanci danou situaci zvládnout, je největší pravděpodobnost, že tento pesimistický stav bude nahrazen stavem depresivním. V něm budeme docházet k závěru, že nejsme k ničemu a že se nám zvládnutí úkolu nikdy nepodaří.

Důležité je naučit se začít myslet pozitivně. Cungi³¹ uvádí, že v každodenním shonu se naše veškerá pozornost zaměřuje spíše na to, co je potřeba udělat, než na to, co jsme již udělali. Proto by bylo dobré ohlížet se zpětně i na činnosti, které jsme už zvládli, než pouze hledět dopředu a vidět všechn ten balík věcí, který je potřeba dnes ještě udělat. Jestliže se sami budeme stresovat tím, že toho máme dnes ještě hodně před sebou a neuvědomíme si, že jsme dnes již odvedli spoustu důležité práce, budeme vidět opět pouze negativa. Výsledkem bude pouze prohloubení stresu, ztráta sebedůvěry a pocit nespokojenosti.

Jestliže máme opravdu mnoho úkolů, je dobré seřadit úkoly od nejdůležitějších po ty méně důležité a řídit se tímto uspořádáním. Nejhorší co můžeme udělat, je začít řešit všechny úkoly najednou. Tím dosáhneme maximálně toho, že budeme dělat chyby a budeme v ještě větší časové tísní a stres se u nás bude více prohlubovat. „*Soustředíte-li se najednou pouze na jednu činnost, snaha úkon co nejvíce uspíšit se sníží a výkonnost naopak poroste. Získáte tak víc času, a tím samozřejmě budete moci stihnout víc věcí a ve větším klidu*“³².

²⁹ VACÍNOVÁ, Marie, Dobromila TRPIŠOVSKÁ a Marie FARKOVÁ. *Psychologie*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008, s. 131

³⁰ CUNGI, Charly. *Jak zvládnout stres*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, s. 30

³¹ Tamtéž, s. 107

³² Tamtéž, s. 122

Důležitým faktorem snižování stresu je neodkládat úkoly na později. Jestliže máme čas splnit úkol okamžitě, neměli bychom ho odkládat na později. Čím dříve všechny úkoly splníme, tím dříve bude stres za námi a my se můžeme věnovat méně náročným stresovým situacím.

3.3 Psychofarmaka

„Obecně jsou psychofarmaka látky, ovlivňující psychiku. Jedná se o vymezenou skupinu léků, které diferencovaně ovlivňují psychické děje. Velice pozoruhodné je, že jejich hlavní účinek se rozvíjí pouze u osob, které mají nějakým způsobem psychiku narušenou (v případě neuroleptik a tymoleptik), u zdravých jedinců se jejich účinek neprojeví (respektive se neprojeví hlavní účinek, tj. ovlivnění psychického stavu). Ovšem i tyto léky, jako většina jiných, mají kromě hlavní funkce i účinky další, v případě psychofarmak jsou to centrální účinky tlumivé nebo budivé, které by se při požití projeví i na osobách zdravých³³“.

V některých naléhavých případech, kdy už proti depresi neexistuje žádný jiný prostředek, jsou velmi užitečné léky. Neexistuje však bohužel jedna léčba pro vyléčení stresu, která by zabírala pro všechny a je tedy velmi důležitý individuální přístup ke každému pacientovi. Zde je nutné požádat o radu či pomoc odborníka, který profesionálním posouzením zvolí správnou a vhodnou medikaci.

Současné nesprávné životní návyky a chybná životospráva vedou ke zvýšeným stresovým faktorům, které většinou nejsou správně vyhodnoceny a mnoho jednotlivců sáhne při prvním příznaku stresu po uklidňujícím léku. Jejich účinky jsou sice uspávací a uklidňující, s léčbou stresu a deprese však nemají nic společného. Nejedná se o přípravky, které by dokázaly stres v pravém slova smyslu odbourat, pouze jej dokáží na určitou dobu zamaskovat. Jsou doprovázeny všudypřítomnou reklamou, prezentovány jako zázračné léky s obsahem vitamínu, regenerujících kůr a poptávka po nich roste. Účinek je však většinou neprůkazný, dokonce škodlivý. Pro výrobce

³³ VITALION: *Psychofarmaka*. [online]. [cit. 2014-01-06]. Dostupné z: <http://leky.vitalion.cz/psychofarmakum/>.

farmaceutik se sice jedná o ziskový obchod, avšak s medicínou a zdravím by si lidé neměli zahrávat a vždy v případě potřeby vyhledat pomoc specialisty a odborníka. Je prokázáno, že více než 50 % nemocí je původem jatrogenního, tj. příčinou je toxicita již jednou požitých léků. I nejběžnější léky se mohou projevit jako nebezpečné. Například aspirin, který byl dlouhá léta brán jako zázračný lék a do dnešního dne se ho prodají miliardy ročně na celém světě, obsahuje kyselinu acetylsalicydovou, která má spoustu vedlejších účinků. Je toxická nejen pro játra, ale i ledviny, aspirin dále urychluje tvorbu žaludečních vředů a způsobuje sluchové obtíže, spouští astmatické záchvaty, zhoršuje alergie, zvyšuje intenzitu krvácení, vyvolává nedostatek vitamínu C a mění elektromagnetické vlny mozku. V současné době by při zavádění na trh takový lék pravděpodobně nebyl shledán neškodným a zřejmě by nebyl v takovémto měřítku předepisován. Hovořili jsme pouze o aspirinu a podobný výčet vedlejších nežádoucích účinků bychom našli i u léků užívaných právě proti stresu. Dobrý lékař se pozná ne podle kvantity předepsaných léků, ale podle doby, za kterou se mu podaří objevit základní příčiny vašich potíží, odstranit je a vrátit psychickou pohodu. Víme, že zdraví posuzujeme v globálním měřítku a je tedy nutné využívat nejen znalosti medicíny zejména ve vážných případech, ale nalézt rovnováhu mezi správnou životosprávou a zdravým životním stylem³⁴.

³⁴ COMBY, Bruno. *Stres pod kontrolou Přel. I. Paukertová*. 1.vyd. Praha: X-Egem, Nova, 1997, s. 84 – 86

4 STRES MANAGEMENT

Ovšem než odbornou pomoc vyhledáme, je dobré zkusit si se stresem poradit sami. Existuje spousta uvolňovacích cviků i dechových cvičení. Je dobré vyzkoušet a učit se meditovat, alespoň jednou denně si na chvíli odpočinout, nepřetěžovat se zbytečnými úkoly a důležité úkoly řadit dle stupně důležitosti. Existuje spousta příruček zabývajících se stresem a vypořádávání se s ním. Zde je pár užitečných rad, jak se se stresem vypořádat bez požití psychofarmatických látek.

4.1 Metody zvládnání stresu

Obecně se při mírném stresu doporučuje příjem dostatečného množství tekutin, nejlépe vody, klidné sezení s pozitivním myšlením na příjemné vzpomínky či zážitky, krátkodobé protažení a fyzický pohyb, který uvolní napětí ve svalech, zpěv, vzpřímení těla, zakoupení pomůcky na posilování rukou či vhodné knihy na čtení, doporučuje se přehodnotit své priority s ujasněním, co je ve vašem životě skutečně důležité, myslet dopředu a snažit se odhadnout, jak problémy zvládnout, svěřit se s potížemi či obavami rodině, přátelům či blízkým, kteří jsou ochotni podat pomocnou ruku, nezadržovat své problémy v sobě a nesnažit se je sami řešit, dbát na pravidelnou životosprávu, pomalu měnit zaběhlý nekvalitní životní styl, odměňovat sami sebe za dobře vykonanou práci a pozitivní myšlenky, pracovat na posílení slabých stránek, na poznání sebe samých, na svých potřebách a touhách, nehledat problémy, tam kde nejsou, umět odpouštět sobě i ostatním, být na sebe i na okolí hodný, milý a vstřícný, najít si volný čas pro sebe každý den. Pokud budete dodržovat tyto zásady, váš život se stane klidnější a pohodovější. Tato pravidla je potřeba naučit se brát jako součást života, nevypustit je za pár dní a výsledky se dostaví. Stresu se sice nevyhneme, ale s uvedenými postupy se jej naučíme zvládat tak, aby se negativně neodrážel na našem duševním a fyzickém zdraví.

4.2 Techniky zvládnutí stresu

Kniha *Stress management* od Clegga³⁵ zasvěcuje čtenáře do jednoduchých a efektivních technik zvládnutí emocí, ochrany před nežádoucím stresem, vyhodnocení svých potřeb, odstranění průvodních projevů stresu, získání ztracené životní rovnováhy. Mezi nejběžnější patří následující metody.

Cvičením proti stresu

Pravidelné cvičení je velmi pozitivní nejen pro zachování zdravého životního stylu, ale jedná se především o důležitý doplněk při odstranění stresu. Hlavní roli v tomto případě hraje motivace a důvod ke cvičení. Poté je třeba vybrat disciplínu, která nás bude bavit a v neposlední řadě by se pro nás cvičení mohlo stát důvodem pro setkání s přáteli. Tím si zajistíme výdrž a podporu blízkého okolí. Po určité době bychom díky tomuto cvičení měli snížit fyzické napětí, snížit hladinu chemických prvků stresu, krom toho zpevnit tělo, zajistit celkovou tělesnou kondici a vyrovnat se se situací³⁶.

Smát se na celé kolo!

Stresem se můžeme dostat do uzavřeného kruhu. Je nutné najít cestu z tohoto kruhu ven a velmi účinnou variantou, díky které bychom to mohli zvládnout, je smích. Je potřeba mít při ruce sepsané na papíře směšné situace, o kterých předem víme, že nám navodí nekontrolovatelný záchvat smíchu. Může jít o pasáž z filmu, z knihy, ze skutečného života, z naší minulosti. Pointou je, aby nás vzpomínka rozesmála. Tato metoda je vhodná zejména pro skupinu lidí a je dobré vyjít si například do divadla či do kina na komediální příběh³⁷.

Doteky a vůně

Masáž je dlouhodobě považována za pozitivní prostředek proti stresu. Může se aplikovat samostatně nebo kombinovat s aromaterapií. Masáž napomáhá zlepšení krevního tlaku a uvolnění svalů. Masáž temena hlavy, krku a ramen můžeme provádět sami, ale na ostatní části těla je rozhodně doporučována druhá osoba. Tou může být

³⁵ CLEGG, Brian. *Stress management*. Vyd. 1. Brno: CP Books, 2005.

³⁶ Tamtéž, s. 31

³⁷ Tamtéž, s. 33

přítel či přítelkyně, nejlepší výsledek však zajistí profesionál. Důvodem je jeho praxe a zkušenosti, díky kterým pozná napětí ve svalech. Výhoda aromaterapie spočívá ve vdechování vonné esence nebo je vhodná provoněná teplá koupel. V současné době jsou pro ložní prádlo oblíbené prací prášky s přídavkem levandulového oleje, jehož vůně by měla napomáhat dobrému a kvalitnímu spánku, který rovněž napomáhá odbourávání stresu³⁸.

Léčivá moc čtení

V dnešní uspěchané době nezbyvá mnoho času na přečtení si pěkné, zajímavé knihy, na kterou si děláme záslusk již od rozbalení ji pod stromečkem. Udělejte si ten čas. I tato četba Vás uvolní a dokáže odbourat každodenní stres, ukáže životy jiných, přenesete se do jiného příběhu, jiné doby apod. Tím, že doporučujeme četbu knih však nezavrhuje ani návštěvu kina na shlédnutí pěkného filmu, divadelního představení či občas usednout se šálkem kávy a s rodinou před televizní obrazovku k příjemnému rodinnému pořadu. Uvolnění se dostaví³⁹.

Vypořádat se se změnami

Změna může být vnímána dvěma způsoby. Změny, které se nám líbí, pro které stojí za to žít a které vyhledáváme a naopak změny, které jsou velice stresující, které chápeme jako hrozící nebezpečí a při jejich prožívání se necítíme dobře. Vyrovnat se s druhou skupinou změn je velice náročné a je nutné naučit se je akceptovat a přijímat je. Začít je brát takové jaké jsou a hledat v nich to dobré a pozitivní. Vyrovnat se s negativní změnou je základní dovednost nutná k odbourání stresu⁴⁰.

Brát léky, nebo ne?

Pokud člověk nezvládne svůj stres za pomoci alternativních metod, využije na zmírnění stresu lék předepsaný lékařem. Předem doporučuje vzít v úvahu několik rad.

- Tablety na spaní ve skutečnosti nezaručí kvalitní spánek, většinou je jejich účinek krátkodobý a vzniká na nich závislost.

³⁸ CLEGG, Brian. *Stress management*. Vyd. 1. Brno: CP Books, 2005, s. 38

³⁹ Tamtéž, s. 48

⁴⁰ Tamtéž, s. 88

- Trankvilizéry (uklidňující prostředky, sedativa) jsou návykové a vesměs předepisovány pouze při závažných obtížích. Alternativní léky, beta-blokátory užívané při léčbě jednorázových traumat jsou účinnější a nejsou návykové.
- Antidepresiva jsou moderní léky, které mohou velmi efektivně léčit stavy deprese, bohužel však s vedlejšími účinky mnohdy horšími než prvotní problém.

Tyto léky vždy ordinuje a dávkování určuje lékař, nikdy si je nesháníme sami⁴¹.

Nepohřbívat se

Téměř každý z nás odkládá ten nepříjemný den, kdy máme zařídit nějaké rozhodnutí. Odsouváme problémy, které jsou pro nás natolik nepříjemné, než abychom se jimi chtěli zabývat. Výsledkem toho je, že náš mozek neustále pracuje a tuto myšlenku a starost sune neustále na povrch. Tím narušuje naši aktuální nutnou práci. Zamyslete se, zda máte nějaké otravné problémy a zda musíte učinit nepříjemná rozhodnutí. Stanovte si přesný cíl a zapište si ho do diáře. Tím se okamžitě mnoho stresu odbourá. Nemyslete soustavně na budoucnost, žijte přítomností, užívejte si skutečné okamžiky, ať nepropásknete krásnou šťastnou chvíli. Vyvarujte se odkládání stresu a pamatujte, že důležité je žít dneškem⁴².

Zachytit nápady

Nápady přicházejí zejména v okamžiku, kdy je nejméně očekáváme, v autě, na procházce, při sportu, ve vaně, v posteli, ale málokdy u pracovního stolu (a určitě ne, jsme-li pod tlakem). Jakmile vás napadnou, pište si je. V opačném případě je totiž zapomenete, i když si v danou chvíli budete na 100 % myslet, že tak úžasnou věc nemůžete nikdy zapomenout. Detaily se velmi snadno vytratí. Mějte při ruce zápisník a každý nápad si poznačte. Když nebudete mít ani zápisník, pošlete sms sami sobě. Vyřešíte tím otázku, jak mít svoje nápady stále při sobě, kdykoliv je bude šéf požadovat⁴³.

⁴¹ CLEGG, Brian. *Stress management*. Vyd. 1. Brno: CP Books, 2005, s. 91

⁴² Tamtéž, s. 29

⁴³ Tamtéž, s. 30

Pláč

Vzlykavý či křečovitý pláč hraje poměrně důležitou roli při odbourávání stresové situace. Není proto vhodné pokud jej v sobě držíme. Jakmile cítíme bolest, stáhnutí svalů, ramen, šíje, krku a žaludeční krajiny, nic nám nebrání poddat se pláči. Pláč prokazatelně odstraňuje útokové hormony. Při větším množství účastníků je vhodné plačícího utiřit v náručí, nachází-li se sám, doporučuje se několik minut bez omezení vzlykat⁴⁴.

Pokud se příznaky nepohody vystupňují a žádná z výše uvedených metod nepomůže k navrácení vnitřní duševní rovnováhy, je vhodné vyhledat odbornou pomoc. V dnešní době internetu je možné vyhledat nejbližší psychologickou či psychiatrickou poradnu velice snadno z pohodlí domova. Je důležité si uvědomit, že dnešní doba je uspěchaná a nároky, které jsou na nás kladeny, nedokážeme vždy sami bez stresu vyřešit. Většina lidí však i v této situaci odmítne návštěvu psychologa, natož psychiatra, jakoby se za svůj problém styděla. Prožívání stresu ještě neznamena duševní poruchu, která by měla znamenat léčbu sedativy či antidepresivy. Stres je nemoc jako každá jiná a jako taková se dá s pomocí odborníků zvládnout či zmírnit. Vyžaduje především přehodnocení stylu života.

Lepší než léčba je vždy prevence. Prevence znamená předcházení. Někteří lidé svým způsobem života dovedou stresu předcházet, jejich život obsahuje dostatek aktivního odpočinku, tělesného pohybu, uvolnění, pozitivního myšlení, bezstarostnosti. Dovedou příjemně a otevřeně komunikovat s ostatními lidmi bez urážek a ponižování, jsou oblíbení a z jejich chování a práce vyzařuje radost a pozitivní energie.

4.3 Stres v manažerských funkcích

Abychom se se stresem dokázali vyrovnat, je potřeba určit si priority pro nás nejdůležitější, protože potřeba správně se rozhodnout může být nejzávažnějším stresujícím faktorem. V dnešní společnosti existuje množství zboží, služeb, značek,

⁴⁴ BIRKENBIHL, Vera F. *Pozitivní stres: radostně stresem*. Vyd. 1. Překlad Zlata Kufnerová. Praha, 1996, s. 116

charakteristik a variant, které nedokážeme všechny prozkoumat. Jsme tedy postaveni před nekonečné rozhodování týkající se nejlepší varianty, co zakoupit, co je důležité a co nepotřebné. Toto výběrové dilema neprožíváme pouze v osobním, ale i pracovním životě. Velký počet možných variant spíše ochromuje naši schopnost zvolit a vybrat si, místo aby ji usnadňoval⁴⁵.

Podle Vebera⁴⁶ patří mezi významné aktivity právě rozhodování, které manažeři v organizacích realizují. V manažerském rozhodování jde o kombinaci vědy a umění rozhodovat, kdy rozhodování je považováno za řízení. Je to nedílná součást všech manažerských činností, kdy je proces výběru alespoň mezi dvěma možnými variantami. Dále uvádí, že správné či nesprávné rozhodování se projeví v budoucím fungování organizací, protože nekvalitní rozhodování může vést k příčinám podnikatelského neúspěchu.

Manažer kromě rozhodování také lidi ve svém týmu vede a motivuje k co nejlepším pracovním výkonům. Podle Vebera⁴⁷ se stylem manažerské práce rozumí způsoby činnosti manažera, jaké metody si zvolí k dosažení předem vytyčených cílů a jakou formou vztahu manažera k podřízenému bude uplatňovat. Manažer má na výběr z několika možných variant, dle kterých bude rozhodovat. Jedná se o varianty, kdy manažer rozhoduje zcela sám, bez jakéhokoliv zapojení podřízených. Tento způsob rozhodování nazýváme autoritativním stylem. Jako další styl uvádí benevolentně autoritativní styl, kde sice manažer je autokratický, ale vytváří partnerské prostředí. V rámci motivování používá odměny i tresty. Obrací se přímo na své podřízené v řadě případů, týkajících se rozhodování a to proto, že svým podřízeným plně důvěřuje. Přestože další rozhodovací styl se uskutečňuje na nejvyšší úrovni, manažer i přesto využívá názorů a myšlenek svých podřízených. Jedná se o konzultativní styl, kdy manažer motivuje spíše pozitivně a tresty a postihy používá jen ve výjimečných případech. Posledním známým stylem je styl participativní kdy manažer aktivně zapojuje všechny své podřízené do procesu rozhodování. Manažer vytyčuje cíle a pozitivní prostředí pro jejich realizaci a podřízení si sami vytvářejí způsoby realizace.

⁴⁵ DAVIDSON, Jeff. *Jak zvládnout stres: Pro úplné idioty*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1998, s. 267

⁴⁶ VEBER, Jaromír. *Management: základy, prosperita, globalizace*. Vyd. 1. Praha: Management Press, 2000, s. 31

⁴⁷ Tamtéž, s. 260 – 261

Umět vést správně lidi a své podřízené nebývá vždy lehkým úkolem. Zejména proto, že každý člověk je individuální a každý má na určitou věc svůj vlastní názor. Není dobré stresovat se něčím, co nemůžeme změnit. Jestliže je manažerem zadán určitý úkol, který se může zdát podřízeným zbytečný, je třeba ho bez připomínek splnit. Veškeré dílčí úlohy a úkoly, které zpracováváme, mají další smysl pro firmu jako celek. Jedná se o doplnění požadavků a jednotliví manažeři dohlíží na správné vykonání a provedení práce pro potřeby firmy. Pro efektivní vypracování požadavků jsou v současné době používány kromě mzdy, také různé zaměstnanecké benefity, které motivují pracovníky k vyšším výkonům.

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část navazuje na část teoretickou a opírá se o předchozí poznatky.

Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je snaha zjistit, koho všeho se stres týká, jaký stres označujeme jako ten největší, jak jsme schopni se s ním vyrovnat, jaké prostředky k jeho vyrovnání používáme a zda je možné stres co nejvíce eliminovat.

Výzkumná metoda

Jako výzkumná metoda bylo zvoleno dotazníkové šetření. Dotazník je jednou z frekventovaných metod hromadného získávání údajů. Skládá se ze série otázek, jejichž cílem je získat názory a fakta od respondentů. Výhodami dotazníku je, že na dotazník může odpovědět téměř každý, není náročný na zpracování a je jedním z nejlevnějších metod výzkumu. Naopak nevýhodou dotazníku je možnost neuvádět pravdivé informace. To by ale vzhledem k tomu, že dotazník je anonymní, mělo být co nejvíce eliminováno. Dotazníky byly vyplňovány online. Celkem bylo respondenty vyplněno 206 dotazníků. Otázek bylo celkem položeno 23. Otázky byly pokládány uzavřené. Jednalo se o otázky: dichotomické a trichotomické (respondent má možnost odpovědět pouze – ano, ne, nevím), výběrové (možnost výběru je pouze jedné z nabízených alternativ) a otázky výčtové (kdy je možnost výběru z několika nabízených alternativ zároveň). Jednotlivé otázky a jejich odpovědi respondenty jsou zobrazeny v následujících grafech, kdy každý sloupec ukazuje přesný počet respondentů, kteří zvolili příslušnou odpověď.

Respondent – osoba, která vyplňuje dotazník

Průběh dotazníkového šetření

Průběh zjišťování informací probíhal v několika fázích.

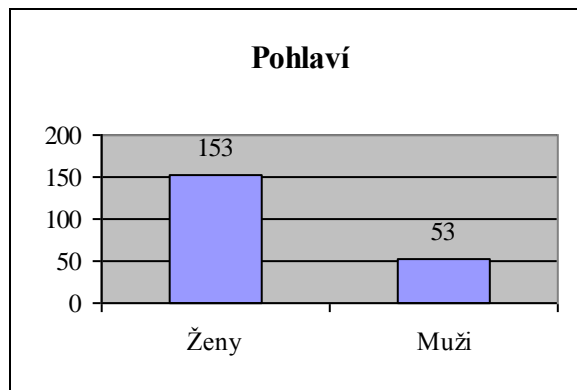
1. Rozhodování se pro určení vhodné metody pro zjišťování informací.
2. Rozhodnutí se pro dotazníkové šetření.
3. Sestavení jednotlivých otázek dotazníku.

4. Sestavení kompletního dotazníku, který bude moci být rozeslán mezi respondenty k vyplnění.
5. Zpracování dotazníku v elektronické podobě.
6. Elektronické rozeslání odkazů s dotazníkem mezi respondenty a vložení odkazu na sociální síť.
7. Přijímání a vyhodnocování odpovědí jednotlivých respondentů.
8. Zakomponování otázek a odpovědí do bakalářské práce.
9. Rozhovor s psychiatrickou a následné zpracování rozhovoru.

5 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Grafická interpretace jednotlivých otázek a odpovědí

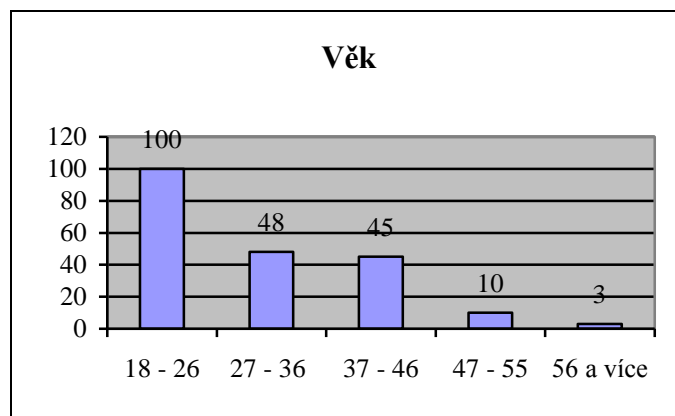
Graf 1: Pohlaví respondentů



Zdroj: Vlastní zpracování

Z grafu č. 1 tedy vyplývá, že z celkového počtu 206 dotázaných bylo 153 žen a 53 mužů. Jsou to právě ženy, které jsou citlivější a náchylnější ke stresu a ženy jsou i zároveň více ochotnější spolupracovat a dotazníky vyplňovat. Z toho důvodu je dotazníků vyplněno větší procento ženami.

Graf 2: Věk respondentů

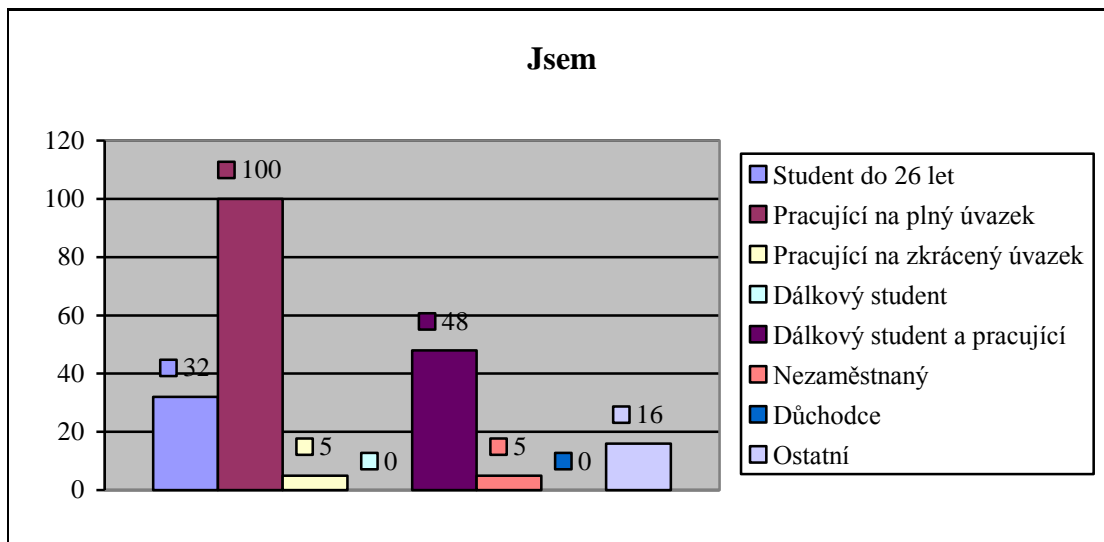


Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 2 ukazuje, že nejvíce respondentů bylo ve věkovém rozmezí od 18 do 26 let. Přesně jich bylo rovných 100. Naopak jen 3 respondenti byli starší 55 let. Věkové rozložení má svůj smysl. Předpokládá se, že lidé ve stejném věkovém rozmezí, mají

stejné záliby, podobné povinnosti i radosti. Přece jenom člověk ve věku 20 let, má úplně jiný životní styl, než člověk ve věku 50 let.

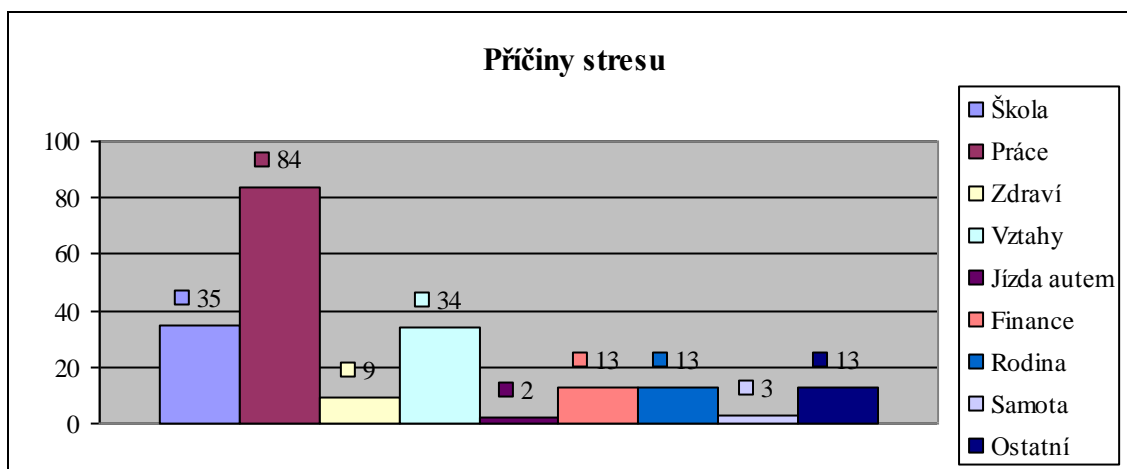
Graf 3: Zaměření respondentů



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 3 znázorňuje, že nejvíce respondentů, což je rovných 100, je pracujících na plný úvazek. Dále je nejvíce pracujících, kteří dálkově studují, těch je 48. Nikdo z dotázaných nebyl důchodce ani dálkový student, který by při studiu nepracoval. Studentů do 26 let, kteří zatím nepracují bylo 32. Odpověď ostatní obsahovala například maminky na mateřských dovolených.

Graf 4: Nejčastější příčiny stresu

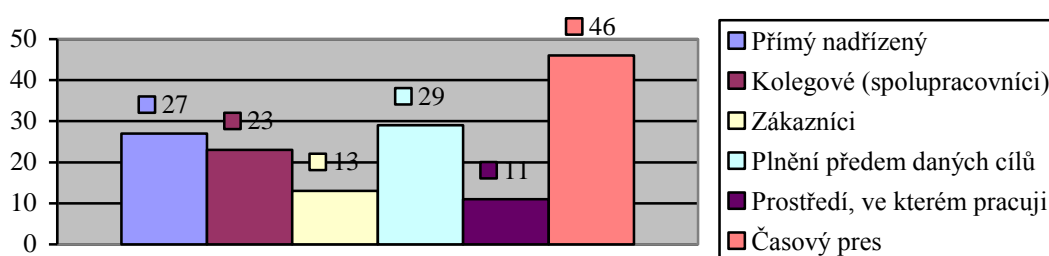


Zdroj: Vlastní zpracování

Z grafu č. 4 vyplývá, že nejvíce stresu zažíváme v zaměstnání. Konkrétně tak odpovědělo 84 dotázaných. Další místo, kde se někteří z nás stresují nejvíce, je podle výzkumu škola a hned po ní následují složité partnerské vztahy. Minimální množství respondentů se stresuje z důvodu jejich zdraví. Zanedbatelná příčina stresu je pak jízda autem, popřípadě samota.

Graf 5: Stres v zaměstnání

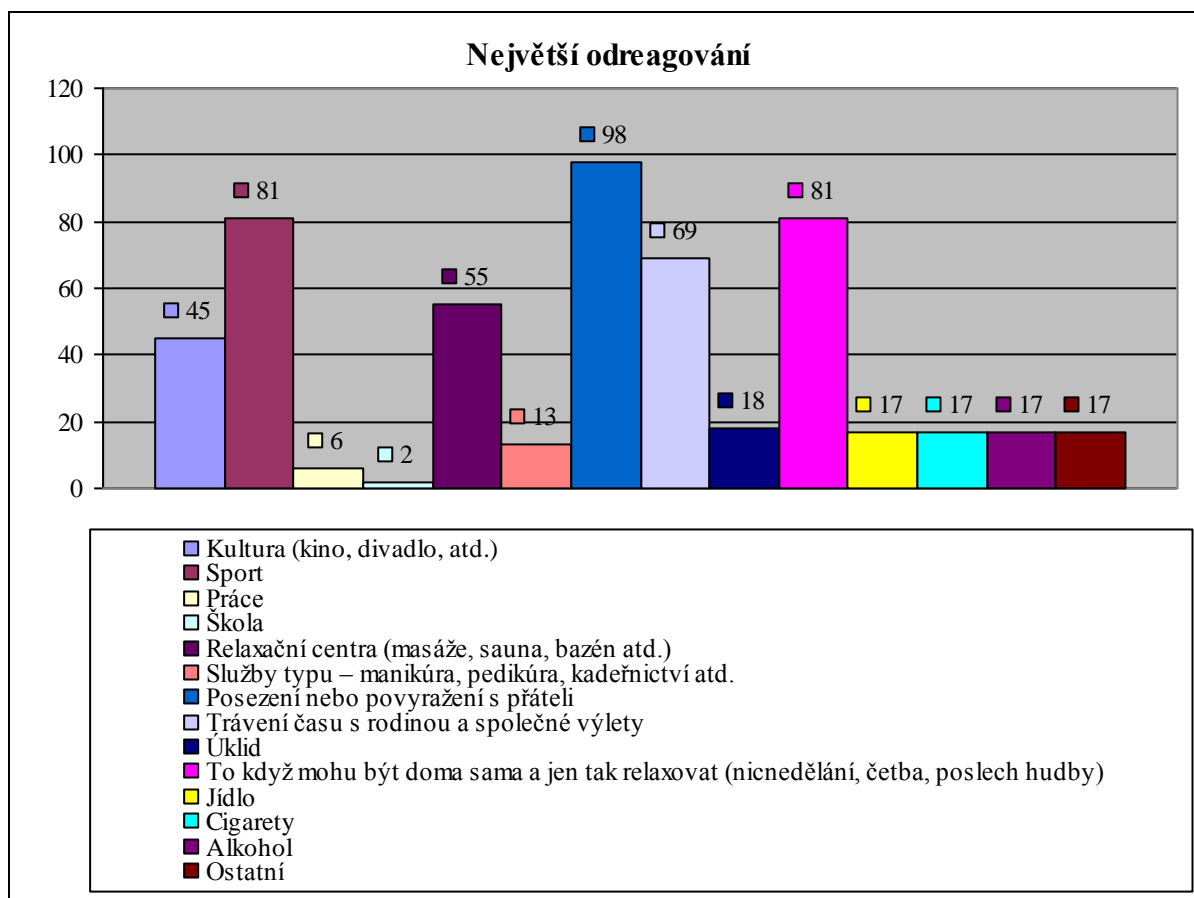
Nejčastější příčina stresu v práci



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 5 nám znázorňuje, které jsou nejčastější příčiny stresu v zaměstnání. Otázka nebyla povinná. K zodpovězení byla jen pro ty, co stres na pracovišti zažívají. Pro většinu, konkrétně 46 osob, se jednalo o časový pres v zaměstnání. Pro dalších 29 osob je stresující plnění předem daných cílů. Pozadu nezůstali ani přímí nadřízení, kteří stresují respondenty v 27 případech. Nejzanedbatelnějším stresorem je prostředí, ve kterém pracují. Tak odpovědělo 11 z dotázaných.

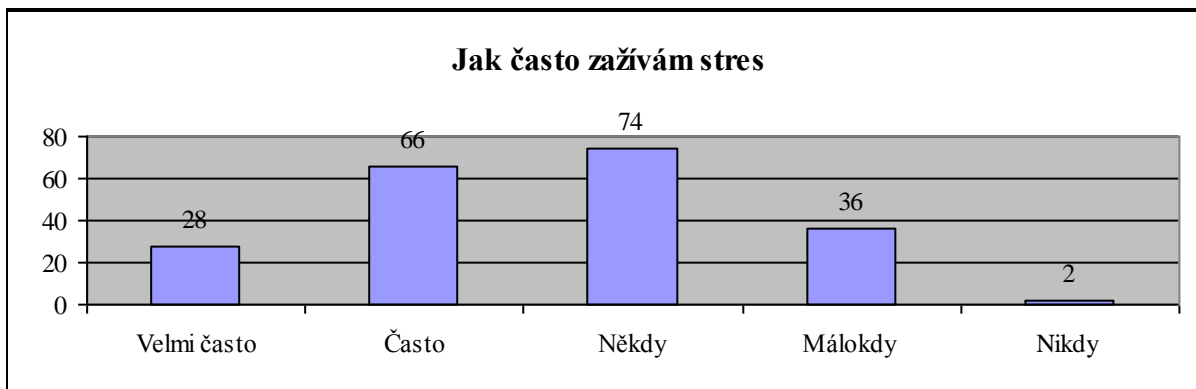
Graf 6: Největší odreagování pro mě je



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 6 názorně ukazuje, že největší množství respondentů a to 98, bere jako největší odreagování, když si mohou posedět nebo povyrazit se svými přáteli. Dále 81 respondentů nachází největší odreagování při sportu a stejné množství vyhledává pro odreagování pouze domácí samotu, pohodu, klid a relax. Vyrovnané odreagování, vždy po 17 respondentech, nacházíme v jídle, cigaretách a alkoholu. Minimální množství respondentů odpovědělo, že je pro ně odreagování práce či škola. V položce ostatní bylo párkrát zmíněno, že někteří nacházejí odreagování v řízení automobilu.

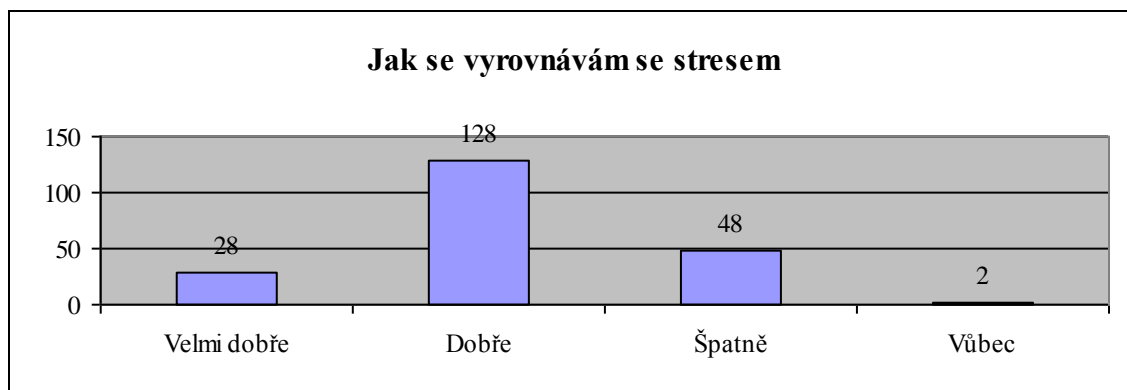
Graf 7: Jak často zažívám stres



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 7 udává, že stres zažívá 99 % respondentů. Pouhé 1 % respondentů nezažívá stres nikdy.

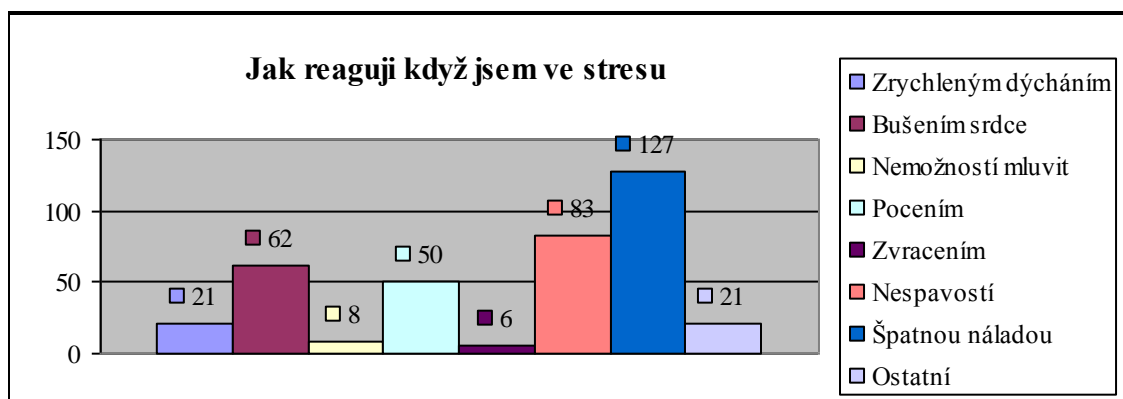
Graf 8: Myslím si, že se se stresem dokáži vyrovnat



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 8 udává, že více jak polovina se se stresem podle sebe dokáže vyrovnat dobře. 28 respondentů dokonce tvrdí, že se vyrovnávají se stresem velmi dobře. Zhruba 23 % se se stresem vyrovnává dle svého mínění špatně a 2 z dotázaných se se stresem nedokáží vyrovnat vůbec.

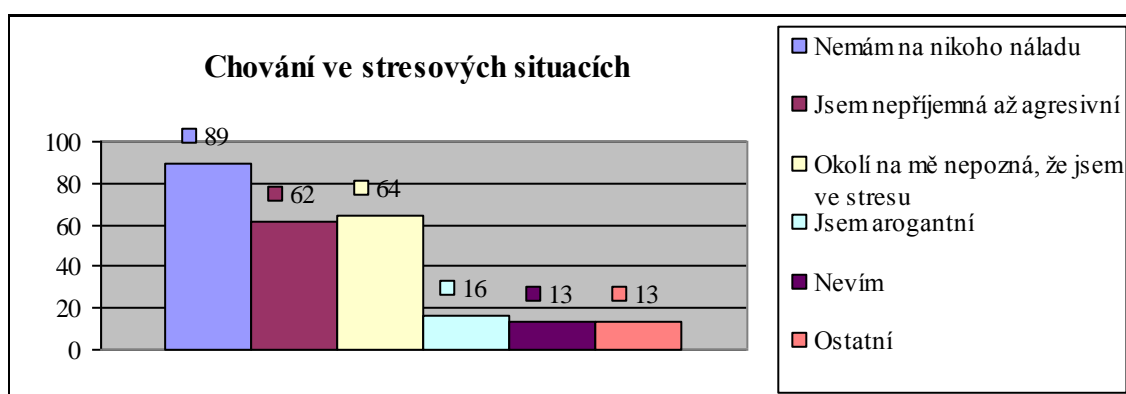
Graf 9: Jak se u mě stres projevuje a jak na něj reaguje mé tělo



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 9 se zabývá reakcemi našeho těla na stres. U přesně 34 % respondentů se stres projevuje špatnou náladou. 22 % dotázaných má v období stresu potíže se spaním. U 16 % se stres projevuje neobvyklým bušením srdce a u 13 % pocením.

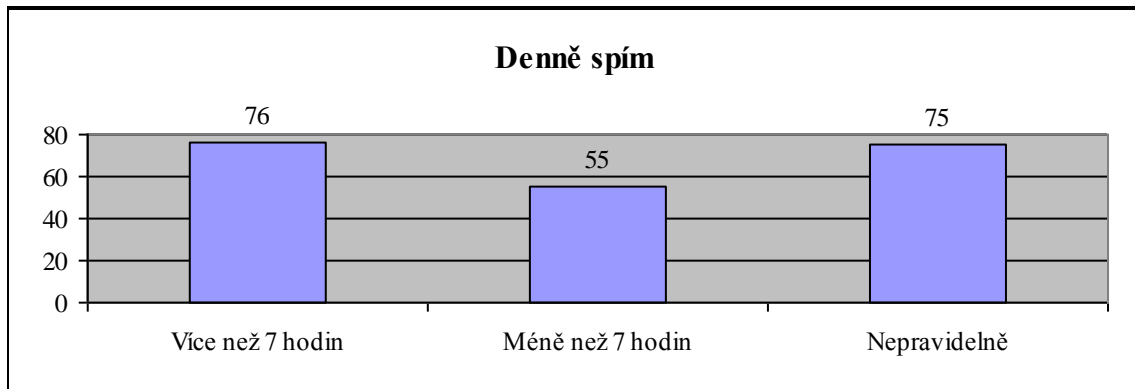
Graf 10: Jak ve stresu reagují na okolí



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 10 zjišťuje jak ve stresu respondenti reagují na okolí. 89 respondentů odpovědělo, že nemají na nikoho náladu. 62 respondentů si o sobě uvědomuje, že se chová nepříjemně až agresivně. Jsou ovšem i tací, na kterých dle jejich slov nepoznáme, že nějaký stres zažívají. Těch je z celkového počtu 206 respondentů celkem 64, což je 25 % všech dotázaných.

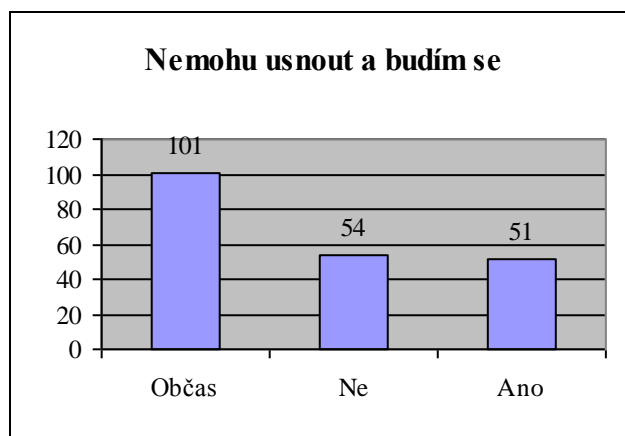
Graf 11: Můj režim spánku je



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 11 ukazuje, jaký je režim spánku respondentů. Zhruba stejné procento dotázaných spí buď více než 7 hodin denně nebo spí nepravidelně. 55 dotázaných spí méně jak 7 hodin denně.

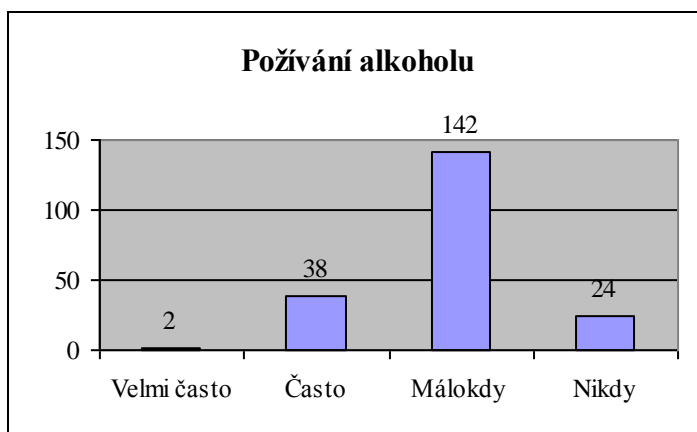
Graf 12: Nemohu usnout a během spánku se budím



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 12 se zabývá usínáním a buzením během spánku. 49 % respondentů nemůže usnout a během spánku se budí občas. 26 % respondentů se s těmito problémy nepotkává vůbec a 25 % respondentů nemůže usnout a v noci se budí pravidelně.

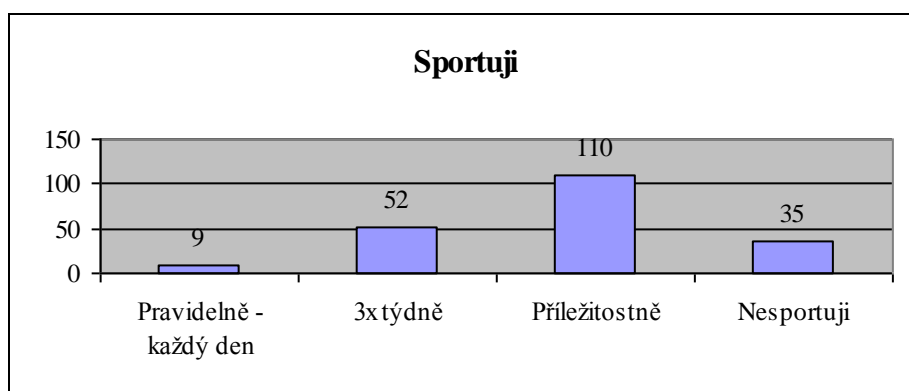
Graf 13: Alkohol požívám



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 13 zjišťuje míru požívání alkoholu. Největší procento respondentů, konkrétně 69 %, alkohol požívá málokdy. 1 % respondentů o sobě vědí, že alkohol požívají velmi často. 18 % dotázaných alkohol konzumuje dle jejich slov často, ale mezi dotázanými bylo i 12 % respondentů, kteří alkohol nepožívají vůbec.

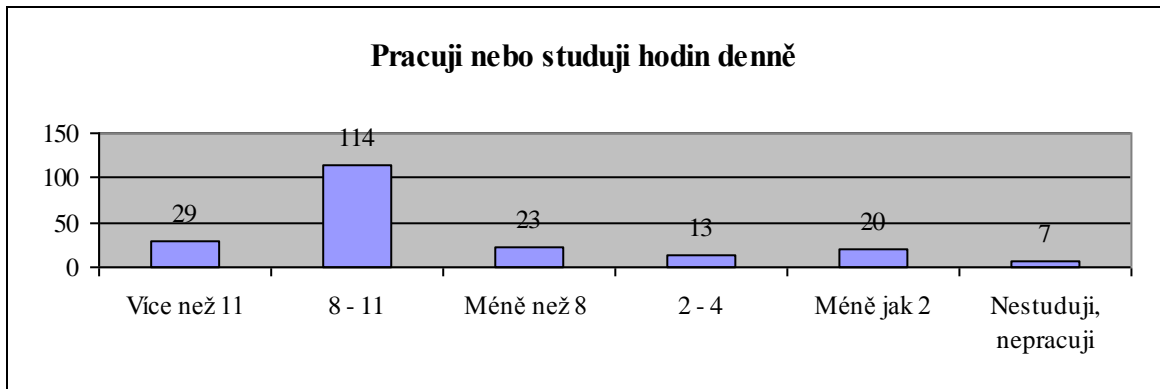
Graf 14: Sportuji



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 14 znázorňuje sportovní zaměření respondentů. Pouhé 4 % respondentů sportuje pravidelně, což znamená každý den. 25 % respondentů se snaží sportovat alespoň 3x týdně. Největší procento respondentů, více jak polovina, sportuje pouze příležitostně. 17 % respondentů sport nevyhledává vůbec.

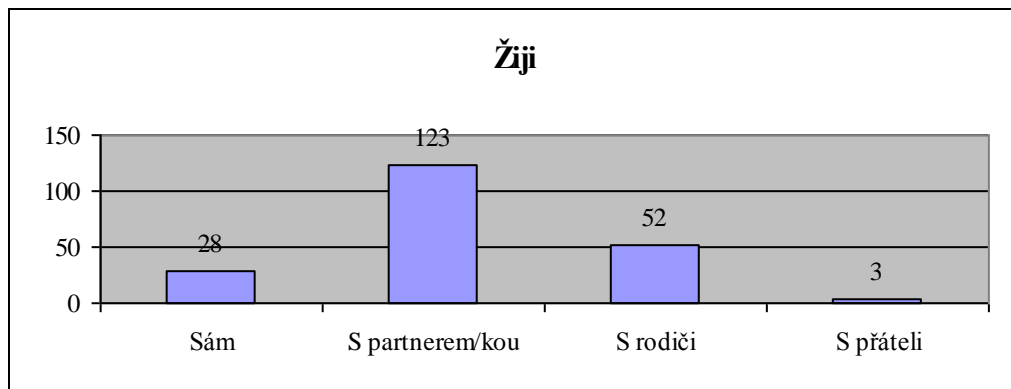
Graf 15: Nad prací/studiem trávím času denně



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 15 zobrazuje, kolik hodin denně respondenti tráví prací nebo studiem, popřípadě obojím dohromady. 55 % respondentů uvádí, že nad prací/studiem tráví v rozmezí 8 – 11 hodin denně.

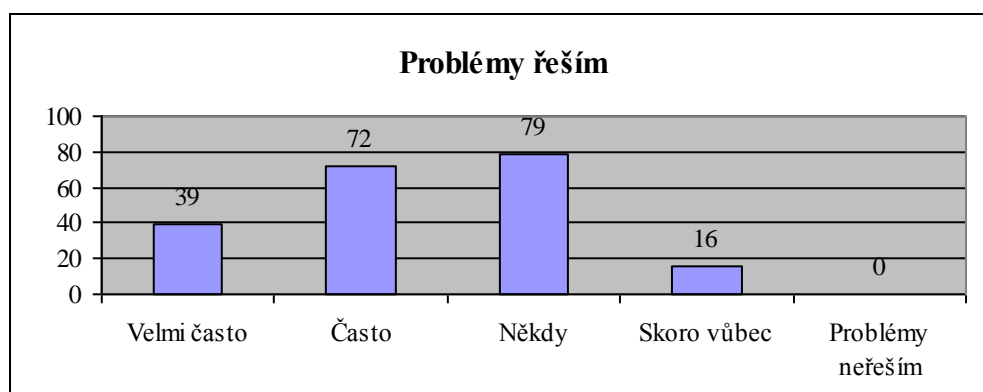
Graf 16: V domácnosti žiji



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 16 znázorňuje, že 60 % respondentů sdílí domácnost s partnerem či partnerkou. 25 % respondentů žije stále v domácnosti s rodiči. 14 % respondentů zatím obývá domácnost samo a 1 % dotázaných žije s přáteli.

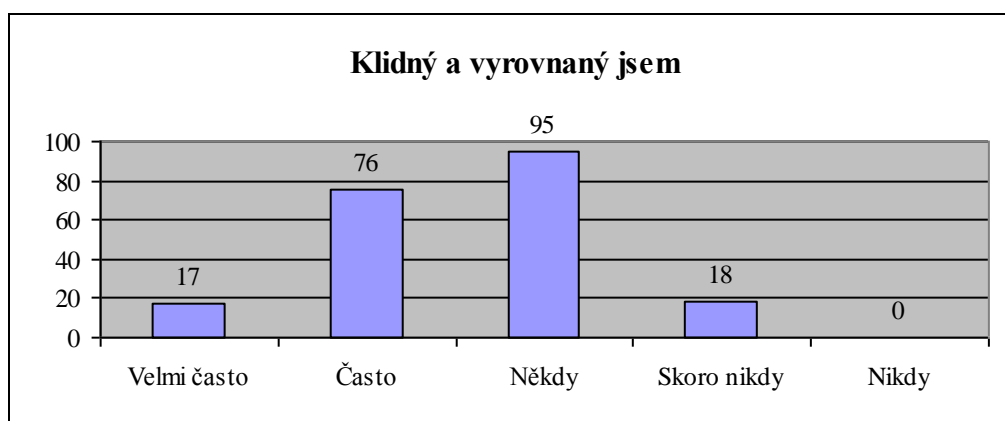
Graf 17: Jak často řeším problémy



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 17 udává, jak často jsou respondenti nuceni řešit problémy. Nejvíce a zhruba stejně respondentů, řeší problémy často nebo někdy. 39 respondentů řeší problémy dokonce velmi často. Pouhých 8 % respondentů neřeší problémy skoro vůbec. Mezi respondenty nebyl nikdo, kdo by problémy neřešil vůbec a spoléhal se na to, že se problémy vyřeší samy od sebe.

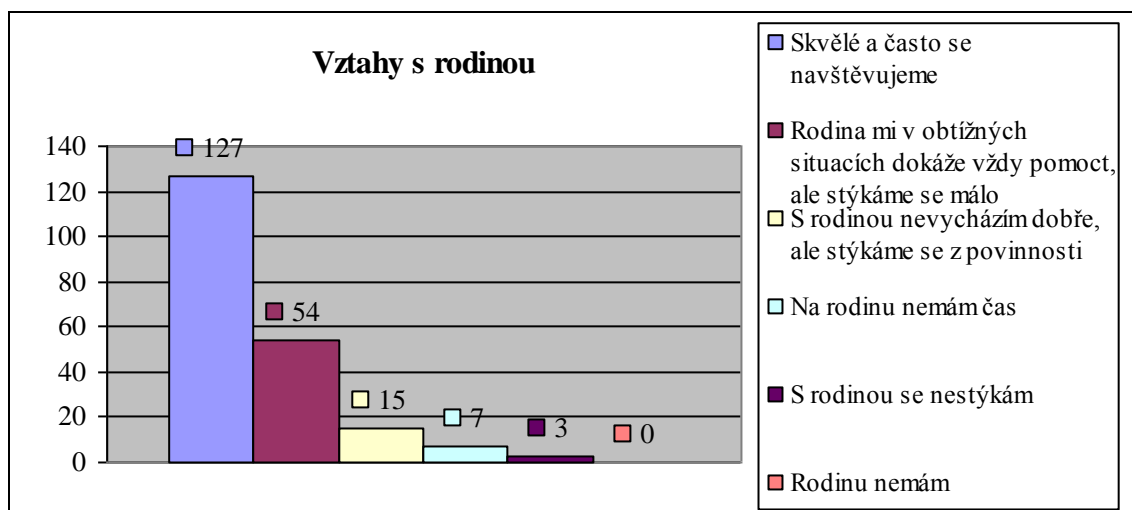
Graf 18: Klidný a vyrovnaný se cítím



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 18 zachycuje, jak často se respondenti cítí klidní a vyrovnaní. 95 odpovědělo, že dle jejich názoru se cítí klidní a vyrovnaní někdy. 76 z dotázaných často, 17 respondentů se cítí klidní a vyrovnaní velmi často, ale zároveň zhruba stejné množství respondentů odpovědělo, že se klidní a vyrovnaní necítí skoro nikdy. Nenašel se nikdo, kdo by se klidný a vyrovnaný necítil nikdy.

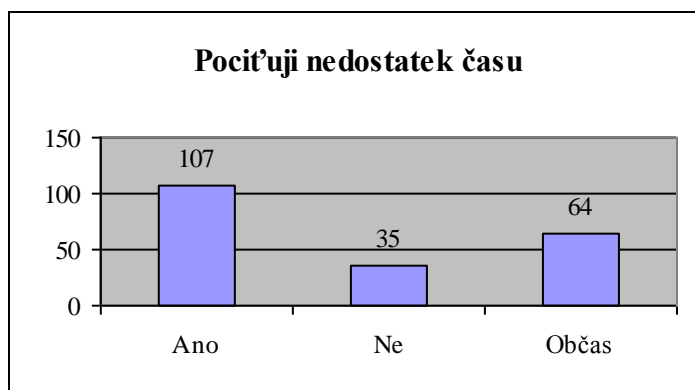
Graf 19: Vztahy s rodinou mám



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 19 znázorňuje odpovědi respondentů, co se týče jejich vztahů s rodinou. Nejvíce respondentů, a to 127, odpovědělo, že s rodinou má skvělé vztahy a často se navštěvují. 54 respondentů uvádí, že se s rodinou stýká málo, ale když se vyskytne nějaký problém, ví, že se mu rodina pokusí vždy podat pomocnou ruku. 15 respondentů se s rodinou stýká pouze z povinnosti, přestože jejich vztahy nejsou dobré. Bohužel se našlo 7 respondentů, kteří se s rodinou nestýkají, protože dle jejich uvážení rodina není na prvním místě a oni na ni nemají čas. 3 respondenti se s rodinou nestýkají vůbec. Ve skupině respondentů se nenašel nikdo, kdo by rodinu neměl.

Graf 20: Pociťuji nedostatek času

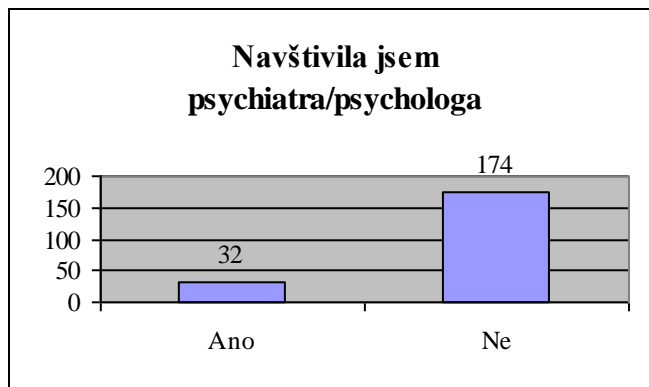


Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 20 ukazuje, zda v dnešní hektické době respondenti pociťují nedostatek času. Dle očekávání odpovědělo 52 % respondentů, že nedostatek času pociťují. 31 %

respondentů nedostatek času pociťuje občas a pouhých 17 % dotázaných nedostatek času nepociťuje vůbec.

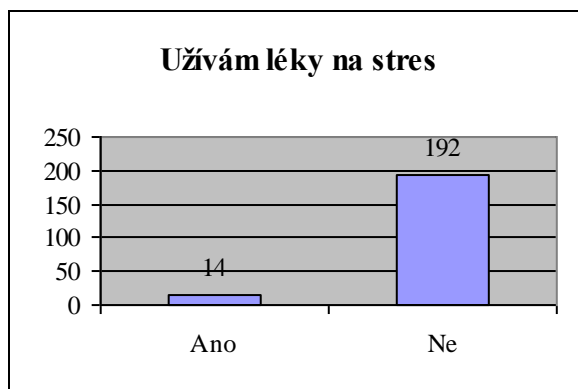
Graf 21: Navštívila jsem někdy kvůli stresu odborníka (psychiatra, psychologa)



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 21 zobrazuje to, zda je pro respondenty stres tak hodně psychicky náročný, že je potřeba vyhledat odbornou pomoc. Větší procento odpovědělo, že ne. Konkrétně to bylo 84 % všech respondentů. Je tu ale i zbylé procento odpovědí, kde si respondenti se stresem sami nevědí rady, a proto vyhledali pomoc v řadách těch, co se tímto tématem zabývají a rozumí mu a mohou tudíž podat pomocnou ruku při zvládnutí či úplnému odbourání stresu.

Graf 22: Užívám léky na zvládnání stresu

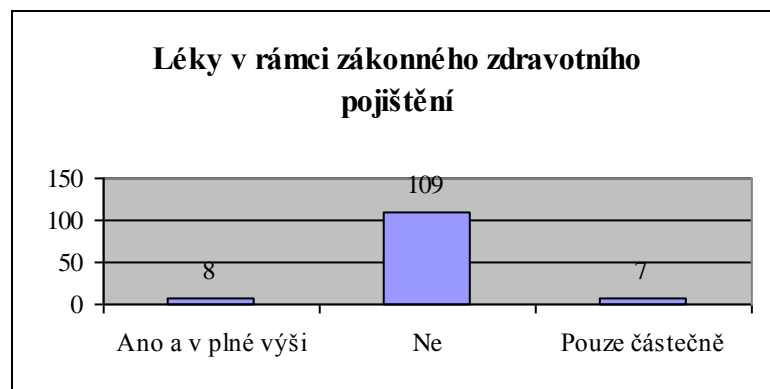


Zdroj: Vlastní zpracování

Graf č. 22 řeší otázku užívání léku na zvládnání stresu. Vzhledem k tomu, že v předchozí otázce odpovědělo pouze 32 respondentů, že navštívilo kvůli stresu odbornou pomoc, je jasné, že v této otázce bude kladných odpovědí buď stejně nebo, což je více

pravděpodobné, méně. Léky na zvládnání stresu užívá opravdu jen 14 respondentů z celkového počtu 206 dotázaných. Přestože se jedná o pouhých 7 % ze všech dotázaných, není to žádné zanedbatelné číslo. Je to 14 respondentů, u kterých jejich tělo zatím nedokáže stres zvládnout samo, ale je k tomu zapotřebí užití psychofarmak.

Graf 23: Proplácí mi léky pojišťovna



Zdroj: Vlastní zpracování

Poslední otázka a zároveň poslední graf č. 23 zobrazuje, zda za léky, které z medicínského hlediska potřebujeme, abychom byli psychicky v pořádku, nám pojišťovny proplácí či nikoliv. Otázka nebyla samozřejmě povinná a to z toho důvodu, že ne všichni respondenti léky užívají. Z odpovědí vyplývá, že pojišťovny léky proplácí a to buď v plné výši, což odpovědělo 6 % respondentů, anebo přispívá pouze částečně, což odpovědělo stejné procento dotázaných tedy také 6 %. Z toho je tedy jasné, že lidé se se stresem v dnešní době neumějí vypořádat bez požití léků, neboť za ně 6 % dotazovaných vydává finanční prostředky.

6 ROZHOVOR S LÉKAŘKOU – OBOR PSYCHIATRIE

Pro větší pochopení a lepší zvládnutí práce jsem si naplánovala rozhovor s lékařkou z oboru psychiatrie, pro kterou jsem si připravila několik základních, spíše obecných otázek. Jednotlivé odpovědi jsem si pečlivě zapisovala a v závěru zrekapitulovala nejdůležitější informace. Tento rozhovor měl obrovský přínos pro porozumění a pochopení vzniku stresových situací. Rovněž je díky němu nyní snazší uvědomit si důvody, které vedou mnohé pacienty k vyhledání odborné lékařské pomoci, jelikož si již sami nevědí se zvládnutím určitých situací rady a svěří se do rukou profesionála. Tím paní doktorka opravdu je, což mohu potvrdit i z vlastní zkušenosti, jelikož jsem byla i já okolnostmi života donucena její pomoc vyhledat.

Zajímalo mě, zda je více pacientů mužů či žen? Odpověď nebyla překvapivá. Jedná se především o ženy, které vyhledají pomoc odborníka. Důvodem, podle paní doktorky, je celkově větší citlivost, vnímavost, křehkost a oduševnělost žen oproti mužům. Samozřejmě se najdou výjimky v obou pohlavích, ale obecně platí výše uvedené pravidlo. Událost, nad kterou muž pouze mávne rukou, může být pro ženu stresor, který se časem stává nesnesitelný. Pokud si chce žena s mužem o tomto problému popovídat, muž si raději zajde s kamarády na pivo, u kterého se odreaguje, zatímco žena - často matka, takovou možnost nemá a situace se pro ni stává neřešitelnou. Proto je pro ni vypovídání se u odborníka první pomocí, které samotné už pro ni znamená znatelnou úlevu. Jak již bylo uvedeno, jsou samozřejmě i citliví a vnímaví muži, kteří v případě potřeby dokáží přiznat nezvládnutí stresu a pomoc vyhledají.

Dále jsem se informovala na věkovou hranici, kdy začínají psychické problémy. Odpověď mě zde naopak velice překvapila. Stres a jeho léčbu řeší jedinci v kterémkoliv věku. Počínaje bohužel dokonce již dětmi školního věku, jejichž problémy se převážně spojují např. se šikanou ve škole, která jim mnohdy působí poměrně velké trauma a se kterou si pochopitelně sami neví rady. Dalším důvodem návštěvy dětí v ordinaci psychiatrické ambulance bývají vrozené choroby a vady nebo postižení, které působí negativně nejen na jejich běžný zdravotní stav, ale v tomto případě se často prolíná i se stavem psychickým a je třeba jim pomoci. Není výjimkou, že postrádají smysl života a je třeba s nimi pomalu a vytrvale pracovat na tom, aby se dokázali radovat

z maličností všedních dní. V pubertě přicházejí pacienti řešící rozchod s první láskou, vyhození ze školy, rozvod rodičů, propadnutí u zkoušky apod. Ale i takové situace se dají velmi snadno zvládnout. V dospělosti se škála problémů rozšiřuje a není opravdu možné vyjmenovat všechny. Mezi nejběžnější patří problémy v partnerských vztazích, neshody v zaměstnání, ať už s nadřízeným, či s kolegy nebo podřízenými, potíže s dětmi, jejich výchovou, zvládnutím, agresivitou. V seniorském věku se jedná především o finanční stránku a strach o zajištění a pomoc v době vlastní neschopnosti.

Svoji další otázkou jsem se zaměřila na nejčastější příčinu vzniku stresu. Odpověď není zcela jednoznačná a vysvětlení je následující. Příčiny stresu vznikají již při samotném početí jedince. Jsou dány genetickou výbavou, vrozenými schopnostmi, zranitelností člověka, životními zkušenostmi, sebedůvěrou, mírou stresu a opakujícím se prožitkem stresu. Křehkost či odolnost osobnosti je částečně vrozená. Nemůžeme zcela změnit svoji povahu, přesto se můžeme učit pracovat na zmírnění stresu v situacích, ve kterých reagujeme přehnaně. Od dětství se učíme zvládat problémy, učíme se styl myšlení, který odkoukáváme od rodičů, sourozenců apod. Vnímáme pocit bezpečí, který nám zajišťují právě rodiče a správně fungující rodina. Pokud dítě vyrůstá v takovém prostředí, dokáže snáze čelit novým věcem, poradí si lépe s neúspěchy, nepodléhá stresu v dospělosti. Naopak děti, které pocit bezpečí v rodině nepoznaly, nových věcí se bojí a často se potýkají se stresem. I takové dítě se však v dospělosti může stát sebevědomým člověkem. Je však třeba se tomu učit a hledat vlastní cestu. Důležité je umět prosadit vlastní názor, najít odvahu, jít otevřeně za svým cílem, nenechat se zastrašovat autoritativními lidmi, ale i přesto je nutné nadále sdílet a akceptovat názory druhých lidí. V podstatě je dobré nehledat problémy tam, kde nejsou, nehledat důvody, proč něco nejde, ale hledat způsoby, jak to dokázat, nahlížet na svět optimisticky a s úsměvem a klást na sebe pouze takové úkoly a požadavky, které jsou reálné a které dokážeme zvládnout. Tím se stane život radostnější a my zdravější.

Jak se stres projevuje a jaké jsou jeho důsledky byla má další otázka. Jelikož je každý člověk individuální, jsou i projevy stresu různé u každého jednotlivce. Již u malých dětí, si dle paní doktorky, můžeme povšimnout příznaků stresu. Nejčastějším projevem u dětí je okusování nehtů. Někdy je tento znak zaměňován za zlovyk, avšak správnými otevřenými otázkami je jednoduché rozpoznat pravou

příčinu. Dospívající osoby mohou na stres reagovat např. přejídáním nebo naopak nechutenstvím. Obě tyto varianty ohrožují zdraví pacienta, a je proto nutné zahájit neprodleně léčbu a pracovat na odstranění či minimálně zmírnění stresové situace. Dalším projevem mohou být i tiky, o kterých jsme se zmiňovali v souvislosti s Tourettovým syndromem. Zdraví škodlivé je pak například zejména užívání alkoholu či užívání drog. Je totiž prokázáno, že pacienti si myslí, že požitím těchto látek jejich problém zmizí. Opak je pravdou. Po vypršení omamné látky se problém objeví v mnohem větším měřítku a oni jsou nuceni aplikovat další dávku, aby se dostali do pocitu zapomnění. Stávají se tak z nich alkoholici a drogově závislí. Jedná se o začarovaný kruh a 99% postižených se sama bez pomoci z potíží nedostane.

Další dotaz se týkal rozšíření stresu v různých společenských vrstvách. Zajímalo mě, zda sociálně slabší jedinci mají větší sklon ke stresu, než lidé finančně zaopatření. Jednoznačná odpověď na tuto otázku není, avšak dle paní doktorky je průkazné, že lidé nezaměstnaní, trestaní a méně inteligentní stres sice prožívají, ale vyrovnávají se s ním po svém. Na ulici vyhledají pomoc formou drog, požíváním větší míry alkoholu či trestnými činy. Mají svůj určitý životní styl, který neumí a mnohdy ani nechtějí změnit, přestože by se jednalo o změnu pozitivní. Jejich styl života jim vyhovuje a vychovávají v něm další generace. Naopak lidé z vyšších společenských vrstev navštěvují psychologa či psychiatra i kvůli dnes již běžným problémům. Řeší například rodinné vztahy, nadměrné pracovní vytížení, rozvody a s tím související majetkoprávní vyrovnání atd. Podle slov paní doktorky opět samozřejmě záleží na osobnosti a povaze člověka. Malé procento tvoří i pacienti, jejichž smyslem života je potřeba být stále litován a tím se dostávat do středu pozornosti za každou cenu.

Vzhledem k tomu, že sama pracuji pro mezinárodní společnost, další otázka, která mě zajímala se týkala toho, v jaké profesi člověk zažívá největší stres. Odpověď zněla, že každá práce či profese je svým způsobem, ať už psychicky, či fyzicky náročná. Lékaři, kterým svěřujeme své zdraví, učitelé, kterým svěřujeme svou budoucnost, řidiči autobusů, vlaků, trolejbusů, kterým den co den svěřujeme naše životy. Nelze tedy jednoznačně stanovit míru stresoru. Dokonce i nezaměstnaný zažívá stres z toho, že žádnou práci najít nemůže. V dnešní době jsou v mnoha firmách zaměstnanci nuceni podávat každý den maximální výkon a to za každou cenu. Z televizních zpráv slýcháme často informace o bezohledných zaměstnavatelích, kterým záleží pouze na růstu zisku

bez ohledu na potřeby a požadavky zaměstnanců, což má samozřejmě negativní dopad na jejich psychiku.

Otázka, která přišla na řadu jako další se týkala celkového vývoje stresu a stresových situací od začátku její praxe. Zajímalo mě, zda současnost je stresově náročnější než doby, ve kterých vyrůstali naši prarodiče či rodiče. Praxe a zkušenosti paní doktorky mluví jasně. Dnešní doba je určitě mnohem více psychicky náročná. Jedním z důvodů je neustálá uspěchanost, lidé nemají dostatek času na svoje vlastní zájmy a koníčky, na rodinu, na výchovu dětí, na návštěvy s přáteli či na dovolenou. Z finančních důvodů tráví spoustu času v zaměstnání, někdy jsou dokonce nuceni mít prací více. V domácnosti jim poté nefunguje chod rodiny dle jejich představ, a jelikož se to denně opakuje, vzniká stres. Jedná se zejména o ženy, jelikož muži si rodinné záležitosti v tak velkém měřítku nepřipouští. Dalším důvodem, proč mají v dnešní době psychologové a psychiatři více pacientů je také fakt, že vyhledání této odborné pomoci dnes není považováno za osobní selhání jedince, za které bychom se museli stydět. Dle paní doktorky je v každém případě dobré stresu předcházet. Nejlepší metodou je pohyb, ať už se jedná o běh, tanec, jízdu na kole, aerobic, plavání apod. Z toho důvodu je rodičům doporučováno vést své děti již od ranného dětství ke sportovním aktivitám. Co dále pomáhá v prevenci proti stresu, je koníček, neboli záliba. Většinu svých pacientů paní doktorka doporučuje najít si nějakého koníčka, při kterém se odreaguje a zapomene alespoň na chvíli na problémy, provětrá si hlavu a načerpá novou energii.

Další otázka, na kterou jsem hledala odpověď se týkala toho, zda si lidé nechávají raději předepsat léky nebo zda se snaží řešit stresové situace jinými alternativními způsoby. Odpověď opět nebyla jednoznačná. Někomu pomůže se z problému vypovídat a postačí, aby ho někdo vyslechl a popřípadě mu ukázal jiný směr řešení, druhý přijde s prosbou o recept na antidepresiva či sedativa. Takoví lidé se bojí problémy řešit, spíše spoléhají na účinný vliv léků a čekají až problémy časem odezní. K tomu pak slouží právě antidepresiva, která zklidňují naše pocity. Sedativa jsou z medicínského hlediska více nebezpečné. Jedním z důvodů je i silná návykovost, tudíž se jejich užívání doporučuje jen zřídka. Další skupinou jsou lidé, kteří nehledají pomoc přímo u lékařů, ale jejich kroky se ubírají spíše alternativní medicínou. Léčitelé, jóga, někteří jedinci se obracejí k víře. Věří, že právě víra a Bůh jim pomůže vše zlé

překonat. Bohužel má paní doktorka zkušenosti i s pacienty, kteří řeší své problémy užíváním drog. Z toho tedy vyplývá, že ne všechny způsoby, jak se vyhnout psychologovi či psychiatrovi, jsou lepší.

Dále mě zajímalo, co by se stalo, kdyby všichni její pacienti přestali léky užívat. Dozvěděla jsem se, že vysazení léků by pro většinu pacientů nemělo fatální důsledek, avšak je zde určité procento pacientů, kteří by po vysazení léků byli nebezpeční nejen sobě, ale i svému okolí. Ne každý je tak silný jedinec, aby dokázal svou psychiku zvládnout bez psychofarmak.

Otázka, na kterou jsem rovněž hledala odpověď, se týkala počtu pacientů užívajících léků na stres. Paní doktorka měla sice svoji evidenci, avšak velké procento si prý shání léky na internetu, bez jakékoliv konzultace s odborníkem. Pravděpodobně si ani neuvědomují, jak ubližují svému zdraví a to nejen duševnímu, ale i fyzickému. Co jim vzkázat, pokud by tato možnost byla? Zdraví je jen jedno a záleží na každém z nás, jak s ním naloží. Nikdo nedokáže napravit chyby způsobené nesprávným užíváním psychofarmak a každý si nese zodpovědnost za svoje činy.

V dotazníku jsem respondentům položila otázku, zda jim jsou léky, hrazeny zdravotní pojišťovnou, zda alespoň částečně přispívá nebo či si musí veškeré léky platit sami. Tutéž otázku jsem směřovala i na paní doktorku a její odpověď mě potěšila. Léky jsou z velké části hrazeny zdravotními pojišťovnami, pouze u některých je účtována zanedbatelná částka srovnatelná s cenou za jiné, běžně prodávané léčivé prostředky.

Tento rozhovor považuji za velice přínosný nejen pro moji bakalářskou práci, ale celkově pro můj náhled na práci lékařky v oboru psychiatrie, na řešení jejich každodenních situací s pacienty, na zodpovědnost, kterou díky své profesi zastává, na její pocity nejen jako profesionálky, ale i jako ženy, na kterou přenášejí pacienti svoje starosti a problémy. Obdivuji její pozitivní přístup k lidem a k životu a její pozitivní energii, kterou dokáže předat druhým.

Je třeba vědět, že každý člověk je jedinečný, se schopnostmi vrozenými a naučenými. Na jeho dalším vývoji se podílí celá řada faktorů, přičemž ty nejdůležitější jsou výchova v rodině a rodinné prostředí. I když stres může být přenášen z matky na dítě, nemusí být toto dítě po celý život psychicky narušené. Může se učit, jak předcházet stresovým situacím a pokud již nastanou, jak jim nejlépe čelit a zvládat je. Jako nejlepší prevence stresu je jednoznačně považován aktivní pohyb, fyzická

aktivita, sport, turistika, procházky, neméně důležité je však také naučit se pracovat s vlastními myšlenkami a negativními emocemi. Zlepšení životosprávy je rozhodně prvním krokem k jednoduššímu životu. Pokud jsou na jedince vyvíjeny nepřiměřené tlaky v zaměstnání, nezvladatelné nároky s neodpovídající odměnou za vykonanou práci, je třeba využít zdravou sebeúctu a sebedůvěru a tuto situaci řešit. V dnešní uspěchané době je téměř jisté, že se stres občas nevyhne nikomu z nás. A je jen na nás, jak si s ním poradíme. Pokud se tedy cítíme unaveni, vyčerpáni, nezvládáme úkoly a hromadí se nám práce, je třeba zamyslet se a uvědomit si, co je nejdůležitější a vytvořit priority. Zvládat běžné úkoly bez stresu, bez pocitu únavy či vyčerpání a včas. Zvolíme si časový harmonogram, naplánujeme si program do diáře, navrhne si některou z metod stres management (z knihy Stress management) a výsledky se v brzké době jistě dostaví.

ZÁVĚR

Stres a stresové situace prožíváme v našem každodenním životě a vzhledem k jedinečnosti každého člověka jsou reakce na ně různé. Stres je vnímán a chápán jako negativní složka našeho života, která přináší nepříjemné pocity, stavy napětí, vyčerpání a beznaděje. Jsou na nás kladeny stále větší a větší nároky po všech stránkách, proto je důležité o stresu vědět a snažit se pojmenovat ten, který právě prožíváme. Stres může mít spoustu podob. Je třeba si uvědomit, že existuje i pozitivní forma stresu, kterou bychom měli vyhledávat a naučit se ji rozpoznávat v běžných činnostech všedních dní. Příčiny stresu jsou různé, mezi ty nejběžnější patří pracovní potíže, rodinné neshody, problémy ve vztazích, zadluženost, výchovné problémy, žárlivost, závislost, potíže s dětmi v pubertě, nezdravé životní prostředí, napjatá atmosféra či negativní kritika. Příznaky stresu se rovněž liší, k těm nejrozšířenějším patří bolesti hlavy, prudké změny nálad, pocity únavy, problémy se vstáváním, potíže při soustředění, ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání, snížení množství vykonané práce, zvýšená konzumace alkoholických nápojů či zvýšené množství vykouřených cigaret.

Lepší než léčba je vždy prevence. K tomu, jak již bylo uvedeno, nejlépe slouží fyzický pohyb, tělesná aktivita, turistika, jízda na kole, procházky na čerstvém vzduchu, plavání, to vše s dostatkem uvolnění, pozitivního myšlení, správné životosprávy, zdravého jídelníčku. Je třeba naučit se příjemně, jasně a otevřeně komunikovat s druhými lidmi.

Pokud se naučíme správně a pozitivně myslet, plánovat si svůj čas, rozvrh činností, akcí, prací, získáme tím mnohem více času sami pro sebe, pro svoji rodinu, přátele, a známé, na jejich návštěvu, popovídání, oběd, či sklenku vína. Takové příjemné posezení s kamarády může zpříjemnit třeba celý víkend a navodit pozitivní atmosféru a duševní pohodu. Při pracovním vytížení je třeba zvolit správně postup práce od nejdůležitějších úkonů po ty méně důležité. Rozvržení času a správná volba úkonů je na prvním místě.

Jestliže nepomůže prevence a ovládne nás stres, je dobré vědět, že existuje mnoho odborné pomoci, kterou můžeme kdykoliv vyhledat. Profesionálové dokáží po setkání a rozhovoru s pacientem rozpoznat míru a stupeň stresu a nasadí vhodnou

léčbu. Leckdy pomůže dobrá rada, někdy zvolí alternativní způsob léčení, v některých případech jsou předepsány léky na zmírnění obtíží. Jedná se především o pacienty po prožité traumatizující situaci, kterou sami nemohli ovlivnit a nyní se s ní ani sami nedokáží vypořádat, např. znásilnění, autonehoda, smrt blízké osoby apod. I v těchto závažných případech jsou však výsledky léčby úspěšné a při uzdravování pomáhá také čas.

Obě části této bakalářské práce jsou pro potřeby autorky velmi důležité. V první, teoretické části nastudovala odbornou literaturu týkající se problematiky stresu, jeho charakteristiky, definice, příznaků, příčin vzniku, prevence, možnosti léčby. Dozvěděla se o rozdělení stresu a jeho druzích a poznala stres negativní i pozitivní. Pochopila podstatu stresu v každodenním životě, naučila se, jaké jsou varianty a možnosti alternativní léčby, zejména pak díky knize „Stress management“, ve které je detailně popsáno množství technik zvládnutí stresu. Ujasnila si pojem duševní hygiena a pozitivní myšlení.

V praktické části autorka prováděla dotazníkový výzkum, z něhož vyplynulo, jaké jsou nejčastější příčiny a důsledky stresu a kdo jím je často postižen. Rozhovor s lékařkou z oboru psychiatrie považuje autorka za velmi přínosný nejen pro tuto bakalářskou práci, ale celkově pro její osobní náhled na tuto náročnou práci.

Cíl bakalářské práce byl dle autorky splněn. Navržená řešení pro eliminaci stresových situací byla popsána výše. Nejdůležitější a zároveň nejzákladnější je prevence. Schopnost najít si v dnešní hektické době čas také sám na sebe, na svoje koníčky a zájmy. Naučit se odpočívat, relaxovat, dobře se odměňovat za správně vykonanou práci. Svůj každodenní život prožívat s pozitivním myšlením, zdravou sebedůvěrou a sebeúctou a zdravým životním stylem.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BIRKENBIHL, Vera F. *Pozitivní stres: radostně stresem*. Vyd. 1. Praha: Ivo Železný, 1996, 152 s. Podnikání, úspěch, zisk. ISBN 80-237-2836-9.
- BOHOŇKOVÁ, Irma. *Sám sobě koučem: cesta k úspěchu v práci i v životě*. Olomouc: Poznání, 2010. ISBN 978-80-86606-94-1.
- CLEGG, Brian. *Stress management*. Vyd. 1. Překlad Jana Kalová. Brno: CP Books, 2005. ISBN 80-251-0617-9.
- COMBY, Bruno. *Stres pod kontrolou Přel. I. Paukertová*. Praha: X-Egem, Nova, 1997, 215 s. ISBN 80-719-9024-8.
- CUNGI, Charly. *Jak zvládnout stres*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8465-6.
- DAVIDSON, Jeff. *Jak zvládnout stres: Pro úplné idioty*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-720-5496-1.
- DEVITO, Joseph A. *Základy mezilidské komunikace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-716-9988-8.
- FREJ, David. *Stres*. 1. vyd. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-725-4578-7.
- HAYES, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 7. Praha: Portál, 2013, 166 s. ISBN 978-80-262-0534-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994. ISBN 80-716-9121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-807-3675-684.
- NÝVLTOVÁ, Václava. *Psychopatologie pro speciální pedagogy*. Vyd. 2., upr. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-86723-85-3.
- PRAŠKO, Ján. *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 254 s. ISBN 978-80-247-1352-6.
- PRAŠKO, Ján. *Proti stresu krok za krokem*. 1.vyd. Praha, 2001, 187 s. ISBN 80-247-0068-9.
- PRAŠKO, Ján, Hana PRAŠKOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003, 180 s. ISBN 80-717-8809-0.

VACÍNOVÁ, Marie, Dobromila TRPIŠOVSKÁ a Marie FARKOVÁ. *Psychologie*. Vyd. 1. Univerzita Jana Amose Komenského, 2008, 189 s. ISBN 978-808-6723-471.

VEBER, Jaromír. *Management: základy, prosperita, globalizace*. Vyd. 1. Praha, 2000, 700 s. ISBN 80-726-1029-5.

VIENNE, Véronique. *Umění nic nedělat a jak mít čas pro sebe*. Hodkovičky [i.e. Praha]: Pragma, c2012. ISBN 978-80-7349-297-7.

VYMĚTAL, Štěpán. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2510-9.

Seznam použitých internetových zdrojů

JEN PRO ŽENY.CZ: *Nemoci, za něž může stres*. [online]. [cit. 2014-01-06]. Dostupné z: <http://www.jenprozeny.cz/zdravi/30934-nemoci-nez-muze-stres?page=0,0>

VITALION: *Psychofarmaka*. [online]. [cit. 2014-01-06]. Dostupné z: <http://leky.vitalion.cz/psychofarmakum/>.

SEZNAM GRAFŮ

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů	36
Graf 2: Věk respondentů.....	36
Graf 3: Zaměření respondentů	37
Graf 4: Nejčastější příčiny stresu.....	37
Graf 5: Stres v zaměstnání	38
Graf 6: Největší odreagování pro mě je.....	39
Graf 7: Jak často zažívám stres.....	40
Graf 8: Myslím si, že se se stresem dokáži vyrovnat.....	40
Graf 9: Jak se u mě stres projevuje a jak na něj reaguje mé tělo	41
Graf 10: Jak ve stresu reaguji na okolí	41
Graf 11: Můj režim spánku je	42
Graf 12: Nemohu usnout a během spánku se budím	42
Graf 13: Alkohol požívám	43
Graf 14: Sportuji	43
Graf 15: Nad prací/studiem trávím času denně	44
Graf 16: V domácnosti žiji.....	44
Graf 17: Jak často řeším problémy	45
Graf 18: Klidný a vyrovnaný se cítím	45
Graf 19: Vztahy s rodinou mám	46
Graf 20: Pociťuji nedostatek času.....	46
Graf 21: Navštívila jsem někdy kvůli stresu odborníka (psychiatra, psychologa)	47
Graf 22: Užívám léky na zvládnání stresu.....	47
Graf 23: Proplácí mi léky pojišťovna	48

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník.....	I
----------------------------------	----------

Jsem ve stresu?

Prosím o vyplnění krátkého dotazníku, který je zaměřený na dnešní hektickou dobu a na naši schopnost ji zvládnout. Dotazník je zcela anonymní a slouží pouze pro zpracování do bakalářské práce na téma Metody zvládnání stresu.

*Povinné pole

Jsem? *

- žena
- muž

V jakém jsem věkovém rozmezí? *

- 18 - 26
- 27 - 36
- 37 - 46
- 47 - 55
- 56 a více

Jsem? *

- student do 26 let
- pracující na plný úvazek
- pracující na zkrácený úvazek
- dálkový student
- dálkový student a pracující
- nezaměstnaný
- důchodce
- Jiné:

Nejčastější příčina mého stresu je? *

- škola
- práce
- zdraví

-
- vztahy
- jízda autem
- finance
- rodina
- samota
- Jiné:

V práci mě nejvíce stresuje?

Jestliže odpověď na předchozí otázku byla - práce.

- přímý nadřízený
- kolegové (spolupracovníci)
- zákazníci
- plnění předem daných cílů
- prostředí, ve kterém pracuji
- časový přes

Co je pro mě největší odreagování? *

Zaškrtněte prosím maximálně 3 odpovědí.

- kultura (kino, divadlo atd.)
- sport
- práce
- škola
- relaxační centra (masáže, sauna, bazén atd.)
- služby typu – manikúra, pedikúra, kadeřnictví atd.
- posezení nebo povyražení s přáteli
- trávení času s rodinou a společné výlety
- úklid
- to když mohu být doma sama a jen tak relaxovat (nicnedělání, četba, poslech hudby)
- jídlo
- cigarety
- alkohol

-
- Jiné:

Stres zažívám? *

-
- velmi často
- často
- někdy
- málokdy
- nikdy

Myslím si, že se se stresem dokážu vyrovnat? *

-
- velmi dobře
- dobře
- špatně
- se stresem se nedokážu vyrovnat vůbec

Jak se u mě stres projevuje a jak na něj reaguje mé tělo? *

Máte možnost vybrat více možností.

- zrychleným dýcháním
- bušením srdce
- nemožností mluvit
- pocením
- zvracením
- nespavostí
- špatnou náladou
- Jiné:

Jak ve stresu reaguji na okolí? *

Máte možnost vybrat více možností.

- nemám na nikoho náladu
- jsem nepříjemná až agresivní
- okolí na mě nepoznává, že jsem ve stresu
- jsem arogantní
- nevím

-
- Jiné:

Můj režim spánku je? *

- pravidelně spím více než 7 hodin denně
- většinou spím méně než 7 hodin denně
- můj režim spánku je nepravidelný

Nemůžu usnout a během spánku se budím? *

- občas
- ne
- ano

Alkohol požívám? *

- velmi často
- často
- málokdy
- nikdy

Sportuji? *

- pravidelně – každý den
- 3x týdně
- příležitostně
- nesportuji

Nad prací/studiem trávím času denně? *

- více než 11 hodin
- 8 - 11 hodin
- méně než 8 hodin
- 2 – 4 hodiny
- méně jak 2 hodiny
- nepracuji, nestuduji

Žiji? *

- sám
- s partnerem/kou
- s rodiči
- s přáteli

Problémy řeším? *

- velmi často
- často
- někdy
- skoro vůbec
- problémy zásadně neřeším – problémy se vyřeší samy

Klidný a vyrovnaný se cítím? *

- velmi často
- často
- někdy
- skoro nikdy
- klidný a vyrovnaný se necítím nikdy

Vztahy s rodinou mám? *

- skvělé a často se navštěvujeme
- rodina mi v obtížných situacích dokáže vždy pomoci, ale stýkáme se málo
- s rodinou ne vycházím dobře, ale stýkáme se z povinnosti
- na rodinu nemám čas
- s rodinou se nestýkám
- rodinu nemám

Pocituji nedostatek času? *

- ano
- ne
- občas

Navštívil(a) jsem někdy kvůli stresu odborníka (psychiatra, psychologa)? *

- ano
- ne

Užívám léky na zvládnání stresu? *

- ano
- ne

Proplácí mi léky pojišťovna?

V případě, že byla předchozí odpověď - ano.

- ano a to v plné výši
- ne
- přispívá pouze částečně

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Kamila Czervoniaková

Obor: Manažerská studia – řízení lidských zdrojů

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Metody zvládnání stresu

Rok: 2014

Počet stran textu bez příloh: 43

Celkový počet stran příloh: 6

Počet titulů českých použitých zdrojů: 19

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 2

Vedoucí práce: Ing. Helena Lišková