

Otázka: Náročné životní situace

Předmět: Základy společenských věd

Přidal(a): Kriss

Náročné životní situace (stres, frustrace, deprivace)

= situace, které brání nebo stěžují člověku dosažení cíle

Např: neúspěch u zkoušky, příliš velké pracovní napětí, rozchod s partnerem, úmrtí blízkého člověka (rodina, přítel).

V důsledku náročných životních situací mohou vznikat 3 dlouhodobé citové stavy.

Stres, frustrace, deprivace

= soubor psychických reakcí na špatnou životní situaci

Frustrace

= stav zklamání, zmarnění

= nepříznivý citový stav, který vzniká, pokud nemůžeme

dlouhodobě dosahovat cílů, které jsme si vytyčili.

= Nemožnost uspokojit svoji potřebu a dosáhnout vytyčeného cíle.

Existuje překážka, která v tom brání.

Např: Chci si koupit kabelku, ale nemám na ni.

Chci jít na rande, ale mamka mě nepustí.

V důsledku frustrace dochází k nepříjemným pocitům:

- Méněcennosti
- Zloby

(projeví se v chování

- uzavření do sebe, agresivita, zavření na okolí)

Frustrační tolerance = každý snese jinak tu zátěž

Důsledky frustrace:

aktivita, stanovit si jiný cíl, obejít překážky, únikové reakce (extrémní únikové situace - sebevraždy), inaktivita (pasivita, neřešení), agrese - agresivní jednání

Deprivace

= mít nedostatek dlouhodobě

= psychický stav, který vzniká,

když dlouhodobě nemůžeme uspokojovat svoje potřeby.

Rozdělení deprivací:

- Fyzická - nedostatek spánku, tepla, jídla
- Psychická - nedostatek lásky
- Emocionální - láska rodiny, izolace od společnosti
- Materiální - zdokonalit se v hudbě, nedostatek peněz, oblečení

Biologická deprivace:

Může vést nejen k negativnímu úbytku zdraví, tělesného a duševního, ale i ke špatnému fungování mozku a vnitřních orgánů a k chorobnému potlačování volního jednání (vlivem deprese, studu..)

Pseudodeprivace:

= nepravá deprivace

= je to pocit, že nám něco chybí

V materiální oblasti

Např: Mám auto, které je už starší a chci novější, ale nemám na něj penízecítím se deprimován.

Dítě chodí oblečené vkusně, ale nenosí značkové oblečení a cítí se deprimován, že nemá značkové oblečení.

Stres

= tíha, tíseň

= být vystavěn vnějším negativním vlivům

= zátěžová situace

= situace, která je tíživá, cítíte se být v ohrožení

Člověk má pocit, že není schopen dosáhnout cíle

Příčiny: zvýšení požadavků - **z okolí** (učitel, rodič, trenér) - **z prostředí** (hlučnost, špatné ovzduší)

Stresové faktory - stresory = to, co v nás vyvolává stres

Rekace na stres - odpověď člověka na stresové faktory

Fáze stresu:

1. Varovná fáze - dává najevo, že je přítomen stresor

- Objevují se tělesné reakce"

Např.: písemka, hodně úkolů najednou, které nezvládám

2. Odolávání - ztrácí energii, snížení produktivity

3. Vyčerpání - únava, deprese, stavy úzkosti,

vyčerpanost, nezvládá běžnou zátěž

- jednotlivě nebo současně proběhnou

a) Únava

- nejde o fyzickou únavu, nejde odstranit spánkem v noci,

- provází h podrážděnost, zlost

b) Úzkost - nejde o případy, kdy se setkává se stresovým faktorem

c) Deprese

- ztráta motivace (nemá radost ze života), nespavost, pesimistické myšlenky

Druhy stresu:

Eustres - dobrý stres - člověk se může vyburcovat k lepšímu výkonu

Distres - špatný stres - vede k poklesu výkonu, k chybám, k selhání

Stresory = podnět, co v nás vyvolává stres

1. Myšlenkové stresory - to, co se nám honí v hlavě

Např. : problémy, hodnocení sama sebe

2. Úkolové stresory - hodně úkolů, nezvládá to
3. Z prostředí

Např.: stěhování, špatná strava, vzduch, zátěžová prostředí(nemocnice), hluk, velké teplo na spánek

4. Lidský stresor

- mezi kontaktem dvou lidí, lidé, kteří nám kladou překážky

Např.: domácí násilí

Jak působí stres na člověka ?

Akutní stres

- vysoký tlak

- zvýšená činnost srdce

- rychlé dýchání
- pocení
- překrví se svaly a mozek
- nevolnost

Dlouhodobý stres

- migrény, žalud. Vředy, zánět slinivky, zvracení, průjem, nauzea, nespavost, hypertenze, infarkt, úbytek energie

Prevence

- chodit k psychologovi
- relaxace
- změna povolání
- vyhýbat se stresovým (zátěžovým) situacím
- zdravý životní styl
- mít koníčky