

Otázka: Stres a duševní hygiena

Předmět: Základy společenských věd

Přidal(a): aduska

Základní pojmy duševní hygieny, stres, management stresu

Dušení hygiena (psychohygiena)

Je to obor a systém pravidel a rad, sloužící k prohloubení, udržení nebo znovu získání duševního zdraví a rovnováhy.

Duševní zdraví - je to žádoucí stav, který je výsledkem vědomého i nevědomého dodržování zásad duševní hygieny

Adaptace - proces, ve kterém se přizpůsobujeme změněné, nebo nové situaci (správná X špatná) - pokud má někdo problémy s přizpůsobením se nazývá se to **maladaptace**

Autoregulace – schopnost ovládnutí sama sebe a svých myšlenek

Stres

- Stres je reakce našeho organismu na nadměrnou fyzickou a psychickou zátěž
- Stav těla, které se snaží adaptovat se do náročných životních situací
- Je ze slova stres, což znamená zátěž, nebo z latinského slova stingere = stahovat, utahovat

Eustres – pozitivní stres, který nás motivuje k činnosti, je to aktivační činitel

Distres – negativní stres, který je nadměrný a dlouhodobý, při němž je vyplývána veškerá naše adaptační energie – vede to k poškození našeho organismu

Stresor – vliv, který způsobuje stres

Vnější stresory

- Fyzikální (cigaretový kouř, přírodní katastrofa, ohrožení životního prostředí, život ve velkoměstě, nedostatek času)
- Sociální (špatné vztahy s lidmi, řada u pokladny, jednání s nepříjemnými lidmi)

Vnitřní stresory

- Tělesné (nemoc, únava, handicap, neuspokojení fyzikálních potřeb)
- Psychické (neuspokojení vyšších potřeb - láska, bezpečí, smysl života, seberealizace, malé sebevědomí)

Makrostresor a mikrostressor

Makrostresor je velmi silný stresor (autonehoda), zatímco mikrostressor se zdá být lépe zvládnutelný, ale pokud je dlouhotrvající, může ho člověk snášet hůř a hůř. **Individualita!!**

Tabulka nejčastějších stresorů - sestavili ji Holmes a Rahe

Tabulka nejčastějších životních stresorů	Výše rizika
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Rozchod s partnerem	65
Pobyt ve vězení	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Vlastní nemoc nebo zranění	53
Svatba	50
Výpověď v práci	47
Usmíření s partnerem	45

Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Příchod nového člena rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finanční situace	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Přechod na jinou pozici v zaměstnání	36
Zvýšení počtu hádek s partnerem	35
Větší půjčka nebo hypotéka	31
Zabavení zastaveného majetku	30
Změna náplně práce a odpovědnosti	29
Odchod dítěte z domu	29
Potíže s příbuznými ze strany partnera	29
Významný osobní úspěch	28
Zahájení nebo ukončení zaměstnání partnera	26
Zahájení nebo ukončení studia	26
Změna životních podmínek	25
Změna osobních zvyků	24
Problémy s nadřízeným	23
Změna pracovní dob nebo podmínek	20

Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna rekreace	19
Změna náboženských aktivit	19
Změna společenských aktivit	18
Ne příliš vysoká půjčka nebo hypotéka	17
Změna spánkových aktivit	16
Změna počtu rodinných setkání	15
Změna stravovacích návyků	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Drobné porušení zákona	11

Symptomy stresu

Somatické - zvýšený tep a činnost srdce, pocení, třes rukou, bolesti hlavy, pocit tlaku

Psychické - neschopnost se soustředit, podrážděnost, poruchy paměti, pocity napětí a úzkost, výkyvy nálad

Behaviorální - časté konflikty s lidmi, podrážděnost, výbušnost X apatie

Průběh stresu (Hans Selye)

1. **Poplachová fáze** - aktivuje se sympatická část autonomního nervového systému (zrychlení dechu, tepu, svalové napětí)
2. **Fáze adaptace, rezistance** - lepší využití uvolňované energie, činnost nadlevení a hypofýzy (uvolňuje se v nich adrenokortikotropin) pokud mizí symptomy stresu → **Adaptace**
3. **Fáze vyčerpání** - dochází k ní, pokud se na situaci neadaptujeme, vrazí se příznaky, vyčerpání organismu → **psychosomatické poruchy**

Následky stresu

- padání vlasů, oslabení a lámání nehtů, nemoci pokožky → akné, ekzémy, opary, bolesti hlavy,
- astma, nemoci s krevním tlakem a velké oslabení srdce,
- oslabení imunitního systému, což vede k větším výskytům infekčních a virových onemocnění,
- zažívací potíže (vředy, zácpa, průjem, gastritida), oslabení svalstva a kloubů,
- malá sexuální touha → impotence, u žen zpožděná menstruace
- zhoršení paměti, pozornosti, sebekontroly, výkyvy nálad, podrážděnost, nespavost

Management stresu

Akutní stres

- dýchat z hluboka,
- napít se, či se opláchnout
- čerstvý vzduch
- pozitivní myšlení
- formulky typu „klid, to bude dobrý“

Dlouhodobý stres

- timemanagement - práce s časem (stanovení si priorit, diář)
- pozitivní myšlení
- sebepoznání, sebehodnocení, práce na vyšším sebevědomí
- klidný spánek - dostatek energie
- správná výživa (- káva, kouření, alkohol, smažená jídla + zelenina, ovoce, proteiny vitamíny... - podpora imunity)
- sport - uvolnění endorfinů
- využití pravé hemisféry (levá - logika, přemýšlení, paměť, pravá - fantacie, kreativita...) - výtavné činnosti, procházka v přírodě, poslech hudby
- odstranění zlovyků
- jóga - sebepoznání, vyrovnání
- relaxační techniky (Autogenní trénink - J.H. Shulz - autosugesce pocitu tíhy, tepla v končetinách, klidný tep, klidné dýchání, teplo v břiše, chladno na čele) (Bensonova metoda - s výdechem říkáme mantru „strom“) (Progresivní relaxace - uvědomění pocitu napětí a uvolnění)
- dechová cvičení, meditace, aromaterapie a jiné formy terapií