

Stres a možnosti zvládania stresových situácií.

ZDRAVIE /definícia podľa WHO/: stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody.

Duševné zdravie: stav, kedy všetky duševné činnosti organizmu prebiehajú optimálne, v duševnej harmónii, správne odrážajú vonkajšiu realitu. Človek dokáže primerane reagovať na vonkajšie podnety riešiť bežné aj neočakávané úlohy, zdokonaľovať sa, mať pocit uspokojenia zo svojej činnosti, správne sa prispôbiť svojmu prostrediu, správne vnímať seba aj okolitý svet, ďalej sa vyvíjať.

Duševná porucha: forma neprimeraného reagovania, zlého prispôsobenia vonkajšiemu prostrediu, prejavuje sa zmenami v duševných procesoch a správaní, vo väčšej alebo menšej miere zasahuje celú osobnosť.

Stres: pochádza z anglického slova „stress“ a znamená tlak, záťaž, nadmerná námaha. Rozlišujeme stres fyziologický /spôsobený napr. nadmernou teplotou prostredia, zvýšená vlhkosť vzduchu,.../ a psychický /spôsobený napr. nadmernými negatívnymi ale aj pozitívnymi emóciami, nečakanými životnými zmenami, nevhodnou komunikáciou, konfliktami a zlými medziľudskými vzťahmi,.../.

Tzv. „Pohár stresu“:

Úroveň /intenzita/ stresu

Extrémne negatívny zážitok Indiferentný /neutrálny/ zážitok Extrémne pozitívny zážitok

Druh zážitku

Čo z toho môžeme vyvodiť: Aj príliš silné pozitívne emócie, rovnako ako negatívne, pôsobia stresujúco, čiže znamenajú pre nás záťaž.

Existuje tzv. **stupnica stresovej úrovne zážitkov**, kde každý zážitok má istý počet bodov stresu, body sa sčítujú a sleduje sa nejaký časový úsek, napr. jeden rok. Pokiaľ človek prekročí istý počet bodov, je pravdepodobné, že bol počas roka vystavený nadmernému stresu, čo môže mať negatívny vplyv na jeho duševné ale aj telesné zdravie.

Najčastejšie životné zmeny a udalosti, vyvolávajúce stres: úmrtie blízkeho človeka, choroba, rozchod, rozvod, odlúčenie od blízkej osoby, zranenie, úraz, svadba, zmena školy či zamestnania, sťahovanie sa do nového prostredia, akákoľvek zmena prostredia, narodenie nového člena rodiny, maturita,...

Pojem stres definoval a autorom teórie stresu je Slováč HANS SELYE, rodák z Komárna, endokrinológ, ktorý sa v 1. polovici 20. storočia vystaľoval do Kanady.

Tvrdil, že akákoľvek nadmerná záťaž – čiže stres, vyvolá tzv. **„GAS“: všeobecný adaptačný syndróm**: špecifická hormonálna reakcia organizmu, najmä hypofýzy a drene nadobličiek, ktoré vyplavia do krvi hormóny. Potom sa aktivuje aj štítna žľaza.

Všetky tieto zmeny v organizme sa dejú preto, aby naše telo pripravili na primeranú reakciu na situáciu ohrozenia života a zdravia, tak, ako ju zažívali naši predkovia. Mali dve možnosti. Útok alebo útek. My sa už zriedkavo dostávame do tak extrémnych život ohrozujúcich situácií, ale naše telo reaguje stále rovnakým „prastarým“ spôsobom.

Preto **v stresovej situácii sa v našom tele dejú fyziologické zmeny**, ktoré my subjektívne prežívame a pociťujeme ako: búšenie srdca, zvýšenie krvného tlaku, nepravidelný tep, studený pot, sucho v ústach, častejšia potreba močenia, plytké a zrýchlené dýchanie, závrate, bolesti hlavy, migréna, nevoľnosť, strnulosť svalstva a iné prejavy.

Ak vieme, že toto sú prejavy stresu, vieme včas zistiť, že sa nachádzame v stresovej situácii a môžeme hneď urobiť opatrenia, aby sme sa negatívnym dôsledkom, najmä dlhodobého stresu vyhli.

Emočný stres spôsobuje nasledovné zmeny v psychike človeka: zvyšuje sa vnútorné duševné napätie, znižuje sa prah citlivosti na podnety – preto je človek podráždený aj z maličkostí, zvýšená únava, pocit slabosti, vyčerpanosti, preťaženia, zhoršenie koncentrácie, dezorganizácia správania až zmätenosť v konaní a myslení, poruchy spánku, poruchy pamäti a pozornosti, emočná instabilita, depresie, pocit menejcennosti, pocity strachu a úzkosti, znížený záujem o okolie a vzťahy s ľuďmi, nechutenstvo alebo nadmerná chuť do jedla, neurotické prejavy, bolesti brucha a žalúdka a iné.

Stres prispieva k vzniku porúch a ochorení, najmä neurotických psychických porúch a somatických ochorení, najviac v oblasti tráviacej a srdcovocievnej sústavy, ale aj alergií, atmy a iných. Medzinárodná klasifikácia chorôb uvádza ako osobitnú kategóriu: „somatické choroby psychogénneho pôvodu“. Patria sem: ekzémy, dermatitídy, artritída, psychogénny reumatizmus, astma, hypertenzná choroba srdca, krvné a lymfatické poruchy, vredy, hnačky, zvracanie, nechutenstvo, bulímia, nepravidelnosti a rôzne poruchy funkcie pohlavného a močového ústrojenstva, diabetes a iné.

Za hlavné príčiny vzniku psychosomatických porúch a ochorení pokladáme tzv. psychogénne činitele: stresy, konflikt a psychotrauma, frustrácia a deprivácia, strach a anxieta, postoje a medzil'udské vzťahy.

Ak chceme stresovým situáciám odolávať a dokázať ich správne riešiť, musíme **dodržiavať zásady psychohygieny – pravidlá ako si udržať duševné zdravie:** potrebujeme dostatok spánku v pravidelných spánkových cykloch, zdravú a vyváženú stravu v dostatočnej miere, pravidelný odpočinok, dostatok pohybu. K najnovším zásadám psychohygieny radíme aj časový manažment – schopnosť určiť dôležitosť povinností a správne využiť čas a svoje schopnosti.

Snáď k najdôležitejším zásadám pre udržanie duševného zdravia patrí **relaxácia:** je to spôsob odpočinku, alebo „uvoľnenia“ mysle, ktorý nám pomôže upokojiť a sústrediť myšlienky, navodiť stav kľudu a vyrovnanosti. Tisícročia sú známe viaceré relaxačné techniky, väčšina z nich je zameraná na pravidelné dýchanie a upokojenie myšlienok.

Pre ukážku jedna **relaxačná technika – Autogénny tréning J. H. Schultza:**

- 1./ uvoľnenie celého tela napr. v ľahu na chrbte, predstava pokoja
 - 2./ predstavujeme si, že naša pravá ruka je ťažká, potom ľavá ruka, pravá noha, ľavá noha a nakoniec celé telo nám pripadá ťažké
 - 3./ v celom tele si predstavujeme pocit tepla
 - 4./ sledujeme naše dýchanie, snažíme sa dýchať pokojne a plynule
 - 5./ uvedomujeme si činnosť nášho srdca, v duchu si hovoríme: „srdce mi bije pokojne a pravidelne“
 - 6./ predstavujeme si, že nám do brucha prúdi teplo
 - 7./ predstavujeme si, že máme čelo príjemne chladné
- Toto cvičenie cvičíme denne 1-3x asi 5-15 minút

Možnosti relaxácie sú pestré a každý si dokáže nájsť tú svoju“ vhodnú techniku.

Psychoterapia je možnosť riešenia problémov človeka psychologickou intervenciou: Muzikoterapia, arteterapia, hypnóza, sugescia, tréningové metódy, imaginačné techniky a rôzne iné.

K udržaniu duševného zdravia a vytvoreniu duševnej pohody prispievajú dobré medziľudské vzťahy, priateľstvo, náklonnosť, pochopenie a tolerancia našich najbližších.

Odporúčaná literatúra:

- 1./ Duševní hygiena – Libor Míček
- 2./ Psychhygiena všedného dňa – Ondrej Kondáš
- 3./ Asertívne do života – Věra Capponi, Tomáš Novák
- 4./ Sám sobě psychologem - Věra Capponi