



Snižování stresu na pracovišti

PhDr. Ludmila Kožená
Centrum hygieny práce a pracovního lékařství
Státní zdravotní ústav



Krátké relaxace – 2 techniky

Řešení okamžitého stresu – nejčastěji situačního

Dlouhodobý stres vyžaduje jiné řešení – rozbor příčin a postojů
– plán intervence

Doprovodné příznaky stresového prožívání – fyziologické reakce
nejčastěji zvýšený TK, TF a svalové napětí

Uvolnění svalů a soustředění se na dýchání – pomůže navodit
uvolnění tělesné i duševní



1. Relaxace volně podle Jacobsona

Nejlépe v sedě

1. Postupné zapínání (stahování) svalových skupin od prstů DK přes svaly lýtkové, stehenní, břišní, hrudní, obličejové (mimické)
2. Udržet stažení 2 – 3 vteřiny
3. Postupně opačným směrem svaly uvolňovat, počínaje mimickými, konče prsty u nohou
4. Hluboký nádech, hluboký výdech
5. Nahlas nebo v duchu si říci: „Jsem klidný/á a svěží!“
6. Uvědomit si uvolnění



2. Zívání a protahování

<http://www.innerhealthstudio.com>

1. Příprava – kroužit rameny, potřásat rameny a pažemi k uvolnění svalů
2. Otevřít ústa a nadechovat se, otevírat stále více, cítit otevřené dýchací cesty
3. Začít zívat při nádechu, dokončit zívnutí při výdechu zároveň s hlasitým vzdechem
4. Několik pomalých hlubokých nádechů...výdechů, nádech...výdech, nádech...výdech
5. Znovu zívnout a při nádechu s otevřenými ústy rozpažit vzhůru
6. Při zívnutí protáhnout svaly
7. Při výdechu spustit s hlasitým vzdechem paže
8. Uvědomit si uvolnění a uklidnění



Jiné možnosti relaxace

Individuální sebeovlivnění

a) Promyšleně odvést vlastní pozornost k situacím, které mě těší

Příklad:

Při dlouhém jednání s rozčilujícími zákazníky se úřednice omluví, odejde do vedlejší místnosti, kde na stěně visí mapa USA. Přistoupí k ní, zavře oči a prstem naslepo označí místo na mapě. Otevře oči a představuje si, že na to místo pojedou na dovolenou a jak to tam asi vypadá. Po chvíli se uklidněná vrací k zákazníkům.

Citováno podle knihy Anger kills, autoři Redford and Virginia Williams, Harper Perennial 1994



Jiné možnosti relaxace

b) Při nečekané situaci a časovém stresu racionálně promyslet další jednání

Příklad:

Cestou na důležité jednání uvíznete v nečekané dopravní zácpě a začátek jednání určitě zmeškáte.

Namísto představ o trapných okolnostech pozdního příchodu začnete přesně plánovat způsob, jak vstoupíte do místnosti, jak stručně vysvětlíte pozdní příchod a jaká budou vaše první slova k tématu jednání.



Děkujeme za pozornost