

V následujících doporučených pramenech najdete více informací k zátěži, stresu, jejich případným důsledkům a možnostem jejich zvládnání:

Kebza, V., Komárek, L., Svoboda, P.: Zvládnout stres
Videopořad + příručka.
Praha, Státní zdravotní ústav a agentura Erasmus 1994

Kebza, V., Komárek, L.: Pohyb a relaxace
Praha, Státní zdravotní ústav 1996 (1. vyd.), 2003 (2. vyd.),
2006 (3. upravené a doplněné vyd.), 23 str.
ISBN 80-7071-264-3

Kebza, V., Šolcová, I.: Komunikace a stres
Praha, Státní zdravotní ústav 2004, 24 str.
ISBN 80-7071-246-5

Kebza, V.: Psychosociální determinanty zdraví
Praha, Academia 2005
ISBN 80-200-1307-5

Autor: Doc. PhDr. Vladimír Kebza, CSc.
Recenze: PhDr. Iva Šolcová
Grafická úprava: Pavel Nepasický
Odpovědná redaktorka: Renata Beranová
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
Výtiskl GEOPRINT, s. r. o., Krajinská 1110, Liberec
1. vydání, Praha 2007
© Státní zdravotní ústav
Neprodejné

Jak zvládat

stres
stres
stres

Stres nás někdy skutečně, někdy zdánlivě obklopuje. Je to v současnosti trochu módní slovo, užívané s naprostou samozřejmostí k označení každodenních starostí a problémů, ale jeho původní obsah je poněkud odlišný. Slovo stres pochází původně z latinského *stringo, -ere*, které v latině znamenalo poškodit, škrábnout či otrhat, ve středověku se objevilo v angličtině v podobě anglosaského „stress“. V našem současném životě se vyskytuje skutečně velmi často a někdy i nepřiměřeně situaci, protože zdaleka ne všechny podněty a požadavky, které na nás působí, musí být nutně podněty, které stres skutečně navozují. Řada z nich, především ty, na které stačíme, má spíše charakter zátěže (angl. load) a působí na lidský (a každý živý) organizmus jako pozitivní podněty jeho rozvoje. Pokud by na člověka nebyly kladeny žádné nebo dostatečné požadavky, nemohl by se dál rozvíjet a jeho vývoj osobní i druhový by stagnoval. Proto je potřebné a účelné rozlišovat mezi zátěží a stresem, přičemž hlavním kritériem pro rozlišení těchto pojmů a jejich obsahů je jejich vnímání člověkem z hlediska zvladatelnosti: ty požadavky, jejichž splnění je v našich silách a úspěšně je zvládneme, jsou zátěží, zatímco ty, na které nestačíme a s nimiž si nevíme rady, představují skutečný stresor, tj. podnět či požadavek, který překračuje naše zvládací možnosti a vyvolává v našem organizmu onu většinou nepřijemně vnímanou komplexní stresovou reakci.

V následujících doporučeních jsou obsaženy zásady, jejichž dodržování by Vám mělo pomoci si se stresem poradit. Na další straně tohoto letáku najdete jednoduchý dotazník, jehož vyplnění a vyhodnocení Vám napoví, zda tyto rady potřebujete.

Doporučení k úspěšnému předcházení a zvládnání stresu:

1. Plánujte své činnosti a úkoly tak, aby se Vám povinnosti nehromadily, a stanovte priority nejen svých úkolů, ale i hodnot.
2. Složitě problémy a úkoly řešte postupně, rozdělením na jednodušší a dobře zvladatelné části.
3. Střídejte druhy činností - fyzickou práci prokládejte prací duševní a naopak, každou práci vystřídejte včas odpočinkem.
4. Pracovní i jiné problémy a starosti je třeba umět nejen řešit, ale také někdy z mysli vypustit a věnovat se jen relaxaci.
5. Nebraňte se novinkám a změnám – ve většině z nich dokážete objevit zajímavé a inspirující příležitosti vlastního rozvoje.
6. Tělesná aktivita, pohyb, je jedním z neúčinnějších způsobů zvládnání stresu. Zařaďte proto trvale do svého programu procházku, jízdu na kole, plavání atd.
7. Rozvíjejte přátelské vztahy s lidmi jak v pracovní, tak osobní rovině.
8. Neostýchejte se požádat o pomoc, když na něco nestačíte, a pokud Vám to zatím nejde, uče se to - bývá to nejen efektivnější, ale i povzbuzující.
9. Vyhýbejte se zvládnání stresu pomocí různých "podpůrných" prostředků, vedoucích k závislosti na nich (kouření, alkohol atd.).
10. Nezapomínejte, že život nespočívá jen v práci, povinnostech a neustálém zvládnání stresu - proto žijte a radujte se ze života.

Orientační hodnocení úrovně stresu

Jestliže je člověk vystaven delší dobu, nebo dokonce systematicky stresovým podnětům – stresorům, s jejichž zvládnutím si neumí poradit, vystavuje se riziku negativního dopadu těchto stresorů na svoji osobní pohodu, výkonnost, spokojenost a kvalitu života.

Zodpovězení následujících otázek Vám napoví, zda Vám toto riziko hrozí.

Posuďte, jak často prožíváte níže popsané stavy a situace:

1 = nikdy 2 = výjimečně 3 = občas 4 = často 5 = vždy

Máte dojem, že se věci a události ve Vašem životě vymkly kontrole?	<input type="checkbox"/>
Zdá se Vám, že se radujete a smějete méně, než bývá pro Vás typické?	<input type="checkbox"/>
Řekli byste, že mluvíte zvýšeným hlasem, křičíte a pláčete více, než bývá pro Vás typické?	<input type="checkbox"/>
Prožíváte smutek, zklamání či soužení?	<input type="checkbox"/>
Jíte výrazně více, nebo méně, když prožíváte starosti a problémy?	<input type="checkbox"/>
Domníváte se, že nemáte život ve svých rukou?	<input type="checkbox"/>
Míváte problémy se spánkem?	<input type="checkbox"/>
Považujete kouření, pití alkoholických nápojů, nebo užívání léků či drog za účinný prostředek zvládnání starostí a problémů?	<input type="checkbox"/>
Je pro Vás obtížné se uvolnit nebo oprostít od záležitostí, které Vás zatěžují?	<input type="checkbox"/>
Prožíváte hněv, vztek, zlost vůči druhým lidem?	<input type="checkbox"/>
Nyní sečtěte všechny body	<input type="checkbox"/>

Pokud jste dosáhli:

- 10 - 15 bodů** - Váš život není stresem téměř ovlivněn.
- 15 - 20 bodů** - Objevují se velmi mírné náznaky jeho vlivu v podobě drobných, ale snadno řešitelných potíží.
- 25 - 30 bodů** - Počátky systematictějšího vlivu stresorů.
- 30 - 35 bodů** - Zřetelný, ale zvladatelný účinek stresorů ve Vašem životě.
- 35 - 40 bodů** - Převládající obtíže se zvládnáním stresorů. Nahlédněte znovu do doporučení v první části tohoto letáku.
- 40 - 45 bodů** - Výrazné problémy s nalezením cesty ke zvládnání stresorů. Důkladně přečtěte doporučení v první části letáku a pokuste se je uplatnit ve svém životě.
- 45 - 50 bodů** - Velmi náročná životní situace. Vyhleďte neprodleně odbornou pomoc psychologa, psychiatra, poradny zdravého životního stylu, nebo praktického lékaře.

Přejeme Vám úspěšné zvládnání všech zátěžových i stresových situací, které Vás v životě potkají.