

**Stres**

- z angl. „stress“ – **záťaž**
- **v širšom zmysle** slova znamená **psychickú záťaž**
  - vyvolávajú ju situácie, ktorým sa **nedokážeme prispôbiť**
  - situácie, ktoré si vyžadujú **nadmerné psychické** alebo psychofyzické **sústredenie**
- **Posttraumatický stres**
  - zvláštny typ stresu
  - psychická reakcia vyvolaná **prežitím** nejakej situácie
  - je **doznívaním**, alebo **pripomínaním** tejto **situácie**
    - posttraumatický stres internovaných v koncentračných táboroch – sny, neustále spomienky

- H. Selye (kanadský fyziológ)
  - zvieratá vystavoval stresorom (hluk, horúčava)
  - zvieratá reagovali **fyziologickými zmenami**, ktoré smerovali **k prispôsobeniu sa**
    - **neúspešná adaptácia** sa končila smrťou

# Priebeh stresu

- 1. Alarm:** mobilizácia adaptívnych mechanizmov
- 2. Rezistencia:** pokus o zvládnutie stresu, fyziologické zmeny sa vracajú do normálu, stresová situácia trvá
- 3. Exhauscia:** vyčerpanie rezerv, zrútenie organizmu

# Zvládanie stresu

- pri zvládaní stresu sú dôležité:
  1. osobnostné vlastnosti postihnutej osoby
  2. stratégie riešenia
  3. sociálne zázemie

# Zvládanie stresu

- nezvládnutý stres vyvoláva psychosomatické ochorenia
  - gastrointestinálne (zvracanie, hnačky, žalúdočné vredy)
  - srdcová arytmia a poruchy krvného tlaku
  - respiračné ťažkosti
  - zvýšená únavnosť
  - zvýšené vnútorné napätie
  - bolesti hlavy

# Zdroje psychického stresu

## 1. psychické traumy

- znásilnenie

## 2. trvalejšia sociálna situácia

- manželský konflikt, nezamestnanosť

## 3. nesplniteľné úlohy s časovou tiesňou a nezvládnuteľnými nárokmi na psychiku

- dlhodobé pracovné napätie)

## 4. nežiaduce životné podmienky súčasnej spoločnosti

- preľudnenosť, hlučnosť, konkurenčný boj, existenčná neistota

# Druhy stresorov

## 1. vzťahové

- vážne sociálne konflikty s partnerom, deťmi, rodičmi

## 2. pracovné

- konflikty s nadriadenými, pracovné preťaženie, pracovné podmienky, nestíhanie termínov práce

## 3. zdravotné

- dôsledky úrazov, ochorenia spojené s odkázaním na pomoc iných

## 4. nárokové

- nevyhovujúce bývanie, zamestnanie, nedostatok financií, dlhy, nedostatok zábavy



# Literatúra

- Nakonečný, M.: Psychologie téměř pro každého, s. 256 - 260.