**Stres**

Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.

Stres mnohdy lidé vnímají jako být vystaven nejrůznějším tlakům, být v tísni (být tlačen jakoby ze všech stran).

Člověk cítí vnitřní napětí, cítí se jako „napjatá struna – až prasknutí“.

 Stres je však sebezáchovný mechanizmus, kterým jsou vybaveny všechny živé organizmy pro případ, kdy je jejich život ohrožen. Z biologického hlediska jde o mobilizaci všech dostupných sil a rezerv.

Co bychom měli vědět o stresu

* Stres je součástí každodenního života.
* Je důsledkem působení řady vlivů, které mají na život člověka jak pozitivní, tak i negativní dopad.
* Žít znamená být ve stresu.
* Důležité je UVĚDOMĚNÍ si hlavních příčin stresu.
* Sestavení si seznamu stresorů**,** působících v našem životě.
* Určení stresorů může být pro nás velkou pomocí.

Existují 3 roviny stresu:

* tělesná (fyziologická)
* duševní (emocionální)
* sociální (společenská)

Příznaky stresu:

Člověk ve stresu trpí nespavostí, má „noční můry“, je neurotický, snadno se unaví, bývá rozčilený, podrážděný, cítí se přetížený, práce je pro něho vyčerpávající, žije ve strachu, v situaci zhoršených mezilidských vztahů.

Zde popisujeme negativní stres – tzv. neustres.

Známe též pozitivní stres – tzv. eustres, tj. hybná síla, která nás posunuje – žene k dosažení vytyčených cílů (lze vysvětlit jako přiměřeně napnutou strunu u kytary)

Stres se promítá do roviny:

Fyziologické – mění se frekvence a hloubka dechu, projevuje se bušením srdce, bolestí za hrudní kostí, nechutenstvím a plynatostí nebo křečemi v břišní oblasti, častým nucením na močení, nedostatkem touhy po sexu, změnami v menstruačním cyklu, úpornými bolestmi hlavy až migrénou.

Emocionální **-** člověk prožívá obavy, strach, propadá pocitům beznaděje, cítí se ohrožen, projevují se prudké a výrazně rychlé změny nálady, zvýšená podrážděnost, popudlivost. Člověk se výrazně trápí tím, co fakticky není až tak důležité. Tzv. „člověk se chová, jako když jde o život, když fakticky o život nejde“.

Chování– člověk se straní druhým lidem, v jednání s nimi je nerudný, podrážděný, agresivní, nerozhodný, nerozumně naříká. Projevuje se zvýšená absence a nemocnost, pomalé uzdravování, zhoršená kvalita práce, vyhýbání se odpovědnosti a častější podvádění, zvýšené užívání léků na spaní, ztráta chuti k jídlu, více vykouřených cigaret, únik k větší konzumaci alkoholu, drogám.

Frustrační tolerance = míra odolnosti (tolerance) vůči stresu. Je zcela individuální u každého člověka, závisí na celé řadě faktorů, např. typu osobnosti, životní zkušenosti, výchově, věku, momentální situaci, momentálním stavu zdraví, typu stresoru.

Příčiny, které vyvolávají stres, nazýváme stresory. Dělíme je podle příčiny na vnější a vnitřní stresory.

Vnější stresory = příčiny působící z vnějšího prostředí

* hluk, spěch, tlak termínů
* nedostatek pohybu, monotónní činnost, nedostatek podnětů
* narušené sociální vztahy v rodině, na pracovišti
* nedostatek aktivního odpočinku a spánku

Vnitřní stresory = příčiny působící z nitra jedince

* negativní emoce a myšlenky
* pocity viny, špatné svědomí
* obavy a strach z budoucnosti
* dlouhodobé duševní vypětí bez úlevy
* nemoc, bolest
* nedostatek sebevědomí

Významné stresory:

* smrt manžela
* rozvod
* rozpad manželství
* vězení
* nehoda nebo nemoc
* sňatek
* ztráta zaměstnání
* odchod do důchodu

Dvanáct způsobů, jak zvládat stres:

* Zdravě se stravujte.
* Pravidelně cvičte.
* Dodržujte spánkový režim.
* Rozhodujte o svém životě.
* Připravte se na změny, event. krize.
* Smějte se – humor je lék.
* Hovořte o problémech.
* Naučte se relaxovat.
* Udělejte si čas na zábavu.
* Buďte pozitivní.
* Pěstujte pozitivní vztahy, zázemí.
* Slzy odplavují negativní emoce.

Jak zlepšit své duševní zdraví:

* Vytvořte si pozitivní sebepojetí.
* Důvěřujte si.
* Objevte svůj potenciál, přijímejte svá omezení.
* Zbavte se iracionálních obav a pověr.
* Zmírňujte své nepřátelství a hněv.
* Přijímejte a dávejte pozitivní odezvy.