

# 1. JAK SE O SEBE POSTARAT

Mgr. Kamila Kudlvasrová

## Proč bychom se o sebe měli starat?

- Auto, kterému nedotankujeme benzín, nepojede.
- Nádobu, do které neustále jen přiléváme, a nemá žádný odtok, přeteče.
- Potrubí, které se nečistí, se ucpe.

Stejně jako se staráme o přístroje, věci a lidi kolem sebe, měli bychom si dovolit, postarat se i o sebe. Vycházíme z předpokladu, že v životě i v práci nastávají (pravidelně, nepravidelně, nárazově) různé stresové situace, které na nás nějak působí. Minimálně musíme vynaložit energii na zvládnutí či vyřešení takové situace. Pokud vydanou energii nedoplňujeme, není pak z čeho brát. Stejně tak, pokud si negativní pocity a zážitky necháváme v sobě, „nečistíme se“, zvyšuje to naši celkovou zátěž.

## Co je to ten stres?

„Stav organismu, kdy je jeho integrita ohrožena a on musí zapojit všechny svoje schopnosti na svoji ochranu.“

„Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí při řešení problému, když se mu do cesty řešení postaví nepřekonatelná překážka.“

(mezinárodní klasifikace MKN 10)

Činitel působící zátěž je **stresor**. Odpovědí organismu je **stresová reakce**. Tento celý komplex se nazývá **stres** a používá se hovorově pro konflikt, úzkost, frustraci, vyšší aktivaci a situace nepříjemně pociťované vůbec.

Působení stresoru může být AKUTNÍ, CHRONICKÉ nebo PŘERUŠOVANÉ.

U akutního stresu bývá odpověď organismu prudká, např. imunitní reakce (zhoršení nemoci, náhlá infekce...). U dlouhodobého stresu se organismus sice přizpůsobí, ale zároveň se opotřebovává. Zajímavý je také stres přerušovaný, kdy má v podstatě povahu chronickou, ale člověk nemá možnost se na něj adaptovat. Velmi často vede k psychosomatickým onemocněním. Předpokládá se, že je příčinou syndromu vyhoření.

## Jak na nás stres působí?

Stres zasahuje naše myšlení, pocity i tělo. Vůči okolí se pak může projevit na našem chování. Naše „já“ nám většinou dává signály, že je něco v nepořádku, stává se ale, že tyto kontrolky postupně přestáváme vnímat. Začíná to tím, že své potřeby, nepohody, nebo nedostatky vnímáme, ale nevšímáme si jich. Postupně je ale i přestáváme vnímat a je potřeba stále silnějších signálů, abychom vůbec poznali, že nám není dobře. Pokud své potřeby ignorujeme dostatečně dlouho, může to skončit vyčerpáním, vyhořením, nemocí, nebo i smrtí.

Pokud své pocity nepohody potlačujeme, trápíme sebe. Pokud je nekontrolovatelně pouštíme ven, trápíme okolí.

**Tělesné příznaky:** bušení srdce, sevření a bolest na hrudi, nechutenství, plynatost, bolesti břich, průjem či zácpa, časté nucení na moč, selhávání v sexuálním životě, změny menstruačního cyklu, svalové napětí v oblasti krční a bederní páteře, úporné bolesti hlavy, vyrážky, dvojité vidění...

**Citové příznaky:** prudké změny nálad, nadměrné trápení se věcmi, které nejsou tak důležité, neschopnost projevit sympatie s druhými lidmi, nadměrné starosti o svůj zdravotní stav, únik do snění a fantazie, nechuť být s druhými lidmi, nadměrné pocity únavy, potíže se soustředivostí, zvýšená podrážděnost...

**Příznaky v chování:** nerozhodnost, bédování, zvýšená absence v práci (škole), zvýšená nemocnost, zvýšená nehodovost, zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům a odpovědnosti, zvýšené množství vykouřených cigaret a množství vypitého alkoholu, zvýšená závislost na drogách či tablet (na bolest, spaní...), ztráta chuti k jídlu nebo přejídání, poruchy spánku, snížené množství vykonané práce...

## Co stím?

1. Vnímejte se a všímejte si i malých signálů nepohody.
2. Věnujte jim pozornost a berte je vážně.
3. Prozkoumejte nepohodu - odkud se nepohoda bere, co s vámi dělá a co jí způsobuje.
4. Zeptejte se sami sebe, co byste teď potřebovali.
5. Dovolte si to.

---

**Několik otázek, aby se mi odcházelo z práce lépe:**

**Jaký byl můj den?**

**S čím dnes odcházím?**

**Za co bych se chtěl dnes ocenit a proč?**

**3 věci, které mi dnes udělaly radost.**

**Co bych tu potřeboval nechat?**

**Co pro sebe můžu udělat, aby se mi odcházelo lépe?**

---



**Jak se o sebe postarat – prostor pro vaše tipy a nápady:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Jak se postarat o svoje tělo (automasáže, relaxace):**

.....

.....

.....

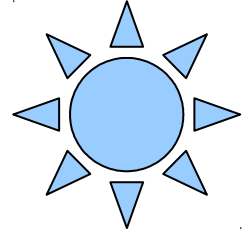
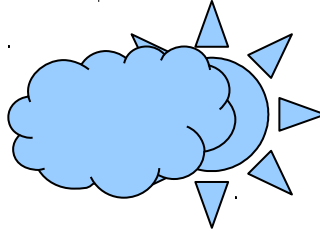
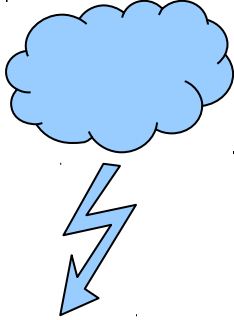
.....

.....

.....

## Jaké bylo dnes počasí?

Co ho ovlivnilo?



---

PO

---

ÚT

---

ST

---

ČT

---

PÁ

---

SO

---

NE

### **Použitá literatura**

Baštecká, B., Goldman, P. *Základy klinické psychologie*, Praha Portál: 2001.

Mezinárodní klasifikace nemocí MKN 10. Dostupné na [<http://www.uzis.cz/katalog/klasifikace/mkn>] k 1.2.2018