



**VOXPSYCHÉ, s.r.o., Nemocničná 1, 990 01 Veľký Krtíš**  
Ambulancia klinickej, poradenskej a dopravnej psychológie, psychoterapia, biofeedback  
Súkromné centrum špeciálne – pedagogického poradenstva  
tel: 047/4831716, 4830421, 0905733701, 0911733701, fax: 4830423, e-mail: oakp@stonline.sk  
IČO: 43880134 DIČ 2022502933

## Stres a jeho zvládanie

**Stres** je reakcia organizmu na zvýšenú psychickú alebo fyzickú záťaž, deje sa na psychickej aj na telesnej úrovni. Stresová reakcia je sekvenciou psychologických, neurofyziologických a neurohormonálnych procesov v organizme.

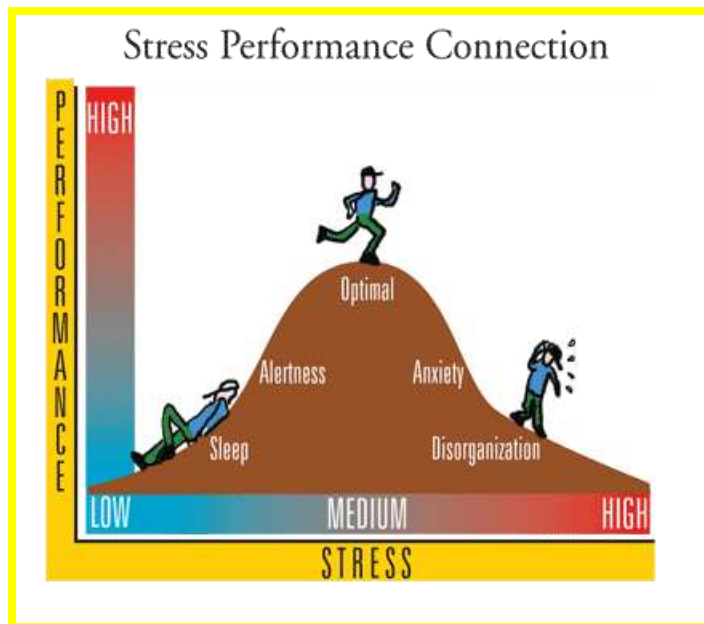
**Cieľové miesta psychologickej a psychoterapeutickej intervencie** - Rozoznávame 4 etáže pôsobenia stresu:

1. Životná udalosť – situácia či udalosť vytvára podnety biologickej, psychologickej alebo sociálnej povahy.
2. Kognitívna (mentálna), citová a vegetatívna odpoveď organizmu - spôsob reakcie nášho organizmu na stres závisí na tom ako situáciu spracujeme. Výskumy preukázali, že u jedinca, ktorý neprepadne beznádeji, naopak je si vedomý dobrého konca, sa nevyvinie stresová reakcia klasického typu pretože stúpa u neho hladina látok, ktoré podporujú učenie a nestúpa hladina látok ktoré vyvolávajú útlm a depresiu. Kontrola situácie teda chráni pred depresívnym typom odpovede na stres. Rovnakú protektívnu funkciu má aj sociálna podpora. Naše emócie spájajú naše myslenie s telom a určujú aká bude odpoveď nášho tela na stresový podnet.
3. Neuroimunitná a neuroendokrinná odpoveď organizmu - Vedci objavili vzťah medzi psychickým stresom a imunitným systémom, ktorým sa telo bráni mnohým chorobám. Počas stresovej reakcie prebieha sekvencia hormonálnych procesov.
4. Cieľový orgán (ochorenie)- otázka voľby orgánu, čiže lokalizácie poruchy vyvolanej stresom v určitom orgáne alebo orgánovom systéme, nie je doteraz jednoznačne riešená a ťahá sa ako červená niť históriou medicíny. V otázke voľby cieľového orgánu sa predpokladá, že zohráva úlohu druh škodliviny, stresu, aj osobnostné charakteristiky. „Reťaz je tak silná ako je silné jej najslabšie ohnisko“ – cieľovým orgánom je obvykle najslabšie miesto v organizme.

Základnou reakciou organizmu na stres je fylogeneticky daná reakcia mozgu – **boj alebo útek**. Naša schopnosť vhodne reagovať ak čelíme nebezpečenstvu alebo hrozbe určuje niekoľko faktorov: udalosť samotná, životný kontext v čase udalosti (zdravotný stav, únava), fyzické charakteristiky jednotlivca (vek, úroveň fyziologického rozvoja, elasticita), naučené schopnosti zvládania, dôvera vo vlastnú schopnosť čeliť stresu, externé zdroje (opora v prostredí, sociálne faktory), interné zdroje (psychologické postoje, minulé skúsenosti, inštinktívne reakcie, vrodene schémy ktoré zahŕňajú aj reakciu boja a úteku, zlyhania či úspechy v minulosti).

**Priebeh stresu:** Určitá dávka stresu mobilizuje naše schopnosti a zlepšuje výkonnosť, ale ak záťaž prekračuje naše možnosti dochádza najprv k únave, psychickému napätiu a neskôr k reakcii vyčerpania a chorobe.





**Pre zvládanie stresu odporúčame:** telesné uvoľnenie a relaxačné cvičenia, protistresové dýchanie, spomaliť tempo pohybov a reči, uvoľniť tvár (masáž, umytie), zacvičiť si, autorelaxačné cvičenia (napr. jóga), protistresové masáže.

#### Niektoré psychologické techniky:

**Myslenie:** Upokojiť myšlienky, zastaviť myšlienkový katastrofický scenár. Napr. STOP technika – povieme si veľmi hlasne slovo STOP! a tým odpútame pozornosť od stresového podnetu. Alebo metóda „súdny dvor“ – pokúsime sa viesť vnútorný dialóg v ktorom sa voči stresovým úvahám („obžaloba“) obhajujeme rozumnými argumentmi, vlastnými skúsenosťami v podobných situáciách z minulosti, skúsenosťami iných ľudí až dovtedy kým sila stresovej myšlienky neklesne aspoň na polovicu. Môžeme presvedčivosť stresovej myšlienky ohodnotiť v percentách a hľadať argumenty pre a proti až kým stresovej myšlienke neprestaneme veriť. Stresové myšlienky vznikajú v mozgu v dôsledku vybudenia organizmu tzv. „stresovými hormónmi“. Mozog hľadá vysvetlenie daného stavu organizmu a preto uverí, že nám hrozí veľké nebezpečenstvo v dôsledku čoho produkuje stresové myšlienky. Ak mu poskytneme dostatok dôkazov, že nebezpečie nemá až taký rozmer, naše posúdenie situácie sa zmení a mozog vyšle do tela informáciu na zastavenie produkcie tzv. „stresových hormónov“ v organizme.

**Vnímanie:** pozorujeme detaily v prostredí – čo vidíme, čo počujeme, pustiť si relaxačnú hudbu, tréning vnímania a pociťovania napr. pomocou praktík jógy. Použiť kanál vnímania v ktorom sa cítime „doma“ ako štít proti stresu – napr. ak sme zrakový typ, vizualizujeme napr. bolesť alebo iný stresový podnet ako draka, ktorého sme premohli...

**Emócie-** získať odstup od silných emócií napr. tým, že sa na udalosť pozeráme ako na film v TV alebo napr. abreakcia je odreagovanie emócií cvičením, kričaním a pod., iná možnosť je napr. metóda zaplavenia – vystavíme sa rýchlo a naplno stresovému podnetu/ zdroju strachu a vnútorné napätie sa zníži účinkom nadprahového impulzu.

**Predstavivosť:** predstaviť si pozitívny výsledok, spomienka na šťastné chvíle, iná možnosť je predstavovať si negatívnu situáciu počas relaxácie na krátky čas, cvičenia opakujeme až dôjde k vymiznutiu stresovej reakcie

**Sugescia** – predstaviť si jednoznačný cieľ ako dosiahnutý, vytvoriť si pozitívne sugescie ako napr.: „zvládnem to“.

**Komunikácia** – porozprávať sa o tom s niekým, opýtať sa priateľov na ich skúsenosti v podobných situáciách...

**Dýchanie a aplikované formy relaxácie:** nádych, pomalý predĺžený výdych približne v pomere 1:2 (2x dlhší výdych ako nádych), povieme si v duchu: „ľuď, pokoj“, 1-3 nádychy (30 sec až 2 min.). Môžeme vyskúšať tzv. rýchlu relaxáciu v strese v ktorej kombinujeme dýchanie s predstavou uvoľňovania jednotlivých častí tela od čela a tváre, vlasovú časť pokožky, šiju, plecia, ramená, obidve horné končatiny až do končekov prstov na rukách, uvoľnenie hrudníka, chrbta, žalúdka a brucha, panvy, sedacích svalov, stehien, kolien, lýtok, členkov a chodidiel až do končekov prstov na nohách, predstavujeme si ako pri každom výdychu postupne odchádza napätie z uvedených – častí tela - tento typ tzv. aplikovanej relaxácie môžeme po určitom nácviku zvládnuť za 5-6 minút.

### Špeciálne psychologické postupy:

**Autogénny tréning** – systematický nácvik uvoľňovania na zlepšenie odolnosti na záťaž .

**EEG biofeedback:** Metóda, ktorá umožní ovládať svoje mozgové vlny, učenie mozgu pomocou biologickej spätnej väzby na základe ktorej mozog sám rozvíja proces učenia a zefektívňuje vlastnú činnosť.

**HRV biofeedback:** Zvýšenie premenlivosti srdcovej frekvencie pomocou sebaregulácie pozitívne ovplyvní naše psychosomatické zdravie, činnosť vegetatívneho nervového systému, z dlhodobého hľadiska má omladzujúci účinok a môže predĺžiť život.

**Hipoterapia:** Ide o veľmi účinnú terapiu s veľmi širokou oblasťou pôsobenia, ktorá využíva komplexné liečebné pôsobenie koňa na človeka

**Canisterapia:** Ide o liečebné pôsobenie kontaktu človeka so psom. Kladie dôraz predovšetkým na riešenie problémov psychologických, citových a sociálno-integračných. Pôsobenie na fyzické zdravie človeka zahŕňa motivačnú zložku k rehabilitácii a povzbudenie imunity prostredníctvom psychiky.



### Odporúčame tiež:

Masáž **Biely medveď** je hĺbková tlaková masáž nohami. Masér dáva impulzy, rytmicky prenáša váhu svojho tela na jednotlivé oblasti bodov a zóny tela klienta. Stláča a uvoľňuje mu tým povrchové a hĺbkové svaly, fascie a úpony. Zmäkčuje stvrdnutý väzivový aparát. Vďaka efektu tlakovej pumpy sa zo svalov vyháňa stagnujúca krv. Svaly sú takto pripravené na prijatie nového prítoku krvi a prílev energie. Rozpustením napätia v svalovom aparáte a fasciách sa navodzuje duševná relaxácia, hlboké psychologicko-emocionálne uvoľnenie. Viac informácií na:

<http://www.yogatalgar.sk>, [www.voxpsyche.eu](http://www.voxpsyche.eu)



**Cvičenie jógy a metódy starých tradícií východu:** Bázou yogy je obrátenie vedomia smerom dovnútra vlastného organizmu. Tréning je založený na osvojovaní si umenia vchádzať do energetických stavov. U človeka existuje seablokovanie. Je niekoľko spôsobov ako rozpustiť seablokovanie a ovplyvniť vývoj udalostí svojho života.



**Flamenco** je nielen krásny tanec, ale jeho podstata je aj v tom, že tanečná terapia pomáha ľuďom trpiacim každodenným stresom, pocitmi menejcennosti a strachom zo spontánneho prejavu.



a tiež **odporúčame** všetky pohybové aktivity ako fitness, beh, bicyklovanie, plávanie, turistika a ostatné pretože:

**V zdravom tele zdravý duch, zdravá myseľ tvorí zdravé telo.....**

*mens sana in corpore sano, corpus sanum per mentem sanam*

