

Stres

Slovo stres pochádza z francúzskeho slova estrecier , čo znamená prinútiť, použiť násilie. Z uvedeného výkladu je zrejmé, že stres môže jednoducho znamenať byť vystavený vonkajším vplyvom.

Stres je odpoveď tela na určitú namáhavú záťaž. Z krátkodobého hľadiska môže mať pozitívny vplyv, z dlhodobého hľadiska má negatívne dopady na fyzické aj psychické zdravie.

Úlohou človeka je sa naučiť vysporiadať so stresom aj keď niekedy to sa zdá byť ťažké.

Medzi situácie krátkodobého stresu patrí meškание autobusu alebo hádka s partnerom, medzi príčiny dlhodobého stresu patria problémy v práci, problémy s výchovou detí, dokonca aj pozitívne situácie ako svadba alebo tehotenstvo matky môžu spôsobiť stres.

Príčiny stresu: Smrť manžela/ manželky, smrť blízkeho človeka, rozvod manželov, strata zamestnania, odchod do dôchodku, vlastné tehotenstvo, svadba

Príznaky stresu: prílišné prejedávanie alebo prílišné nechutenstvo do jedla, problémy so spánkom, podráždenosť, hnevivosť, zúrivosť, bolesti hlavy, zabúdanie, nízke sebavedomie a pocit, že nemáme veci pod kontrolou

Špecifické príznaky stresu: škrípanie zubami v spánku, neschopnosť naučiť sa niečo nové, nočné prevaľovanie v posteli, v hrebeni zostávajú chumáče vlasov, náchylnosť na choroby a alergie, častá bolesť niečoho.

Zaujímavosťou je rozdielne riešenie stresu. Ženy riešia stres podporou od rodiny, muži riešia stres útekom.

Dôsledky stresu na zdravie: psychické problémy, vysoký krvný tlak, arytmie so srdcom, problémy s kožou- akné, obezita, cukrovka a u žien sa môžu objaviť menštruačné problémy- menštracia nie a nie prísť alebo naopak menštracia prichádza príliš často

Medzi triky riešenia stresu patria:

1. dýchať zhlboka
2. robiť si prestávky počas pracovného dňa
3. precvičovať si šijové svalstvo,
4. dostatok spánku (u dospelého človeka najmenej 7 hodín a ísť spať pred polnocou, vtedy je spánok najkvalitnejší).
5. stravovať sa zdravo (jesť ovocie a zeleninu, vyhýbať sa sladkým a mastným jedlám, cvičiť pravidelne).
6. nájsť si koníčky
7. kontrolovať svoj život: mali by sme premýšľať o dôležitých udalostiach v živote
8. mali by sme mať humor: smiech je dobrým spoločníkom v zvládaní stresu
9. udržiavať ľudský dotyk: to môže prispieť pri športových aktivitách alebo ideálnou príležitosťou je spoločenský tanec
10. hovoriť o svojich problémoch
11. poradiť sa s odborníkom: Ak máme pocit, že nemáme stres pod kontrolou, tak by sme mali vyhľadať odbornú pomoc

Druhy stresu:

- A) **pozitívny stres:** vzniká pri kladne nabitej životnej situácii, spôsobuje zvýšenie výkonu
- B) **negatívny stres :** vzniká pri pozitívne nabitej životnej situácii, spôsobuje zníženie výkonu
- C) **špecifický stres:** je umelo vytvorený stres, ktorý vzniká pri adrenalinových športoch

Stres sa vyskytuje aj v školách, príčinou stresu je okrem vysokých nárokov na vedomosti aj atmosféra v rodinách školopovinných detí.

Zložky stresu:

1. **stresové faktory:** sú momentálne okolnosti, ktoré stres spôsobili.
2. **Reakcia na stres:** akým spôsobom človek reaguje na stresové faktory, sú tam individuálne rozdiely, niekto reaguje na stres vysokým krvným tlakom, niekto zvýšenou produkciou niektorých hormónov a niekto zas zrýchleným búšením srdca

Fázy stresu:

1. **Varovná fáza:** pri tejto fáze si človek môže uvedomiť, že má napr. veľké množstvo práce, túto prácu začne robiť a má šancu ju dokončiť a tým pádom k stresovej situácii nemusí dôjsť.
2. **Fáza odolávania:** pri tejto fáze síce človek robí danú prácu, ale už si uvedomuje, že stráca silu, produktivita práce sa znižuje a nastavajú pocity frustrácie.
3. **Fáza vyčerpania:** prejavuje pocitmi depresie, úzkosti, únava z vyčerpania nemá nič spoločné s bežnou únavou, nedá sa odstrániť bežným spánkom.

Stresovaný jedinec pociťuje úzkosť aj v tých situáciách, v ktorých v minulosti nepociťoval úzkosť, pracuje veľa, ale s malým výsledkom, na svoje problémy a starosti myslí aj cez víkendy.

Zdroje stresu sa delia na:

- A) **Vnútorne:** ktoré sa týkajú len samotného jedinca, tam patrí rozhodovanie medzi 2 alternatívami.
- B) **Vonkajšie:** ktoré sa týkajú prostredia, kde jedinec žije, tam patria prírodné katastrofy, vojna, zemetrasenie, čo je považované za veľkú tragédiu na druhej strane je strata kľúčov, čo je považovaná za drobnú nepríjemnosť.

Možnosti liečby stresu

1. **Medikamentózna liečba-** je to liečba prostredníctvom liekov u psychicky chorých ľudí
2. **Prírodná liečba-** dostatok spánku, dostatok pohybu, jedenie zdravých potravín
3. **Vodoliečba-** má účinok úpokujúci
4. **Liečivé rastliny-** nie sú návykové, medzi ne patrí mäta, ženšen
5. **Meditácia**

Stres v priebehu života človeka

1. **Rané detstvo (0-2 roky):** človek sa učí chodiť, jesť, rozprávať, vnímať zvuky z okolia a to všetko dieťaťu môže spôsobiť stres.
2. **Predškolský rok (3-5 rokov):** v tomto roku robia deti veľké pokroky v psychomotorickej úrovni, naučí sa samo obliekať, najesť, rozoznávať dobro od zla, pozná svoj materinský jazyk. Napätie zo stresu môže nastať vo chvíli, keď si dieťa niečo želá. Rodičia od dieťaťa očakávajú perfektné správanie.
3. **Mladší školský vek (6-12 rokov):** príčinami stresu v tomto veku sú nároky na školskú dochádzku, prvé vzťahy hlbšieho charakteru, deti si začínajú všímať názory učiteľov, deti sa musia zároveň učiť rešpektovať iných spolužiakov.
4. **Puberta a dospievanie (12-18 rokov):** v tomto veku dochádza ku mnohým psychologickým aj fyziologickým zmenám, čo u mnohých dospievajúcich vedie k psychickým problémom. Toto obdobie je poznačené výkyvmi nálad a zmenami správania a stres u dospievajúcich môže spôsobiť aj množstvo úloh a povinností, čo musia zvládať spolu so psychologickými aj fyziologickými zmenami.
5. **Mladosť a dospelosť (25-40 rokov):** v tomto veku človek, dokončuje si vzdelanie, hľadá si prácu, zakladá si rodinu a toto všetko prináša množstvo stresových situácií, napriek tomu sa človek v tomto veku vyrovná so stresom pomerne úspešne.
6. **Stredný vek (40-65 rokov):** najrizikovejšie obdobie z hľadiska stresu, človek je náchylný na infarkt, mozgovú mŕtvicu, príčinou stresu môže byť rodina (starostlivosť o deti), práca (veľa povinností v práci), zdravie (alkohol, cigarety, zlé stravovacie návyky, nedostatočný prísun pohybu).
7. **Nástup do dôchodku a nasledujúce roky:** s nástupom do dôchodku nastupuje zmena životného štýlu s charakteristickou dávkou stresu. Toto obdobie sa vyznačuje s prílišným malým množstvom aktivity, neschopnosťou disponovať so svojim časom, čo speje k pocitu nepotrebnosti. Toto obdobie sa vyznačuje aj so syndrómom prázdneho hniezda (ich vlastné deti si založili rodiny), ale toto obdobie sa žiaľ vyznačuje aj so smrťou partnera.