evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Stres a antistresové poradenství

e kariera+

Stres a antistresové poradenství (žáci a poradci)

Anotace

Cílem je zorientovat kariérového poradce a studenty v problematice stress managementu v obecné rovině, ale zároveň představit oběma cílovým skupinám praktická cvičení ve formě konkrétních antistresových technik.

Profil absolventa

Absolvent získá základní povědomí o stresu – jak a proč vzniká, zároveň bude schopen identifikovat ve svém konkrétním případě, jak se stres projevuje u něho, které situace ho vytváří a díky konkrétním osvojeným technikám bude i schopen stres a stresové situace zvládat.

Obsah

Stres a antistresové poradenství (žáci a poradci) 2

Anotace 2

Profil absolventa 2

Obsah 2

Úvod - co je to stres? 3

Jak se nejčastěji projevuje stres v našem životě 4

Stres v životě 5

Student, žák a stres 8

Prevence a zvládání stresu 11

Pravidla pro zvládání stresu: 11

Konkrétní techniky, jak se vypořádat se stresem: 12

Poradce a stres 14

Techniky zvládání stresu – doporučené pro žáky a studenty 17

Vybrané techniky pro práci se stresem pro dospělé 19

Ukázka technik na zvládání stresu: 21

Shrnutí 23

Informační zdroje 24

Úvod - co je to stres?

Stres (z anglického stress, což vyjadřuje tlak, napětí, namáhání se) je efekt, se kterým se v dnešní době setkáváme dnes a denně. Co stres vlastně znamená?

Zkuste si na kus papíru napsat 3 věci/situace, kdy jste si sami řekli, že jste ve stresu:

Jak asi sami po tomhle cvičení vidíte, stres je nejčastěji přítomen v nestandardních životních situacích; situacích s náročnými, nezvyklými podmínkami. **Jde o stav, kdy je naše tělo; organismus i psychika; vystaveno náročným obtížným podmínkám**, nejčastěji z okolí.

Stres je potom situace, kdy se naše tělo snaží těmto těžkostem bránit, reagovat na ně a samo sebe vrátit do „normálu“. Cílem je vrátit se z nepříjemné, nezvyklé, nové situace opět zpět do vlastní rovnováhy.

Stres pociťuje občas každý z nás. Setkáváme se s ním v situacích jako je zkoušení u tabule, psaní diktátu, přijímací řízení na školu/do práce, úmrtí domácího miláčka, při svatbě i rozvodu, narození dítěte apod.

Zpravidla je pro nás stres nepříjemnou událostí, která má negativní dopad nejen na naše zdraví, ale i na naše chování, vnímání a i na naše nejbližší okolí. Může mít ale i kladný vliv.

Existují 2 typy stresu.

Jednomu říkáme **Eustres** – jde zpravidla o „hodný“ stres; o pozitivní zátěž na organismus i psychiku, která z velké části svého působení vede jedince k lepším výsledkům a vyššímu výkonu. Tento typ stresu dost často zažívají někteří lidé v práci, jistě se s ním setkávají často sportovci a závodníci, ale také žáci ve škole při různých úkolech a soutěžích. Tento typ stresu není nijak zvláště negativně organismus zatěžující, spíše naopak. Chvilkově dostane organismus z rovnováhy, dostane ho do nestandardní situace, aby se pak vracel do známé spokojenosti. Zpravidla tato forma stresu není dlouhodobá. V případě, že přetrvává delší dobu, je možné, že se obrátí spíše v negativní a změní se tedy v sobě opačný typ stresu.

Tím druhým typem stresu je totiž tzv. „zlý/špatný stres“; **Distres**. Stres, který vyvolává a způsobuje negativní zátěž pro organismus a psychiku. Při silném nebo dlouhodobějším zatížení touto formou stresu může dojít k onemocnění, psychickému poškození a dokonce může vést až k úmrtí.

Naše tělo se dostává psychicky i fyzicky do nepříjemného stavu a snaží se s tím nějak vyrovnat. Do určité chvíle si je tělo schopno pomoci samo, bohužel při dlouhodobějším stresu už tělu musíme pomoct i my…

O stresu by se dalo hovořit jako o vnitřní droze ve vlastním těle. Při reakci a zvládání stresu se tělo vlastními funkcemi intoxikuje. Tělo samo do sebe vyplavuje látky, kterými si škodí. Proto je důležité, pokud se ocitneme ve stresu, s danou situací, příp. příčinou stresu co nejdříve pracovat. Čím déle podléháme stresu, tím více sobě i našemu tělu škodíme.

A úkolem tohoto modulu je nejen umět se stresem pracovat, ulevovat tak tělu i psychice, ale hlavně umět i stresovým situacím předcházet.

Stres je dost často zaměňován s termíny, jako je panika, strach a úzkost. Abychom byli schopni s pojmem stresu pracovat, je nejprve důležité si tyto pojmy od sebe odlišit:

Stres už jsme si popsali výše.

Zkusme si společně zopakovat „co je stres?“

Jde o stav, kdy je naše tělo; organismus i psychika; vystaveno náročným obtížným podmínkám, nejčastěji z okolí.

Panika je pojem, který také běžně používáme – „hlavně žádnou paniku“ apod., ale jak se panika liší od stresu?

Panika je název odvozený od řeckého boha Pana. Pan číhal v lese na poutníky a děsil je. Panický záchvat se projevuje silnou úzkostí až hrůzou, která vzniká náhle, většinou bez zjevné příčiny. Je doprovázena výraznými tělesnými příznaky a má vliv na následné chování: člověk se snaží ze situace utéci, později se vyhýbá místům, kde paniku prožil, nebo má strach, že by se mohla znovu objevit.

Úzkost a strach mají pro člověka adaptivní funkci. Úzkost je proto pro nás v normálních běžných životních situacích velmi důležitá – vyostřuje smysly, mobilizuje energii a pomáhá organismu ubránit se, utéci nebo se vyhnout, pokud se objeví nebezpečí. Mírná úzkost je naprosto normální a prožívá ji každý člověk zcela pravidelně, běžně. Dokonce zvyšuje náš výkon a motivaci.

Pokud však přeroste určitou míru – je častá, nadměrně intenzivní a trvá dlouho, nebo se objevuje v nepřiměřené situaci – zasahuje negativně do života. Vede pak k vnitřnímu zmatku, zmatečnému nestandardnímu chování a silným emocím až panice.

Rozdíl mezi úzkostí a strachem je ten, že **při úzkosti má člověk pocit ohrožení, ale neuvědomuje si z čeho**, nemá konkrétní podnět. To vede k tomu, že je ostražitý a připravený na možné nebezpečí. Úzkost může volně plynout, nebo se objevit v záchvatech – panických záchvatech. Spontánní úzkost se objevuje náhle a bez příčiny, na rozdíl od fobie, kdy má člověk strach z konkrétních situací, kterých se lidé obvykle nebojí. Anticipační úzkost (úzkost z očekávání) je očekávání ohrožující situace, která často vznikne po předešlých záchvatech úzkosti.

Jak se nejčastěji projevuje stres v našem životě

Stres se vyskytuje v nezvyklých životních situacích, nejčastěji obtížných. Proto naše tělo na něho reaguje dosti často jinak, než jsme zvyklí a podle intenzity stresu se projevy stupňují, jsou více vidět, slyšet…

Jaký nejhorší projev stresu jste kdy u koho pozorovali?

Projevů stresu může být celá řada, záleží na jeho intenzitě, situaci, podnětu, který stres vyvolává, ale zároveň na spoustě dalších okolností: okolí, ve kterém se člověk ve stresu nachází, na věku, na zkušenosti se stresem, na jeho osobnosti apod.

Nejčastěji se stres může v obecné rovině projevovat následně:

- **bolesti hlavy** – bolest hlavy je v dnešní době běžnou záležitostí a může mít několik příčin – špatné držení těla, sedavé zaměstnání, vedlejší projev různých nemocí apod. Bolest hlavy způsobená stresem je obvykle popisována jako tlaková bolest, kterou cítíme na obou polovinách hlavy, a to především v oblasti temene.
- **pocit úzkosti** – pokud pociťujeme úzkost či stres, naše svaly se napnou. V případě, že se napnou příliš, mohou se v těle objevit nepříjemné pocity, jako jsou potíže při nadechnutí, třes, brnění rukou či ve tváři, bolest hlavy, za krkem, v zádech či ramenou, sevření na hrudi apod. Tyto příznaky člověka obvykle ještě více vyděsí a tím se pocit úzkosti zvýší. Bolest zad a hlavy od krční páteře bývá při stresových situacích tím nejčastějším projevem vedle únavy až vyčerpání.

- **ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání se** – existují dva typy lidí, kteří řeší obtížné (nejen stresové) situace špatným stravovacím režimem – ti, kteří se při stresových situacích začnou přejídat a ti, kteří nemají na jídlo ani pomyšlení. Ani jedna verze není správná, protože přejídání může vést k přibírání na váze a ke zdravotním problémům s nadváhou spojených. Při stresu tělo funguje lehce odlišně, než normálně tzn., že i zpracování potravy je náročnější. Přejídání vede při stresu o to více k nadváze a rychlý nárůst váhy má dopad nejen na pohybové ústrojí (klouby, kosti), ale na imunitu, metabolismus obecně. Jako větší zlo se však jeví nepřijímání jídla, protože člověku tak chybí potřebné živiny a vitamíny, což potom může mít za následek vážnější zdravotní problémy – rapidně slábne imunita, tělo přestává být schopné vypořádávat se s nemocemi i stresem samo a o to víc potřebuje naši podporu, a to nejen v jídle.
- **žaludeční problémy, průjmy nebo zácpa** – při stresu to jsou jedny z nejčastějších prvních projevů. Metabolismus i celé tělo začne pracovat jinak a zpracování potravy, úprava tohoto procesu je první s čím si tělo umí poradit samo.
- **ztráta chuti na sex** – je dosti častým projevem stresu u dospělých lidí. Nejčastěji se tato ztráta pod vlivem stresu projevuje u zaměstnaných mužů se sklonem k workoholismu (závislosti na své práci).
- **únava, nespavost nebo neschopnost soustředění, nervozita, neklid, popudlivost** jsou projevy stresu, které je možné pozorovat také jako první. Je ovšem důležité si uvědomit např. při únavě, zda jde o vliv nějaké stresové situace, nebo jde-li opravdu o pravou únavu „normální“ po odehraném zápase, výstupu v Tatrách apod.
- **bolesti za hrudní kostí, zrychlení srdeční činnosti** jsou již závažnější projevy spojené se stresovými situacemi. Tyto projevy jsou ukazatelem již pokročilého stádia stresu a mohou mít ty nejhorší následky až smrt.
- **zvýšená potivost**, **sucho v ústech** atd. jsou projevy spíše krátkodobých stresových situací, např. při trémě před vystoupením na školní přehlídce, před veřejným vystoupením atd. Tím, že tento projev je často krátkodobý, dá se na rozdíl od ostatních také velice rychle ale hlavně snáze odstranit.

Existuje samozřejmě ještě mnoho dalších projevů stresu, ale ty už se váží spíše k individuálním projevům u konkrétního člověka. Jak ale vidíte, „nehmatatelné“ situace v našem životě nás mohou přivést do stavu, který je dokonce i měřitelný.

Vzpomeňte si na celý minulý rok. Vybavíte si nějakou situaci, kdy se u Vás projevil nějaký z těchto výše uvedených příznaků?

Pokud ano – zamyslete se, zda šlo o projev nějaké nemoci nebo zda mohlo jít o stres. Zkuste si vybavit, co bylo tou nejzákladnější příčinou…

Pokud ne – zamyslete se znovu… je totiž dokázáno, že za 12 měsíců se každý z nás potká hned s několika stresovými situacemi… tak už máte…? Zamyslete se, zda šlo o projev nějaké nemoci nebo zda mohlo jít o stres. Zkuste si vybavit, co bylo tou nejzákladnější příčinou…

Stres v životě

V celém úvodu se snažíme uvědomit si, že stres je nedílnou součástí života každého z nás. V posledních letech se může zdát, že jako by se stres objevoval čím dál více. Spíše jde o to, že celý svět se mění, s ním se mění situace, ve kterých se ocitáme, a tělo se snaží s novými situacemi vyrovnat. Svůj diskomfort balancuje nějakými brannými mechanismy a projevem toho, co tělo uvnitř svádí za boj, jsou právě popsané projevy stresu.

Důkazem toho, že boj se stresem svádíme pravidelně všichni, je i sestavení žebříčku největších a nejvýznamnějších stresorů v našem životě.

Stresor (tedy příčinu stresu) můžeme rozdělit do několika základních kategorií:

1. Psychické – traumatické situace (únos dítěte, znásilnění apod.), věk, sexuální orientace, převzetí zodpovědnosti (narození dítěte, mnoho úkolů do školy, do práce, krátký termín na dodání výsledků, platba účtů, splátka úvěru apod.)
2. Sociální – rozvod, rozchod s partnerem, ztráta zaměstnání, invalidita, kouření, přejídání, vstup do školy, svatba atd.
3. Fyzikální – nadměrný hluk, ostré světlo, vysoká/nízká teplota atd.

A teď malý test… do které z výše uvedených skupin byste zařadili:

- *Nevěru* *Psychický stresor* *Sociální stresor* *Fyzikální stresor*
- *Zkoušení u tabule* *Psychický stresor* *Sociální stresor* *Fyzikální stresor*
- *Tlačenici na koncertě* *Psychický stresor* *Sociální stresor* *Fyzikální stresor*

Už jsme si řekli, že příčiny stresu můžeme rozdělit do několika skupin a to zejména, podle toho, jaký mají charakter. Naznačili jsme si ale, že je možné sestavit si i nějaký pomyslný žebříček nejvíce stresujících situací; situací, které mohou naše tělo i psychiku z normálního chodu vykolejit nejvíce.

Zamyslete se nad tím, jaké 3 nejhorší věci, by se Vám v životě mohly stát.

Shodneme se společně jistě na tom, že toto jsou právě situace, které konkrétně pro Vás by znamenaly největší obtíž v životě, a tedy by pro Vás byly asi i tím největším stresorem.

Každý z nás může mít tento seznam samozřejmě odlišný… ale podle všech dostupných výzkumů a průzkumů bylo vyjádřeno, jaké životní situace nám způsobují nejvíce stres.

Zde se můžete na „hitparádu stresorů“ detailně podívat.

Vedle pořadí jednotlivých stresových situací u nich můžete pozorovat i jejich váhu.

1. smrt manžela/manželky 100
2. rozvod 73
3. rozchod s partnerem 65
4. pobyt ve vězení 63
5. úmrtí v nejbližší rodině 63
6. vlastní úraz nebo nemoc 53
7. vlastní svatba 50
23. syn nebo dcera opouští domov 29
24. neshody s tchýní nebo tchánem 29
25. mimořádný osobní úspěch 28
26. manželka vstup/odchod do zaměstnání 26
27. zahájení nebo ukončení školy 26
28. změna životních podmínek 25
29. změna osobních zvyklostí 24

8. ztráta v zaměstnání 47
9. usmíření s partnerem 45
10. odchod do důchodu 45
11. nemoc rodinného příslušníka 44
12. těhotenství 40
13. sexuální potíže 39
14. příchod nového člena rodiny 39
15. změna postavení v zaměstnání 39
16. změna ve vlastní finanční situaci 38
17. smrt blízkého přítele 37
18. změna zaměstnání 36
19. přibývání partnerských hádek 35
20. půjčka větší než 50 000 Kč 31
21. větší dluhy 30
22. změna odpovědnosti v zaměstnání 29
30. spory s nadřízeným 23
31. změna pracovních podmínek nebo doby 20
32. změna bydliště 20
33. změna školy 20
34. změna trávení volného času 19
35. změna činností v církevní oblasti 19
36. změna ve společenské činnosti 18
37. půjčka méně než 50 000 Kč 17
38. změna návyků ve spánku 16
39. změna četnosti rodinných setkání 15
40. změna návyků v jídle 15
41. dovolená 13
42. vánoce 12
43. nepatrné přestupky zákona 11

Pokud jste si pečlivě prostudovali seznam nejvíce stresových situací, jistě jste si všimli, že přesně dle definice stresu nejde jen o situace, které mají negativní dopad na náš život, ale mohou to být i situace více příjemné. Např. je zajímavé, že svatba se „probojovala“ do první desítky stresových situací… dále se v žebříčku významných stresorů objevuje i těhotenství, usmíření s partnerem, ukončení školní docházky, dovolená i Vánoce…

Další cvičení nám má pomoci podle uvedené „hitparády stresorů“ zjistit vlastní úroveň odolnosti vůči stresu nebo naopak náchylnosti k podlehnutí stresovým situacím.

Pokud jste si seznam stresorů neprošli detailně, udělejte to prosím nyní.

Projděte si pozorně celý seznam a potom bod po bodu zakroužkujte ty události, které se v průběhu posledních 2 let u vás vyskytly. Jestliže se některá událost stala častěji než jednou, násobte hodnotu bodů závažnosti (váhy stresoru) počtem opakování. Dílčí výsledky prostě sečtěte a získáte svůj osobní stupeň stresové zátěže, výsledek zjistíte v dále uvedené tabulce. (Zdroj: www.forumzdravi.cz)

Výsledek:

Celková hodnota skóre	**Pravděpodobnost onemocnění**	**Síla odolnosti proti stresu**
150–199	nízká 9–33 %	vysoká odolnost
200–299	průměrná 0–52 %	hraniční odolnost
300 a více	vysoká 50–86 %	nízká odolnost

Podle výsledků jsme zjistili, jak jsme na tom s odolností vůči stresu. Výsledek samotný je ale jen pouhým pravděpodobným ukazatelem toho, jak stres zvládáme a zvládneme do budoucna. Je nutné si uvědomit, že do vlastního zvládání stresu vstupuje ještě mnoho dalších faktorů, o kterých jsme si již povídali (věk, sociální zázemí, situace, fyzické rozpoložení, další okolnosti apod.).

Důležité není vědět jen to, jakou stresovou odolnost máme, ale vůbec chovat se vůči stresu preventivně, předcházet mu… a toho docílíme přemýšlením o tom, v jakých situacích se nacházíme; vnímáním toho, jak je prožíváme, co s námi samotná situace dělá a naslouchat vlastnímu tělu, protože jen ono pozná, kdy na něho působí stres.

SHRNUTÍ

- Stres je stav, kdy je naše tělo; organismus i psychika; vystaveno náročným obtížným podmínkám, nejčastěji z okolí.
- Existují dva druhy stresu:
    - EUSTRES – pozitivní forma stresu, která nás žene k vyšším výkonům a motivuje nás
    - DISTRES – negativní forma stresu, která má negativní vliv na naše tělo a psychiku a může vést v nejtěžších případech až k úmrtí
- Nejčastějšími projevy stresu je bolest hlavy, zad, zažívací problémy, problémy spojené s metabolismem organismu (sucho v ústech, zrychlený tep apod.)
- Stresor – příčina stresu (nejčastěji obtížná životní situace)
- Stresory rozdělujeme do kategorií:
    - Psychické
    - Sociální
    - Fyzikální
- Mezi nejvýznamnější stresové situace patří: úmrtí blízkého člověka, rozvod/rozchod s partnerem, vězení, nemoc/úraz, svatba atd.
- Prevenci stresu nejvíce pomůže vnímat a naslouchat svému tělu a situacím okolo.

Student, žák a stres

V této části se budeme věnovat již konkrétnímu případu výskytu stresových situací a projevům stresu a to zejména u žáků a studentů.

Při svém studiu se každý z nás setkává se stresovými situacemi více než běžně, ale umíme se stresem pracovat, umíme ho poznat a předcházet mu…?

Školní prostředí jako takové je plné obtížných situací a některé z nich jsou přímo vzorem stresových situací.

Náš život ve škole (ať už základní, střední, vysoké) je od svého počátku do svého konce plný situací, se kterými se musíme snadno či hůře vypořádat.

Jaké situace ve škole u Tebe vyvolávají stres?

Mezi nejvýznamnější situace, které způsobují žákům a studentům stres patří mnoho událostí:

- Vstup do školy - Samotný přechod z mateřské školy na základní je velice obtížný. Většina z nás si na to nepamatuje, ale je to zásadní moment, kdy se nám mění

prostředí, ve kterém jsme byli zvyklí existovat; mění se lidé, se kterými jsme byli zvyklí se vídat; mění se i celodenní režim. Přestáváme si hrát a chce se po nás plnění úkolů, sezení v lavici. Není to pro nikoho příjemné, ale už jen to, že jsme schopni si na to přivyknout, z nás dělá dospělejší a dospělejší. Každá společnost má dána určitá pravidla, která je nutno respektovat a vstup do školy a adaptace na nový režim je krůčkem ke světu dospělých lidí. Významnou roli zde hraje zapojení učitele i rodičů.

Je hodně důležité, abychom pomáhali mladším spolužákům a mladším sourozencům. Změna sama o sobě je pro ně stresující, natož, pokud jim to budeme stěžovat ještě i my. A zároveň je i pro nás mnohem snazší, když do problémů ve škole zapojíme učitele i rodiče.

- Plnění domácích úkolů – je to rutina, která čeká každého studenta a nikdo se tomu nevyhne. Stresem se plnění úkolu stává nejčastěji v momentě, kdy nemáme dostatek času na jeho splnění (vlastním či jiným zaviněním) anebo je úkol pro nás příliš velkým oříškem a nevíme, jak na něj.
- Zkoušení u tabule – zkoušení u tabule je skoro až dvojitý stres pro některé z nás. Nejde jen o to, že se jedná o nějaký znalostní a vědomostní test toho, co víme, co jsme se naučili a jak… ale zároveň je to veřejné vystoupení, které není pro určité typy osobností příjemné. Stejně jako psaní domácích úkolů i tohle je situace, se kterou se setká každý student a žák a je nemožné se jí vyhnout. Proto je tak podstatně umět se na ni připravit.
- Psaní písemek – Psaní písemných prací, slohových prací, čtvrtletních a pololetních testů, pětiminutovek, desetiminutovek a všeho dalšího je také rutinní záležitostí při studiu. Je to ovšem situace, která je charakteristická dvěma rysy – může být pravidelná (nahlášené písemky, pravidelné testy) i nepravidelná (neohlášený test, nahodilé písemné přezkoušení).
- Vysvědčení - předávání vysvědčení má dvojí dopad: pozitivní nebo negativní a to se odvíjí od výsledku známek, které neseme domů. Ať už je výsledkem hezké vysvědčení nebo horší, obojí je stresová situace. Je to jako čekat při Sportce na vylosování našeho čísla… nervozita, napětí, stres.
- Změna učitele – změna učitele v průběhu roku nebývá častá, ale změna učitele přechodem z ročníků a ze škol je běžnou praxí. Na spolupráci s konkrétními lidmi si zvykáme dlouho, pokud s nimi přestaneme spolupracovat a máme si začít zvykat na někoho nového, adaptace se nám komplikuje a to hned ze dvou důvodů:
    - Učitel, na kterého jsme si zvykli, byl jakousi naší jistotou a potřeba jistoty je jednou ze základních potřeb člověka ke klidnému životu. Změnou se tato jistota ztrácí a my ztrácíme to, co jsme znali (ať už to pro nás bylo příjemné nebo ne). Změna je pro nás většinou stresovou záležitostí.
    - Druhou komplikací je znovu ta nejistota, ale směrem k novému učiteli: jaký bude, co bude se mnou, jak s ním začít spolupracovat, jaké budeme mít vztahy… a zároveň veškerá práce, kterou jsme pro nastavení vztahu se „starým“ učitelem museli udělat, nás čeká znovu…

  Učitel kromě toho pro nás dost často vymezuje bezpečné prostředí třídy, podílí se na tvorbě jejího klimatu a atmosféry a stává se tak částečně naším denním rodičem.
- Odchod/příchod spolužáka – jde téměř o ten stejný princip stresu jako při příchodu/odchodu učitele, ale s tím rozdílem, že ve třídě se mezi námi tvoří více osobní vztahy. Je fér přemýšlet o tom nejen tak, že je to nepříjemná situace pro nás, ale hlavně pro toho odchozího/příchozího spolužáka.

- Volba školy/práce – každého z nás jednou na konci jednoho školního roku musí potkat velké rozhodování „co dál?“. Kde ve studiu pokračovat, případně, kam do zaměstnání nastoupit. Pro nás samotné je to obtížné období, jedno z nejnáročnějších při vlastním studiu. Volíme si tím cestu životem, a proto byste k takovému rozhodování měli i přistupovat. Dost často nám s řešením pomáhají učitelé i rodiče. Situace je velice složitá i pro ně, takže naše vlastní stresová situace se stává stresovou i pro naše okolí. Čím snáze se situací vyrovnáme my, tím méně starostí bude naše okolí mít.
- Lyžařský výcvik/Letní tábory/Maturitní ples aj. – mezi významné stresové situace patří i takové příjemné události jako jsou lyžařské výcviky, letní výlety, letní tábory, maturitní plesy apod.
- Šikana - ve školách patří v poslední době k nejhorším situacím, které způsobují stres dětí a bohužel některé případy končí buď smrtí šikanovaného spolužáka, nebo jeho sebevraždou, sebepoškozováním, protože není schopen už situaci sám zvládat ale ani zároveň požádat někoho o pomoc, protože se bojí, že útočníci by mu „žalování“ oplatili.
- Poznámky, tresty, napomenutí apod.

Zkuste si teď seřadit výše uvedené stresové situace podle toho, jak vnímáte jejich sílu. Která z opsaných situací je nejsilnější, tu dáme na 1. místo a ta, která má nejmenší vliv, dáme na místo poslední:

Každý z nás má pořadí určitě jiné. Podle toho, jestli se s danou situací už někdy setkal; pokud ano, jak moc silně na nás působila; jestli jsme hodnotili i dopady jednotlivých situací apod.

Za nejintenzivnější a nejvýznamnější situaci vyvolávající silný stres zpravidla bývá označována právě poslední zmíněná a to šikana. Dnes se už ale nebavíme ve škole jen o šikaně spolužáků, ale i o šikaně ze strany žáků směrem k učitelům případně naopak.

Každý z nás by se měl zamyslet nad tím, jak silná šikana jako stresující situace je, jakým hrozným způsobem může skončit a zkusit se vžít do situace šikanovaného. Nejsem to teď já, kdo je šikanován, ale na příští škole to právě já můžu být…

Stresová situace v našem školním věku je ještě horší v tom, že je-li pod stresem dospělý, zpravidla to zásah do jeho vývoje, do jeho psychiky nemá až tak značný. Bohužel u nás dětí je to rozdílné v tom, že naše osobnost, naše já a naše celé tělo i psychika se teprve vytváří a čím více šrámů utrpí, tím více bude poznamenaná do budoucna.

Jaké situace nás jako žáky a studenty ještě stresují? Zejména mimo školu.

Vyjmenujte jich 5:

Vidíte, není to jen škola, co před nás staví životní překážky. Některé si vytváříme sami, jiné přijdou samy a některým bychom mohli předcházet dopředu…

Mezi situace, se kterými se asi všichni setkáme, patří nešťastná láska; zlomené srdce; nesplněný dárek k narozeninám nebo vánocům; vysněná dovolená, co se musí odložit; hádka rodičů; rvačka se sourozencem; vybitý kredit u mobilu; nefungující internet doma ani ve škole atd.

Prevence a zvládání stresu

V předchozích kapitolách jsme si nastínili stresující situace ve škole a v dalších kapitolách bychom si měli říct a naučit se, jak se stresem pracovat a ideálně mu i umět předcházet.

Podstatnou součástí práce se stresem je znalost sebe samotného a toho, jak na stres v určitých situacích reaguji.

Vezměte si papír a do levé části papíru si udělejte seznam 3 situací, kdy vnímáte, že jste ve stresu a k tomu do pravé části papíru napište, jak se to u vás projevuje:

Stresové situace: *Projevy stresu:*

Nejčastější projevy stresu u školáků a studentů jsou zčervenání, pocení, sucho v ústech, červené skvrny po obličeji a těle, bolesti hlavy a zad, únava, změna stravovacího režimu, změna volnočasových aktivit (nižší míra potkávání se s kamarády), zažívací obtíže (zácpa, průjem), podrážděnost apod.

Žádný z těchto projevů není příjemný nám ani našemu okolí a tak jistě souhlasíte, že je dobré umět se stresem pracovat.

Na práci se stresem existuje několik technik.

Předtím, než si řekneme, jaké techniky existují, musíme vědět a detailně znát dvě věci:

1. **Co je stresorem**, tedy příčinou toho, že jsem ve stresu
2. **Jak zvládám stres**, resp. co se mnou situace dělá

Na otázku číslo jedna jsme si téměř odpověděli, když jsme si nastínili situace, které u nás mohou stresy vyvolat (výměna učitele, zkoušky, maturitní ples apod.) A jak stres zvládáme, jsme si sami potvrdili tím, že jsme si vypsali projevy stresu u nás (kousání nehtů, červenání, bolest hlavy, změna stravovacího režimu, dlouhé „civění“ před televizí nebo u PC, únava, nadměrná spavost apod.).

Pojďme si tedy představit vybrané techniky, jak si pomoct ve stresové situaci, jak ji zvládat a ji předcházet.

Pravidla pro zvládání stresu:

1. **Identifikuj, co Tě stresuje** a snaž se tomu vyhýbat nebo předcházet rizikům (připravuj se na to)!
2. **Snaž se ve stresových situacích omezovat komunikaci s lidmi, kteří Tvůj stres ještě prohlubují.**
3. **Plánuj a připravuj se pečlivě!**
4. **Snaž se dávat najevo své pocity (alespoň sám sobě říkej, co je ti příjemné a co ne)**
5. **Plánuj svůj čas, ať všechno stíháš! (školu, koníčky, povinnosti doma apod.)**

Konkrétní techniky, jak se vypořádat se stresem:

Vítr – hluboký nádech!

- Dýchání zhluboka zkoušíme nejčastěji na preventivní prohlídce u lékaře, ale zkus se v situaci, když už nevíš kudy kam zastavit a chvíli jen tak zhluboka dýchat.
- To, že se na chvíli zastavíš a zpomalíš, uvolní svaly, přestane se adrenalin vyplavovat do svalů a najednou Ti bude lépe. Kromě toho se celé tělo začne dostávat do pravidelného rytmu a bude si připadat v pořádku. Tato technika funguje hodně před veřejným vystoupením (recitace básničky, veřejné zkoušení, školní vystoupení atd.) Nervozita pak nebude znát ani v hlase.

Dej si pauzu, dej si …!

- Pauza pomáhá hlavně při učení. Když už se delší dobu učíš. Pauza jako odreagování by měla být vyplněna jinou aktivitou, která s tím, co jsi doposud dělal, nemá moc společného (např. procházka, poslech hudby, šálek čaje, něco dobrého, telefon s kamarádem apod.).

Hýbej se!

- Pohyb působí nejen jako pomocník pro zbavení se stresu, ale zároveň nám pomáhá s předcházením stresových situací. Fyzická zátěž jde ruku v ruce se zátěží psychickou. Trénuj svoje tělo, vytrénuješ i svoji duši! Pozor, nic se ale nemá přehánět. Cvičením se vyplavují do těla tzv. hormony štěstí, endorfiny. Takže ať už jsi naštvaný sebevíc, kolečko kolem domu se psem nebo hodina badmintonu ti určitě prospěje! A nakonec i rodiče budou rádi, když nebudeš sedět u televize a třeba na sportovišti potkáš nové kamarády… anebo si zatancuj před zrcadlem a pobavíš se dvakrát tolik.

Horká hlava

- Svíčky, horká vana apod. nejsou jen „pro holky“. Horká voda uvolňuje svaly, prokrvuje celé tělo a vyplavuje škodlivé látky, a tak v době, kdy nemáš nejlepší období, je napuštění horké vany jako vypnout ventil u papiňáku. Tělo si odpočine a ty si do vany můžeš vzít mp3 přehrávač, časopis, knížku, mobil nebo vůbec nic a jen tak přemýšlet…
- Pokud si do vany bereš nějaké věci obzvlášť elektronické, dávej pozor, ať ti relaxační koupel nepřivodí ještě větší stres! ☺

Pohodová podívaná

- Relaxovat se dá také pouhým pozorováním něčeho příjemného. Každý z nás má rád jiné věci – někoho uklidní pozorování rybek v akvárku, někoho pozorování dobré komedie, u které se zasměje a jiného zase pohled do plamene táboráku nebo obyčejné svíčky.
- I samotné sledování bezvýznamných obrázků před námi nám pomáhá vypnout a přepnout naše tělo na jiný program. Je důležité ale zvolit příjemný pohodový film, to co se odehrává před námi, se totiž bude odehrávat i v nás… takže relaxovat u Masakru motorovou pilou není nejvhodnější.

Návrat do minulosti

- Vracet se zpět do minulosti, do toho, co jsme prožili a zažili je někdy dobré. Zkuste si najít vzpomínku ze svého dětství, z letního tábora, z dovolené, na které jste byli a vybrat si vzpomínku, která je pro Vás hodně příjemná. Udělejte si z ní tzv. Blokátor

stresu… jakmile přijde zejména nečekaný stres, vybav si svůj blokátor, vrať se s ním do minulosti a chvíli tam s ním pobuď… až se vrátíš, snaž se vzpomínku držet živou.

- Pomůže ti to připomenout, že když je špatně, bylo Ti i dobře a že dobře Ti zase bude…každý mrak jednou odpluje.

Spánek léčí!

- Babičky a doktoři říkají, že spánek léčí a mají pravdu. Spánek je restartovací systém pro naše tělo… za den toho na něj může být hodně, proto, když cítíš, že není něco v pořádku, snaž se dodržovat pravidelný spánek. Pravidelný spánek dává tělu nejen sílu do dalších dní, ale odbourává škodliviny, které si během stresu tělo nasbíralo a to je hodně důležité!
- Na hraní her čas najdeš jindy a film, co chceš, vidět budou opakovat… svoje tělo a zdraví máš ale jen jedno!

Najdi správného parťáka

- Říká se, že sdílené štěstí s někým druhým je dvakrát tak velké štěstí a sdílené problémy s někým druhým se stávají poloviční problémy.
- O stresu tohle přísloví platí dvojnásob. Je důležité najít si někoho, s kým můžeš o svých problémech mluvit. Nejlepší kamarád, sestra, brácha, soused, učitel, družinářka, vedoucí z tábora, trenér ale dost často Ti nejvíce pomohou rodiče. S největší pravděpodobností si tím, čím procházíš ty, taky prošli a je krásné zjistit, že nejsi jediný na světě, komu se něco podobného děje.

Směj se!

- Kromě spánku léčí i smích. Každý z nás se raději kamarádí s člověkem, se kterým je zábava, legrace a kdo se na svět kouká pozitivníma očima. Nic není tak strašné, aby se to nedalo přežít. Zkus si vyhledat nějaký opravdu dobrý vtip a napiš si ho na kus papírku. Strč si ho do peněženky, do notýsku, někde, kde ho budeš mít pořád u sebe… a až se ti stane, že ti bude hůř, lístek vytáhni, zasměj se na celé kolo a zjistíš, že i když není nejlíp, nejhůř rozhodně pořád není!

Semafor

- Tahle technika se skládá ze 3 částí stejně jako semafor. Semafor na křižovatce nám říká: „Stůj, Připrav se, Jeď!“… a něco podobného uděláme my se stresem. Semaforem je technika tlesknutí dlaní – vytleskáme stres pryč.
- První tlesknutí je STOP – zastav se
- Druhé tlesknutí je MYSLI – zamysli se nad tím, co se teď děje, proč, jak se při tom cítíš….
- Třetí tlesknutí je START – hluboký nádech a po něm začni dělat věci znovu nebo se vrať k tomu, kde jsi skončil.

Semafor můžeš opakovat několikrát po sobě…

Teď jsme si představili několik technik, které nám můžou pomoci poprat se se stresem. Technik je samozřejmě víc a možná si sám vymyslíš po našem vzoru svoji vlastní. Důležité je, aby fungovala.

Na každého z nás, stejně jako na každý jiný stres platí něco jiného. Zkoušej, co Ti nejvíc vyhovuje, co Ti nejvíc pomáhá.

SHRNUTÍ

- JAKO STUDENT ZAŽÍVÁŠ STRESOVÉ SITUACE VE ŠKOLE I MIMO NI (POZORUJ JE, SLEDUJ, JAK SE CHOVÁŠ A REAGUJEŠ A JAK JE ZVLÁDÁŠ)
- ZJISTI, CO TĚ STRESUJE
- ZJISTI, JAK SE TO U TEBE PROJEVUJE
- ZAPAMATUJ SI ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO PRÁCI SE STRESEM:
    - CO MĚ STRESUJE
    - VYHÝBAT SE LIDEM, KTEŘÍ MI STRES ZVYŠUJÍ
    - PŘIPRAVOVAT SE
    - DÁVAT NAJEVO SVOJE POCITY
    - PLÁNOVAT ČAS
- TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU
    - Vítr
    - Dej si pauzu, dej si…
    - Hýbej se!
    - Horká hlava
    - Pohodová podívaná
    - Návrat do minulosti
    - Spánek léčí!
    - Správnej parťák
    - Směj se!
    - Semafor

Poradce a stres

Tato kapitola je věnována výchovným poradcům a pedagogickým pracovníkům, kteří úzce spolupracují s žáky, dětmi a budou jim oporou při zvládání stresových situací, případně budou aplikovat preventivní metody.

Role poradce ve škole je komplikovaná svojí vlastní podstatou. Poradce je prostředníkem mezi školou, učiteli a žákem, studentem potažmo rodinou. Stojí často na půli cesty mezi oběma břehy. Tento fakt komplikuje jeho působení nejen směrem k žákům a kolegům, ale vytváří složité prostředí i v práci se sebou samým.

Cílem je umět pracovat a pomáhat se stresem u našich studentů a žáků, ale určitě se zaměříme nejen na ně. V potazu v této kapitole budeme brát i na kolegy, učitele a zároveň i na nás samotné. Škola je jako jeden samotný organismus, propojení žáků, učitelů a poradců funguje jako propojení jednotlivých tělesných orgánů a jejich stav tedy má vliv na zbytek.

Poradce by měl umět tedy pracovat nejen s žáky a sebou samým (a to v první řadě), ale i se svými kolegy.

Zkusme se teď jako poradci zamyslet nad tím, jaké situace nejčastěji žáky a studenty stresují v prostředí školy:

Zkusme si na kus papíru vypsat, co vše nás napadne…

Každý z nás uvedl jistě podobné věci. V předchozí kapitole jsme se věnovali přesně konkrétně vytyčeným situacím, které stresují naše žáky a studenty.

Mezi nejčastější stresové situace ve škole patří pro studující:

Vstup do školy, plnění domácích úkolů, zkoušení u tabule, psaní písemek, vysvědčení, změna učitele, odchod/příchod spolužáka, volba školy/zaměstnání, lyžařský výcvik/letní tábor, šikana, napomenutí, tresty, poznámky atd.

Celá paleta situací, které děti mohou ve škole stresovat, by nám zabrala mnoho času. Zaměříme se na obecnou rovinu života žáka a studenta.

Situace, které pro něho mohou být obtížné na zvládnutí a překonání se neváží jen vždy zásadně k existenci ve škole, ale i na vztahy v rodině, v sociální skupině kamarádů, okolí apod.

Pro nás jako poradce je podstatné vždy umět identifikovat situaci, kdy si žák není schopen pomoci sám, není schopen situaci i řešit bez další pomoci, ocitá se ve stresové situaci. Je tedy velice významné umět identifikovat projevy stresových situací u našich žáků a studentů.

Popišme si ve zkratce, jak se podle Vás projevuje stres u dítěte:

a oproti tomu, popište, jak se podle Vás projevuje stres u dospělého (projevy, které u dítěte nejsou až tak vidět):

Sami jsme si teď ukázali, že příznaky stresu jsou podobné, ve výjimečných případech odlišné u dětí a dospělých… ale dopad a intenzita projevu nás naopak odlišuje.

Obecně mezi základní projevy stresu patří:

- **bolesti hlavy** – bolest hlavy je v dnešní době běžnou záležitostí a může mít několik příčin – špatné držení těla, sedavé zaměstnání, vedlejší projev různých nemocí apod. Bolest hlavy způsobená stresem je obvykle popisována jako tlaková bolest, kterou cítíme na obou polovinách hlavy, a to především v oblasti temene.

  U dětí je nutné rozeznat bolest hlavy jako příčinu stresu nebo jiného projevu vztahujícího se ke škole, k rodině. U dospělých je v dnešní době těžké tento projev identifikovat ve vztahu ke stresu – bolest hlavy začíná být označována jako civilizační projev anebo je hned z kraje projev oslaben pravidelným užíváním volně dostupných medikamentů.

- **pocit úzkosti** – pokud pociťujeme úzkost či stres, naše svaly se napnou. V případě, že se napnou příliš, mohou se v těle objevit nepříjemné pocity, jako jsou potíže při nadechnutí, třes, brnění rukou či ve tváři, bolest hlavy, za krkem, v zádech či ramenou, sevření na hrudi apod. Tyto příznaky člověka obvykle ještě více vyděsí a tím se pocit úzkosti zvýší. Bolest zad a hlavy od krční páteře bývá při stresových situacích tím nejčastějším projevem vedle únavy až vyčerpání.

  Stejně jako u bolesti hlavy je u našich žáků podstatné umět identifikovat původ bolesti (ve vztahu ke stresu, přepínání při sportu apod.).

  U dospělých bývá základním projevem stresu po bolesti hlavy bolest zad zejména od krční páteře.

- **ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání se** – existují dva typy lidí, kteří řeší obtížné (nejen stresové) situace špatným stravovacím režimem – ti, kteří se při

stresových situacích začnou přejídat a ti, kteří nemají na jídlo ani pomyšlení. Ani jedna verze není správná, protože přejídání může vést k přibírání na váze a ke zdravotním problémům s nadváhou spojených. Při stresu tělo funguje lehce odlišně, než normálně tzn., že i zpracování potravy je náročnější. Přejídání vede při stresu o to více k nadváze a rychlý nárůst váhy má dopad nejen na pohybové ústrojí (klouby, kosti), ale na imunitu, metabolismus obecně. Jako větší zlo se však jeví nepřijímání jídla, protože člověku tak chybí potřebné živiny a vitamíny, což potom může mít za následek vážnější zdravotní problémy – rapidně slábne imunita, tělo přestává být schopné vypořádávat se s nemocemi i stresem samo a o to víc potřebuje naši podporu… a to nejen v jídle.

Tento projev stresu je snáze pozorovatelný u dětí, u kterých ještě díky stravovacím školským zařízením funguje a je nastaven pravidelný stravovací režim. Dospělí už pravidelné stravování zřídkakdy dodržují, a tak tento projev stresu je často těžko identifikovatelný. U dětí často dochází k přejídání, naopak vlivem okolí a nejčastějším původem stresu u dospělých lidí (nedostatek času) dochází u dospělých k omezení příjmu potravin, až ke ztrátě chuti k jídlu.

- **žaludeční problémy, průjmy nebo zácpa** – při stresu to jsou jedny z nejčastějších prvních projevů. Metabolismus i celé tělo začne pracovat jinak a zpracování potravy, úprava tohoto procesu je první s čím si tělo umí poradit samo.

  Tento projev bývá díky nepravidelné stravě dospělých snáze identifikovatelný právě u nich. Je to projev, který nastupuje také velice záhy po začátku působení stresu.

- **ztráta chuti na sex** – je dosti častým projevem stresu u dospělých lidí. Nejčastěji se tato ztráta pod vlivem stresu projevuje u zaměstnaných mužů se sklonem k workoholismu (závislosti na své práci).

- **únava, nespavost nebo neschopnost soustředění, nervozita, neklid, popudlivost** jsou projevy stresu, které je možné pozorovat také jako první. Je ovšem důležité si uvědomit např. při únavě, zda jde o vliv nějaké stresové situace, nebo jde-li opravdu o pravou únavu „normální“ po odehraném zápase, výstupu v Tatrách apod.

  U žáků jsme toto schopni pozorovat zejména při výuce, v hodinách, kde jsou žáci méně aktivní (nikoliv tělesná výchova, výtvarná výchova apod.). Zde je zapotřebí kvalitní spolupráce s třídními, příp. oborovými učiteli.

- **bolesti za hrudní kostí, zrychlení srdeční činnosti** jsou již závažnější projevy spojené se stresovými situacemi. Tyto projevy jsou ukazatelem již pokročilého stádia stresu a mohou mít ty nejhorší následky až smrt.

- **zvýšená potivost**, **sucho v ústech** atd. jsou projevy spíše krátkodobých stresových situací, např. při trémě před vystoupením na školní přehlídce, před veřejným vystoupením atd. Tím, že tento projev je často krátkodobý, dá se na rozdíl od ostatních také velice rychle ale hlavně snáze odstranit.

Projevů stresu je logicky mnohem více. Intenzita projevu, charakter projevu stresu apod. jsou závislé na osobě, která stres prožívá. Do stresové situace vždy vstupuje celý kontext konkrétní osoby – prostředí, věk, zkušenost se stresem, odolnost vůči stresu, zdravotní stav atd.

Na práci se stresem existuje mnoho různých technik, nejčastěji relaxačních.

My se zaměříme na dvě kategorie. Na kategorii technik doporučených samotným žákům a studentům a technik zejména pro dospělé.

Techniky zvládání stresu – doporučené pro žáky a studenty

Skupina žáků a studentů je pro práci se stresem velice specifickou. Mělo by se k ní i tak přistupovat. Děti - jejich psychika i tělo jsou ve vývoji a jakýkoliv negativní zásah ve formě dlouhodobého stresu může mít škodlivý dopad na další rozvoj.

Proto je důležité při práci se žáky v rámci antistresových technik respektovat základní obecná pravidla:

1. Technika musí být jednoduchá (snadno zapamatovatelná, nekomplikovaná, abysamotné zacvičení se na techniku nevyvolávalo stres)
2. Technika by měla držet rytmus nebo pravidelnost (pokud chceme zařadit techniku, která vyžaduje po sobě jdoucí opakování, měl by být v technice dodržován rytmus nebo pravidelnost pro snazší zapamatování a fixaci)
3. Technika by měla děti zaujmout (technika by měla mít návaznost na jejich životní styl, aby pro ně sama byla atraktivní, lépe se s ní sžily, porozuměly jí apod.)
4. Měla by být použita vždy individuální technika, ideálně po výběru samotného dítěte … co se mu líbí, co je pro něho přínosem a techniky bychom měli vždy používat v návaznosti na příčinu stresu, nikoliv jen na žáky a studenty samotné.
5. Technika na odbourání stresu by měla nést vždy prvky odpočinku a relaxace.

Než si představíme techniky, které jsou doporučeny přímo žákům, zkusíme se zamyslet nad tím, jak se techniky pro práci se stresem dají vytvářet a vymýšlet.

Stres je situace, kterou potřebujeme zvládnout anebo si při nejmenším od stresoru (tedy od příčiny stresu) na chvíli odpočinout. A slovo **odpočinek, relaxace, klid** to jsou všechno společné pojmy všem dosud známým antistresovým technikám.

Zkusme si společně každý sám teď vymyslet vlastní techniku na možnou situaci.

Ve škole připravujete vánoční besídku pro rodiče, kde si každá třída připravila nějaké vystoupení. Jeden ze žáků (řekněme 7. třída) týden před vystoupením začíná prokazovat určité projevy stresu. Důvodem je nervozita a strach z vlastního vystoupení před tolika lidmi…

Popište konkrétně, jak byste postupovali, co byste udělali a jak?

Popsaná situace je zcela běžná v dnešních školách. Veřejné vystoupení je jednou ze situací, která je pro část žáků těžko zvládnutelná a tápou při vyrovnání se s ní, připravením se apod.

Každý z nás jistě napsal jiné řešení… a každé z nich může být správné, pokud dítě uklidníme, popovídáme si s ním, situaci rozebereme a získáme i minimální zpětnou vazbu o tom, že dítě se cítí lépe.

Pro inspiraci přikládáme kapitolu o tom, jaké techniky byly konkrétně žákům doporučeny. Některé je možné využít i u dospělých.

Vítr – hluboký nádech!

- Dýchání zhluboka zkoušíme nejčastěji na preventivní prohlídce u lékaře, ale zkus se v situaci, když už nevíš kudy kam zastavit a chvíli jen tak zhluboka dýchat.
- To že se na chvíli zastavíš a zpomalíš, uvolní svaly, přestane se adrenalin vyplavovat do svalů a najednou Ti bude lépe. Kromě toho se celé tělo začne dostávat do pravidelného rytmu a bude si připadat v pořádku. Tato technika funguje hodně před

veřejným vystoupením (recitace básničky, veřejné zkoušení, školní vystoupení atd.) Nervozita pak nebude znát ani v hlase.

Dej si pauzu, dej si …!

- Pauza pomáhá hlavně při učení. Když už se delší dobu učíš. Pauza jako odreagování by měla být vyplněna jinou aktivitou, která s tím, co jsi doposud dělal, nemá moc společného (např. procházka, poslech hudby, šálek čaje, něco dobrého, telefon s kamarádem apod.).

Hýbej se!

- Pohyb působí nejen jako pomocník pro zbavení se stresu, ale zároveň nám pomáhá s předcházením stresových situací. Fyzická zátěž jde ruku v ruce se zátěží psychickou. Trénuj svoje tělo, vytrénuješ i svoji duši! Pozor, nic se ale nemá přehánět. Cvičením se vyplavují do těla tzv. hormony štěstí, endorfiny. Takže ať už jsi naštvaný sebevíc, kolečko kolem domu se psem nebo hodina badmintonu ti určitě prospěje! A nakonec i rodiče budou rádi, když nebudeš sedět u televize… a třeba na sportovišti potkáš nové kamarády… anebo si zatancuj před zrcadlem a pobavíš se dvakrát tolik.

Horká hlava

- Svíčky, horká vana apod. nejsou jen „pro holky“. Horká voda uvolňuje svaly, prokrvuje celé tělo a vyplavuje škodlivé látky a tak v době, kdy nemáš nejlepší období, napuštění horké vany jako vypnout ventil u papiňáku. Tělo si odpočine a ty si do vany můžeš vzít mp3 přehrávač, časopis, knížku, mobil nebo vůbec nic a jen tak přemýšlet…
- Pokud si do vany bereš nějaké věci obzvlášť elektronické, dávej pozor, ať ti relaxační koupel nepřivodí ještě větší stres! ☺

Pohodová podívaná

- Relaxovat se dá také pouhým pozorováním něčeho příjemného. Každý z nás má rád jiné věci – někoho uklidní pozorování rybek v akvárku, někoho pozorování dobré komedie, u které se zasměje a jiného zase pohled do plamene táboráku nebo obyčejné svíčky.
- I samotné sledování bezvýznamných obrázků před námi nám pomáhá vypnout a přepnout naše tělo na jiný program. Je důležité ale zvolit příjemný pohodový film, to co se odehrává před námi se totiž bude odehrávat i v nás… takže relaxovat u Masakru motorovou pilou není nejvhodnější.

Návrat do minulosti

- Vracet se zpět do minulosti, do toho, co jsme prožili a zažili je někdy dobré. Zkuste si najít vzpomínku ze svého dětství, z letního tábora, z dovolené, na které jste byli a vybrat si vzpomínku, která je pro Vás hodně příjemná. Udělejte si z ní tzv. Blokátor stresu… jakmile přijde zejména nečekaný stres, vybav si svůj blokátor, vrať se s ním do minulosti a chvíli tam s ním pobuď… až se vrátíš, snaž se vzpomínku držet živou.
- Pomůže ti to připomenout, že když je špatně, bylo Ti i dobře a že dobře Ti zase bude…každý mrak jednou odpluje.

Spánek léčí!

- Babičky a doktoři říkají, že spánek léčí a mají pravdu. Spánek je restartovací systém pro naše tělo… za den toho na něj může být hodně, proto, když cítíš, že není něco v pořádku, snaž se dodržovat pravidelný spánek. Pravidelný spánek dává tělu nejen sílu do dalších dní, ale odbourává škodliviny, které si během stresu tělo nasbíralo a to je hodně důležité!

- Na hraní her čas najdeš jindy a film, co chceš vidět, budou opakovat… svoje tělo a zdraví máš ale jen jedno!

Najdi správného parťáka

- Říká se, že sdílené štěstí s někým druhým je dvakrát tak velké štěstí a sdílené problémy s někým druhým se stávají polovičními problémy.
- O stresu tohle přísloví platí dvojnásob. Je důležité najít si někoho, s kým můžeš o svých problémech mluvit. Nejlepší kamarád, sestra, brácha, soused, učitel, družinářka, vedoucí z tábora, trenér ale dost často Ti nejvíce pomohou rodiče. S největší pravděpodobností si tím, čím procházíš ty, taky prošli a je krásné zjistit, že nejsi jediný na světě, komu se něco podobného děje.

Směj se!

- Kromě spánku léčí i smích. Každý z nás se raději kamarádí s člověkem, se kterým je zábava, legrace a kdo se na svět kouká pozitivníma očima. Nic není tak strašné, aby se to nedalo přežít. Zkus si vyhledat nějaký opravdu dobrý vtip a napiš si ho na kus papírku. Strč si ho do peněženky, do notýsku, někde, kde ho budeš mít pořád u sebe… a až se ti stane, že ti bude hůř, lístek vytáhni, zasměj se na celé kolo a zjistíš, že i když není nejlíp, nejhůř rozhodně pořád není!

Semafor

- Tahle technika se skládá ze 3 částí stejně jako semafor. Semafor na křižovatce nám říká: „Stůj, Připrav se, Jeď!“ … a něco podobného uděláme my se stresem. Semaforem je technika tlesknutí dlaní – vytleskáme stres pryč.
- První tlesknutí je STOP – zastav se
- Druhé tlesknutí je MYSLI – zamysli se nad tím, co se teď děje, proč, jak se při tom cítíš….
- Třetí tlesknutí je START – hluboký nádech a po něm začni dělat věci znovu nebo se vrať k tomu, kde jsi skončil.

Semafor můžeš opakovat několikrát po sobě…

Teď jsme si představili několik technik, které mohou pomoci žákům a studentům poprat se se stresem. Technik je samozřejmě víc a možná si sami ve spolupráci s žáky a studenty vymyslíme svou vlastní… důležité je, aby fungovala.

Na každého z nás, stejně jako na každý jiný stres platí něco jiného. Zkoušejte, co Vašim žákům nejvíce vyhovuje, co jim nejvíc pomáhá a Vám tak funguje.

Pomozte žákům najít vlastní cestu, jak se se stresem vypořádat!

Vybrané techniky pro práci se stresem pro dospělé

Role poradce je komplikovaná ve vztahu

- k sobě samotnému jako člověku …
- ke kolegům, učitelům… jako častým generátorem stresu u našich žáků …
- k rodičům žáků a studentů, kteří vedle toho, že i oni bývají častou příčinou stresu dětí, se v posledních letech málokdy zapojují přímo do spolupráce školy a rodiny při řešení problémů dětí …
- a v neposlední řadě k žákům a studentům samotným.

Jak pracovat s žáky a studenty při zpracování stresu jsme si nastínili v předchozích kapitolách.

V této kapitole bychom se na závěr celého modulu věnovali práci se stresem u dospělých.

Základem býti dobrým poradcem při stresu druhým je totiž to, **být dobrým rádcem a poradcem při stresu sobě.**

Chci-li pomáhat druhým, musím umět pomoci sobě, znát sám sebe, umět si naslouchat a vnímat své pocity, působení okolí na mé chování apod.

Vše u poradce vychází z něho samého a proto bychom se v rámci prevence stresu při tak náročném povolání, jako poradce je, tak i v rámci zdokonalení úrovně a kvality poradenství, zaměřili na práci se stresem u poradců.

Napište na papír 5 situací, které Vás v poslední době rozčílily:

Napište na papír 5 věcí nebo situací, kdy jste měli pocit, že jste pod stresem:

Papír si ponechte pro další cvičení za chvíli

Jak teď vidíte, každý z nás zažívá běžně situace, kdy je rozčilený, pod stresem, podrážděný nebo naopak veselý, šťastný, smutný, … proměnlivé pocity, stejně jako proměnlivé situace a s tím tedy i proměnlivé nároky jsou na nás kladeny zcela běžně a vyrovnáváme se s nimi dobře či hůře pravidelně.

Některé situace už ani nevnímáme jako nestandardní, obtížné…

Pokud bychom srovnali seznam, který jste si teď sepsali s dalšími 10 lidmi, každý seznam by byl jiný a mohli bychom společně o závažnosti situace velice vášnivě diskutovat. To, co pro jednoho je snadné, pro druhého může být obtížné a naopak.

Tohle je fakt, který je pro práci poradce zásadní. To, co se nám může jevit, jako zcela běžná situace pro někoho může být až na hranici traumatu.

Neměli bychom paušalizovat ve vztahu k hodnocení situace, ve kterých se ocitáme my nebo naši žáci.

Vraťme se k předchozímu seznamu 10 situací (5, které Vás rozčílily a 5, kdy jste se dostali do vlivu stresu).

Vezměte si zelenou fixu a červenou fixu…

Zelenou zakroužkujte situace, které si myslíte, že jste zvládli na jedničku, výborně.

Červenou zakroužkujte ty situace, které si myslíte, že jste nezvládli, nebo jste je zvládli, ale na 5tku, tedy nedostatečně…

Toto cvičení nemá za úkol nic jiného než Vám ukázat **schopnost reflexe** každé překonané situace, která je nutná pro další zvládání stresových situací.

Z každé situace bychom si měli něco odnášet. Nejen jako poradci, ale jako dospělí lidé, kteří chtějí podobnou situaci zvládnout rychleji, snáze, lépe.

Zhodnocení každé situace nás posouvá dopředu nejen jako poradce, ale i jako osobnosti takové.

A jak se dají stresové situace tedy konkrétně zvládat?

Ukázka technik na zvládání stresu:

Na stres se dá nahlížet dvěma způsoby:

1. **Strategie zaměřené na zvládání problému**
   - Konstruktivně řešit danou situaci = odstranit to, co působí obavy, likvidovat situační stresory, apod.
2. **Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocemi**
   - Snížení míry strachu, zlosti apod.

     relaxuji, nemyslím na to, zapojuji "ego obranné mechanismy"

Prvním krokem je základní rozhodnutí

- Přijmout co nemohu změnit
- Bojovat pokud je naděje
- Správně a včas tyto situace odlišit

Strategie zaměřené na zvýšení odolnosti

- Zbavit se iluzí – nečekat ZÁZRAK
- Zlepšit si INFORMACE
- Probrat STRATEGIE, poradit se
- Nácvik DOVEDNOSTÍ, které mohou pomoci /řídit auto, další jazyk, otužovat se, cvičit, relaxovat/
- Posilovat obranu změnou životního stylu – dieta, pohyb, slunce, pěstovat si sociální oporu přátele, humor

Podstatné v dnešní době je práce s časem. Time-management - být pánem svého času

- naučit se jisté dovednosti (asertivita - říci NE)
- schopnost kooperace s ostatními
- delegování povinností
- zvolit si životní priority, které jsou v souladu se zdravým životním stylem
- odlišovat věci důležité od nedůležitých
- pravidelně bilancovat

Nejrychlejší technikou je stále pomalé, ale hluboké dýchání

- Hypoventilace - rychlá relaxace
- Anebo zklidňující dýchací technika: Nenásilně vydechněte, pak vdechněte malé množství vzduchu a na krátký okamžik ho v plících zadržte. Pak ho opět nenásilně vydechněte, jako když se balónek sám od sebe vypouští. Po několika pokusech zjistíte, že se vám tep zpomalil, nejprve dojde k rozdílu mezi tepovou a dechovou frekvencí, poté se pravidelný rytmus vrátí.

  Pokračujte, ale nenásilně, až bude zpomalení zřetelné.

Se stresem můžeme poté bojovat anebo se proti němu preventivně bránit jednotlivými odpočinkovými, relaxačními i jinými aktivitami:

- Plánování – pracujeme efektivně s časem, stanovujeme si priority, připravujeme se důkladně na zpracování zadaných úkolů, děláme si v nutných případech poznámky atd.
- Asertivita – snažíme se znát své limity, hranice a možnosti a držíme se jich. Učíme se říkat „ne“, abychom zamezili neplánovanému zahlcení úkoly, požadavky.
- Snažíme se omezovat stresující prostředí – nadefinujeme si pro sebe prostředí, osoby, situace, které nás stresují, které v nás stres vyvolávají a snažíme se jim vyhnout nebo čelit vybranou technikou.
- Kontrolujeme prostředí – každý z nás vnímá věci jinak a jinak s nimi pracuje. Obtěžují Vás špatné zprávy hned po ránu… vypněte rádio i televizi a pusťte si raději příjemnou hudbu. Snažte se věci, které máte možnost jednoduše ovlivnit, ovlivňovat.
- Horká témata – každý z nás máme téma, oblast apod., která nám je nepříjemná, víme, že na ni máme odlišný názor a dostává nás do stresu, pokud nesouhlasíme nebo někdo nesouhlasí s námi… Pokud se chcete u večeře dobře pobavit, nezačínejte diskusi o politice, platech, službách na poště apod.
- Pracujte s „To-Do“ listem – TO DO je z anglického „udělat“. Pracujte s tímto listem a nebudete muset držet v hlavě, co všechno musíte zařídit, co všechno musíte do konce týdne dodělat pro nadřízeného… tím, že to nebudete držet v hlavě, ale jinde…“budete mít čistou hlavu“.
- Buďte pozitivní – být pozitivně naladěný není problém, nekoukejme na sklenici jako na poloprázdnou ale jako poloplnou. Vždycky se najde řešení, vždy se nějak dohodneme… Dívejme se na věci, tak jak jsou… kvůli nim se svět nezboří, zeměkoule nepřestane točit… Nadhled a nadsázka jsou zejména pro práci poradce velice důležité!
- Vyměňte si oči – podívat se na problém z jiné perspektivy, pobavit se o tom s někým jiným, nezaujatým… anebo si vyslechnout jen jiné pohledy ostatních nám možná pomůže otevřít oči a vidět situaci snáz.
- Odpouštějte – odpouštět je strašně odlehčující. Jde o jednu z nejtěžších technik, ale pokud se jí naučíme, mnohonásobně nám to vrátí. Naučte se odpouštět sobě, poté to zkuste i u druhých. Než odpustíte, vyměňte si oči… tyto dvě techniky jdou ruku v ruce. Pohled z druhé strany nám možná vysvětlí kroky druhých a pomůže nám pochopit jejich pohnutky a záměry.
- Stanovte si „Čas na relax“ – pokud se ocitnete ve stresovém období, které trvá delší dobu, stanovte si vymezený čas na odpočinek a relax. Denně 5–10 minut u kávy a u novin v kanceláři Vám pomůže… týdenní hodinka u oblíbeného CD pomáhá taky… záleží, co je Vám příjemné. Pravidelné stanovení času pomůže i tělu si uvědomit, že relax je jeho součástí a stresu nebude už podléhat tak intenzivně.
- Udržujte kontakty s přáteli – není to o tom jen bavit se s nimi, ale občas vyslechnout to, že někdo řeší problémy, pomůže nám nahlížet na naše starosti reálněji a odlehčeně. Sdílením problémů občas narazíme nechtěně na řešení, můžeme se s přáteli podělit o zkušenosti anebo nás kamarádi a přátelé prostě jen zbaví myšlenek na problémy alespoň na chvíli. Stresové situace vedou občas k tomu, že máme tendenci se před světem uzavírat. Pozor, silné stresové stavy mohou vést až k vyčlenění z vlastní sociální skupiny.
- Zábava denně – zkuste si najít aktivitu, která vás baví, uvolníte se u ní, zasmějete a vše, co vás přivede na jiné myšlenky a zkuste tuto činnost i několika minutovou zařadit do svého pravidelného denního programu.

- Udržujte si smysl pro humor – otřepaná fráze, ale je naprostou pravdou. Jen člověk, který se umí zasmát sám sobě a nad věcmi, kdy nejde o život, dokáže budovat nadhled. Smích uvolňuje svaly, vyplavuje do těla endorfin, hormon štěstí… prostě smích léčí… Kromě toho, úsměv na tváři je branou pro navazování vztahů. Lidé rádi pracují a komunikují s usměvavými lidmi než bručouny.
- Dodržujte pitný režim, pravidelný spánek, pravidelnou zdravou stravu a omezte cigarety, alkohol a cukr – stres je vlastní intoxikace těla vyplavovanými „špatnými" hormony… pokud chcete tělu pomoct bojovat se stresem, musíte ho uzdravit, ne zabít další intoxikací… Nejhorší boj se stresem je zajet do fastfoodu na zmrzlinu. Ano, krátkodobě pomůže „obalit nervy", ale jde spíše o placebo efekt a Vaše tělo potřebuje podpořit!

Rychlorelaxace:

- Jděte na procházku
- Vyjděte si do přírody
- Zavolejte známému
- Zacvičte si
- Dejte si horkou vanu nebo sprchu
- Zapalte si svíčky
- Dejte si šálek dobrého čaje
- Pohrajte si s dětmi nebo s domácím miláčkem
- Jděte na masáž, do sauny
- Prolistujte oblíbeným časopisem, přečtěte si oblíbenou knihu
- Poslouchejte hudbu
- Zajděte si do kina
- Pusťte si komedii

Shrnutí

- PORADCE SE ZAMĚŘUJE NEJEN NA ŽÁKY, ALE I NA KOLEGY A SÁM SEBE PŘI PRÁCI SE STRESEM
- ZJIŠŤUJEME, CO STRESUJE NÁS, CO OKOLÍ… CO JE PŘÍČINOU A JAK SE SITUACE DOPOSUD ZVLÁDALA
- ZAPAMATUJ SI ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO PRÁCI SE STRESEM U ŽÁKŮ
    - JEDNODUCHOST, PRAVIDELNOST, RYTMUS, ZAUJETÍ, INDIVIDUALITA, RELAXACE A ODPOČINEK
- TECHNIKY PRO PRÁCI S DĚTMI (VÍTR, SEMAFOR, PARŤÁK, HORKÁ HLAVA APOD.)
- SEBEREFLEXE – ZÁKLAD PORADCE
- STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU
    - ZVLÁDÁNÍ PROBLÉMU
    - ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ
- ANTISTRESOVÉ AKTIVITY PRO DOSPĚLÉ (TIME-MANAGEMENT, ASERTIVITA, ODPOUŠTĚNÍ, ČAS NA RELAX, VÝMĚNA OČÍ APOD.)

Informační zdroje

FORUM ZDRAVI www.forumzdravi.cz

WIKIPEDIA http://cs.wikipedia.org/wiki/Stres

HELPGUIDE http://helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm

Stres a zdraví

Autor: VinayJoshi

Stran: 160

Vydal: Portál

Rok: 2007

Překlad: 110148

ISBN: 80-7367-211-9

Zvládni svůj stres

Autor: Julián Melgosa

Vydavatel Advent-Orion

Jak bojovat se stresem

Autor: Novák Tomáš

Datum vydání: 02.04.2004

Katalogové číslo: 2564

ISBN: 80-247-0695-4

Stres

Autor: Mary Richards

Nakladatel: Portál, edice: Management do kapsy

ISBN: 80-7367-082-8, EAN: 9788073670825

Originál: *Stress Pocketbook*, překlad: Marie Polasková

Formát: 112 stran, 15x10cm, česky, brožovaná vazba

Rok vydání: 2006 (1. vydání)