Stres a pohybová aktivita

Studijní materiály byly vytvořeny s podporou ESF II projektu Západočeské univerzity v Plzni, CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_056/0013239.

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Mgr. Věra Knappová, Ph.D.
KTV Ped.fak.ZČU Plzeň
knappova@ktv.zcu.cz

Co je to stres?

- Stres je tělesná a duševní reakce na podněty, které vnímáme jako nepřiměřené či ohrožující (tzv. stresory).
- Během stresu se spouštějí vývojově staré mechanismy původně umožňující přežití jedince za stavu fyzického ohrožení.

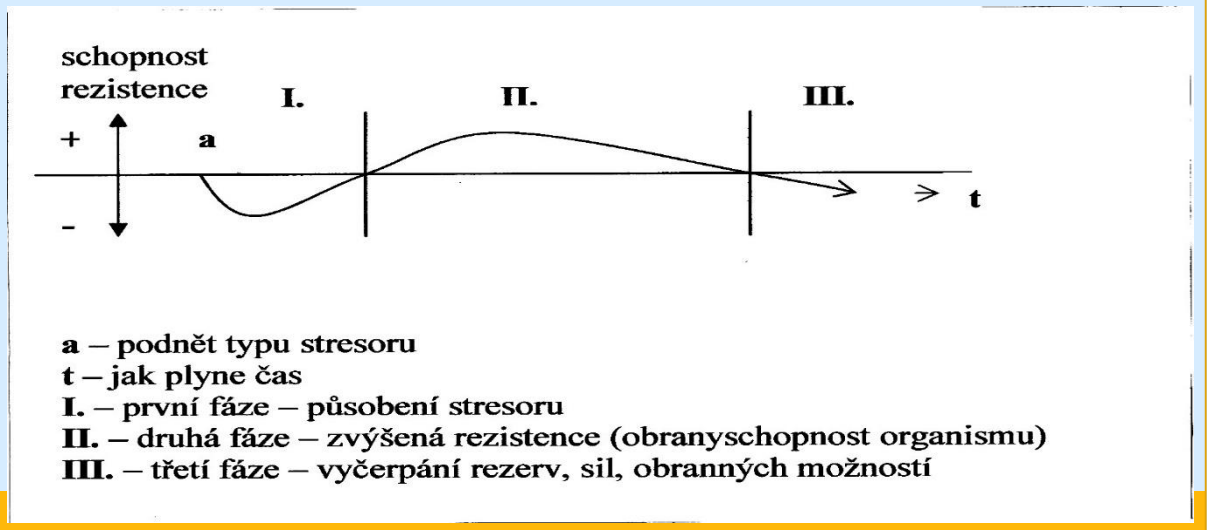
- upozorňuje na nebezpečí či hrozbu
- dostává tělo do pohotovosti
- udržuje nás ve stavu pohotovosti, dokud nebezpečí nepomine

„obecný adaptační syndrom“

- 3 fáze - **poplachová reakce** - rychlá mobilizace sil pro odvrácení stresu, excitace sympatiku, stresové hormony

  - **vyrovnávací fáze** - dlouhotrvající aktivizace adaptace, organismus si adaptačními mechanismy na stresující faktor zvyká, „otužuje se“, adaptuje na zátěž.

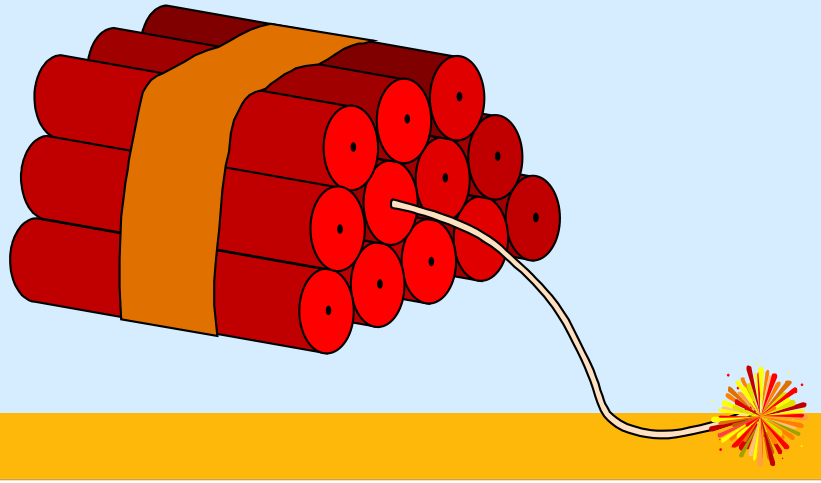
  - **fáze vyčerpání** - je charakterizovaná celkovým vyčerpáním a selháním adaptačních obranných schopností organismu, což vede k rozvoji různých onemocnění, patologickým změnám v organismu, eventuálně i smrti…



a – podnět typu stresoru
t – jak plyne čas
I. – první fáze – působení stresoru
II. – druhá fáze – zvýšená rezistence (obranyschopnost organismu)
III. – třetí fáze – vyčerpání rezerv, sil, obranných možností

1 fáze - poplachová reakce

- ✓ Zúžení cév v kůži (aby tělo při zranění nekrvácelo)
- ✓ Zrychlováním tepu srdce
- ✓ Zrychlení dechu
- ✓ Zvýšení TK
- ✓ Zvýšení napětí kosterního svalstva a zásoby krve v něm (+odkrvení a snížení napětí v GIT)
- ✓ Rozšíření zornic
- ✓ Odkrvení prstů
- ✓ …



2.fáze - vyrovnávací reakce

- Zesiluje se útlumová složka
- Aktivuje se parasympatikus
- Stimulace kůry nadledvinek a uvolňují se hormony
- Produkce kortizolu – ukládání
- Dochází k mobilizaci energie
- Zvyšuje se napětí v kosterním svalstvu



Přesto, že je organismus v útlumové fázi, užívá neekonomicky energetických zásob

3. Fáze - vyčerpání

- Zásoba energie je vyčerpána
- Tělesné vyčerpání
- Stresová odezva způsobuje nevolnost a nemoc



Stresory

- **Fyzikálně-chemické –** zhoršující se životní prostředí, špatná strava, návykové látky (alkohol, nikotin, drogy), nedostatek pohybu a odpočinku, přílišná námaha, nadměrný hluk či elektromagnetické záření.
- **Úkolové** – jak jsme schopni uspořádat a řešit různé úkoly a jak se k nim stavíme.
- **Myšlenkové** – jak hodnotíme sebe, druhé lidi, svět či události, do kterých se během života dostáváme.
- **Sociální** – vznikají na základě kontaktů a komunikace s ostatními lidmi. Tato skupina stresorů je do jisté míry ovlivněna i stresory myšlenkovými, které mohou ovlivňovat naše hodnocení sociální reality.

PSYCHOSOMATICKÉ DŮSLEDKY OPAKOVANÉHO STRESU

- ✓ Psychické poruchy – deprese,úzkostné stavy,vyčerpanost,sex.problémy
- ✓ Vztahové problémy



- ✓ Psychosomatické onemocnění :

obezita,bolesti hlavy,bolesti páteře, zvýšený TK,cukrovka,zažívací potíže, vředová choroba,ischias, snížení imunity, nemocnost na banální infekce

SYMPTOMY STRESU

Emocionální znamení (nálady, pocity)

- Podrážděnost nebo agresivita
- Pocity úzkosti, bázně
- Emocionální nestabilita
- Deprese, únava
- Opakované pocity nudy
- Ztráta (neschopnost) koncentrace

Změny chování

- Zvýšená konzumace potravy
- Nadměrné sledování TV
- Poruchy spánku
- Přejídání nebo nedojídání
- Sexuální problémy
- Pláč, křik, zvyšování hlasu
- Panické útoky
- Nutkavé žvýkání gumy
- Obviňování druhých
- Sekýrování druhých

SYMPTOMY STRESU

Tělesné známky	Onemocnění se stresovou etiologií
• Bušení srdce • Skřípění zubů • Problémy zažívacího traktu • Migrény nebo bolení hlavy (napětí) • Studené ruce a chodidla • Kožní problémy • Alergické nebo astmatické záchvaty	• hypertenze • migréna • astma • zánět tlustého střeva • zácpa • revmatická artritida • menstruační potíže • hyperthyreosa • kožní choroby a další

SPOUŠTĚČE STRESU – stresor je navozen:

- Pocit ohrožení
- Strach, že se něco stane
- Pocit, že ztrácíme kontrolu



CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY STRESOVÝCH UDÁLOSTÍ -STRESORY-

- Když očekáváme negativní důsledky
- Když událost nemáme pod kontrolou
- Když negativní události přisuzujeme vlastní selhání
- Když selhání v jedné situaci přenášíme i na další situace
- Když prožitek ohrožuje naše sebevědomí
- Když situace vyvolává nepohodlí, které špatně snášíme

EUSTRES

- stres s pozitivními účinky (svatba, sportovní výkon)
- nemusí mít škodlivé důsledky, má značný adaptační význam
- je výzvou a motivací
- působí vzrušení
- zlepšuje naše vystupování
- zvyšuje kvalitu života
- při přemíře DISTRES



DISTRESS

- stres s negativními účinky na člověka
- je chápán jako nadlimitní psych. zátěž, které je nad úrovní zátěží obvyklých a zvladatelných

Pokud jsme jeho vlivu vystaveni delší dobu, dojde k poškození našeho zdraví. Zvyšující se napětí může skončit syndromem vyhoření a depresí.

CO POMÁHÁ UDRŽOVAT STRESOVÉ PROŽÍVÁNÍ

KATEGORIE	OBECNÉ STRATEGIE	KONKRÉTNÍ STRATEGIE
MYŠLENKY	• Napětí z očekávání • Negativní hodnocení situace nebo vlastní schopnost ji zvládnout • Zdůvodnění pasivity a vyhýbání • Negace zjevného problému	• Strašení se předem • Situace a její důsledky jsou předem katastrofizovány, vlastní schopnost minimaliz. • Lepší je odložit,vyhnout se, nechat na druhých apod. • Přesvědčování se, že o nic nejde,nic se vlastně neděje
CHOVÁNÍ	• Zabezpečování • Vyhýbání se • Únik z reality	• Výmluvy, snaha zajistit podporu druhých • odkládání, vyhýbání se řešení ze strachu ze selhán •Pití alkoholu, užívání drog, léků, denní snění

CO POMÁHÁ UDRŽOVAT STRESOVÉ PROŽÍVÁNÍ II.

KATEGORIE	OBECNÉ STRATEGIE	KONKRÉTNÍ STRATEGIE
POSTOJE	• Iracionální pohled na sebe, druhé,svět • Negativní sebeobraz	• Sám selhávám,druzí jsou zlí a nemají mě rádi, osud je moc těžký apod. • Jsem zlý, neschopný,hloupý
POZITIVNÍ DŮSLEDKY	• Krátkodobá úleva při nekonstruktivním chování • Vztahové	• Pocitová úleva při odložení, vybití napětí při hádce apod. • Blízcí lidé řeší za mě, mám úlevy, chtějí mi pomoci, věnují mi pozornost apod.

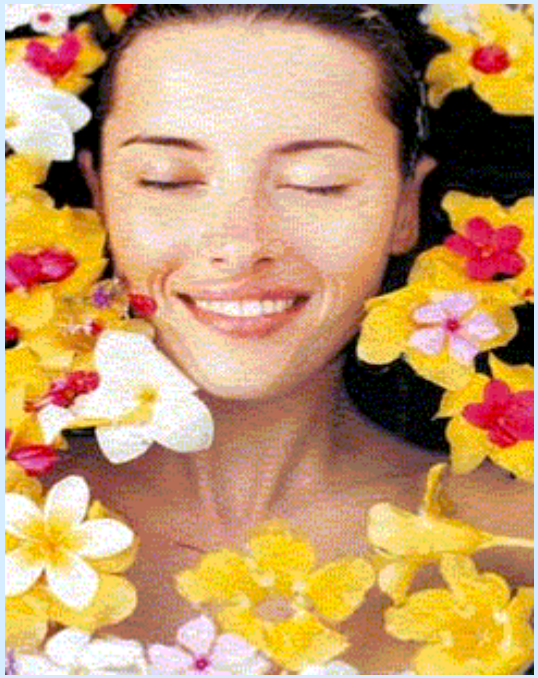
ODOLNOST VŮČI STRESOVÉ ZÁTĚŽI

- Odolnost vůči psychosociální zátěži souvisí z psychologického hlediska se třemi okruhy proměnných:
- rodinným zázemím
- určitými osobnostními charakteristikami
- způsobem řešení dané svízelné situace

- Vrozené faktory
- Naučené faktory

VROZENÉ FAKTORY ODOLNOSTI KE STRESU

- Temperament
- Pocit bezpečí získaný v dětství
- Pevnost struktury osobnosti
- Autonomie
- Identita
- Autenticita



NAUČENÉ FAKTORY ODOLNOSTI KE STRESU

- Postoje
- Životní styl
- Hodnotový systém
- Předsudky
- Stereotypy
- Kognitivní styl, tj. styl myšlení, hodnocení a postojů k sobě, k druhým lidem a ke světu vůbec



učíme své děti nevědomky svým vzorem

DALŠÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PROŽÍVÁNÍ STRESU

- Biologické – biorytmus, schopnost odpočívat
- Osobnostní faktory, dovednosti – egocentrismus, pasivita, ustrašenost,perfekcionismus, závislost, impulzivita atd.
- Sociální faktory, sociální podpora – rodinné zázemí, fungující vztah,přátelé,smysluplná práce, dobré vztahy na pracovišti atd.
- Osobní zájmy, koníčci, kulturní zájmy – aktivní pohyb, kultura, hudba, četba

JAK BOJOVAT PROTI STRESU

- Změnou situace
- Nácvikem dovedností zvládat situaci
- Změnou pohledu na situaci

- Omezení stresových situací
- Správná organizace času
- Rozhovor s druhými lidmi, sdílení
- Naučení se relaxačním technikám



Desatero odbourávající stres

1. Mluvte o potížích. (Na situaci se pak budete dívat objektivněji.)
2. Dělejte si radost. (Alespoň jednou denně)
3. Uvolněte se smíchem.
4. Cvičte. (Spalte energii vytvořenou stresem.)
5. Řekněte ne. (Naučte se asertivnímu chování.)
6. Buďte tvořiví. (Najděte si nové podnětné zájmy.)
7. Buďte realističtí. (Přijměte se. Poučte se svými chybami a zapomeňte na ně.)
8. Plánujte a stanovte si priority. (Neberte si toho příliš.)
9. Buďte optimističtí. (To, co podnikáte, vás opravdu těší.)
10. Buďte k sobě laskaví. (Dopřejte si fyzickou i emocionální pomoc.)

METODY ZVLÁDÁNÍ STRESU

Dělíme na:

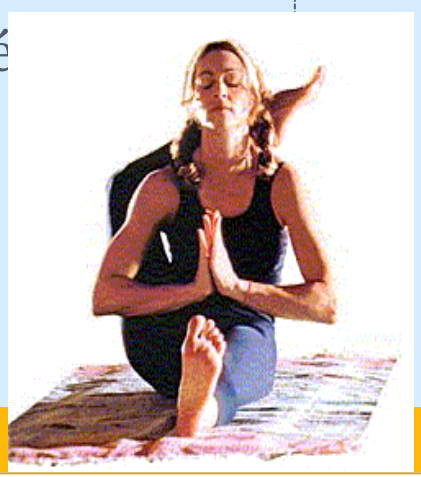
- ty, které se zaměřují na stresový podnět
- ty, které se zaměřují na stresovou reakci
- ty, které se zaměřují na osobní, individuální podíl člověka při vzniku stresu

Přístupy:

- 1. Relaxační techniky
- 2. Kognitivní strategie
- 3. Využití sociálních vztahů, sociální opor, sdílení
- 4. Tělesné aktivity
- 5. Relaxační aktivity a emoční uvolnění při změně životního stylu

RELAXAČNÍ TECHNIKY

- účinně pracují proti úzkosti, svalové ztuhlosti a povrchovému dýchání
- vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory:
  - psychickou tenzí
  - funkčním stavem vegetativní nervové soustavy
  - napětím svalstva



- Jacobsonova progresivní relaxace
- Schultzův autogenní trénink
- jógové a meditativní techniky
- techniky vedoucí přímo k somatickému uklidnění
  - postupy vycházející z jógy - různá dechová cvičení, energetizující relaxace, pozdrav slunci

AUTOGENNÍ TRÉNINK

Předpoklady pro správné používání:

- schopnost relaxace, nutnost uvolnění těla
- formulace problému – určité verbální vyjádření problému
- opakování – nácvik dovednosti provádět AT kdykoliv
- víra – člověk musí v metodu věřit

tři stupně:

- základní učí vyvolávat šest jednoduchých pocitů
- prostřední se obrací k praktickým potřebám každého jednotlivce, používá jednoduchých a účinných sugestivních formulek pro různé životní situace
- vyšší je zaměřen na psychická cvičení

1.stupeň

- 1. pocit tíže
- 2. pocit tepla
- 3. vnímání tepu srdce
- 4. sledování dechu
- 5. vědomí tepla v solar plexus
- 6. pocit chladu na čele



- Nácvik jednotlivých dovedností trvá podle původních představ autora několik týdnů a má probíhat vícekrát denně po 5-15 minutách.
- Tuto relaxaci je možné použít i pro snadné usnutí – relaxovaný stav se nechává přejít ve spánek.

2. a 3.stupeň

- Když už dotyčný zvládne základní formu – dovede se uvolnit, oprostit od rušivých vlivů a myšlenek a pociťovat klid, může vřadit do relaxace vlastní formulky zaměřené na to, co on **konkrétně potřebuje**.

- **Autogenní meditace** pracuje s určitými představami a je určená těm, kteří usilují o hlubší poznání a rozvoj sebe sama.
- Po dosažení relaxace se pohroužíme do sebe a zabýváme se určitými předměty, abstraktními idejemi, zážitky, citovými vztahy, zásadními otázkami (např. po smyslu života) – přičemž zde nejde o uvažování tak, jak ho známe v bdělém stavu, ale spíše o nadhození tématu a sledování, jak se představy rozvíjejí.

Dechová relaxace

- Jedná se o koncentrační uvolnění pomocí dechových cvičení
- Inspirováno jógou
- Hl. dýchacím svalem je bránice, mnoho lidí tento sval nevyužívá správně
- Při nesprávném dýchání dochází k vynaložení velkého úsilí na svaly HZS, napětí je přeneseno na krční páteř…bolest šíje a hlavy
- Dýchání nosem velice důležité
- Vyřazení tohoto typu dýchání může vést až k respiračním onemocněním
- Nejdůležitějším předpokladem pro dechová cvičení je průchodnost nosních dírek
- Účinky relaxačních dechových technik se ale nedostaví ihned, je nutno je provádět po určitou dobu (přibližně 10 dechových cyklů)

Nácvik bráničního dýchání v leže

- Pozornost soustředíme na oblast břicha, oběma přiloženýma rukama sledujeme pohyb břišní stěny

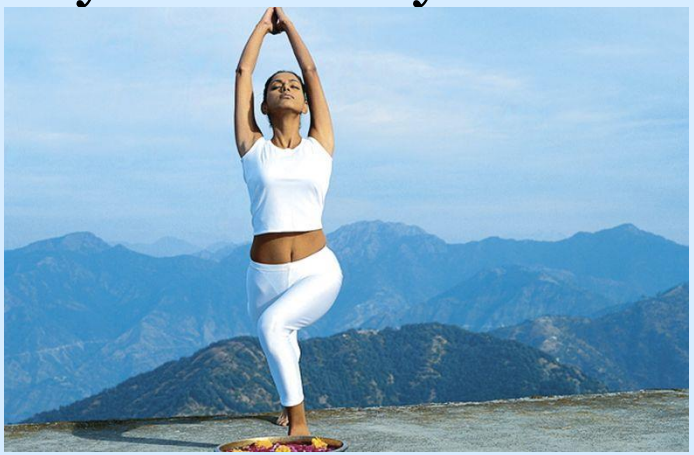
Nácvik hrudního dýchání

- Ruce umístíme vpředu a po stranách hrudníku

Sebeuvolnění za pomoci dechových cvičení

- Poloha v sedě nebo v leže
- Ruce na stehnech, dlaně obrácené vzhůru

- různá jogínská cvičení
- Tai - chi
- dynamické dýchání



Pozorování dechu

- Klidné návykové dýchání, sledujeme přicházení a odcházení dechu, nezasahujeme do rytmu vůlí

Muzikoterapie

- Relaxace hudbou vede k přirozenému posílení imunitního systému, je jednou z nejúčinnějších metod léčení, následků stresů, neuróz, depresivních stavů, psychických, sexuálních a psychosomatických poruch.
- Účinky meditační a relaxační hudby jsou dnes již prokázány a dobře známy.

- Rytmus hudby je nápodobou rytmu vašeho srdce či dechu, do stavu relaxace se dostáváme, když naše tělo pulzuje v rytmu hudby
- mnoho populárních i klasických skladeb má opakující se rytmus, pokud je hudba doprovázena opakujícími se slovy, je prožitek ještě silnější

Muzikoterapie

- Moderní výzkumy potvrdily, že existují přinejmenším dva základní druhy zvuků: zvuky, které ”vybíjejí”, oslabují, unavují posluchače a zvuky, které ”nabíjejí”, dodávají energii, rovnováhu, přispívají zdraví.

- Bubnování, fitness bubny, Drums alive ☺

<u>Nepřetržitý pravidelný zvuk</u>

(*Om* –stará sanskrtská mantra)

- Odříkáním monotónním hlasem slovo Om, masírujeme všechny orgány a systémy v těle

<u>Opakování věty a hudby</u>

- Vyvolává pocit pohody, s nímž přichází relaxace

Podpůrné techniky



- Existuje řada opatření, která mohou bolest a napětí zmírnit či odstranit…
- **Akupunktura -** léčebná metoda tradiční čínské medicíny.
- vychází z předpokladu, že po těle se rozlévá životodárná energie v určitých drahách.

- **Psychoterapie**

- terapie se zaměřuje na hledání osobní cesty životem, na odkrytí starých duševních ran a zranění, na jejich hojení a na znovunalezení životní síly, role, cesty.

Kinezioterapie…

Rodinné konstalace…

- Fyzioterapie, funkční trénink, kompenzační cvičení
- Pohybová aktivita pomalého či rychlého charakteru
- Masáže (kontakt)
- Fungující sociální zázemí (funkční nohy, ukotvení..)
- Vědomí smyslu, víra

Pohyb a stres

- Cílený pohyb podněcuje aktivitu jedince, zvyšuje jeho sebeúctu, odolnost vůči zátěži, zlepšuje mentální funkce, snižuje úzkost, depresi, percepci stresu a reaktibilitu na stres, má euforizační účinky, zdůrazňuje neverbální prvky a postupně vyvolává potřebu komunikace.
- Hledání a podpora tělesného vnímání – „tělového schématu“
- Návrat k tělesnosti

- Pohybové programy kondičně zaměřené (Flowin, TRX, Cross fit)
- Pohybové programy zdravotně zaměřené (Pilates, Power yoga, Tai chi, ZTV…)
- Nordic walking

Výživa a stres

- Kvalita stravy
- Poměr základních složek
- Pravidelnost
- Přiměřenost
- Zónová dieta (hladina glukózy v krvi)
- Prostředí, podmíněné reflexy…

- Minerály (Mg^{2+})
- Vitamíny (B, C, volné radikály – antioxidanty)
- Polysacharidy
- Kvalita tuků
- AK..BCAA..
- Nápoje, kofein…

Děkuji za pozornost



