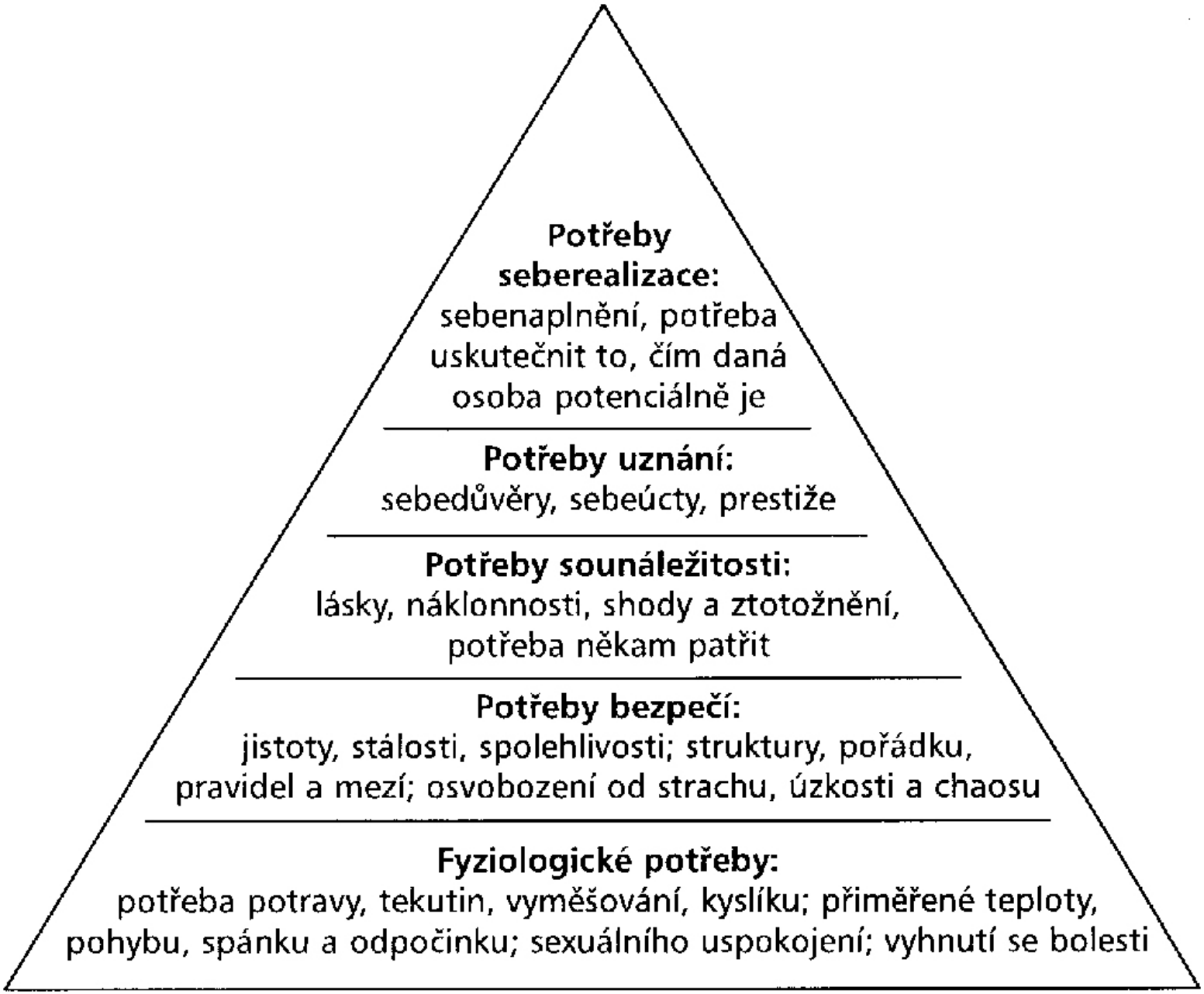
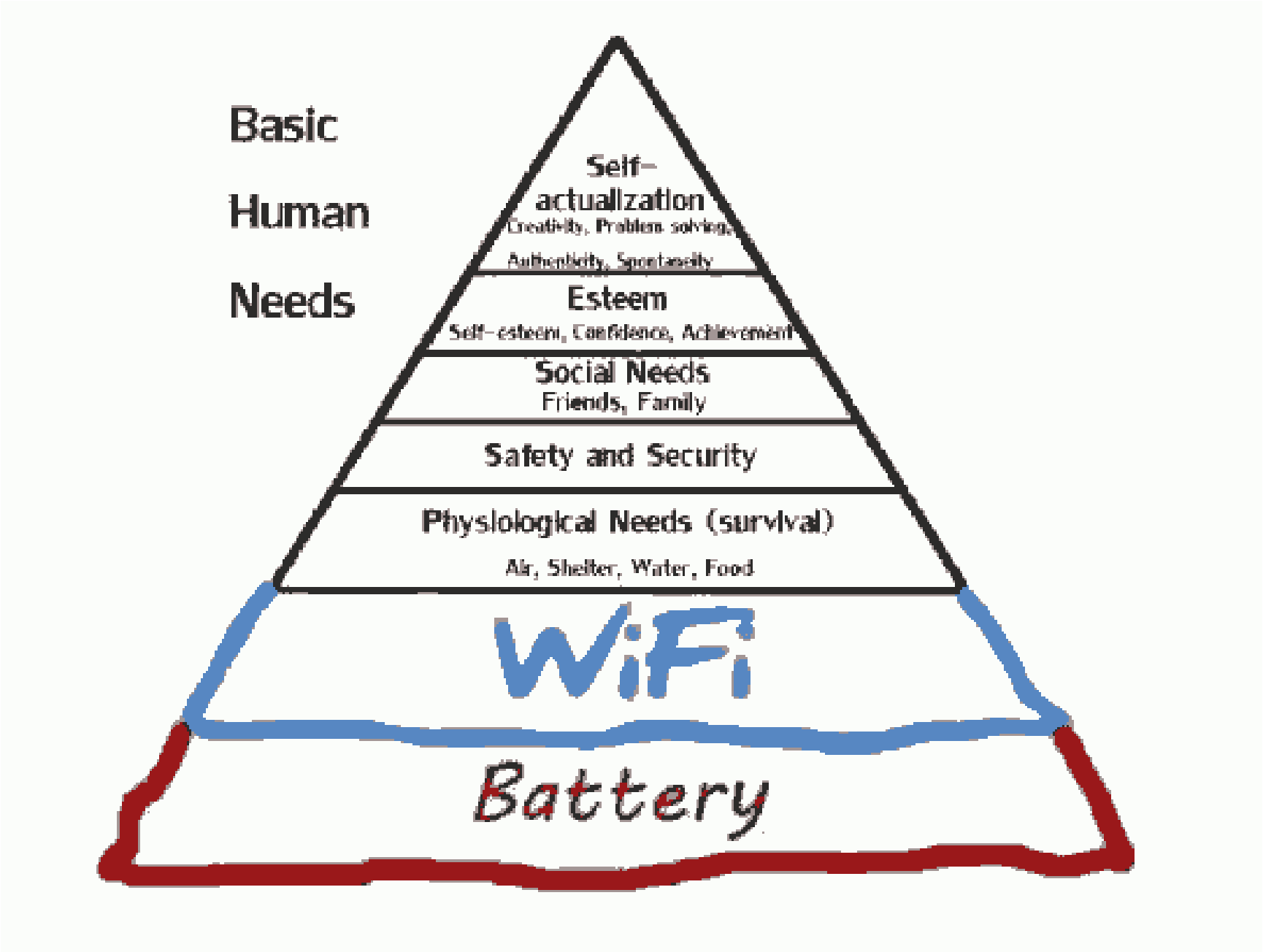
Syndrom vyhoření

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

Jeronym.Klimes@seznam.cz http://www.klimes.us


Potřeby seberealizace:
sebenaplnění, potřeba uskutečnit to, čím daná osoba potenciálně je
Potřeby uznání:
sebedůvěry, sebeúcty, prestiže
Potřeby sounáležitosti:
lásky, náklonnosti, shody a ztotožnění, potřeba někam patřit
Potřeby bezpečí:
jistoty, stálosti, spolehlivosti; struktury, pořádku, pravidel a mezí; osvobození od strachu, úzkosti a chaosu
Fyziologické potřeby:
potřeba potravy, tekutin, vyměšování, kyslíku; přiměřené teploty, pohybu, spánku a odpočinku; sexuálního uspokojení; vyhnutí se bolesti


Basic
Human
Needs
Self-
actualization
Creativity, Problem solving,
Authenticity, Spontaneity
Esteem
Self-esteem, Confidence, Achievement
Social Needs
Friends, Family
Safety and Security
Physiological Needs (survival)
Air, Shelter, Water, Food
WiFi
Battery

Proč nefunguje léčba koncetrákem

Unavuje tě péče rodičů? Oni žádné nemají? A vůbec bylas v koncentráku? Nebyla. Tak vidíš. Tvý problémy, nejsou žádný problémy!

Nárůst psychické lability

Abraham Maslow (1908 - 1970) - hierarchie potřeb

Čím více jsou uspokojeny nižší potřeby, tím více se ozývají vyšší.

- ***vrcholné zážitky*** - zážitky štěstí a naplnění, dočasné, stav dokonalosti a dosažení cíle; přechodné prožitky seberealizace
- ***estetické potřeby***
- ***kognitivní potřeby*** *(vědět a rozumět)*
- ***potřeba seberealizace***
- ***potřeby uznání*** *(esteem)*
- ***potřeba lásky*** *(sounáležitosti)*
- ***potřeba bezpečí***
- ***fyziologické potřeby*** *(homeostaze cukru, vody, tuku atd.)*

Nižší potřeby jsou plně uspokojeny (překonání hranice hladu). Vyšší potřeby (citové) jsou neuspokojeny - citová labilita.

Příčiny vyhoření

- Ignorování psychohygienických konstant
- Spánková karence
- Monotónní práce a stereotyp
- Přepínání, stres a napnuté tělo
- Nedostatek bilancování v životě
- Rodinné problémy - rozvod, problémy s dětmi, prarodiči
- Deprese (těžká ztráta)
- Skryté somatické onemocnění
- Krize středního věku
- Úbytek sil

Skryté somatické onemocnění

Porucha štítné žlázy - maskovaná složitou rodinnou situací a depresí

Caprasův syndrom

U všech divných depresí.

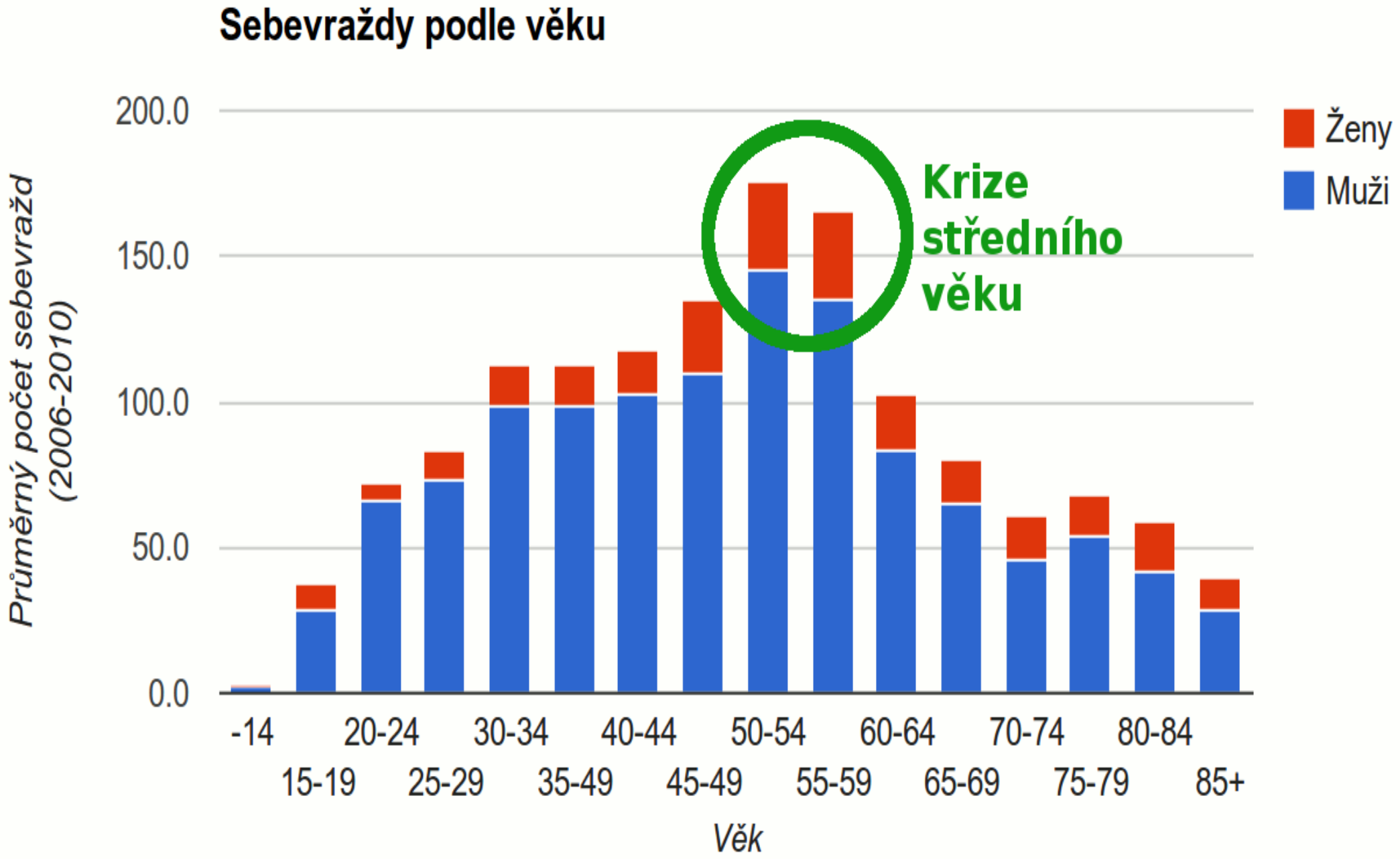
Vyšetřit hormony (endokrinologie)
Vyšetřit krev (hematologie)

Krize středního věku

http://krizestrednihoveku.klimes.us

Bunuel: Nenápadný půvab buržoasie

Krize středního věku je největší krize lidského života



Smysl života

Mozková kůra zpracovává podněty vědomě a sériově – jeden za druhým, podle důležitosti a míry frustrovanosti. Podkorová centra podvědomě udržují všechny procesy, které běží souběžně. Aby člověk byl spokojený, musí být uspokojeno stovky potřeb zároveň.

Jakmile je jedna důležitá potřeba neuspokojena, tak se nálada člověka propadá do červených čísel bez ohledu na to, že všechny ostatní potřeby jsou uspokojeny.

Spokojenost člověka = 1 * 1 * 1 * 1 * 1 * 1 * 1 * 1 * 1 * 0 * 1 * 1 * 1

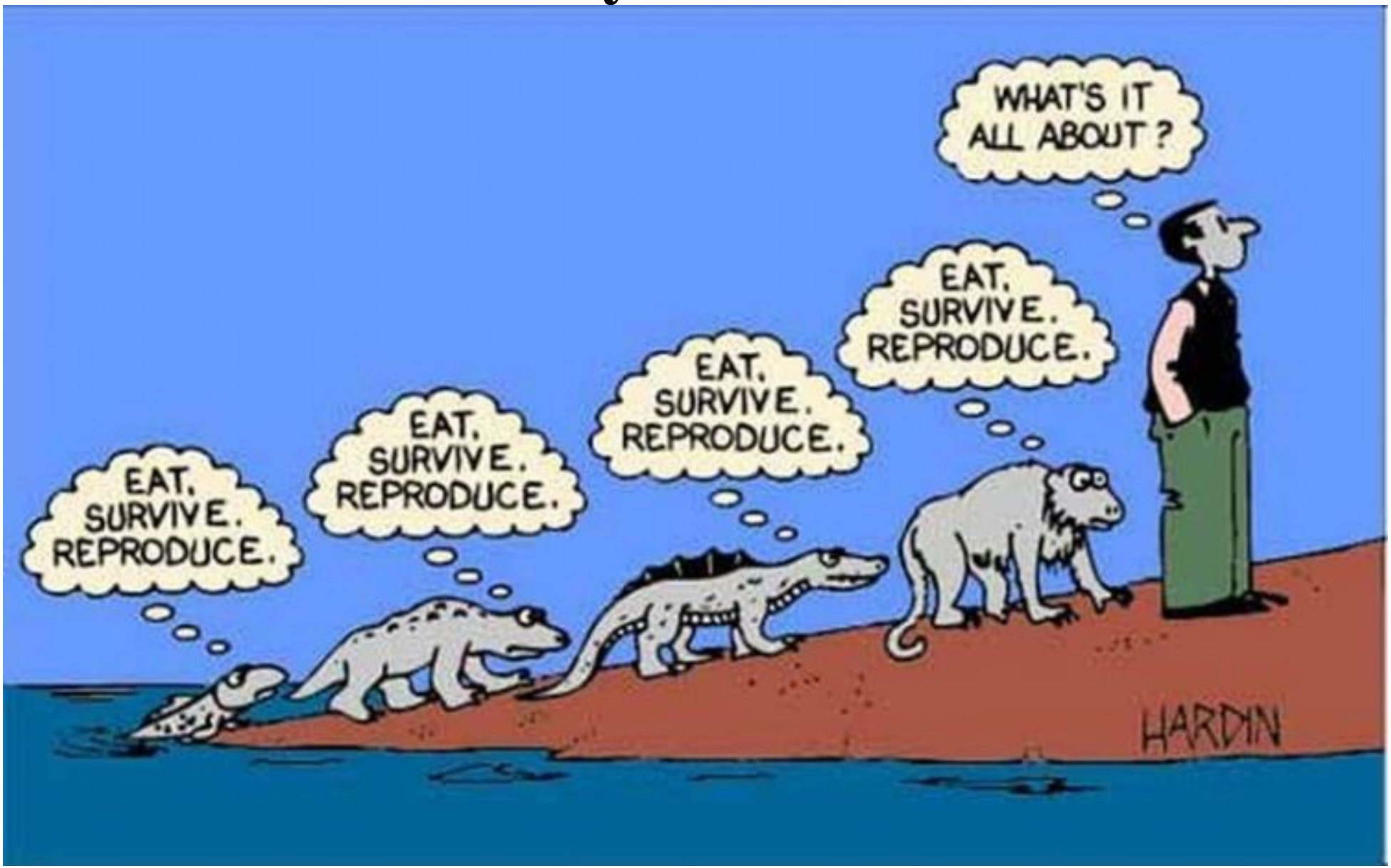
Stačí jedna nula a výsledek je taky nula.

Lidé subjektivně čtou pouze výsledek, ale neví, která konkrétní nula vyvolává jejich pocit, že všechno je na nic, tak většinou zvykově, automaticky zopakují svůj oblíbený úlevný manévr.

Například neví si rady se stresem v práci, tak vymění manželku.

Podle toho poznáme, že jsme nalezli smysl života, když se přestaneme tázat, co je smyslem života. (To je totiž úlevný manévr.)

Smysl života



O čem to všechno je? Jíst, přežít, rozmnožit se

Axiom: Člověk si neuvědomuje potřebu ale pouze frustraci potřeby

Potřeba je intelektuální konstrukt, produkt abstrakce.

Člověk si neuvědomuje, že má potřebu spánku 8 hodin či potřebu pití dva litry denně. To se naučil podobně jako malou násobilku. To je tzv. deklaratorní znalost.

Člověk si uvědomuje a prožívá pouze frustrace: Jsem ospalý, mám žízeň.

Pozor to se týká i takových potřeb, jako je láska. I tam i uvědomujeme pouze občasné „návaly lásky“, stýskání, touhu se přiblížit.

Každé sledování lidského chování musí tedy začínat buď od (drobné) frustrace či od asociace.

Zákon nejsilnější uvědomované potřeby

Když nás opustí partner, tak nejsme schopni se v práci soustředit. Když však spadneme do rybníka, okamžitě zapomeneme na problémy s partnerem a řešíme otázku dechu. Jak to?

Nižší korová centra pracují paralelně – udržují stovky procesů v rovnováze. Tyto procesy běží zcela podvědomě.

Mozková kůra však dokáže vědomě zpracovávat jen velmi omezený počet podnětů – víceméně pouze jedno hlavní téma.

Jak tyto dvě skloubit? Dalším podvědomým mechanismem – **princip nejsilnější uvědomované potřeby**. Mozek neustále vyhodnocuje signály a zjišťuje, která potřeba je nejvíce frustrovaná. Tu vytáhne z podvědomí – uvědomí si ji a strčí ji do mozkové kůry ke zpracování. Ta ji zpracuje, uspokojí. Jakmile je potřeba uspokojena, tak je z vědomí vytlačena jinou potřebou, která je momentálně více frustrována.

Emoce fungují jako počítačová sběrnice

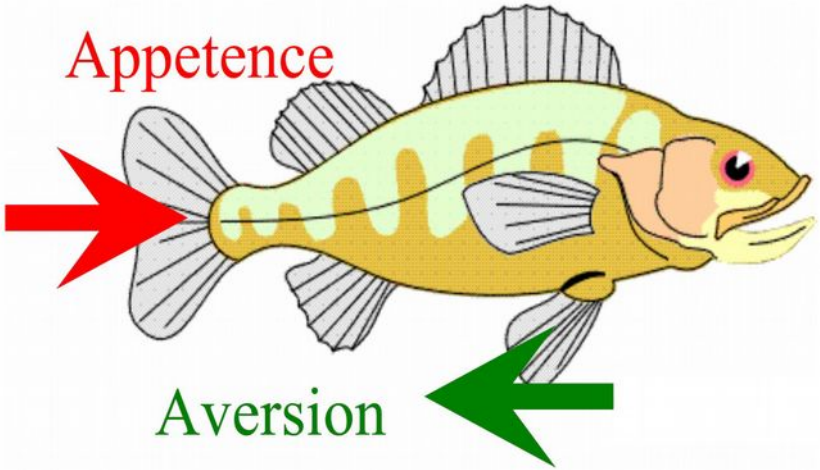
nebo jako krev, nebo jako stoka, do které všechno stéká...

Žíly jsou stoky a krev jsou splašky, kde plují odpadky vedle živin, kyslík vedle CO_2. Každý orgán si z ní bere, co potřebuje, a naopak vyhazuje do ní, co nepotřebuje.

Stejně tak fungují emoce. Je to jakási sběrnice, kde se stékají všechny signály z těla. Podle toho, které impulzy jsou nejsilnější se formuje výsledná reakce celého organismu, která může být rozporuplná - ambivalentní. Část těla reaguje vstřícně, část averzivně ap.

Tedy nedá se apriori říci, co v této stoce bude, ani jak na to reagovat. Prostě musí se to pečlivě analyzovat, abychom se v tom vyznali.

Dostala strach z vlastní odvahy



Stává se, že ze dvou protikladných motivací aktivuje každá jiný pohybový orgán. Jestliže cichlidky stojí proti sobě výhrůžně na hranici revíru, jsou u nich současně aktivovány motivace útoku i úniku. Když nyní jedna ryba pronikne agresivně do revíru té druhé, pohybuje se tak, jako by plavala proti proudu, který je stále silnější, čím víc proniká do sokem hájeného území. Toto zdání je vyvoláno tím, že záběry prsních ploutví ryby jsou aktivovány útěkovým pudem a ryba má tím silnější tendenci plavat zpět, čím dále ji do nebezpečné situace dohnaly agresivitou motivované záběry ocasní ploutve. (etologie.pdf)

Vyhoření v praxi

Am 19.7.2015 um 14:29

Dobry den pane Klimesi.

Myslite, ze bych vas mohl poprosit opet o setkani? Po navsteve u vas jsme se dohodli, ze to zkusime slepit.

Mirka to s dotycnym uzavrela, jenze se v patek ukazalo, ze je s nim tehotna. Ja bych s ni zustal i s mimcem, ale ona chce zkusit zit s tim novym partnerem kvuli mimcu. Ja se zhroutil a nenesu to moc dobre.

A prosim vas tedy o pomoc.

Dekuji NN

20. 7. 2015 v 22:10

Vazeny pane N.N.,

Dneska jsem nemel email otevirat - je to jedna jobovka za druhou... :-(

Mohu Vam nabidnout termin...

s uctou

JK

Am 20.7.2015 um 22:37

Dobry vecer.

Za jobovku se omlouvam. Patek bohuzel budu na nataceni. Ozval bych se zacatkem Srpna. Diky za tu radu se spankem! Jsem dost jiny clovek, kdyz se vyspim 😀! At se vam dari!

N.N.

- - -

Dobrý den pane doktore,

chtěla jsem Vám moc poděkovat. Velmi jste mi pomohl. Chodím brzy spát, dokážu se soustředit, zase mě ten život začal bavit :)

S pozdravem,

E.K.

Vyhoření aneb režim Dachau

Tabulková metoda – elementární potřeby

Základní potřeby jsou dané geneticky a fyziologicky – není možno je měnit dle libosti.

Oblast	Doporučená dávka	Související problémy
Spánek	8 hodiny ± 2	studenti chodí spát zásadně po půlnoci
Aktivace	1/2 hodiny denně mít tep nad 100 tepů za minutu	autem popojíždí 300 m do školky; infarkty
Jídlo	muži 10 000 kJ/den ženy 8 000 kJ/den děti 7 000 kJ/den	anorexie/obezita
Pití	2 litry denně	při dehydrataci v létě lidé nepociťují žízeň; jaterní potíže
Komunikace	4 hodiny denně	Callcentra nutí mluvit 8 hodin
Společný čas s rodinou	2 hodiny denně	otcové bývají s rodinou 2 dny za měsíc

Tabulková metoda – koníčky

Oblast	Doporučená dávka	Související problémy
Hádky	ne po slunce západu ne déle než hodinu	rozvádějící se hádají do tří hodin do rána
Vzdělávání (zejména četba)	1/2 - 1 hodina denně	celebrity, co znáte z TV, nečtou vůbec
Práce	8 hodin denně; ne v neděli	workoholici
Televize	Jeden vybraný pořad denně	České děti tráví před televizí v průměru 3,5 hodiny
Počítače	Počítačové hry hrát méně než půl hodinu denně	Některé děti na základní škole občas hrají 26 hodin v kuse.
Alkohol		

Bezpečné pití - tabulková metoda

12° pivo půllitr (5 %)	**Ženy**	**Muži**
Dlouhodobý průměr	1,3	2,0
Nárazově	2,6	4,0

1 l vína (8 %)	**Ženy**	**Muži**
Dlouhodobý průměr	0,4	0,6
Nárazově	0,8	1,2

***40* ml – „panák“ (40 %)**	**Ženy**	**Muži**
Dlouhodobý průměr	2	3
Nárazově	4	6

100% alkohol [ml]	**Ženy**	**Muži**
Dlouhodobý průměr	33	49
Nárazově	66	98

Alkohol jako úlevný manévr

Alkohol je nejvíce návykový v okamžiku, kdy ho člověk pije jako medicínu – na žal, na špatnou náladu ap. Jakmile je alkohol úlevný manévr, který jej převádí ze špatné do dobré nálady.

Z emailu klientky, kde rozebírá své partnerské problémy: „Omlouvám se za všechny pravopisné a interpunkční chyby. Vypila jsem láhev Chateau de Lastours (Corbieres).“

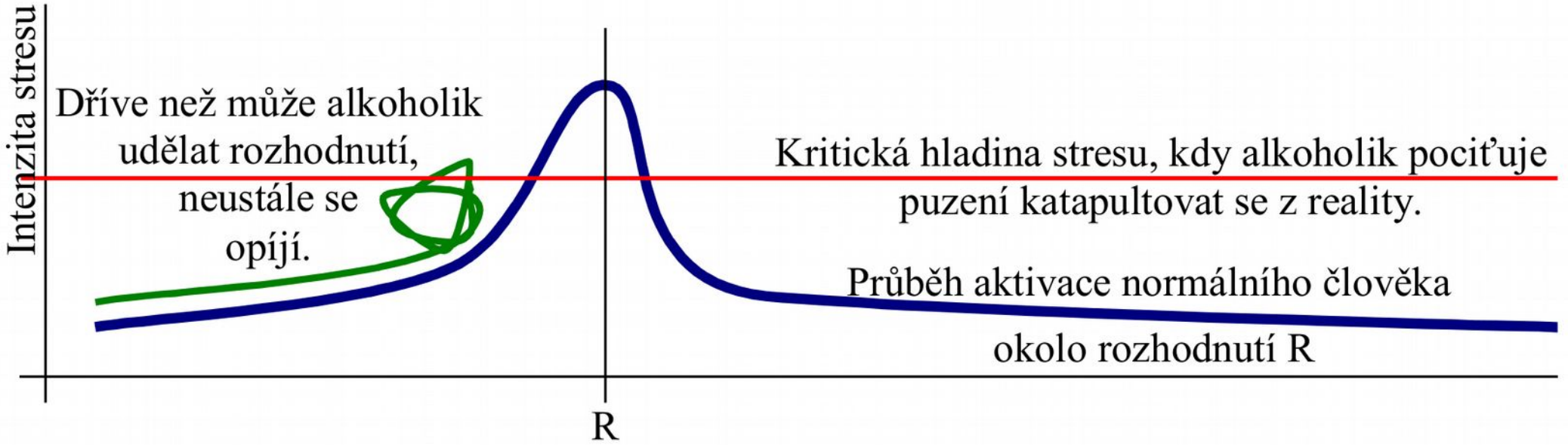
Nikdy nepít na žal, ve špatné náladě, na zmírnění trémy ap.

Pro příbuzné alkoholiků:
http://www.alanon.cz
http://alanon.klimes.us

Alkoholismus je nemoc celé rodiny: Jeden pije a ostatní se na něj adaptují. Bohužel lečit se musí všichni - každý trochu jiným způsobem.

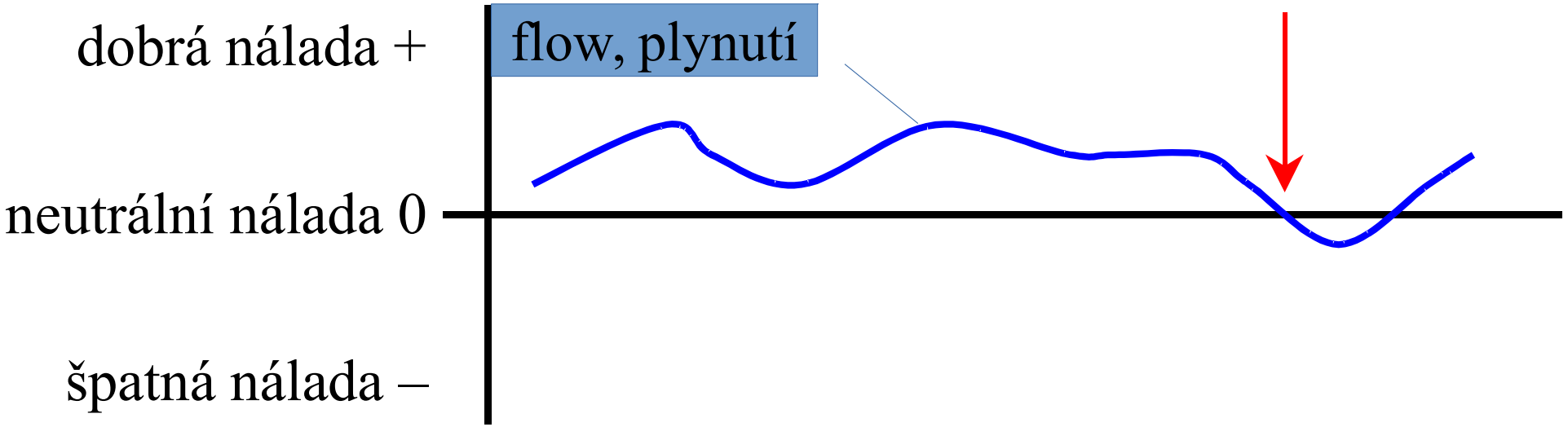
Potřeba alkoholika katapultovat se z reality

Jak funguje alkohol jako úlevný manévr



V noci ma pri televizii zacal hladkat na intimnych miestach. Najprv som nereagovala. Povedal mi, ze po whisky je vzdy nadrzany. Ani na to som nereagovala. Drazdil ma vsak dovtedy, kym som sa poddala a zase sme spolu spali. Tentokrat bol uvolneny a bolo to fajn. Dokonca sa nechal bozkavat (usta). **Zas samozrejme poznamenal, ze sa musi odstahovat, lebo ked nepije, je mrzuty, a ked pije, tak je nadrzany...**

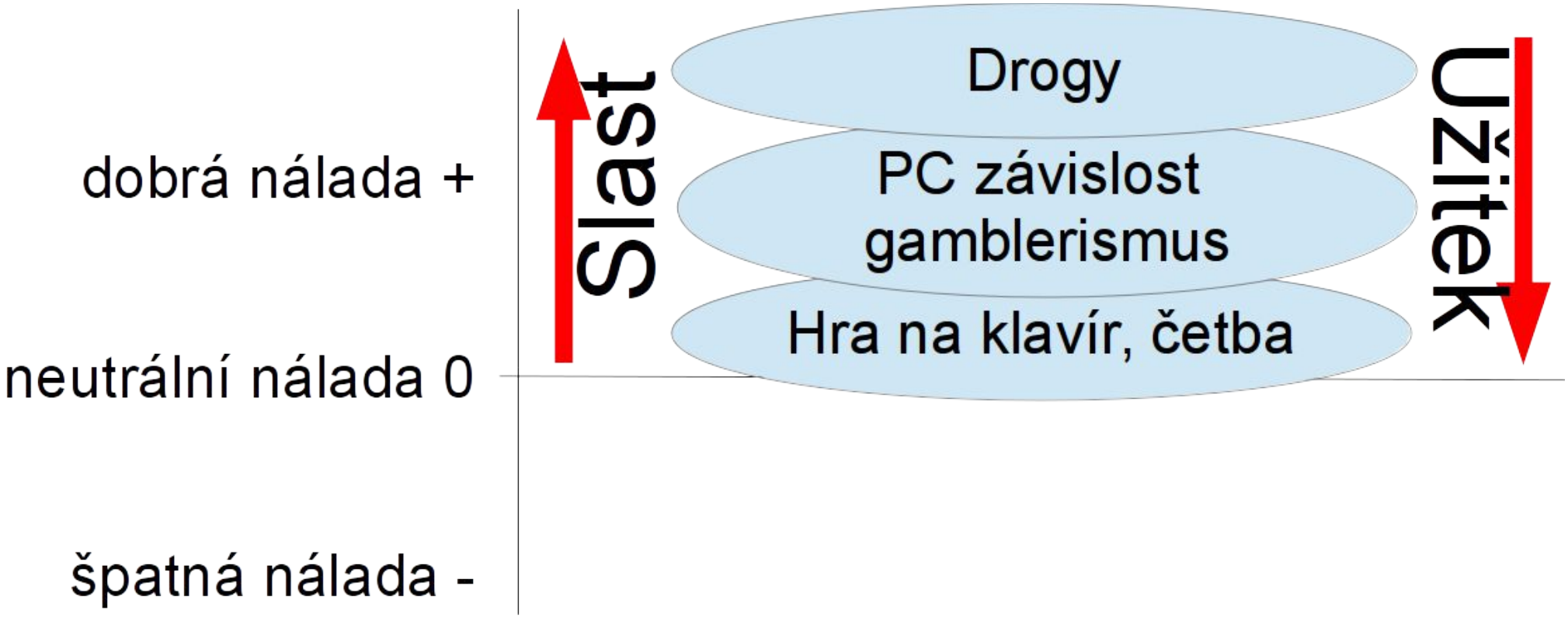
Prožívání normálního zdravého člověka



Teorie well-being ukazují, že lidé mají nastavený emocionální systém tak, aby bez ohledu na absolutní stav člověka **kolísal mírně nad nulou**.
Takto člověk je pozitivně laděn po většinu doby, ale občas se propadne pod nulu (červená šipka). Objevuje se **přirozená emocionální indikace** – *„Děláš to dobře, máš dobré pocity. Děláš to špatně, máš špatné pocity.“*

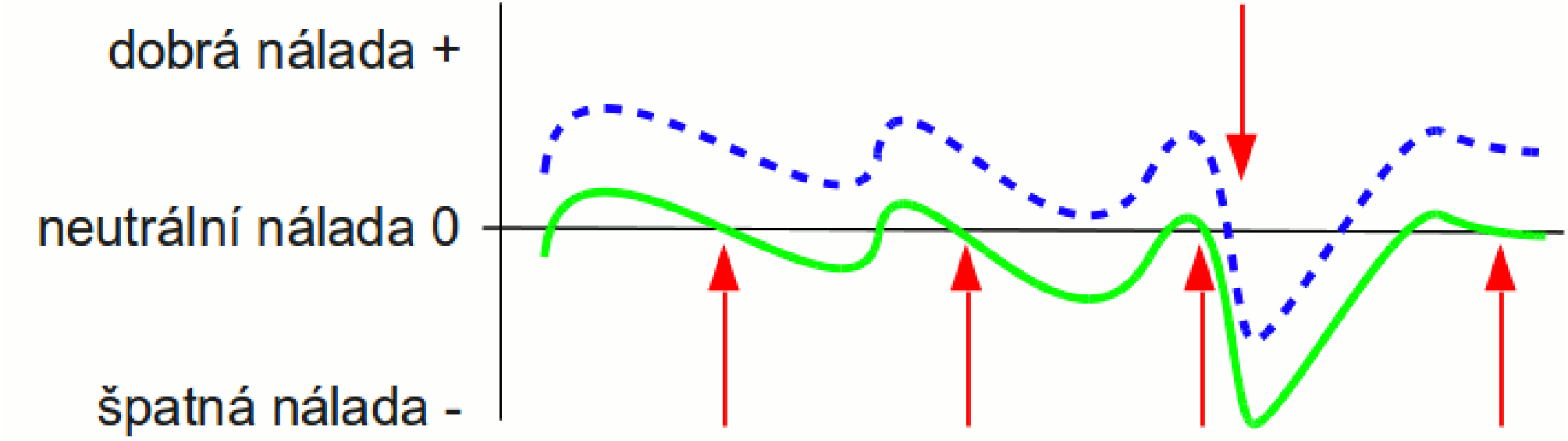
Jak se nálada překlopí z plus do mínus,
tak podle principu hedonismu následuje obranná reakce.

Slast versus užitek



Princip slasti versus princip reality

Normální versus citově deprivovaný člověk



Zatímco normální člověk má jeden propad do špatné nálady, většinou důvodný, tak subdepresivní lidé mají takové propady čtyři jen proto, že jsou na hraně prožitkové nuly. **Tři plané poplachy, jen jeden důvodný.**

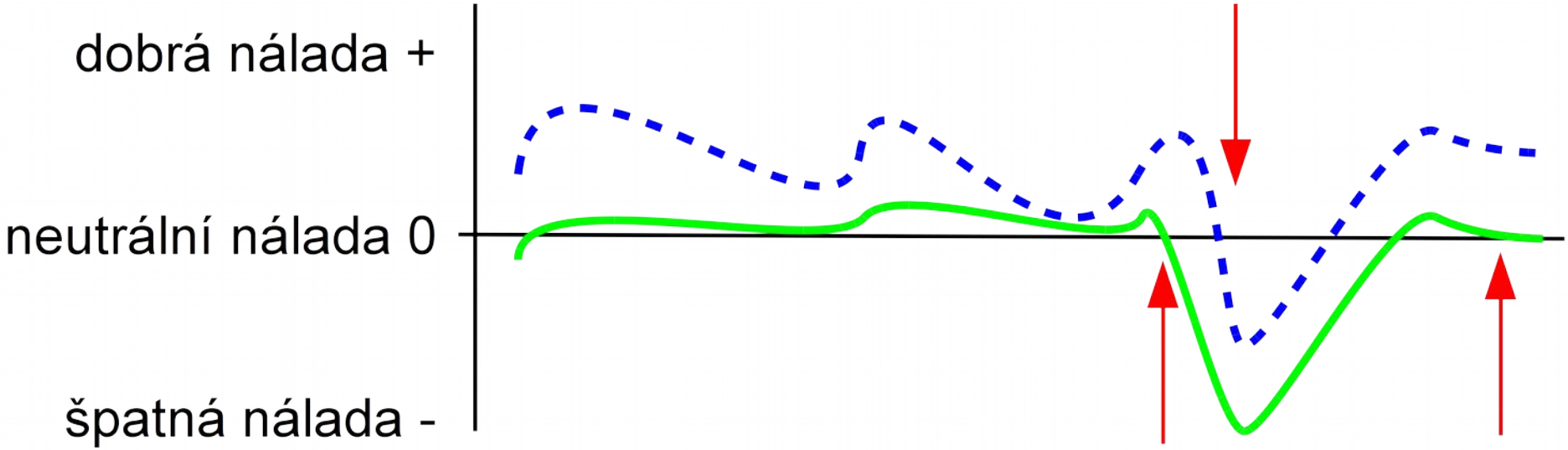
<u>Plané poplachy:</u>

- vyžadují zvýšenou pozornost okolí
- když okolí nefunguje, tak se raději upíná na věci
- vedou k chaotickým obranným reakcím – impulzivní výbuchy

neschopnost flow – práce studia, protože v tom brání citové propady

Prožívání hráče u počítačové hry

normování prožívání do nezáporné oblasti



Životní volba:

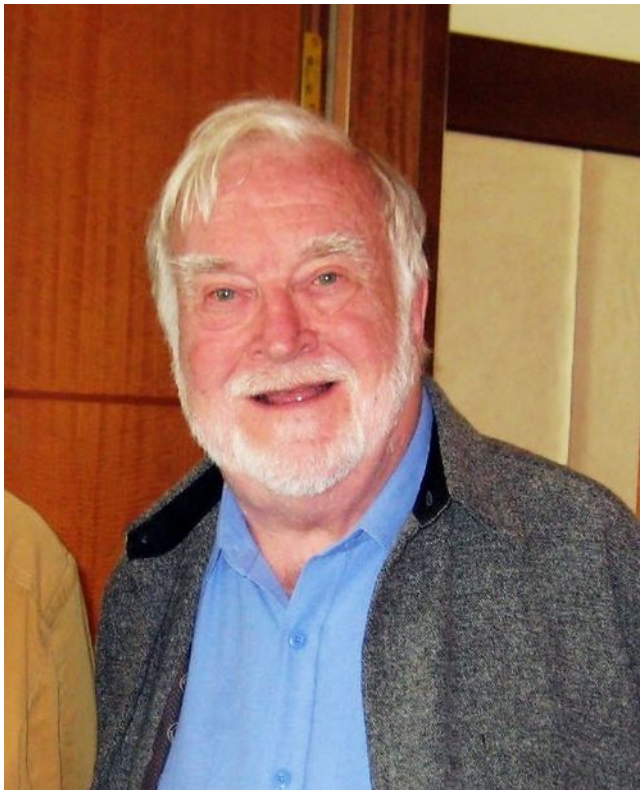
pestrý život, ale častější propady do rozlad

nebo

monotónní život, ale v prožitkové pohodě

Mozol od hraní her - copak asi mají na mozku?

Flow plynutí



Mihály Csíkszentmihályi
čík-sent-mihaji
Csíkszentmihályi.mp3

Přečetl jsem tvuj dopis **jedním dechem**
Ten čas utekl... ztratil jsem pojem o čase

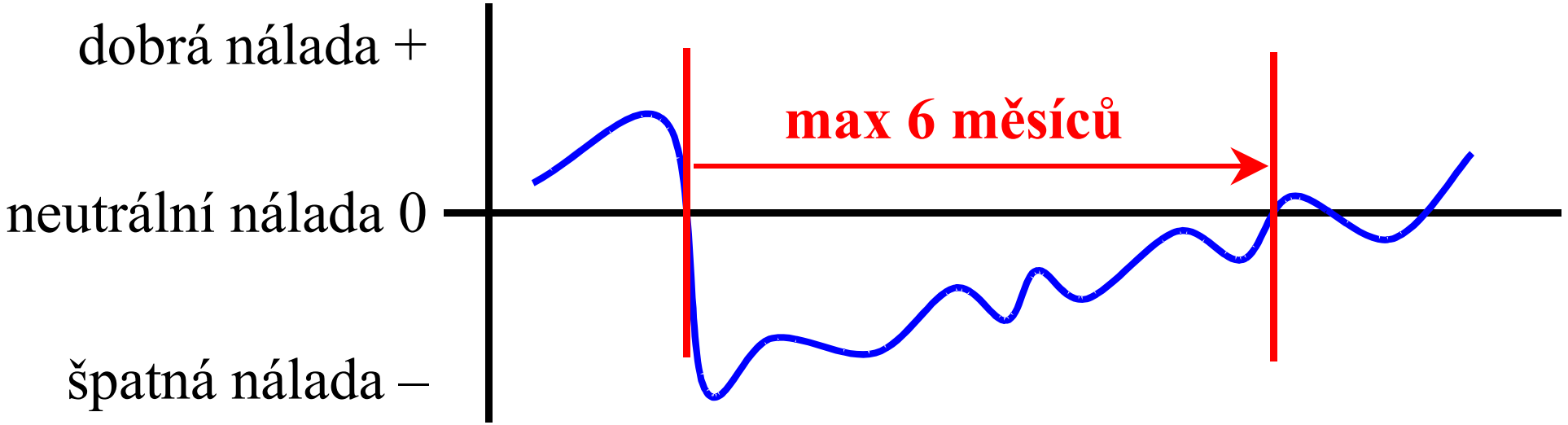
1. Jasné, možná náročné, ale přesto dosažitelné cíle.
2. Silná koncentrace a zaměřená pozornost
3. Aktivita je vnitřně odměňující
4. Pocit klidu, vyrovnaností, ztráta vědomí sebe
5. Bezčasovost, narušené vnímání času, pocity jsou tak zaměřeny na přítomnost, že ztrácíme pojem o čase.
6. Bezprostřední zpětná vazba
7. Pocit, že úloha je dosažitelná a balancuje se mezi schopnosti a danou výzvou.
8. Pocit vlastní kontroly nad situací a výsledkem
9. Mizí pocity fyzických potřeb
10. Naprosté soustředění na aktivitu samu

Subdepresivita se projevuje touhou po nekončícím štěstí

huggies

Reaktivní deprese a poruchy emočního systému

Při velké krizi či tragické události se prožívání na dlouhou dobu dostane do negativních prožitků. Tedy přestane fungovat přirozená emocionální indikace – „Děláš to dobře, máš dobré pocity. Děláš to špatně, máš špatné pocity.“ V depresi ať děláme, co děláme, pořád máme špatné pocity. Emocionální systém je však automatizovaný. Když neděláme žádné chyby, tak se sám do šesti měsíců stabilizuje na mírně pozitivním prožívání.



Zlaté pravidlo reaktivní deprese

Deprese není možno zkrátit silou vůle.
Silou vůle jdou jen prodloužit.

Pravidlo tenkého ledu:

Na tenkém ledu je možno se plazit, možná lézt po čtyřech, ale nedá se běhat natož skákat.

Při depresi je možno uspokojivě přežívat, ale nesmí se jít do excesů.

Fáze separační reakce

prší prší

Matka s dítětem přichází do nemocnice. Lékaři konstatují, že dítě musí v nemocnici zůstat. Dítě musí být odloučeno od matky. Následují tyto fáze:

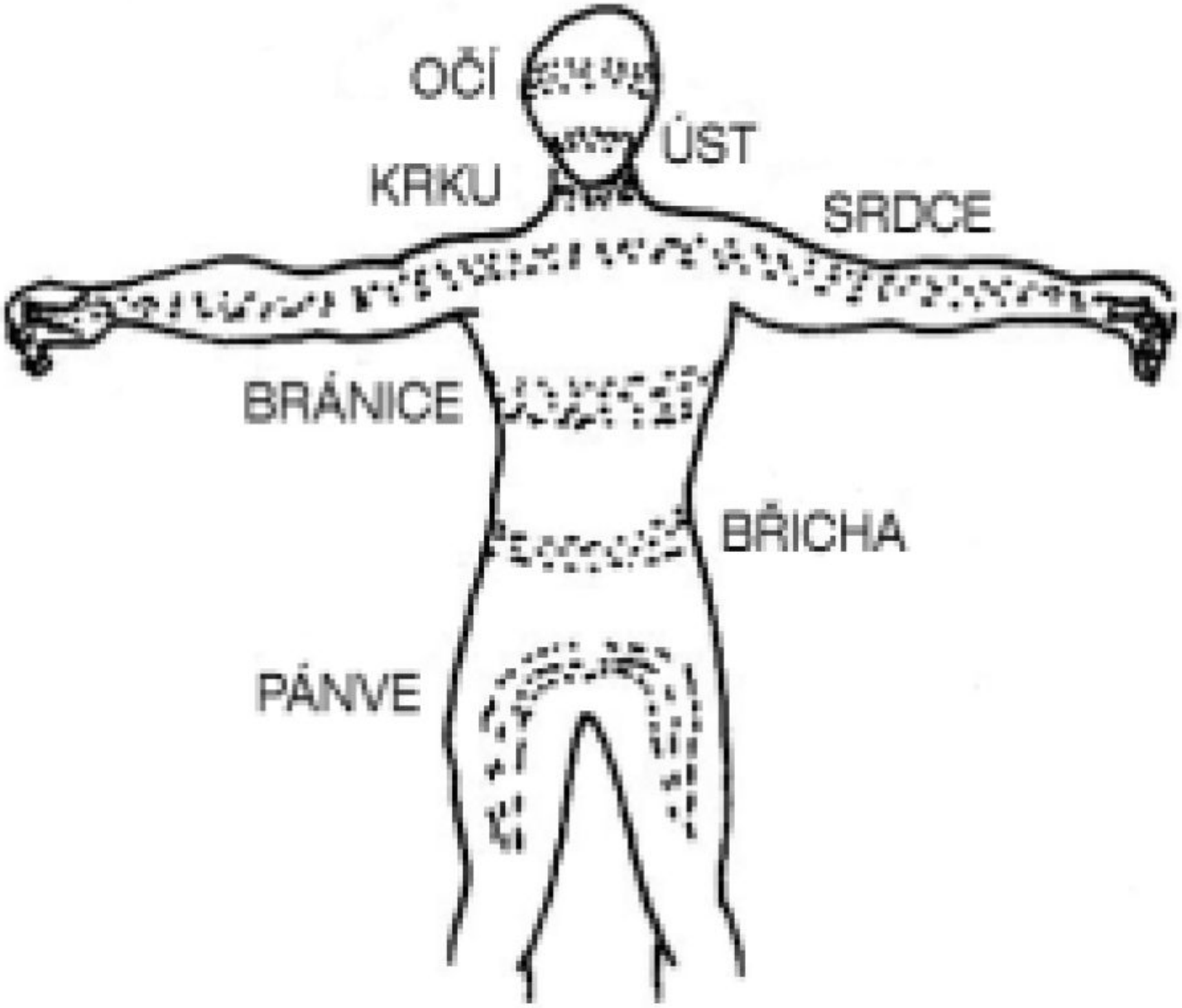
1. Dítě je od matky odebráno více méně násilím.
2. Silně emocionálně reaguje, úzkost, pláč, stres.
3. Unavené a vyčerpané dítě upadá do apatie, rezignace či deprese. Nereaguje na ostatní lidi, nehraje si s jinými dětmi. (reaktivní deprese)
4. Postupem času dítě začíná akceptovat ostatní dospělé a začíná si vytvářet nové vztahy k sestřičkám a jiným dospělým jako k náhradním rodičovským postavám.
5. Pokud se v této chvíli matka vrátí. Dítě ji poznává, ale ignoruje.
6. Pak vůči ní vyjádří agresi či hněv.
7. Nakonec ji přijme, pevně k ní přilne, a tak se znovu obnoví strach z opuštění.

Škodlivá intuitivní obranná reakce

Jedna matka chtěla uchránit svou holčičku traumatu odloučení tím, že jí do poslední chvíle neřekla, že ji bude muset několik dní nechat v nemocnici. Sama to však věděla už přes týden.

Vedla tedy holčičku do nemocnice. Tam jí řekla: "Tak teď tu zůstaneš, ale já se vrátím." Následoval učebnicový příklad separační reakce a dlouholeté trauma dcery, které ještě dnes prý matce vyčítá.

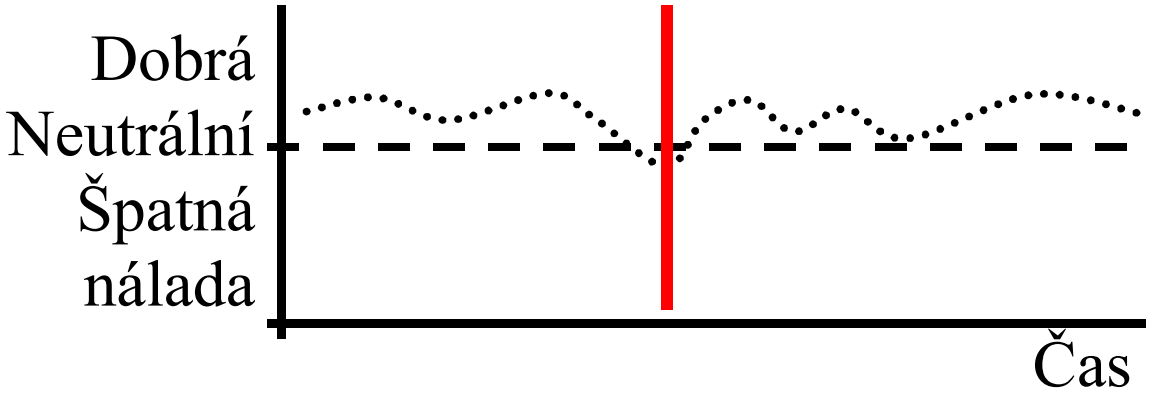
Zóny svalové tenze dle Wihlema Reicherta



Záchytná osoba

Pec nám spadla

Po reprodukci je funkcí partnerství vzájemná pomoc a citová podpora.



Během dne se nám občas překlopí nálada z pozitivní do negativní a v tomto okamžiku má každý z nás nějakou záchytnou osobu, od které očekává pomoc.

Kdo je záchytná osoba, se nedá ovlivnit silou vůle.

Viz video Werich - královna

U dětí je to samozřejmě rodič: "Mamíííí, Tatíííí".

U dospělých je to partner, ten, do koho je zamilován, eventuálně jiné osoby: Bůh, fantazijní postava psychologa ap.

Po rozvodové dvojCD: *The very worst of...*

Víme, kdo nahrál, ale kdo je největší fanoušek těchto cd?
Kdo je nejčastěji přehrává?

Příklad práce s fantazijními postavami

Dobrý den pane doktore,

omlouvám se, že obtěžuji, ale už nevím, kam se mám obrátit o pomoc. Loni v listopadu mi po dlouhé nemoci umřela babička z matčiny strany. Smrt jsme čekali, bolesti neměla, prostě jednoho dne omdlela a už se neprobrala.

Když mi maminka tu zprávu oznámila, asi dvě hodiny jsem jenom zírala před sebe a nebyla schopná řeči ani pohybu. **Čekala jsem, že to přebolí, ale opak je pravdou - už to bude skoro rok a já jsem na tom čím dál tím hůř**.

Občas mám sto chutí vzít si život a jít za babičkou. Nechala jsem si na předloktí vytetovat její jméno, abych ji pořád "měla s sebou". Myslím na ni několikrát denně a chce se mi brečet, ale nejde mi to. Narůstá ve mně pocit, že bez babičky nemá můj pozemský život smysl.

Můj psychický stav se zhoršuje, nezabírají antidepresiva, občas se přistihnu, že se vracím do dětství (tahám si do postele hračky, sleduji

dětskou televizi, jím jídla, která jsem jedla v dětství, například jablečný protlak s piškoty). Cítím, že mě opouštějí síly, už několik dnů jsem nebyla schopná uvařit, když se pokouším o "terapii úklidem", každý pohyb mě skoro fyzicky bolí. **V ničem nenacházím smysl.**

Pořád mám tendence s babičkou rozmlouvat, psát jí, a když si uvědomím, že už tady není, připadám si, jako by mi chyběl kus mého "já". Připadám si hrozně zranitelná, začala jsem mít strach z opuštění bytu, mám pocit, že i mně zde zbývá jen pár měsíců a pak půjdu za babičkou.

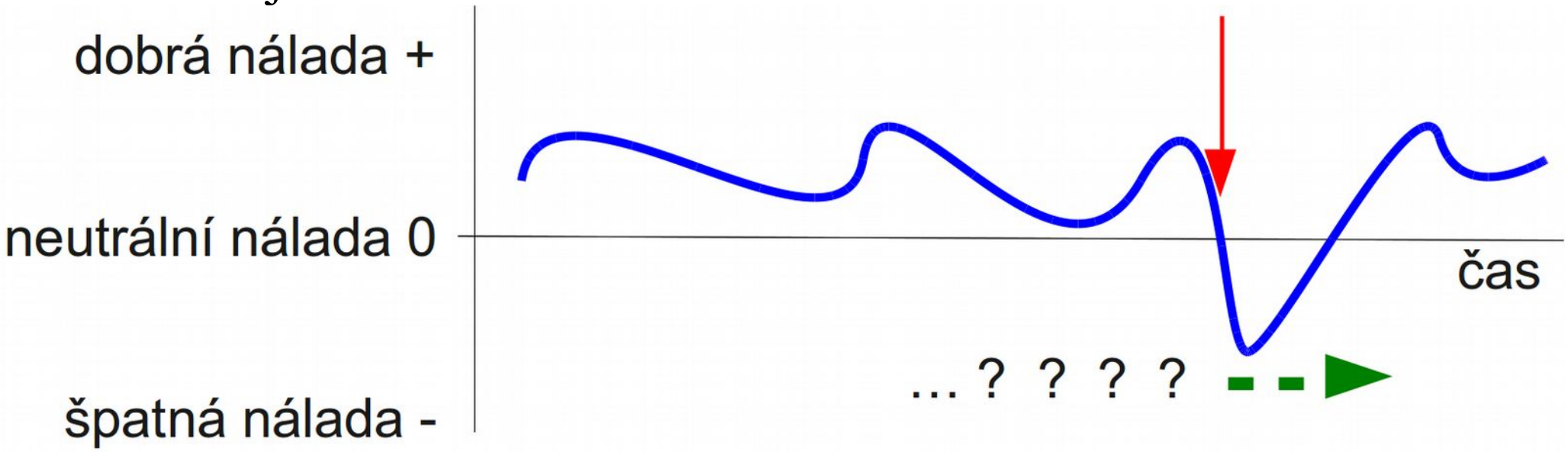
Občas mám neurčité výčitky svědomí, jindy si zase připadám ohrožená nějakou nadpozemskou silou. Čím dál častěji mívám pocit, že nic nemá smysl, že existoval svět "s babičkou" a ten následující "bez babičky" nemá budoucnost a já v něm nemám místo. Občas mám chuť fyzicky onemocnět, utéct na nemocniční lůžko a o nic se nestarat.

Potřebovala bych pochopit, proč se můj stav tak rapidně zhoršuje, a dozvědět se, jestli existují nějaké techniky vyrovnání se ztrátou. Nepomáhají mi ani psychofarmaka.

Vazena pani,

tady vznika nejaky zlozvyk primo pri praci s fantazijni postavou babicky. Pozorujte propad nalady, a pak si udelejte analyzu, co jste s predstavou babicky delala predchozi tri minuty a podle toho poznate, co delate spatne.

s uctou jk



Dobrý den, přistihla jsem se při tom, že babičce "vysvětluji", proč jsem jí ke konci nevolala každý den, pes tedy asi bude zakopán ve výčitkách svědomí. Děkuji za správné nasměrování.

Psychohygiena všedního dne

Mark Twain: "Když ráno sníte žábu, tak se vám ten den už nic horšího stát nemůže."

Kdy	Techniky
Ráno	Kolotoč přání
	Projít si denní plán - připravit si žábu dne
Práce	Zahřívací kolo (rozcvička; ranní porada; vizita; projít emaily; ranní kafe)
	Sníst žábu dne
Přes den	Monitorovat dění v těle, aby se předešlo schodovitému efektu. Tříminutové relaxační pauzy mezi činnostmi (uvařit si čaj; relaxační místnost ap.)
Večer	Bilancování dne/měsíce/roku

Bilancování dne

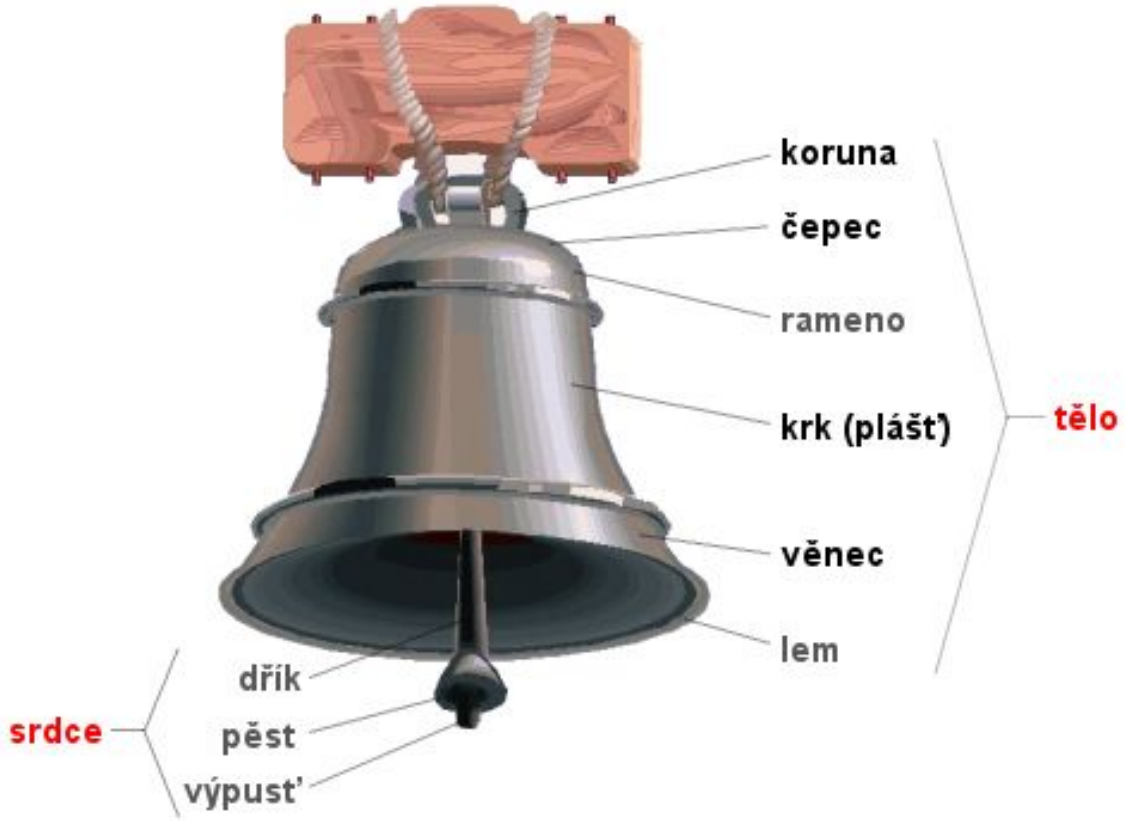
Zakažte zvonění!

Tak si projdeme váš den...

hodina

- 9	9 - 11	11 - 13	13 - 15	15 - 17	17 - 19	19 - 21	21 -
5	2	1	2	2	5	2	1

Počet známek 8 Celkem 20 Výsledná známka 2,5



Jaká musím dnes udělat rozhodnutí?

Introspekce

Pozorovaní a zkoumaní vlastních mentálních a citových stavů, procesů.

Introspekce se opustila jako vědecká metoda, ale přesto společně s propriocepcí zůstává zlatou branou psychohygieny a sebepoznání.

Blanky introspekce

Kdysi jsem se v autobuse bavil se svou kamarádkou – varhanicí, na co myslí, když dlouhé hodiny cvičí u klavíru. Ona mi odvětila: "Na nic! Já myslím pouze na hraní a na hudební projev." Já jsem se velmi podivil, protože mně se při cvičení v hlavě odehrávají scénky z filmů, perseverují emočně nabité interakce s druhými lidmi atd. Tím ale naše konverzace skončila.

Přibližně za čtrnáct dní jsem s ní opět hovořil a ona se mi s velkým údivem svěřovala, že při hraní také myslí "na samé blbosti".

Denní snění = Mentální přežvykování

Právě při hraní na klavír si Blanka vzpomněla na náš rozhovor. To jí vedlo k překvapivému objevení nové zkušenosti, že vlastně při cvičení stačí myslet ještě na tisíce jiných věcí.

16 let × 365 dní × 3 hod = 17520 h = 2 roky u piana bez paměťové stopy

Zpětně si člověk zapamatuje (dlouhodobá paměť) pouze hlavní aktivitu - hraní na klavír, ale ne obsahy, které běží s průběžně se zpracovávají v krátkodobé paměti. Ty mohou být velmi nepříjemné, ale jdou dobře odhalit metodou krátkých retrospekcí.

Krátkodobé retrospekce

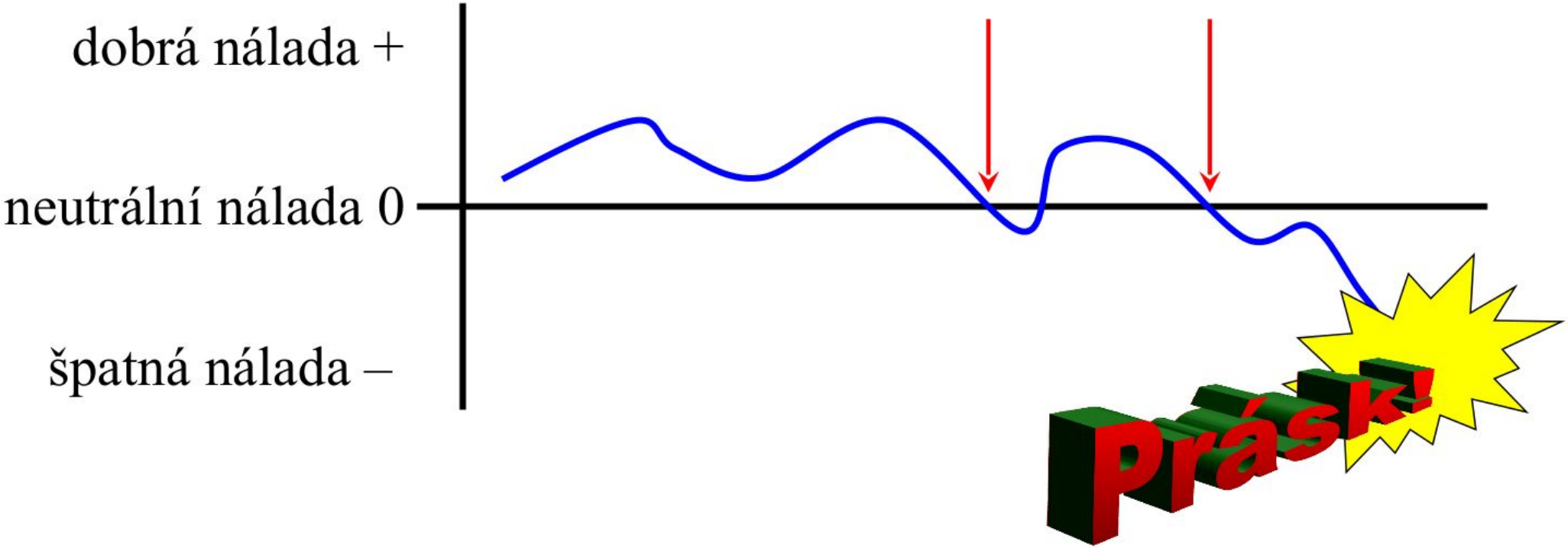
Nejlepší metoda introspekce – zlatá brána do podvědomí

V nějakém časovém okamžiku zastavit proud úvah a projít si: Co mi poslední tři minuty běželo hlavou?

Jediná metoda, jak zmonitorovat procesy, které se jinak neukládají do dlouhodobé paměti.

Moment probuzení z denního snění, z flow

Přechod z + do –



Klienti spontánně referují o výbuchu a pozorně ale vcelku zbytečně popisují detaily neovladatelného chování. Mnohem důležitější je přechod z + do – (červené šipky) – překlopení nálady.
viz Amelie – derealizační syndrom

V okamžiku probuzení z denního snění a překlopení nálady si říci: „STOP!“ a provést krátkou retrospekci!

Domácí úkol

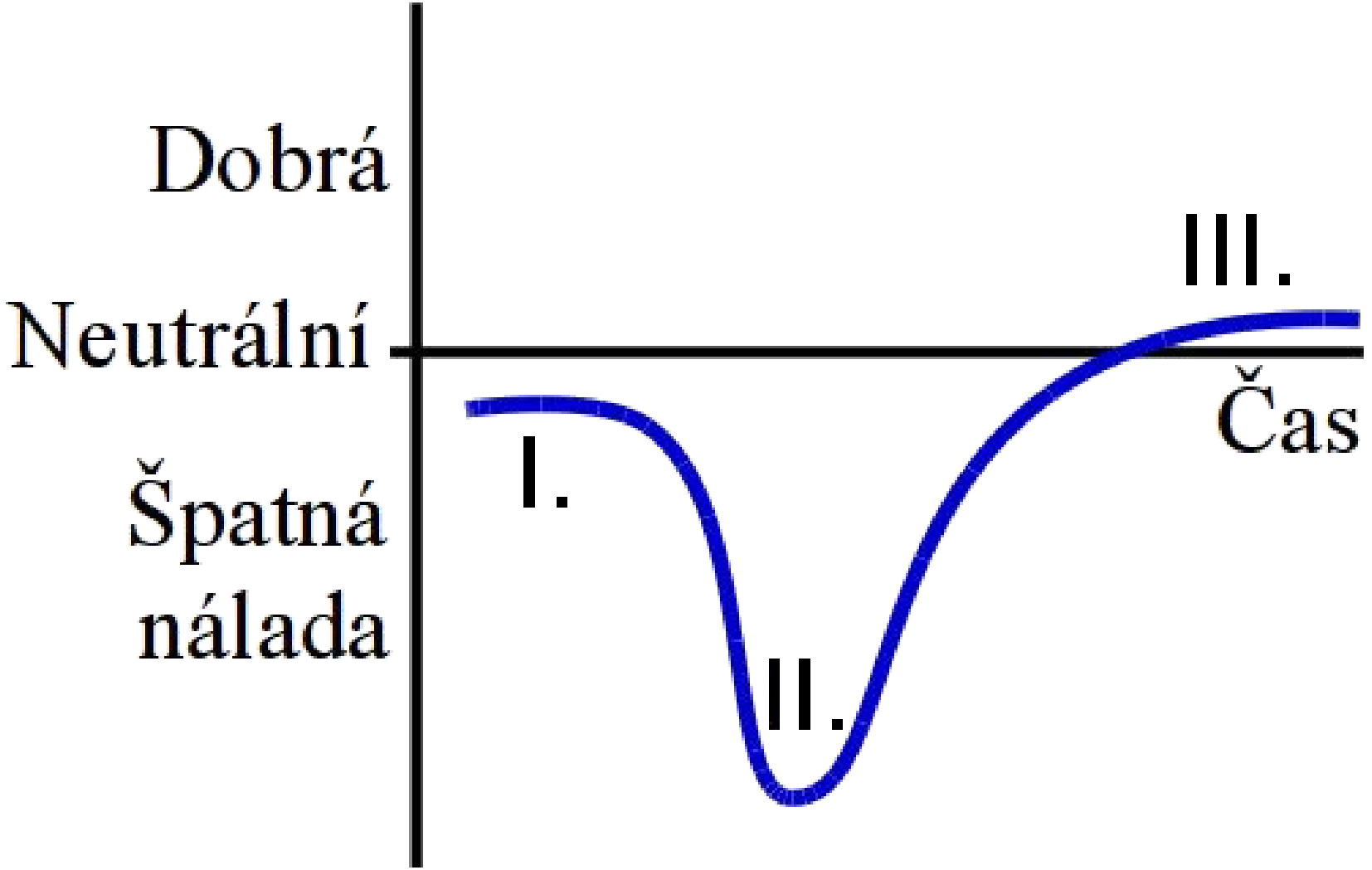
Někdy během týdne si vzpomenete na tento domácí úkol. Pak si řeknete: **„STOP! Jakým řetězem úvah jsem dospěl v myšlenkách až k této vzpomínce na domácí úkol?“**

Příklad od studenta:

Dívám se na fotbalový zápas. Hraje můj oblíbený klub. Zdá se, že zvítězí nad Anglií. Anglická vlajka. Kalhoty mého učitele, který má anglickou vlajku na zadní kapse svých Jeans. Domácí úkol.

Nepříjemný propad před konečným zklidněním

Navzdory intuitivnímu očekávání vede cesta k příjemnému zklidnění často přes nepříjemný propad nálady.



Tři fáze relaxace

Jak mohou stehenní svaly držet slzné váčky

Fáze I.

Klientka - rozchod na krku - sedí s nohama na špičkách. Žádám ji, aby nohy uvolnila metodou prostého pozorování těla.

Fáze II.

Ona dá nohy na paty, zavře oči, chvíli sedí a nejednou jí začínají z očí téci slzy.

Jako by to byly právě stehenní svaly, které zadržují slzy za víčky...

Klientka se neumí sama dostat do **fáze III.**, protože pociťuje, že jakmile se trochu uvolní, tak se začíná cítit hůř, než když je ztuhlá.

Stres je reakce organismu na zátěž

Termín přinesl maďarský lékař Hans Selye a byl dlouho vysmíván.

Reakce organismu na boj, útěk, inhibici či separaci

Stres je možno prožívat dvojmo:
Eustres - příjemně prožívaný stres
Disstres - stres prožívaný jako nepříjemný

Bez ohledu na předponu eu, řecky dobrý, neznamená to, že jeden by byl prospěšný a druhý škodlivý. Workoholici jsou v práci v eustresu a přesto si huntují organismus. Disstres, když nás honí divočák, je nepříjemný, ale zachraňuje nám život.

Co se týká míry, je špatné, když je stresu málo nebo naopak moc - optimum leží někde uprostřed.

Po stresu zůstávají rezidua - fantazie a napjaté tělo, které je pak třeba odstraňovat pomocí psychohygienických technik.

Stres jako sebezáchovná forsáž organismu
Stres je příprava na boj, útěk či separaci

Náš organismus má dva módy fungování:

1) **Úsporný, klidový a dlouhodobý -** normální fyzická aktivita, trávení ap.
2) **Ztrátový, akční a krátkodobý (stresová fyziologická reakce) -** život ohrožující situace, lovecký nebo bojový zápal

Při ztrátovém stresu je sice nadprůměrně zvýšená fyzická výkonnost organismu, ale děje se to za cenu nadměrných výdajů energie a škodlivého působení na tělo. Podobá se tzv. forsáži u automobilů či letadel - krátkodobě zvýší výkon, ale za cenu opotřebení a vyšší spotřeby.

viz video: stres_reakcni_cas_Temp_de_r_action.wmv

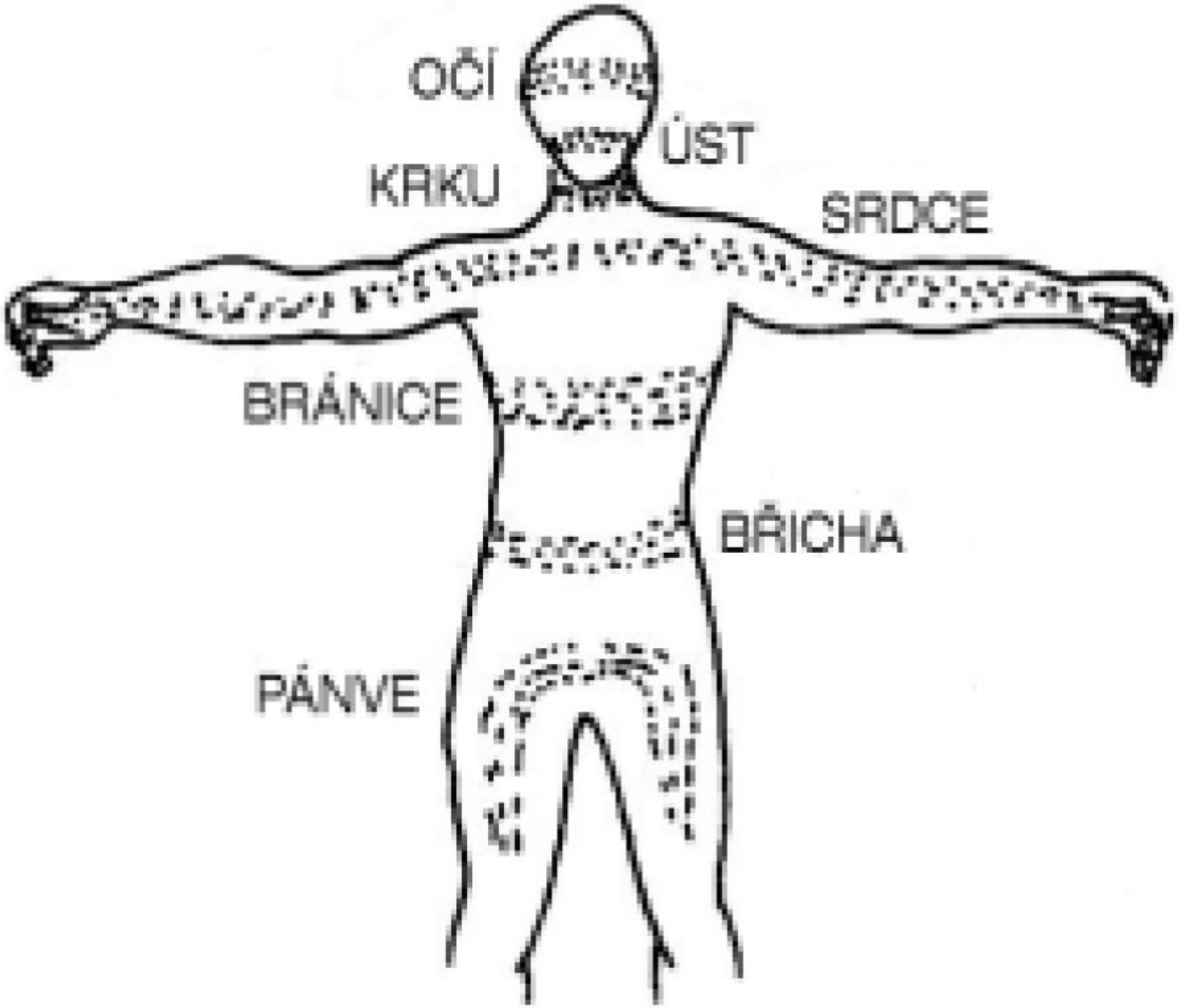
Podobně jako u deprese, když lidi říkají, že jsou ve stresu, nebývá to tento druhý typ ztrátového stresu, ale spíš únava, nepříjemné stavy, rozlady ap. Pokud ale člověk setrvává dlouhodobě v tomto ztrátovém stresu je to opravdu nezdravé - manažeři, lidi po rozchodu ap.

Stresová fyziologická reakce

1. Aktivizují se krevní destičky. Do krve se vyplavuje cholesterol, glukosa. V krvi stoupá množství tuků, cukrů a kyseliny močové. Krev se zahušťuje. Srdce bije rychleji. Zvyšuje tlak krve v tepnách a žilách.
2. Krev je stahována ze žaludku a kůže do svalů. Svaly se napínají, chystají se k boji či útěku. Zastavuje se proces trávení - průjem/zácpa.
3. Roztahují se průduchy na dýchání, dech se zrychluje.
4. Redukuje se pohlavní hormon, zvyšuje hladina adrenalinu a kortizolu. Z hypothalamu se uvolňují endorfiny. Mění se enzymy v játrech.
5. Mění se elektrický odpor kůže, kůže bledne, zvyšuje se pocení, zlepšuje se hmat.
6. Rozšiřují se zornice očí. Sluch i zrak se stávají ostřejšími.
7. Obličej se napne a zrudne, **zježí se chlupy na těle -** reakce stará 60MY
8. **Snižuje se imunita organismu**.

Stresové fyziologická reakce je málo vhodná při kancelářské zátěži, ale jsme takto evolučně naprogramováni, tak ji vykonáváme.

Zóny svalové tenze dle Wilhema Reicherta



Pozorujeme myšlenku a reakci těla na ni.

Tělesnou reakcí na stres je napnutí určitých svalových skupin.

Wilhem Reichert popisuje oblasti, které lidi obvykle napínají.

Vhodné techniky

proprioceptivní výlet
fokusing
aktivačně relaxační techniky

Pocity prázdna, neexistence
- pravý opak stresu -

Lidi se dělí do dvou skupin:

1) **Přecitlivělí na přetížení** - vyhledávající klid, vyhybající se konfliktům, skrývající nevěru ap.
2) **Přecitlivělí na podaktivaci** - vyhledávající bláznivé situace nebo hysterické či sadistické partnery

Tato druhá skupina ovšem nikdy nepřijde k psychologovi se slovy: "Pane doktore, mám problém, že špatně snáším klidové stavy,"

ale spíš: " Pane doktore, mám problém s bláznivým předjížděním. Už jsem málem několik lidí zabil..."

To je pro psychologa matoucí, protože "zakázka klienta" ukazuje jinam, než je příčina problému.

Předvídání stresu a rozložení stresorů v čase

Američané Holmes a Rahe vypracovali stupnici míry stresu. Zátěžový faktor daného stresoru je ohodnocen na bodové stupnice od 0 do 100 bodů. Kritická hranice je 300 bodů za jeden rok. To představuje reálné nebezpečí akutní deprese, psychosomatického onemocnění ap.

smrt partnera	100
rozvod	73
rozvrat manželství/dočasný rozchod/	65
uvěznění	63
úmrtí blízkého člena rodiny	63
vážný úraz nebo onemocnění	53
sňatek	50
ztráta zaměstnání	47
usmíření nebo jiné závažné změny v manželství	45
odchod do důchodu	45
změna zdravotního stavu člena rodiny	44
těhotenství	40

sexuální obtíže	39
přírůstek nového člena rodiny	39
změna zaměstnání	39
změna finančního stavu	38
smrt blízkého přítele	37
přeřazení na jinou práci	36
závažné neshody s partnerem	35
půjčka vyšší než 50 000 Kč	31
termín splatnosti půjčky	30
změna odpovědnosti v zaměstnání	29
syn nebo dcera opouští domov	29
konflikty s tchánem, tchýní, zetěm, snachou	29
mimořádný osobní čin nebo výkon	28
manželka nastupuje nebo končí zaměstnání	26
vstup do školy nebo její ukončení	26
změna životních podmínek	25
změna vlastních zvyklostí	24
problémy a konflikty s nadřízeným	23

změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
změna bydliště	20
změna školy	20
změna rekreačních aktivit	19
změna církve	19
změna sociálních aktivit	18
půjčka menší než 50.000 Kč	17
změna spánkových zvyklostí a režimu dne	16
změny v širší rodině (úmrtí,sňatky,odchody)	15
změny stravovacích zvyklostí	15
dovolená	13
vánoce	12
přestupek	11

Adolescence a mladší dospělost
- věk polovztahů a rozchodů -

Věk od 15 - 30 let je charakterizován biologickou plodností (velmi intenzivní zamilování) a zároveň psychologickou neplodností (neochotou se vázat a zakládat rodinu).

Tato kombinace nutí lidi k provizorním polovztahům a díky konstantě přechozených vztahů vede k 2 ± 1 velkým rozchodům (15 / 5 = 3).

Dříve než dospějeme, tak se naučíme nedůvěřovat vztahům.

Odkládání sňatku na začátek těhotenství: "Vezmeme se, až budeme čekat dítě." vede ke hromadění stresových událostí na sebe:

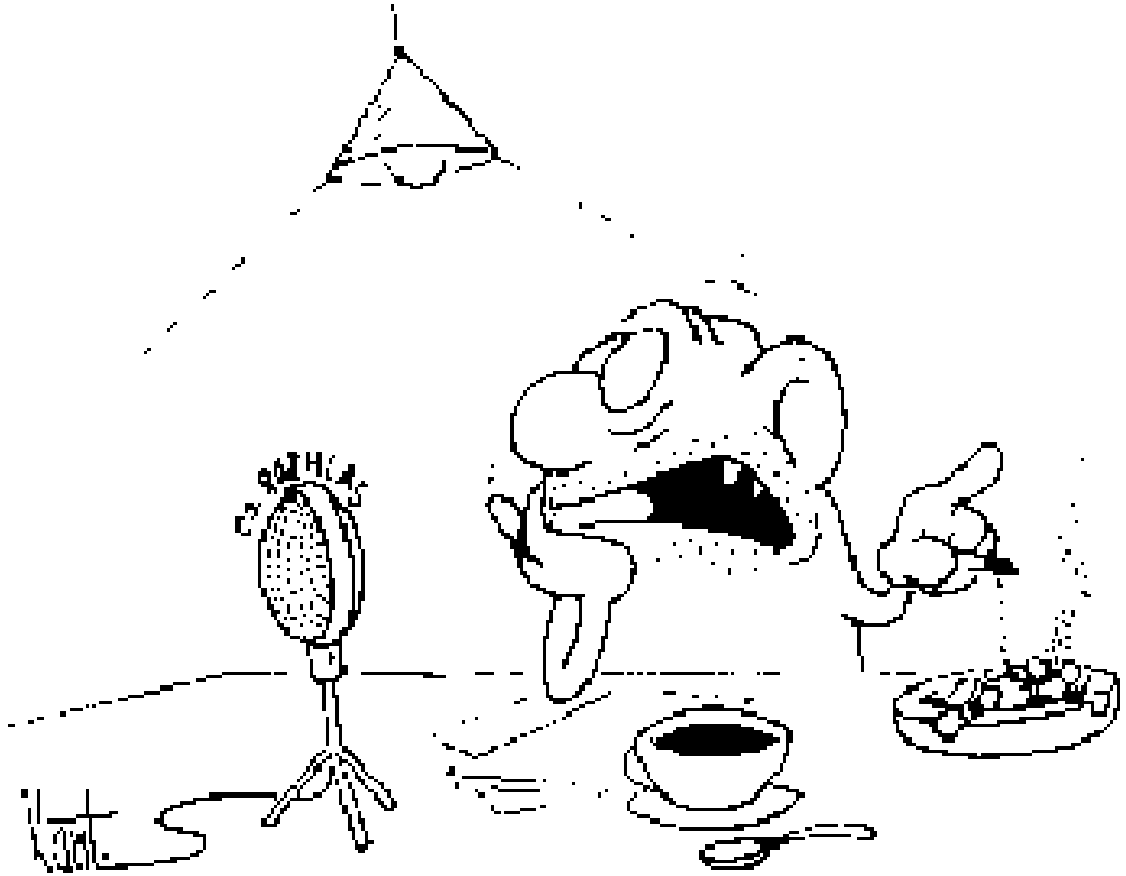
Přechozený vztah + Nevěry + Těhotenství + Svatba = Rozchod

Američané Holmes a Rahe zpracovali názorný seznam, kde uvádí tzv. míru zátěže. Každé životní události je přiřazen zátěžový faktor od 0 do 100 bodů. Součet znamená míru naší zátěže. Součet zátěžového faktoru v

jednom roce se může přiblížit kritické hranici 300 bodů - reálné nebezpečí akutní deprese či jiného psychosomatického onemocnění.

stresor	faktor
sňatek	50
těhotenství	40
přírůstek nového člena rodiny	39
změna finančního stavu	38
manželka nastupuje nebo končí zaměstnání	26
změna životních podmínek	25
změna spánkových zvyklostí a režimu dne	16
vánoce	12
půjčka vyšší než 50 000 Kč	31
konflikty s tchánem, tchýní, zetěm, snachou	29
změna vlastních zvyklostí	24
změna sociálních aktivit	18
dovolená	13
Součet	**361**

Děkuji Vám za pozornost



"...a pro ty, kteří ještě nepůjdou spát,
což nepochopím, vysíláme taneční hudbu."

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

jeronym.klimes@seznam.cz http://www.klimes.us