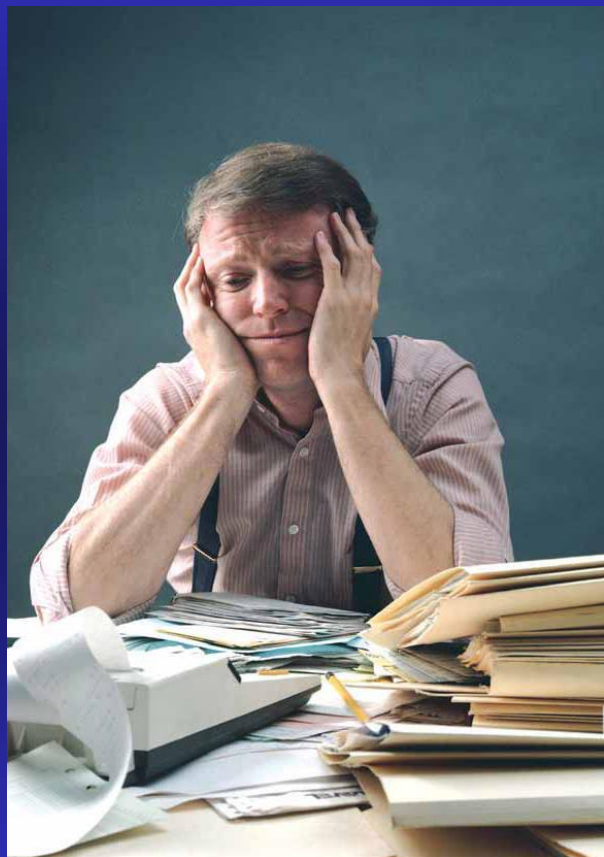


Stres a jeho zvládání



Mgr. Hana Neudertová

LF MU, Ústav preventivního lékařství

STRES – CHOROBA STOLETÍ

Hovorový termín všeobecně nadužívaný pro konflikt, úzkost, frustraci, vyšší aktivizaci a situace nepříjemně pociťované vůbec. V psychologii nadměrná zátěž únikového druhu vedoucí k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození, k poruše adrenokortikálních funkcí a psychosomatickým poruchám; liší se od neurotické reakce, v níž somatické poškození či porucha může být vyřešena únikovým mechanismem.

Poprvé definovaný **H. Seleyem** jako suma všech adaptačních reakcí biologického systému, které byly spuštěny nespecifickou noxou

DEFINICE STRESU:

Stresem označujeme tíšňový stav organismu, kdy je působením fyzických nebo psychologických charakteristik podnětové situace člověk vystaven takovým nárokům, které obvyklými způsoby své činnosti nezvládá a je nucen uplatnit mimořádné způsoby vyrovnání se s nimi.

Stres je tělesná a duševní reakce na podněty, které vnímáme jako nepřiměřené či ohrožující (tak zvané stresory).

STRES

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



STRESOVÁ REAKCE

Seley popsal tři stadia stresové odpovědi tvořící „*obecný adaptační syndrom*“

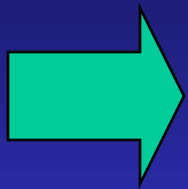
1. **poplachová reakce** – rychlá mobilizace sil pro odvrácení stresu, excitace sympatické soustavy, dřeně a později kůry nadledvinek
2. **stadium rezistence** - dlouhotrvající aktivizace adaptace, organismus si adaptačními mechanismy na stresující faktor zvyká, „otučuje se“, adaptuje na zátěž. To se projevuje ve zvýšení činnosti předního laloku hypofýzy a kůry nadledvinek, jež produkují adrenokortikotropin(ACTH) a kortikoidy
3. **stadium exhausce, vyčerpání** – je charakterizovaná celkovým vyčerpáním a selháním adaptačních obranných schopností organismu, což vede k rozvoji různých onemocnění, patologickým změnám v organismu, eventuálně i smrti

1.FÁZE GAS – POPLACHOVÁ REAKCE

- vyplavuje se adrenalin a noradrenalin
- aktivuje se sympatikus a dochází k:
 - ✓ Zúžení cév v kůži (aby tělo při zranění nekrvácelo)
 - ✓ Zrychlováním tepu srdce
 - ✓ Zrychlení dechu
 - ✓ Zvýšení napětí kosterního svalstva a zásoby krve v něm
 - ✓ Snížení napětí hladkého svalstva trávicího traktu
 - ✓ Rozšíření zornic
 - ✓ Odkrvením prstů
 - ✓ Husí kůže

2.FÁZE STRESOVÉ REAKCE

- Zesiluje se útlumová složka
- Aktivuje parasympatikus
- Uvolňuje se adrenokortikotropní hormon z hypofýzy
- Stimulace kůry nadledvinek
- Produkce kortizolu
- Dochází k mobilizaci energie



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

ZPĚTNĚ-VAZEBNÝ OKRUH STRES. REAKCE



PSYCHOSOMATICKÉ DŮSLEDKY OPAKOVANÉHO STRESU

- dochází k přetěžování psychiky i tělesných systémů

Spouští:

- ✓ Vztahové problémy
- ✓ Psychické poruchy – deprese, úzkostné stavy, vyčerpání, sex. problémy
- ✓ Psychosomatické onemocnění – obezita, bolesti hlavy, bolesti páteře, zvýšený TK, cukrovka, Žalivací potíže, vředová choroba, ischias, snížení Imunity, nemocnost na banální infekce



Projevy stresu

- v myšlení
- v emocích (náladě, pocitech)
- v chování
- v tělesných příznacích



FYZIOLOGICKÉ ZMĚNY ORGANISMU PŘI STRESU:

- do krevního oběhu je dodáván cholesterol, zajišťující energetický výdej
- krev se zahušťuje, aby se snižovalo krvácení (tím více má srdce práce s rozvodem)
- krev odchází ze žaludku a pokožky do svalů (podchlazení, potivost)
- zornice se rozšiřuje (lepší vidění)
- sluch se stává ostřejším
- zlepšuje se hmat (vztyčením chlupů na těle se zvyšuje objem těla - zastrašení soupeře)
- roztahují se průduchy na dýchání, zrychluje se dech
- z hypothalamu se uvolní endorfiny, aby blokovaly bolest
- redukuje se pohlavní hormon
- srdce bije rychleji (rychlejší rozvod krve a zvýšení tlaku)

EMOČNÍ ZMĚNY ORGANISMU PŘI STRESU:

AKUTNÍ PŘÍZNAKY

Cítím se vzrušený

Nedokáži se
soustředit

Pochyby o sobě

Mysl se toulá

Mysl je urychlena

Cítím se nervózní

Moc se starám

Negativní myšlenky

CHRONICKÉ PŘÍZNAKY

Předrážděnost

Poruchy koncentrace

Pocity méněcennosti

Zatížen starostmi

Pocity frustrovanosti

Depresivita

Pocity bezmocnosti

Pocity osamocení

Nepružnost, osamocení

PROJEVY MYŠLENÍ PŘI STRESU

Vytváří se:

Katastrofické scénáře

- Podstata je v „dělání si starostí“, které následují po nějakém spouštěči
- Rozvíjí se jedna obavná myšlenka za druhou, často jsou zaměřené do budoucnosti

Automatické negativní myšlení

- Jsou to negativní tvrzení, přicházejí automaticky, nemáme nad nimi kontrolu

Katastrofické myšlenky

- Projevují se jako scény, které si vybavuje předem v mysli

BEHAVIORÁLNÍ ZMĚNY PŘI STRESU

- Plačtivost
- Zapomnětlivost
- Zvyšování hlasu, vřískání
- Obviňování druhých
- Sekýrování druhých
- Hněvivost, vzteklost
- Netrpělivost
- Agitovanost
- Nutkavé přejídání
- Nutkavé kouření
- Nutkavé žvýkání gumy



FÁZE REAKCE NA STRES

1. Fáze uvědomění zátěže :

tj. prožívání a interpretace určité situace jako stresové. Způsob, jakým člověk nějakou potenciálně stresovou situací vnímá, závisí na jeho zkušenosti, jeho aktuálním stavu, schopnostech, ale i na sociální podpoře, kterou má

2. Fáze aktivace psychických obranných reakcí:

může jít např. o popírání reality, tendenci k izolaci ze situace, která je hodnocena jako neúměrně zátěžová

3. Fáze aktivace fyziologických reakcí:

fyziologické adaptační mechanismy jsou spuštěny psychickými podněty. Všechny tři fáze následují velice rychle po sobě

4. Fáze zvládnutí (copingu):

tj. hledání strategií, které by mohly vést ke zmírnění účinků stresu

5. Fáze prvních chorobných příznaků:

resp. uvědomění, že jde o závažnější a trvalejší potíže

6. Fáze diagnostikování stresem podmíněné poruchy:

nejčastěji jde o psychosomatické onemocnění

PSYCHICKÉ REAKCE NA STRESOR

Změna emočního prožívání - je obvyklou reakcí na zátěž zejména pokud by trvala delší dobu

V závislosti na typu osobnosti i na vnější situaci může mít emoční reakce různou kvalitu:

úzkost – člověk reaguje na stres pocitem napětí a obav z nějakého, blíže neurčeného ohrožení

vztek a agrese – člověk má tendenci se proti stresujícím vlivům bránit a proto se mnohdy chová agresivněji než za normální situace

deprese- tj. smutek jako reakce na pocit neřešitelnosti určité zátěžové situace

apatie- rezignace a uzavření se do sebe jsou výrazem pocitu bezmocnosti nalézt přijatelné řešení, vede až k naučené bezmocnosti

naučená bezmocnost –vzrůstá, jestliže jedinec postrádá možnosti k ovládnutí situace, které jsou druhým dostupné a jestliže osoby připisují svoji bezmocnost dlouhodobým a stabilním příčinám a také příčinám, které jsou globální.

Ukazuje se, že postrádání kontroly nad škodlivými vlivy zvyšuje hladinu deprese, úzkosti a hostility

NĚKTERÉ PROJEVY CHOVÁNÍ V CHRONICKÉM STRESU

Vyhýbání se:

- Společnosti, začátku činnosti, odpovědnosti, rozhodování, cestování, samotě...

Zabezpečování:

- Léky, alkohol, manipulace s druhými...

Agresivní chování:

- Popudlivost, nadávání, výčitky a obviňování druhých, ironie, výsměch, fyzická agrese, vyhrožování...

Nervózní chování:

- Třes, lapání po dechu, tichá mluva, okusování nehtů, zadržávání, váhavost, stálý spěch, nechutenství, časté úrazy, závratě...

SPOUŠTĚČE STRESU

Stresorem 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

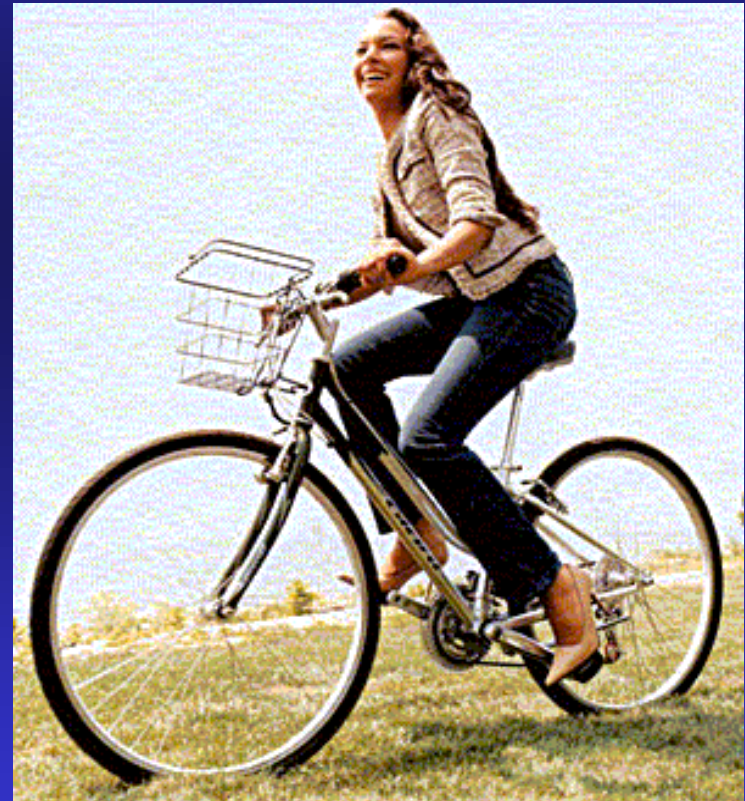
Druhy stresorů:

- Vztahové
- Pracovní a výkonové stresory
- Stresory související s životním stylem
- Nemoci a handicapy

EUSTRES

Eustres

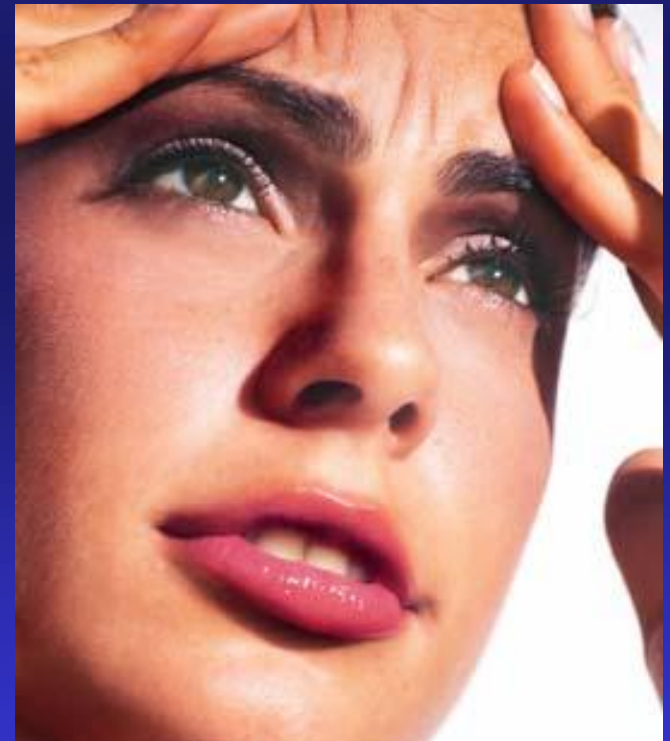
- stres s pozitivními účinky (svatba, sportovní výkon)
- nemusí mít škodlivé důsledky, má značný adaptační význam
- je výzvou a motivací
- působí vzrušení
- zlepšuje naše vystupování
- zvyšuje kvalitu života



DISTRESS

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

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



CO POMÁHÁ UDRŽOVAT STRESOVÉ PROŽÍVÁNÍ

KATEGORIE	OBECNÉ STRATEGIE	KONKRÉTNÍ STRATEGIE
MYŠLENKY	<ul style="list-style-type: none"> • Napětí z očekávání • Negativní hodnocení situace nebo vlastní schopnost ji zvládnout • Zdůvodnění pasivity a vyhýbání • Negace zjevného problému 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Zabezpečování • Vyhýbání se • Únik z reality 	<ul style="list-style-type: none"> • Výmluvy, snaha zajistit podporu druhých • odkládání, vyhýbání se řešení ze strachu ze selhání • Pití alkoholu, užívání drog, léků, denní snění

CO POMÁHÁ UDRŽOVAT STRESOVÉ PROŽÍVÁNÍ II.

KATEGORIE	OBECNÉ STRATEGIE	KONKRÉTNÍ STRATEGIE
POSTOJE	<ul style="list-style-type: none">• Iracionální pohled na sebe, druhé, svět• Negativní sebeobraz	<ul style="list-style-type: none">• Sám selhávám, druzí jsou zlí a nemají mě rádi, osud je moc těžký apod.• Jsem zlý, neschopný, hloupý
POZITIVNÍ DŮSLEDKY	<ul style="list-style-type: none">• Krátkodobá úleva při nekonstruktivním chování• Vztahové	<ul style="list-style-type: none">• Pocitová úleva při odložení, vybití napětí při hádce apod.• Blízcí lidé řeší za mě, mám úlevy, chtějí mi pomoci, věnují mi pozornost apod.

MODEL ROZVOJE A UDRŽOVÁNÍ SOMATICKÉ PORUCHY

PROVOKUJÍCÍ FAKTORY:

Životní událost, stresující životní styl, konflikty, neúspěch, nemoc

STRESOVÁ REAKCE:

Objeví se tělesné příznaky stresové reakce

ZMĚNA ZAMĚŘENÍ POZORNOSTI:

Tělesné příznaky stres. reakce strhnou na sebe pozornost a místo odreagování a zabývání se řešením problémů se pac. soustředí na těles. problémy. Často se rozvíjí kognitivní vyhýbaní – provokující faktory jsou vytěsňovány

SPOUŠTĚČE:

Fyziolog.změny a emoční reakce na každodenní potíže spojené se stres. reakcí

MYŠLENKY:

Co se to se mnou děje. To musí být vážná nemoc. Lékaři mi nevěří a podceňují to.

EMOCE:

Pocit ohrožení, strach, Vztek, bezmoc

CHOVÁNÍ:

Opakované vyšetření, vyhýbání se aktivitě, Užívání léků, alkoholu

DŮSLEDKY:

konflikty s partnerem, ztráta práce, zájmů, sex.potíže, opakované hospitalizace a zákroky

TĚLES.REAKCE:

Různé vegetat.symptomy, únava, těles.napětí

TYPY OSOBNOSTI A JEJICH REAGOVÁNÍ NA STRESORY

Friedman a Rosenman přišli v 70.–letech se studií, která prokázala vliv určitého stylu

chování na vznik typického onemocnění pro daný typ osobnosti.

Daná charakteristika chování se nejvíce projevuje pod působením stresoru

Osoba typu A se vyznačuje:

- charakteristickými výrazovými projevy v chování (rychlost pohybů, neklid)
- vysokou úroveň vnitřního úsilí a ctižádostivosti
- přítomností agresivních a hostilných pocitů (mnoho soutěžení, snaha být vždy první)
- intenzitou pocitů časové naléhavosti (stálý spěch, úzkostlivé šetření s časem)

=>inklinuje ke kardiovaskulárním onemocněním

TYPY OSOBNOSTI A JEJICH REAGOVÁNÍ NA STRESORY II.

Osoba typu B se vyznačuje:

- schopností se uvolnit bez pocitů viny
- pracuje v klidu
- nepocituje stálý nedostatek času
- jsou klidní, v pracovním tempu spíše pomalí a rozvážní
- nesnadno se rozhněvají

=> inklinuje k afektivním poruchám

Osoba typu C se vyznačuje:

- nedostatkem osobní autonomie
- potřeba být závislým na blízkém člověku
- neschopnost projevit adekvátní emoční reakce na určité stresové události
- tendence k sebepopírání vlastních potřeb
- tendence se vyhýbat konfliktům a být v harmonii s ostatními

=> inklinuje k onemocnění různých forem rakoviny

ODOLNOST VŮČI STRESOVÉ ZÁTĚŽI

Odolnost vůči psychosociální zátěži souvisí z psychologického hlediska se třemi okruhy proměnných:

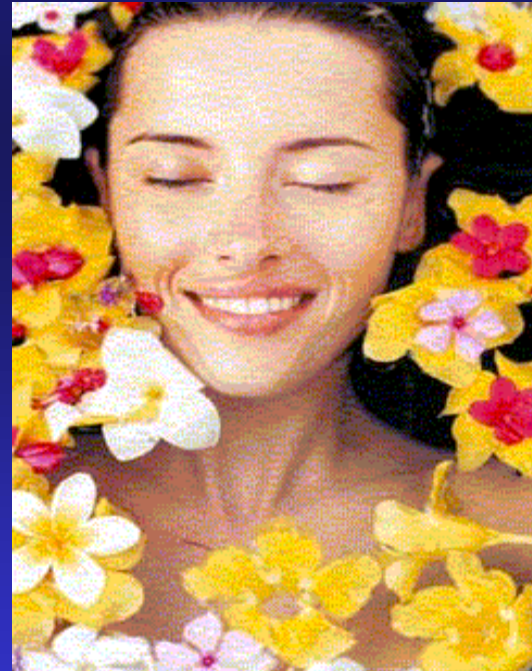
- rodinným zázemím
- určitými osobnostními charakteristikami
- způsobem řešení dané svízelné situace

Efektivnost odolnosti je ovlivňována faktory:

- 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

→ Ovlivňuje nápodoba

VLIV MYŠLENÍ NA ROZVOJ STRESOVÉ REAKCE

Významný vliv na vnitřní zpracování události mají **kognitivní schémata**

- Je to naše hlubší představa, jak mají či nemají věci vypadat, co je správné a co nikoliv
- Jsou hlubokým životním nastavením, automaticky hodnotící „software“ získaný zejména v dětství. Aby situace zapadla do našeho nastavení, bývá upravována pomocí mylné logiky, tzv. **kognitivních omylů**.

Člověk tedy na události reaguje dle toho, jaký jim dává význam, jak je interpretuje. Pokud je interpretace iracionální, může i po neutrální události následovat **stresová reakce**

PŘÍKLADY ŽIVOTNÍCH POSTOJŮ, KTERÉ VEDOU V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ KE STRESU

- Jsem bezcenný, zlý, selhávající, k ničemu...apod.
- Kdyby lidé poznali, jaký doopravdy jsem, odmítli by mě
- Musím být dokonalý a perfektní, jinak jsem bezcenný
- Nikdy nesmím vypadat hloupě
- Všichni mě musí mít vždy rádi
- Musím být v životě stále šťastný a v pohodě
- Nikdy nemám mít úzkost či napětí
- Život musí být fér
- Abych byl šťastný, musím být úspěšný ve všem s čím se setkám
- Pokud udělám chybu, znamená to, že jsem k ničemu
- Nemůžu žít bez blízkého partnera
- Pokud se mnou někdo nesouhlasí, znamená to, že mě nemá rád
- Moje hodnota závisí na tom, co si o mě myslí ostatní
- Život by měl být lehký a pohodlný a nesmí v něm být moc námahy
- Opravdu nadaní se
- Nemusí snažit, všechno jde samo. Ti, co se snaží jsou hloupí špti

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, koníčky, kulturní zájmy** – aktivní pohyb, kultura, hudba, četba

JAK BOJOVAT PROTI STRESU

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



JAK MINIMALIZOVAT DŮSLEDKY STRESU

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



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 ZAMĚŘENÉ NA MODIFIKACI STRESOVÉ REAKCE

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



PŘÍSTUPY ZAMĚŘENÉ NA MODIFIKACI STRESUJÍCÍCH PROBLÉMŮ



1. Problem solving - řešení problémů
2. Time management - hospodaření s časem
3. Zlepšení rozhodovacích procesů. Delegování při řízení
4. Optimální komunikace v mezilidských vztazích
5. Efektivní přístup k řešení problémových situací a konfliktů

PŘÍSTUPY ZAMĚŘENÉ NA OSOBNÍ, INDIVIDUÁLNÍ PODÍL ČLOVĚKA PŘI VZNIKU STRESU

1. Analýza životního stylu, životních cílů a hodnot
2. Analýza osobních determinant, vycházejících z individuální historie
 - rodinné modely
 - sourozenecké modely
 - další formující a kritické zážitky
 - traumata



Metody řešení problémů

Metody zaměřené na osobní podíl člověka při vzniku stresu

**Obě metody vyžadují pomoc psychologa
či psychoterapeuta**

PSYCHOHYGIENA

Psychohygienu je péče o duševní zdraví. V praxi psychohygieny jde o pěstování těch dovedností, těch způsobů prožívání, myšlení a jednání, které přispívají k realistickému a harmonickému vedení každodenního života. Psychohygienu je umění žít šťastně. K umění žít šťastně patří, že přijímáme

a řešíme ty skutečnosti a situace, které mohou působit potíže. Jedním z účinných systémů, který má účelový a zpracovaný systém psychohygieny je se nazývá **abhidhamma**, což je eticko-psychologický systém vědění používaný již 25 století jako podklad budhistických technik

kultivace mysli, meditace, psychohygieny a psychoterapie. Obsahem našeho osobního psychologického úsilí je tedy jednak udržování čistoty mysli, jež spočívá v meditativním zpracování denních zbytků a rozpouštění jejich emočních nábojů, jednak v přípravě a vylepšování předpokladů pro budoucí používání myšlení a jednání.

Psychohygienu podobně jako tělesná cvičení by měla být záležitostí každého z nás. Pravá péče o zdraví je aktivní přístup k vlastní osobě a jejímu prostředí, který je řízen zájmem o dobro.

METODY A TECHNIKY PSYCHOHYGIENY

Metody a techniky psychohygieny:

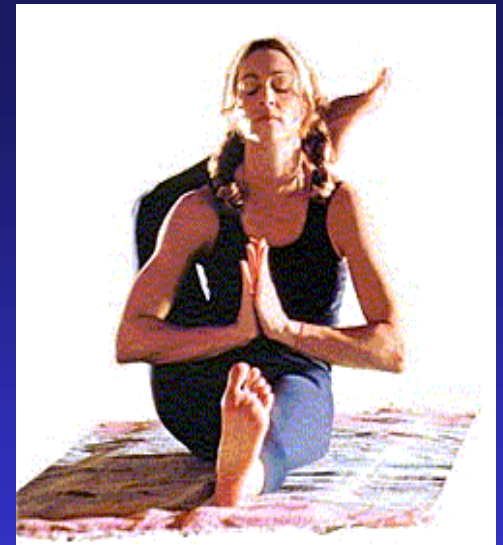
1. Autogenní trénink
2. Jacobsonova progresivní relaxace
3. relaxace
4. meditace
5. komplementace
6. imaginace
7. hypnóza
8. dechové cvičení
9. techniky navozující změnu představy v mysli
10. techniky vedoucí k somatickému uklidnění
11. léčba smíchem
12. pozitivní myšlení
13. strečink
14. fyzická cvičení
15. zdravá životospráva

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 a napětím svalstva
- ovlivňují vegetativní a autonomní svalstvo a orgánové funkce

DRUHY RELAXACE

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



AUTOGENNÍ TRÉNINK

Byl zaveden německým neurologem **I.H.Schulzem** po I. Světové válce, autor v ní použil prvky z hypnózy a jógy.

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

AT má 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

ZÁKLADNÍ STUPEŇ AT

Základní stupeň AT:

Má šest stupňů:

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

krok 1. a 2. je zaměřen svalovou relaxací

krok 3. a 4. je zaměřen na vegetativní nervstvo

krok 5. a 6. je zaměřen na autonomní nervstvo

PROČ JE RELAXACE DŮLEŽITÁ

- Vede k výraznému psychickému a tělesnému uvolnění a zabraňuje pokračování stresové reakce
- Nabízí uvolnění přímo po námaze
- Celkově zvyšuje odolnost proti stresu
- Učí poddat se uvolněně prožitku a tím uvolňuje i plné prožívání příjemných aktivit
- Umožní usnout, zbavit se napětí v těle i na duši a zbavuje řady symptomů, které z napětí vznikají
- Umožňuje připravit dostatek energie pro příští soustředění se na činnost
- Umožní uvolnit se před očekávanou stresující situací
- Pomáhá rychleji se učit z nové situace
- Zvyšuje schopnost soustředit se na to, co se děje
- Pomáhá aktivizaci představivosti a tvořivosti – aktivizuje pravou hemisféru
- Vnitřně vyvažuje, brání zbrklému reagování a stereotyp. nutkavému jednání
- Zvyšuje pocit sebedůvěry a optimismu
- Harmonizuje psychické funkce a tělesné funkce
- Pomáhá spontaneitě projevu

DECHOVÁ CVIČENÍ

- při úzkosti a strachu dochází k povrchnímu dýchání, které je mělké a rychlé
- v klidu je rytmus dechu klidný, pravidelný a hluboký
- povrchní dech negativně ovlivňuje funkci všech tělesných funkcí, dochází ke svalovému stažení a prožívání úzkosti
- plně dýchat znamená žít a realizovat svůj potenciál ve všem co cítíme a myslíme

CHRONICKÉ POVRCHOVÉ DÝCHÁNÍ

- snižuje pracovní kapacitu našeho dýchacího systému na jednu třetinu
- zpomaluje výměnu plynů a tím produkci energie v buňkách
- izoluje nás od našich skutečných emocí
- narušuje rovnováhu na všech úrovních našeho života

EFEKT HLUBOKÉHO DECHU

- na fyziologické úrovni vede k zlepšování příjmu kyslíku, zvyšování respiračního mechanismu, revitalizuje buňky, tkáně a orgány, zbavuje tělo jedovatých látek
- na psychologické úrovni vede k uvolnění, zlepšení vědomého prožívání tělesného fungování, pozitivně ovlivňuje naše emoce, postoje a myšlenky

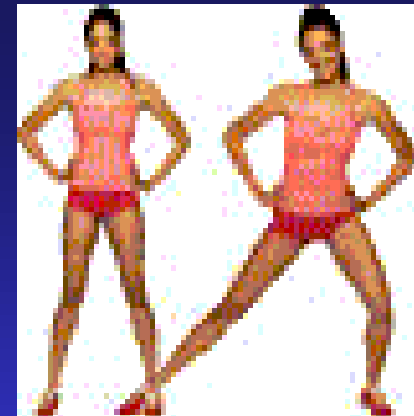
METODY SPRÁVNÉHO NÁCVIKU DÝCHÁNÍ

- různá joginská cvičení
- čchi -kungová cvičení
- tai - chi
- dynamické dýchání



TĚLESNÝ POHYB

- Rozvíjí a udržuje dobrý stav kostí, šlach a svalů
- Zvyšuje výkon srdce a oběhu
- Zvyšuje intenzitu biochemických přeměn v metabolismu
- Odbourává stresové hormony
- Zefektivňuje trávení a metabolismus
- Zvyšuje dechovou kapacitu



PROČ TĚLESNÝ POHYB

*„kdo nemá čas na pohyb,
má čas na lékaře“
(orientální přísloví)*



- Zvyšuje fyzickou a psychickou odolnost
- Snižuje pocit únavy při dlouhodobých tělesných a duševních výkonech
- Zvyšuje imunitu
- Nejefektivnější je střídání aerobního (běh, plavání...) a anaerobního tréninku (jóga, strečink, izometrická cvičení...)

BÝT V POHODĚ ZNAMENÁ NAUČIT SE ZVLÁDAT STRES

DĚKUJI ZA POZORNOST

