

Jak zacházet se stresem PRO STUDENTY JAMU

27. 4. 2022

Magdaléna Lípová



STRES

- přestal být chápán jako jednorázová škodlivá noxa a stal se neodmyslitelnou součástí lidského života, procesem, ve kterém člověk jedná a reaguje, a v průběhu tohoto procesu se mění a mění své okolí (Schenck, 1985).
- = **RESILIENCE** - ODOLNOST VŮČI STRESU a pružnost návratu systému k původním podmínkám (Šolcová, 2009)
- „Stres je tu, abychom ho přežívali. Co tě nezabije, to tě posílí, velkou výhodou je všechny stresy večer spláchnout a netahat si je do druhého dne. Nezáleží na tom, zda byl stres velký nebo malý, ale hlavní je, jestli ho prožíváme ještě zítra.“ R. Honzák
- **eustres x distres**

identifikace stresoru

- **časový** stres – důsledkem situace, kdy je velmi mnoho úkolů a málo času;
- stres **ze zodpovědnosti** – na rozhodnutí velmi záleží, i zodpovědnost za druhé lidi, nahromadění problémů, které se jeví jako neřešitelné a přitom je nutné je řešit ;
- **sociálně-psychologické** stresy – nedorozumění, hádky, konflikty, co se týká mezilidských vztahů;
- stres **vnitřního nesouhlasu** – situace, kdy se odehrává něco, s čím jedinec vnitřně nesouhlasí, s čím má pocit, že nemůže či nechce nic udělat;
- **vnější, fyzikální** stresory – hluk, chlad, vedro, nezdravé životní prostředí, vlhký byt, atd.;

Tip k poslechu: <https://dvojka.rozhlas.cz/psychiatr-martin-holly-radu-nestresujte-se-povazuju-za-jednu-z-nejhorsich-8385017>

(*minuta 2* - kumulace stresorů, co všechno mě stresuje, soustředit se na to, co je dobře řešitelné, ne na to, co mě nejvíc pálí...

minuta 18 - prevence: 1.pravidelný pohyb, 2.pravidelný rytmus dne a spánku, 3.jídlo, ryby, 4. sluneční svit)

Doporučené zdroje informací:

- **Opatruj se**

- <https://www.opatruj.se/>

- **Nevypušť duši**

- <https://nevypustdusi.cz/>

Doporučené zdroje informací:

https://psych.fss.muni.cz/ukrajina/doporuceni/jak_zvladat_stres_vs_studenti

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie
FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D.

a je určen k volnému šíření. Autorka: Bc. Vendula Čermáková, Bc. Pavla Palkovičová

psychologie
F S S

hledej ...

English

O nás ▾

Co se děje ▾

Ukrajina ▾

Studenti ▾

Uchazeči ▾

Veřejnost ▾

Kontakt

🏠 > Ukrajina > Doporučení > Doporučení pro vysokoškolské studenty: Jak zvládat stres v krizi

Doporučení pro vysokoškolské studenty: Jak zvládat stres v krizi

21.3.2022 | kolektiv autorů



EMOCE

METODY ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

„Jednou z metod zvládání strachu je tvorba krizového plánu. Pokud máme strach o sebe či své blízké, zkusme si vytvořit aktivní plán pro různé scénáře, které by mohly nastat. Ukotvíme tak své obavy a zorganizujeme si v hlavě záplavu negativních myšlenek. Můžeme se sami sebe zeptat, čeho se obáváme, a napsat na papír, jak bychom takovou situaci řešili, co bychom k tomu potřebovali, na koho bychom se obrátili. Zkusme plán opravdu do důsledků promyslet a pak téma uzavřít.

Zdroj: Čermáková, V., Palkovičová, P. (2022, 21.březen). *Doporučení pro vysokoškolské studenty: Jak zvládat stres v krizi*. (leták vytvořen v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D., určen k volnému šíření); dostupné online z

https://psych.fss.muni.cz/ukrajina/doporuzeni/jak_zvladat_stres_vs_studenti Všechna doporučení na odkazu: <https://psych.fss.muni.cz/ukrajina>

Tip na krizový plán např:

- <https://nevypustdusi.cz/infografika/>

MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN



Cítím, že toho je
na mě moc, když:

Dobrym rozptýlením pro mě může být třeba:

Věci, které mi pomáhají,
když mi není dobře:

Místa, kde se cítím
v bezpečí:

- _____
- _____
- _____

Blízcí lidé, na které
se můžu obrátit:

1. _____
2. _____
3. _____

Činnosti, při kterých
se cítím v bezpečí:

- _____
- _____
- _____

Další kontakty nebo zdroje,
kde můžu vyhledat pomoc:

1. _____
2. _____
3. _____

Linka bezpečí - 116 111 (www.linkabezpeci.cz)
Linka první psychické pomoci - 116 123
(www.linkapsychickepomoci.cz)



ZÁKLADNÍ METODY PÉČE O SEBE

„Následující metody nám mohou pomoci se uvolnit. Můžeme si vybrat jednu z nich a každý den se jí chvíli věnovat. U každého ale funguje trochu něco jiného, proto je dobré najít si to svoje, čeho se budu držet.

K relaxaci a vypnutí hlavy nám mohou pomoci i zcela běžné aktivity, jako je koupel, vaření, úklid, manuální práce, cvičení, běh nebo jízda na kole či procházka pro přírody. Utěchou a zdrojem bezpečí v období strachu nám může být také přítomnost druhých lidí. Chvilé samoty mohou být ale užitečné pro restart a odpočinek. Důležité je proto nastavit si nějakou rovnováhu, nepřehánět to se socializací, když chceme být sami, ale vyhledat přítomnost druhých i když se nám třeba nechce, ale tušíme, že druhé potřebujeme.

V krizi může náš nervový systém produkovat mobilizační reakce, úzkost či útlum. Zkusme proto vnímat signály svého těla i mozku a učit se rozpoznávat, co náš nervový systém potřebuje. Pokud nás strach například paralyzuje, může nám pomoci fyzická aktivita. Zkusme třeba rozhýbat mozek otáčením hlavy a vyhledáváním předmětů stejné barvy či tvaru. Mozek tak má jasný úkol, při kterém se odblokují paralyzující myšlenky. Sice je budeme v hlavě stále mít, ale mozek se trochu rozhýbe a možná bude lépe schopen najít nějaké řešení, zklidnit se apod. Pomoci může také běh, jízda na kole či nějaká forma cvičení. Pokud jsme naopak ve stádiu aktivizace a neklidu, můžeme se pokusit energii vybit pohybem. Pokud to ale k uklidnění nepomáhá, je dobré vyzkoušet některou z relaxačních či imaginativních technik níže. Užitečná je i kombinace obojího – sport nám pomůže zbavit se přebytečné energie a trochu se unavit, a díky tomu se můžeme lépe soustředit na relaxaci. Relaxovat ve stavu nabuzení totiž může být poměrně obtížné.“

Zdroj: Čermáková, V., Palkovičová, P. (2022, 21. března). *Doporučení pro vysokoškolské studenty: Jak zvládat stres v krizi*. (leták vytvořen v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D., určen k volnému šíření); dostupné online z https://psych.fss.muni.cz/ukrajina/doporučení/jak_zvladat_stres_vs_studenti

Všechna doporučení na odkazu: <https://psych.fss.muni.cz/ukrajina>

Techniky pro základní zklidnění a zpomalení

- **imaginace a vizualizace** (video [ZDE](#))

někomu může s rozbouřenými emocemi pomoci metod aktivní vizualizace fantazijních obrazů, v níž si navozujeme příjemné barvy, zvuky a pocity, které nám pomohou relaxovat

- **Jacobsonova progresivní svalová relaxace** (video [ZDE](#))

střídání napínání a uvolňování svalstva se používá k dosažení tělesného i duševního uvolnění

- **Autogenní trénink** (video [ZDE](#))

pomocí koncentrace na tělesné prožitky a intenzivní relaxace pomáhá autogenní trénink navodit vnitřní klid, uvolnit svalové napětí a zklidnit dech

Zdroj: Čermáková, V., Palkovičová, P. (2022, 21. březen). *Doporučení pro vysokoškolské studenty: Jak zvládat stres v krizi*. (leták vytvořen v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D., určen k volnému šíření); dostupné online z

https://psych.fss.muni.cz/ukrajina/doporuzeni/jak_zvladat_stres_vs_studenti Všechna doporučení na odkazu: <https://psych.fss.muni.cz/ukrajina>

IMAGINACE A VIZUALIZACE

- <https://www.youtube.com/watch?v=J5vnXme4SQo>

Technika řízené imaginace - Bezpečné místo.



Jacobsonova progresivní svalová relaxace

- <https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0>

