

STRES A JAK MU PŘEDCHÁZET

**Už ti rozumím! o. s.
Metodický portál RVP.cz**

Mgr. Petr Růžička

Mgr. Petr Růžička

klinický psycholog
psychoterapeut a rodinný terapeut
lektor a konzultant
akreditovaný senior kouč

Mgr. Petr Růžička

klinický psycholog
psychoterapeut a rodinný terapeut
lektor a konzultant
akreditovaný senior kouč

www.kouc.eu

[Facebook: ManazerskeMeditace](https://www.facebook.com/ManazerskeMeditace)



Experiment

- Sevření ruky v pěst

Stress

Definice:

Stres je vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečná.

Stress

Definice:

Stres je vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečná.

Stress

V 50. letech 20. století kanadský fyziolog maďarského původu Hans Selye prokázal, že každá agrese (mikrobiální, fyzická i psychická) vyvolává stejné „obranné“ reakce. Tato reakce je přirozená a pomáhá organismu adekvátně reagovat na stresor (agresi). Pokud však stresor působí příliš často či příliš dlouho, organismus se bránit přestane, jeho rezervy jsou vyčerpány.

Stress

V 50. letech 20. století kanadský fyziolog maďarského původu Hans Selye prokázal, že každá agrese (mikrobiální, fyzická i psychická) vyvolává stejné „obranné“ reakce. Tato reakce je přirozená a pomáhá organismu adekvátně reagovat na stresor (agresi). Pokud však stresor působí příliš často či příliš dlouho, organismus se bránit přestane, jeho rezervy jsou vyčerpány.

Stresor

Podnět (podmínka, okolnost, nepříznivý faktor), vyvolávající stres (stresovou reakci). Některé stresory negativně působí (téměř) na všechny lidi, jiné na někoho ano a na jiného ne.

Emoce (v souvislosti se stresovou reakcí)

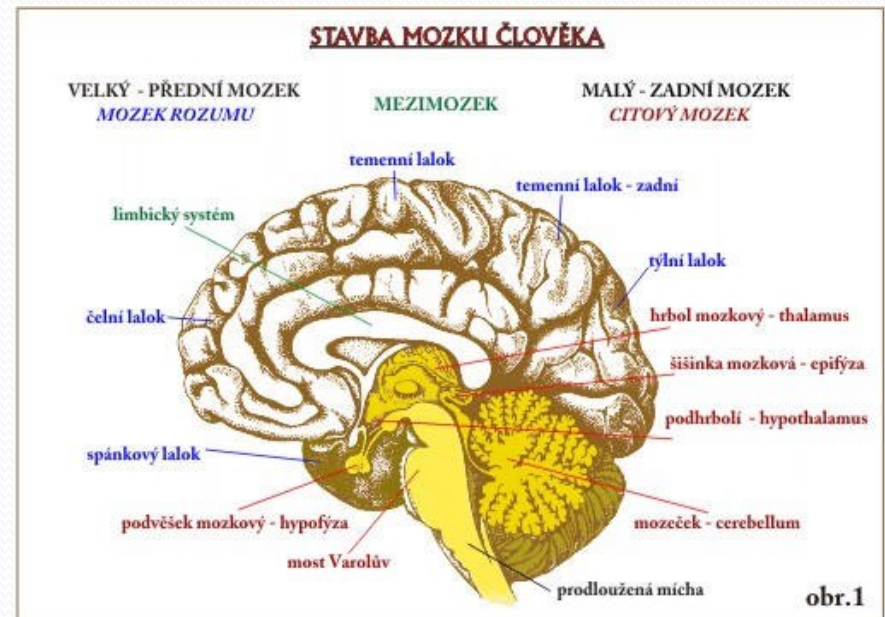
Psychofyzilogický mechanismus, který umožňuje organismu bezprostřední, okamžitou mobilizaci všech prostředků pro útočnou či útěkovou reakci. Ke spuštění reakce stačí pouhý signál z prostředí, není nutno plně zhodnotit podnětovou situaci.

Emoce (v souvislosti se stresovou reakcí)

Psychofyzilogický mechanismus, který umožňuje organismu bezprostřední, **okamžitou mobilizaci všech prostředků pro útočnou či útěkovou reakci**. Ke spuštění reakce stačí pouhý signál z prostředí, není nutno plně zhodnotit podnětovou situaci.

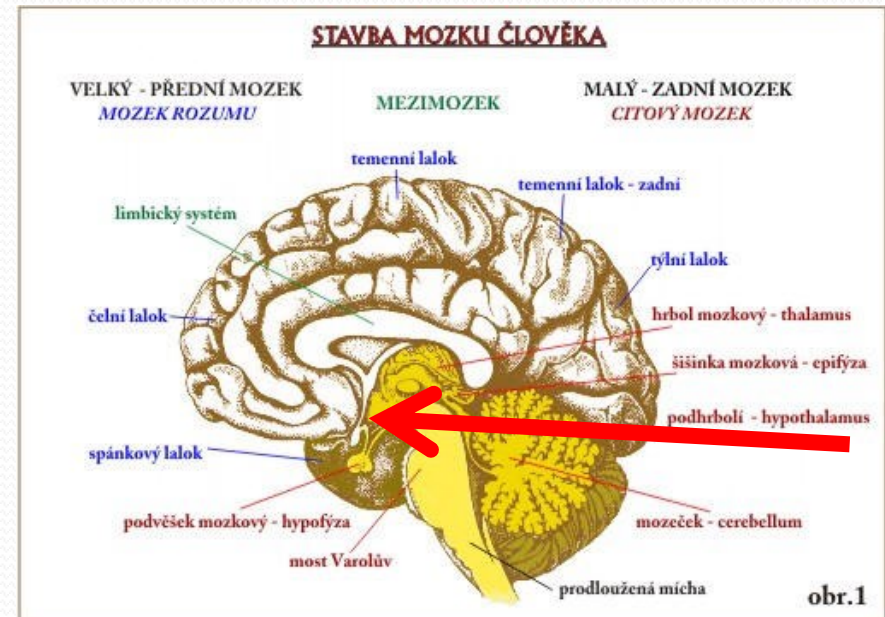
Obecný adaptační syndrom

Mozek na základě vyhodnocení vnějších a vnitřních informací spustí emoční reakci – tento emoční signál zaktivizuje rhinencefalon (čichový mozek), který spustí poplašnou reakci, která se šíří do organismu sympatickým nervovým systémem. Ten při inervaci orgánů spouští produkci hormonu dřeň nadledvinek – noradrenalinu. Pokud je stresový signál silnější, přidá se k působení noradrenalinu ještě hormon adrenalin, jehož působení je mnohem intenzivnější.



Obecný adaptační syndrom

Mozek na základě vyhodnocení vnějších a vnitřních informací spustí emoční reakci – tento emoční signál zaktivizuje rhinencefalon (čichový mozek), který spustí poplašnou reakci, která se šíří do organismu sympatickým nervovým systémem. Ten při inervaci orgánů spouští produkci hormonu dřeň nadledvinek – noradrenalinu. Pokud je stresový signál silnější, přidá se k působení noradrenalinu ještě hormon adrenalin, jehož působení je mnohem intenzivnější.



Obecný adaptační syndrom

Sympatiko-adrenální reakce zrychluje srdeční frekvenci i rytmus dechu, zvyšuje krevní tlak zúžením cév a do krve uvolňuje rezervní cukr. Má-li podnět velkou intenzitu, může se objevit "husí kůže", pot ve tvářích a na rukou. Organismus je tak připraven podat velký výkon, velký energetický výdej (útok či útěk). Pokud dojde k fyzické akci, působky stresové reakce se "spálí" a tělo se opět vrátí do klidového stavu. Pokud k fyzické akci nedojde či poplachová reakce trvá neúměrně dlouho, pak organismus trpí protrahovanými biochemickými podněty.

Nárůst hladiny cholesterolu a mastných kyselin v krvi jako zdroj energie

Pokles syntézy bílkovin, útlum trávení, snížení činnosti imunitního systému

Vzrůst krevního tlaku zrychlení pulzu

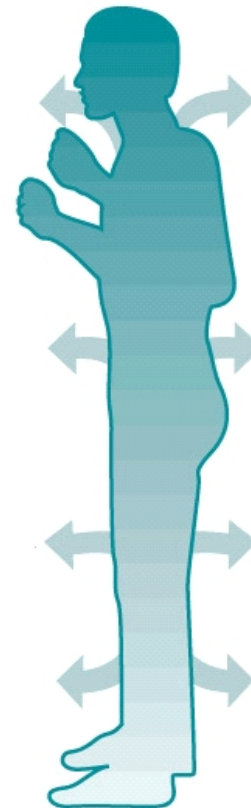
Zrychlení pulzu, zrychlení dechové frekvence, zvýšení metabolismu

Místní zánětlivé projevy (zrudnutí, otoky, pálení, bolesti)

Větší srážlivost krve

Zvýšení hladiny krevního cukru jako zdroj energie

Zvýšení produkce žaludečních kyselin

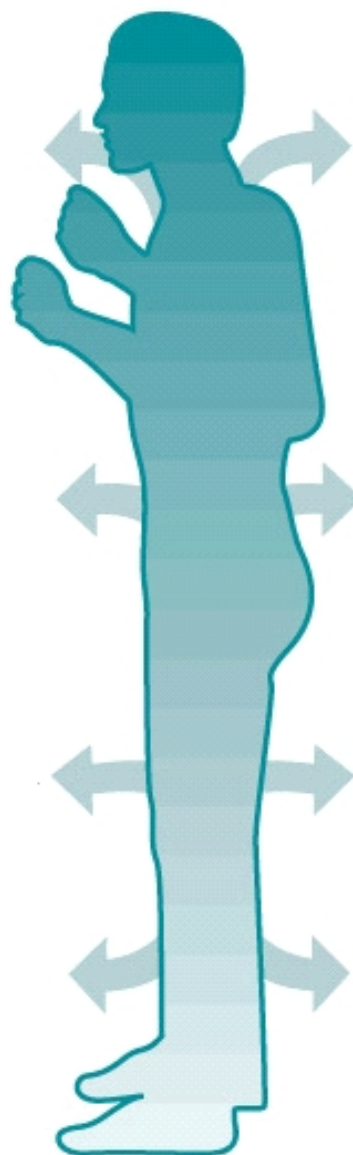


Nárůst hladiny
cholesterolu a
mastných kyselin
v krvi jako zdroj
energie

Vzrůst krevního
tlaku zrychlení
pulzu

Místní zánětlivé
projevy (zrudnutí,
otoky, pálení,
bolesti)

Zvýšení hladiny
krevního cukru
jako zdroj energie



Pokles syntézy
bílkovin, útlum
trávení, snížení
činnosti
imunitního
systému

Zrychlení pulzu,
zrychlení dechové
frekvence,
zvýšení
metabolismu

Větší srážlivost
krve

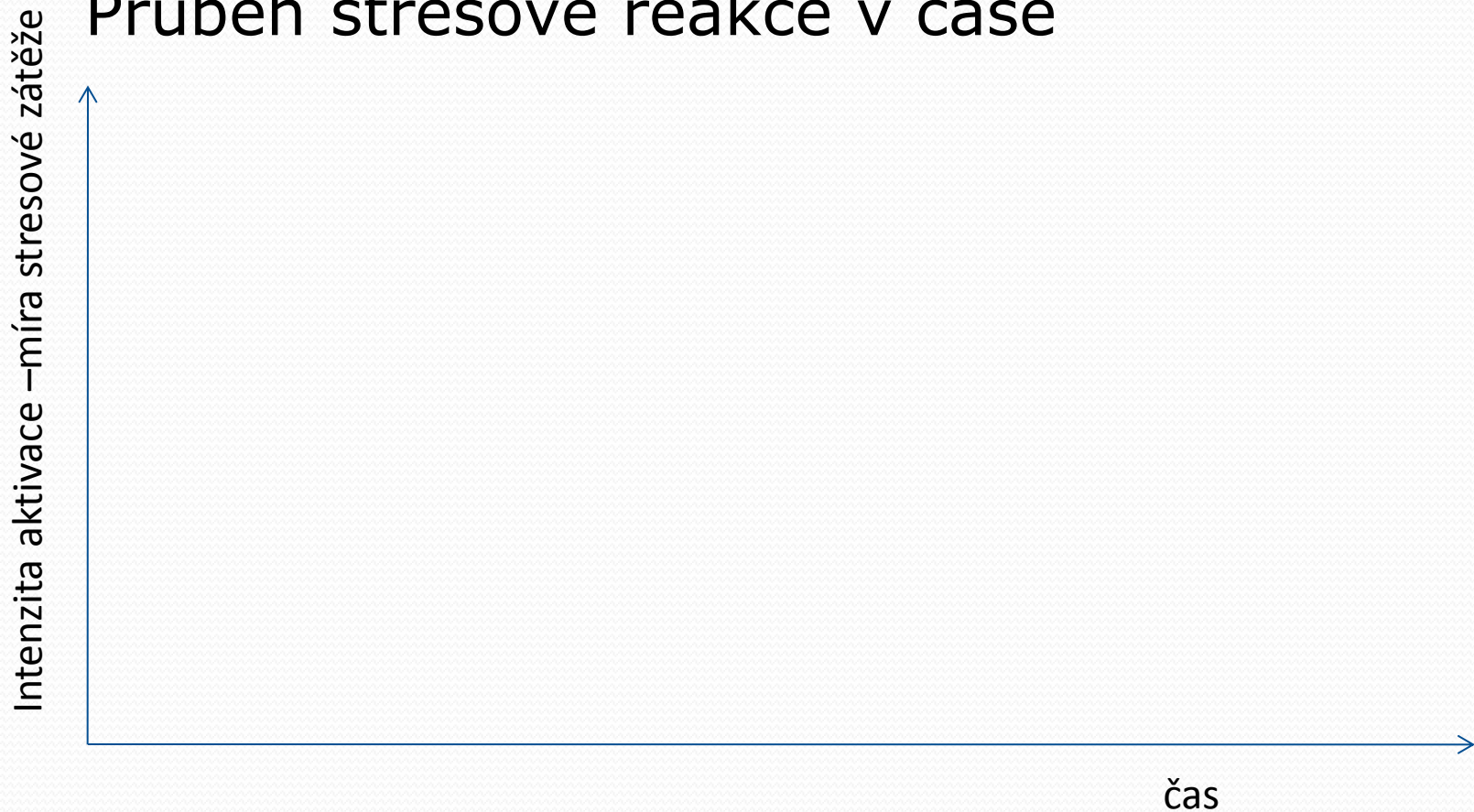
Zvýšení produkce
žaludečních
kyselin



Obecný adaptační syndrom

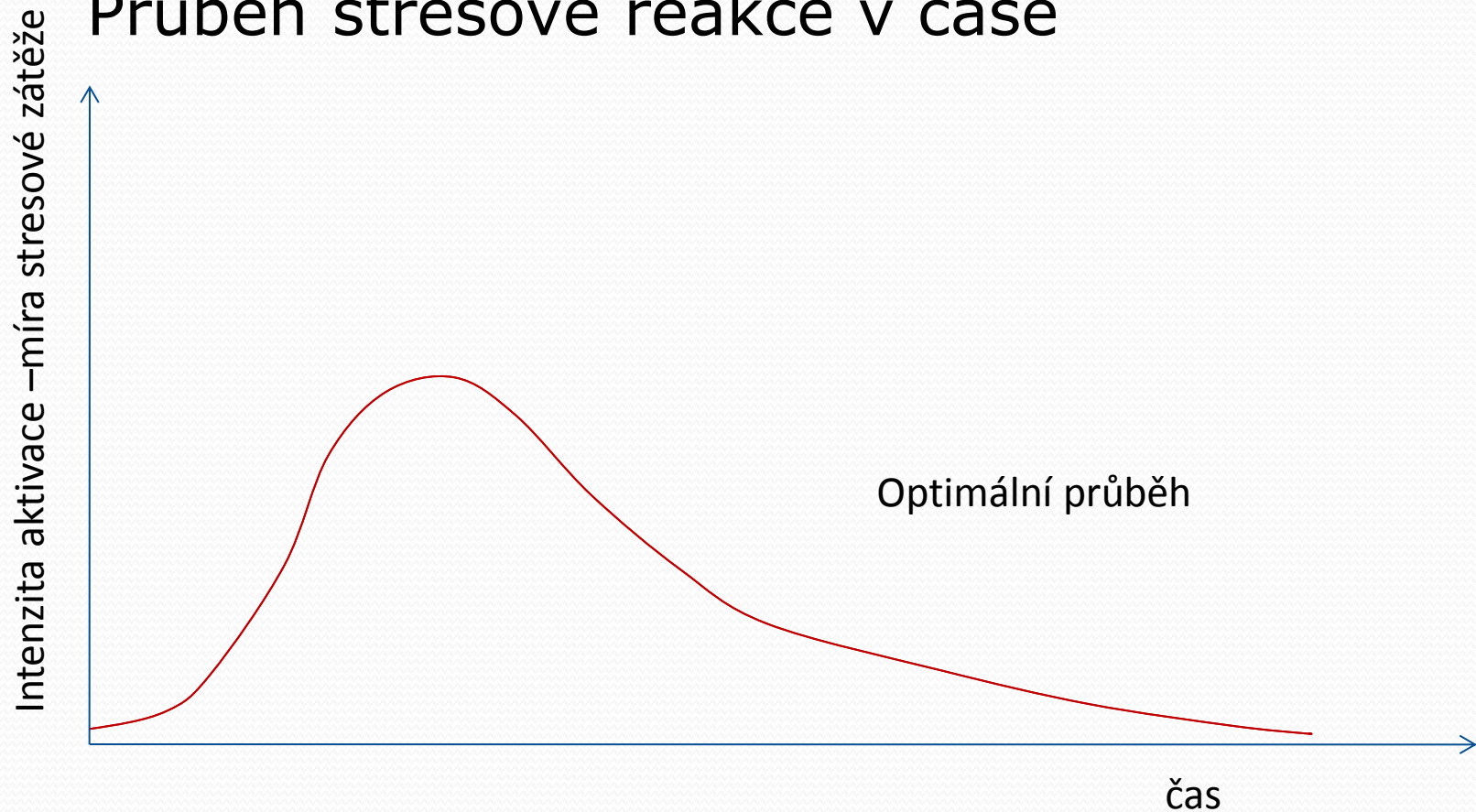
Obecný adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase



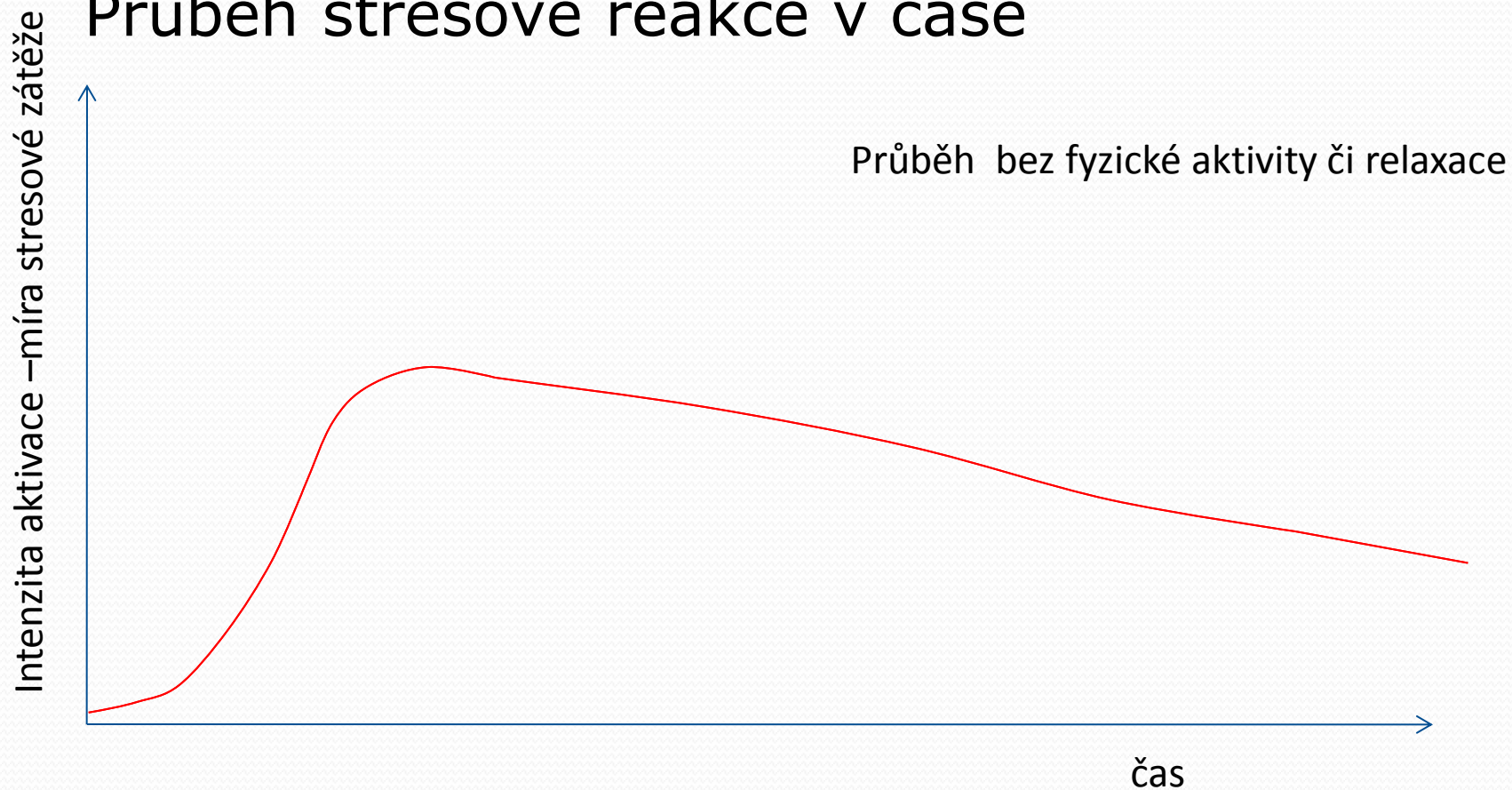
Obeční adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase



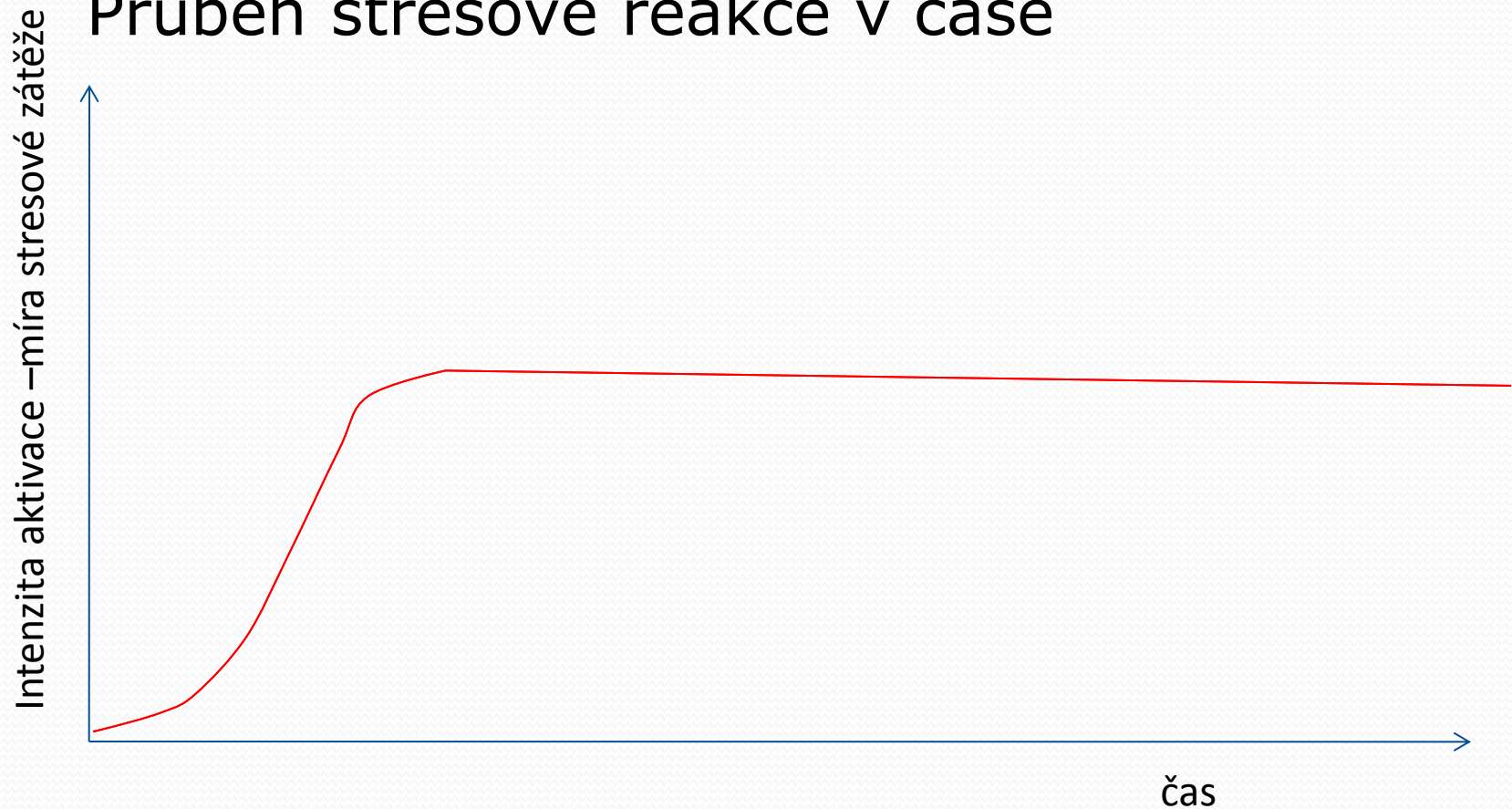
Obecný adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase



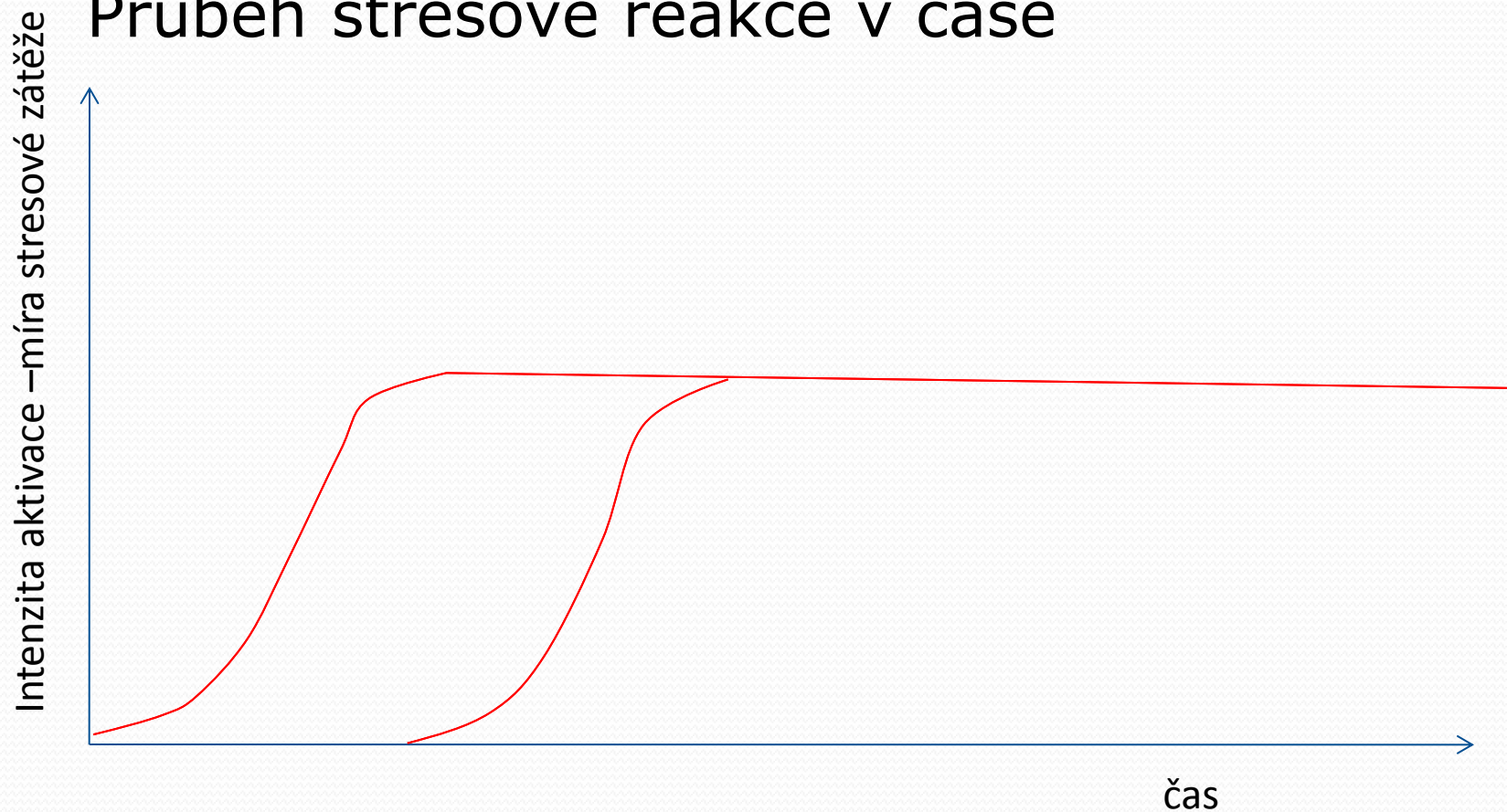
Obecný adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase



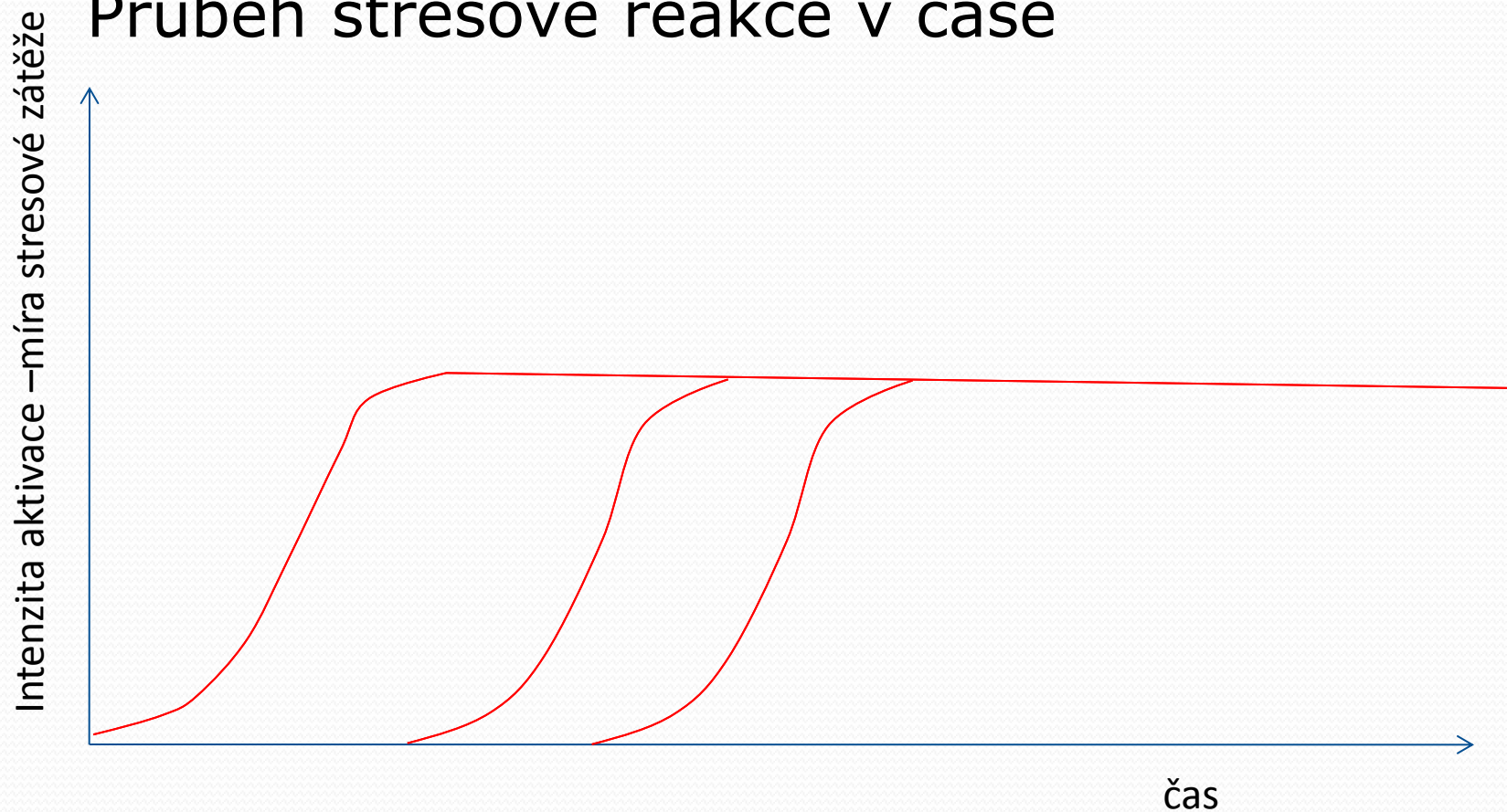
Obeční adaptční syndrom

Průběh stresové reakce v čase



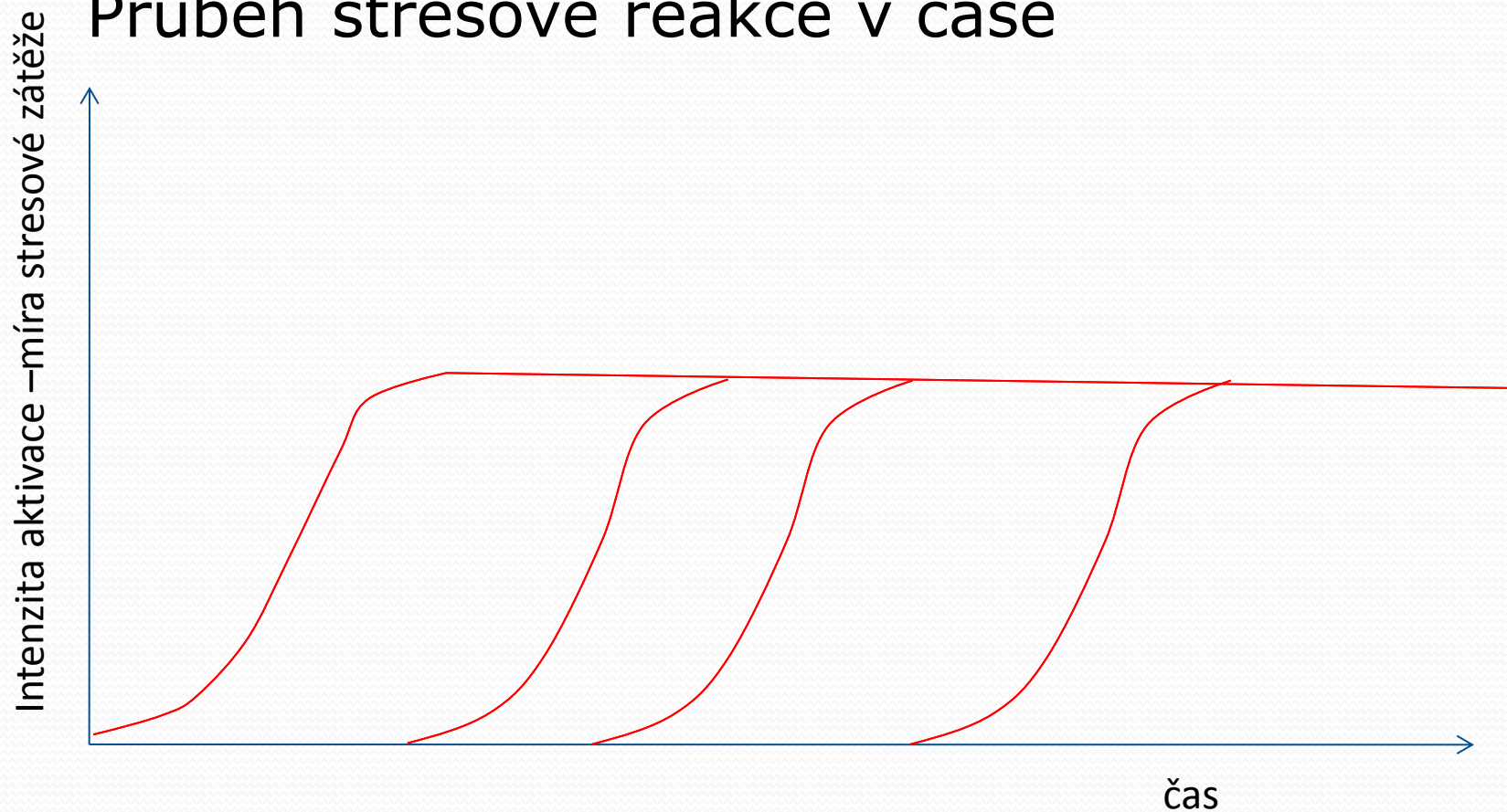
Obecný adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase



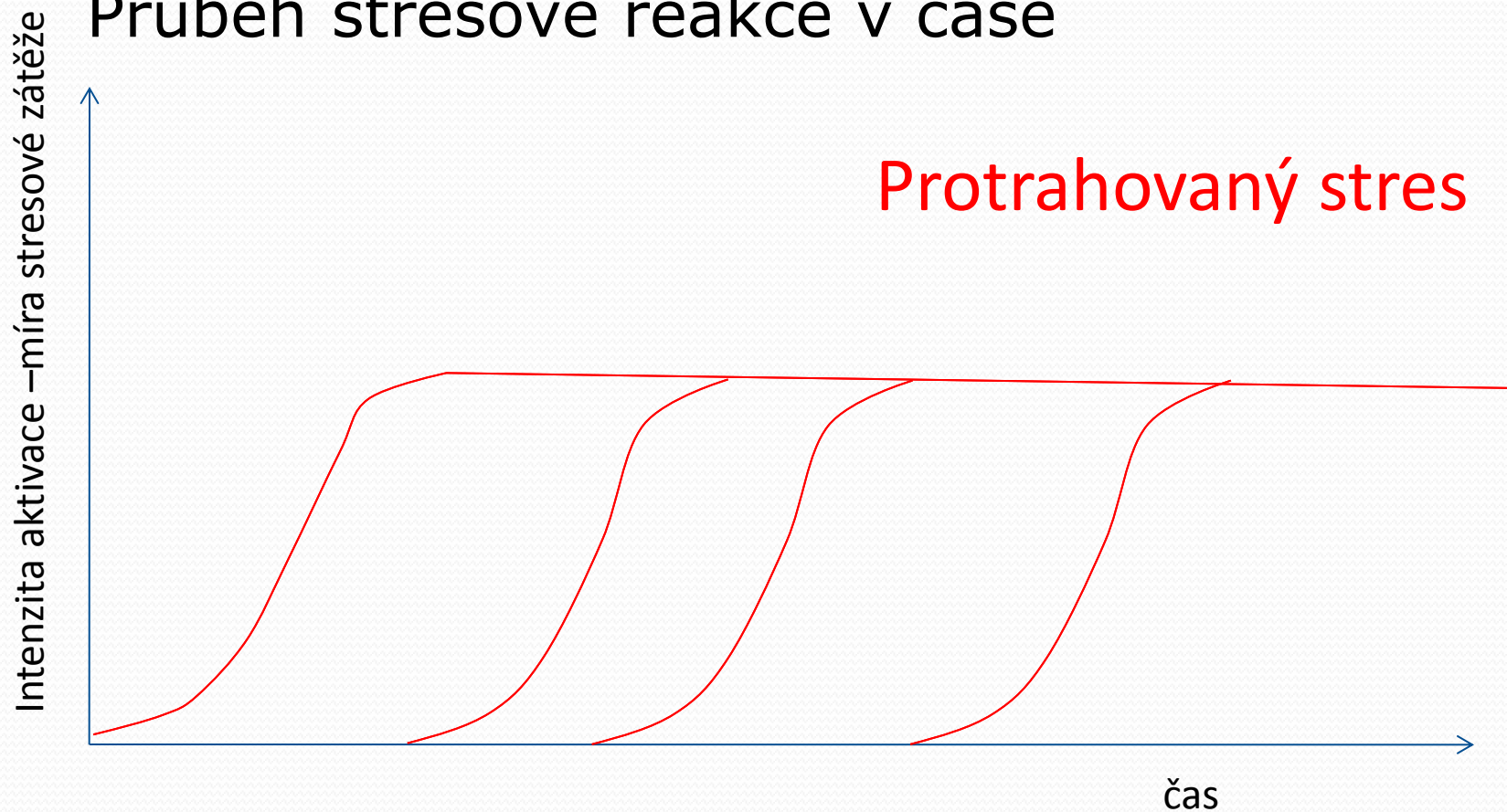
Obecný adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase



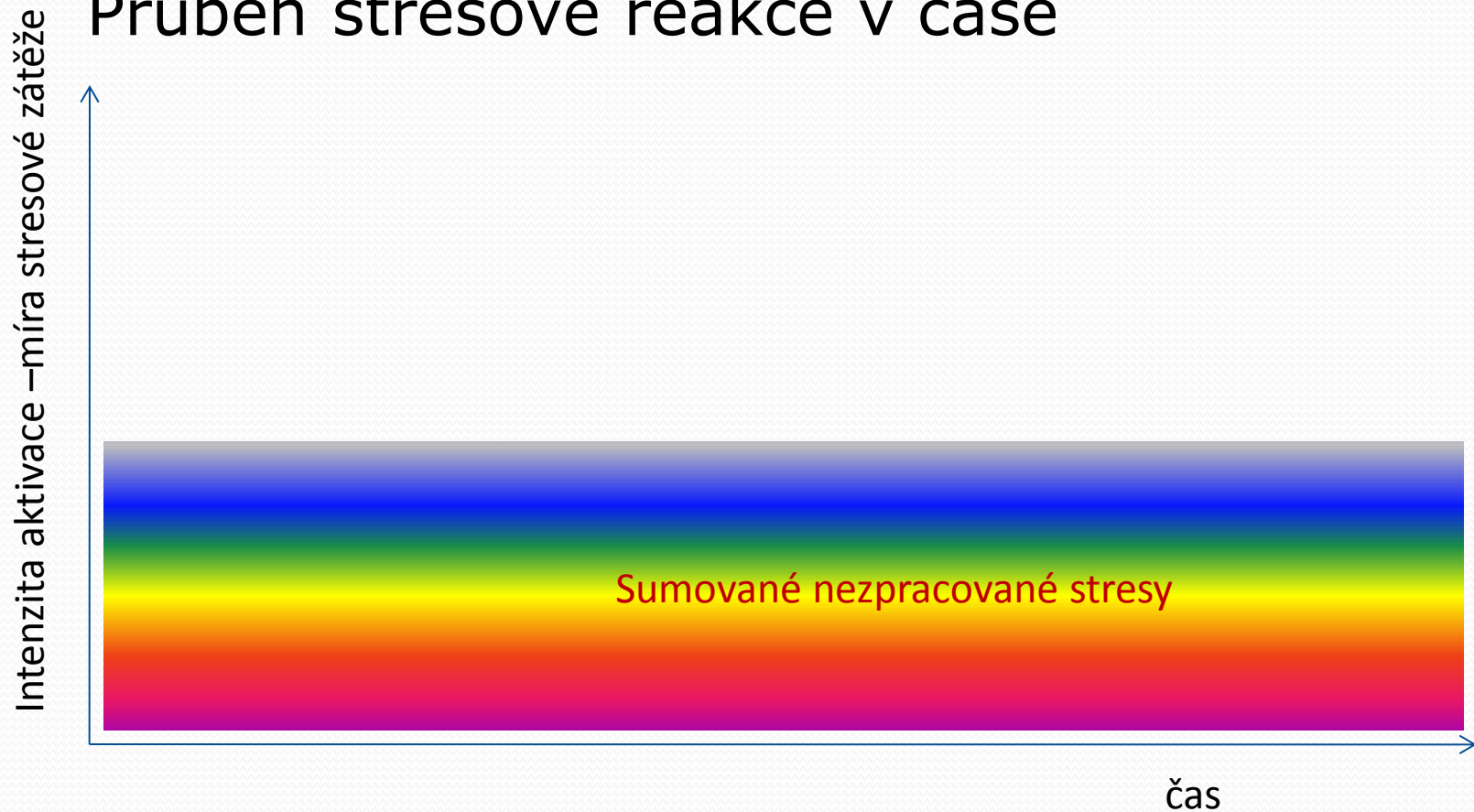
Obecný adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase



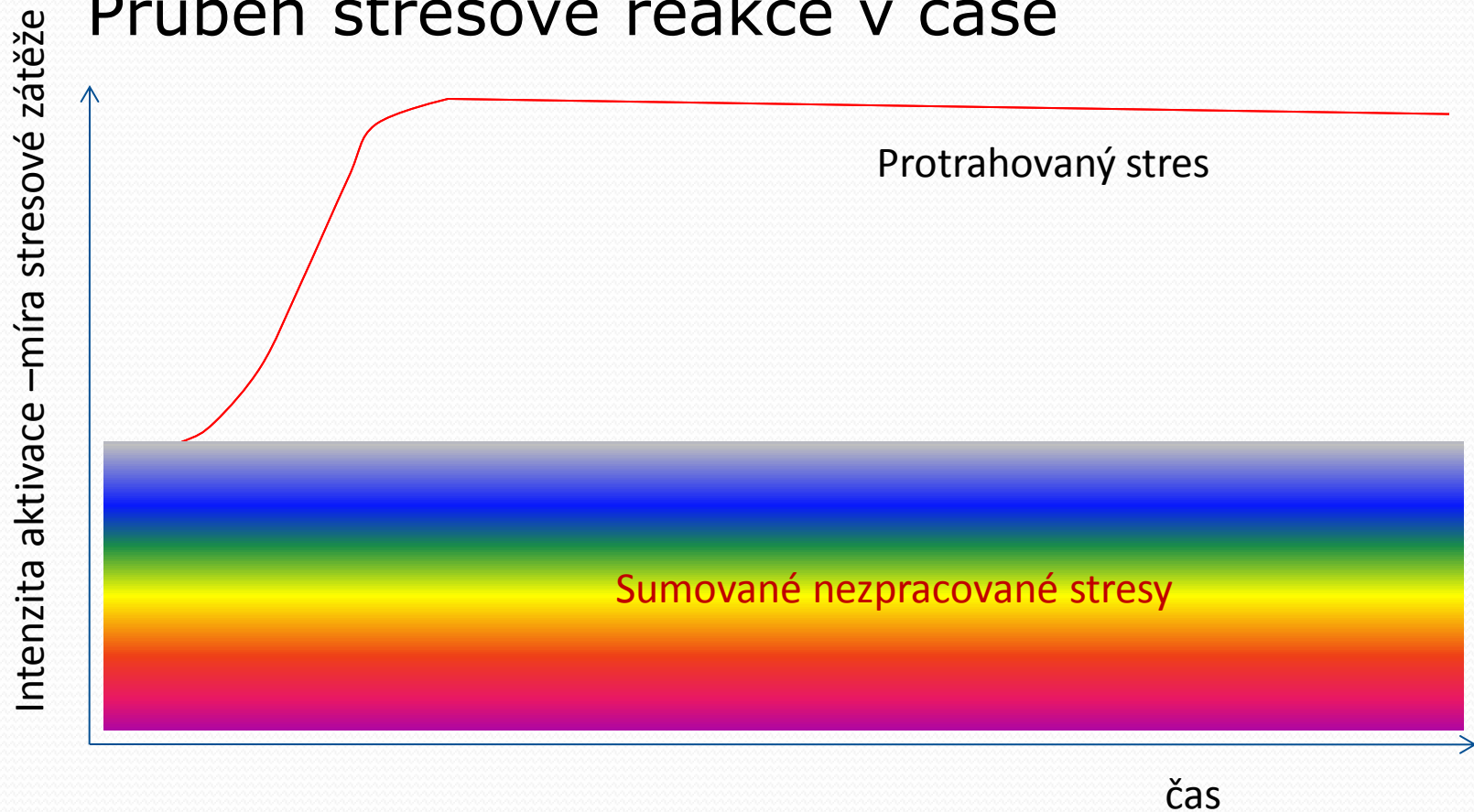
Obecný adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase



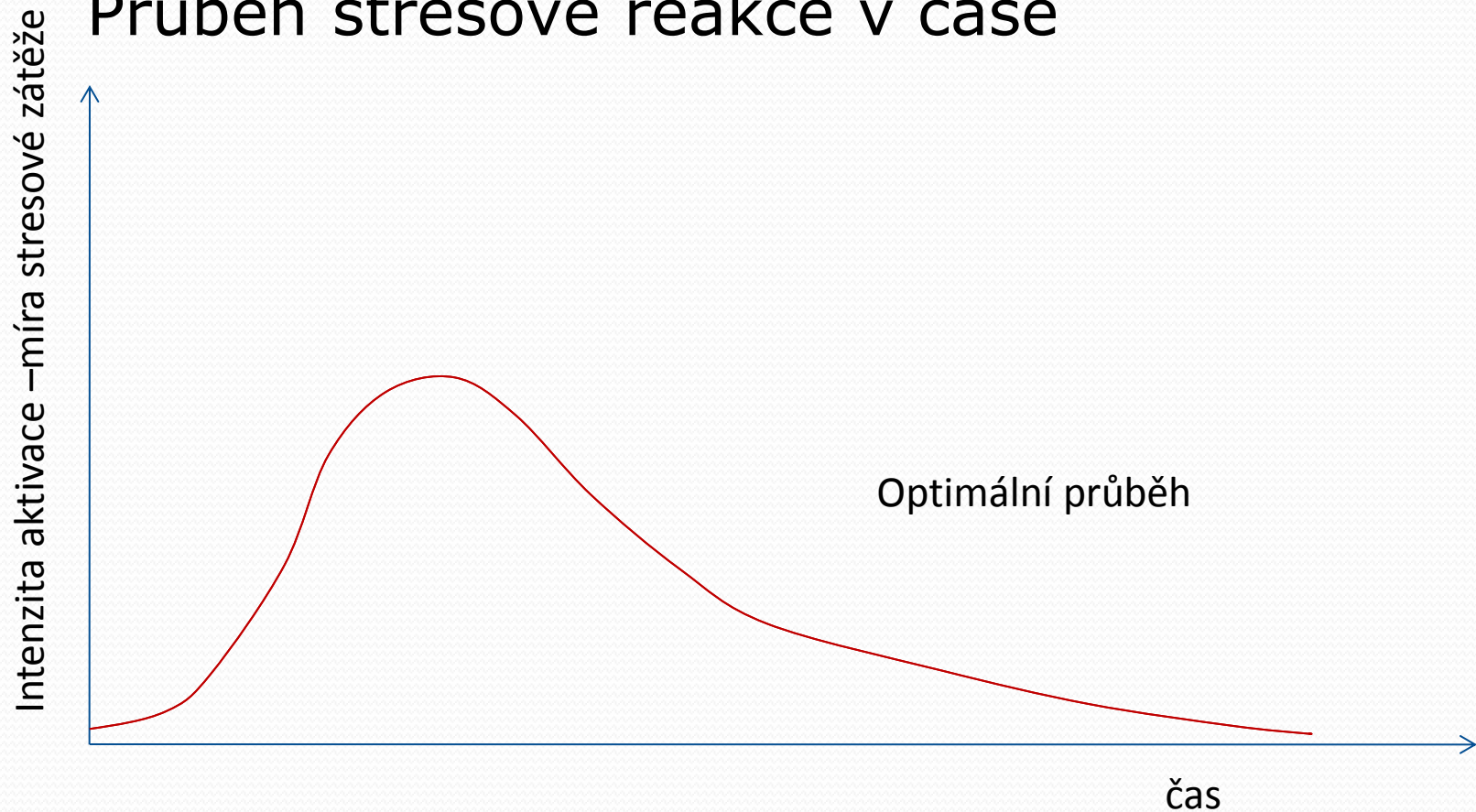
Obeční adaptční syndrom

Průběh stresové reakce v čase



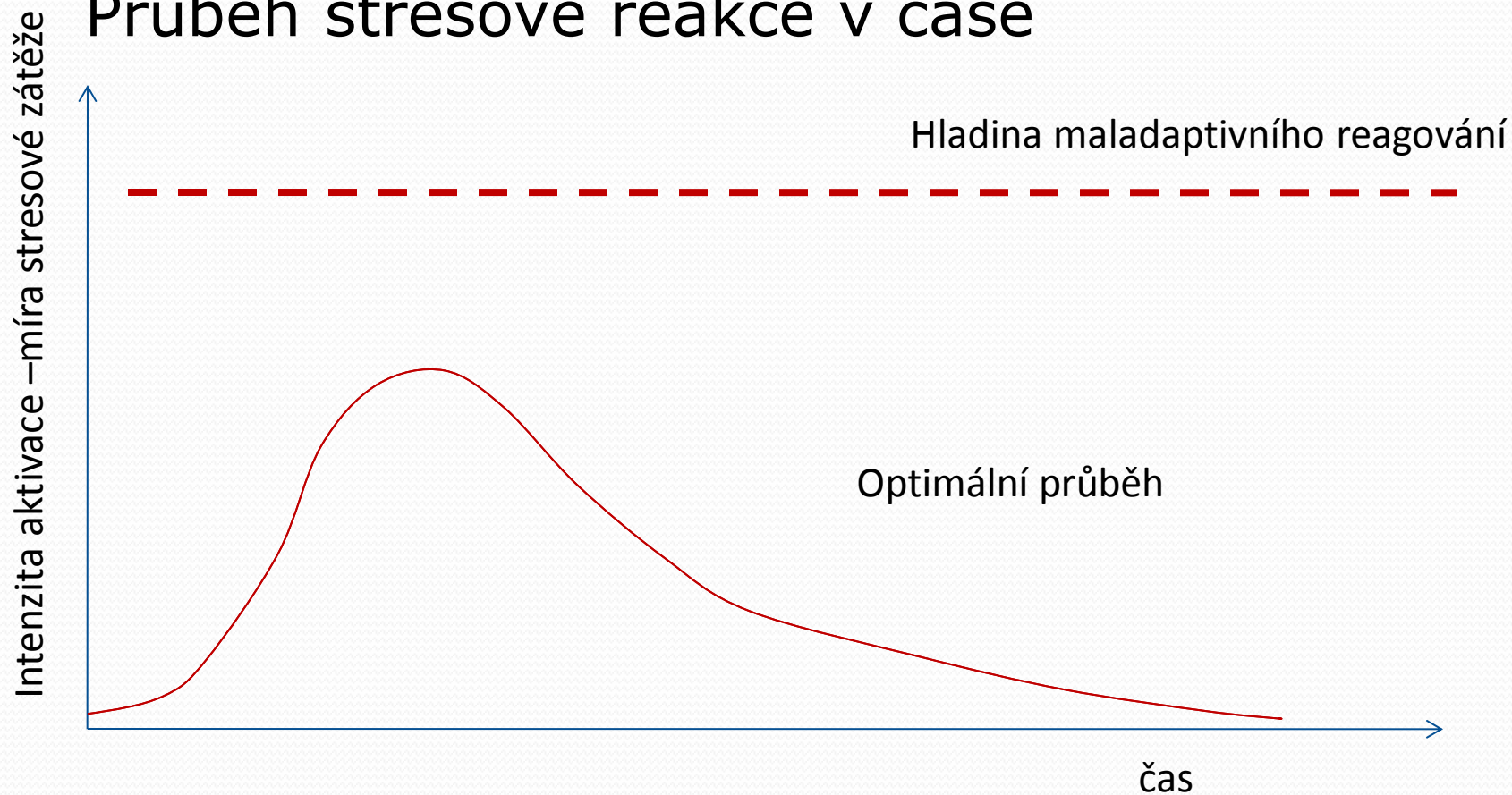
Obecný adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase



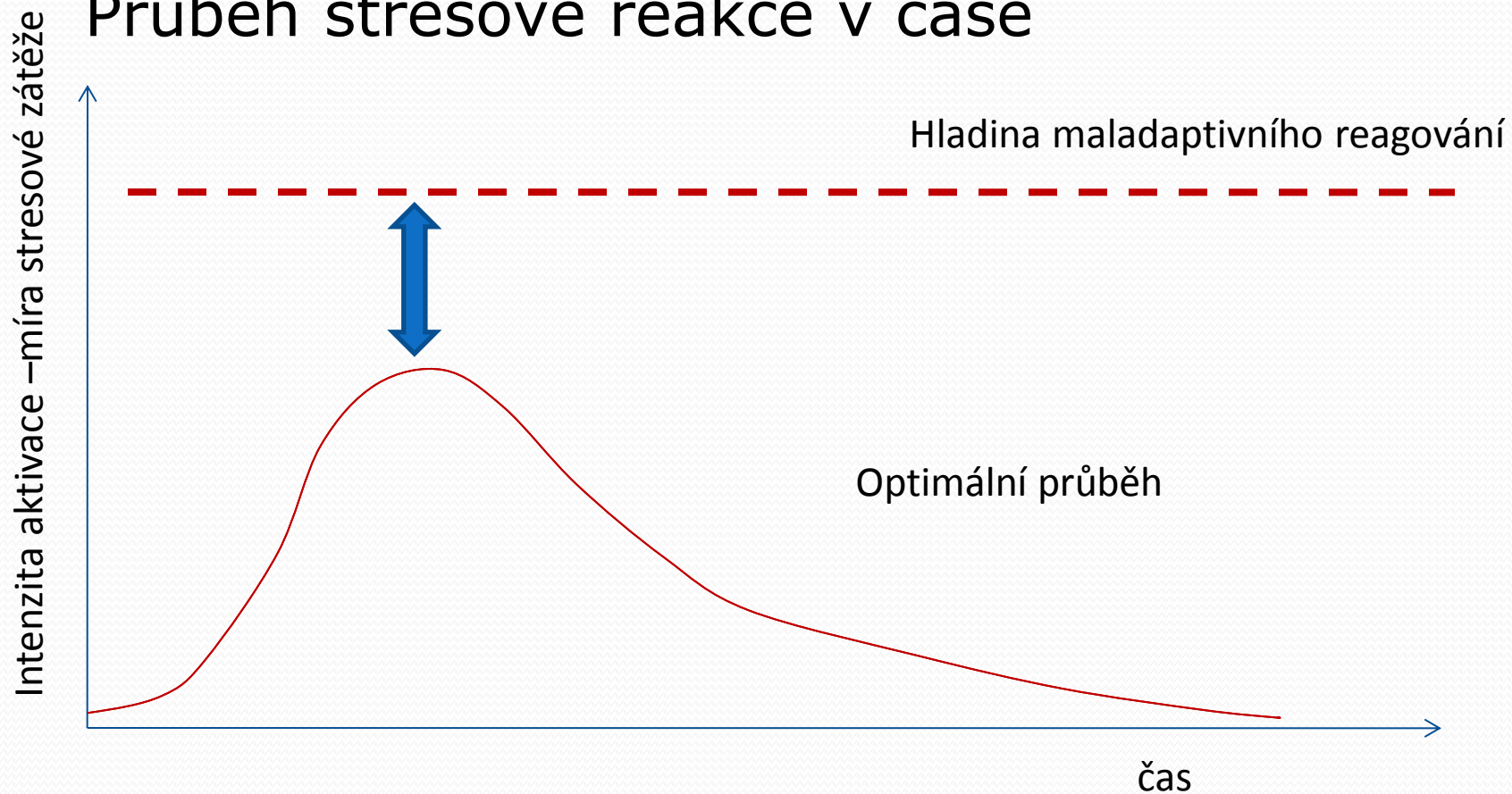
Obecný adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase



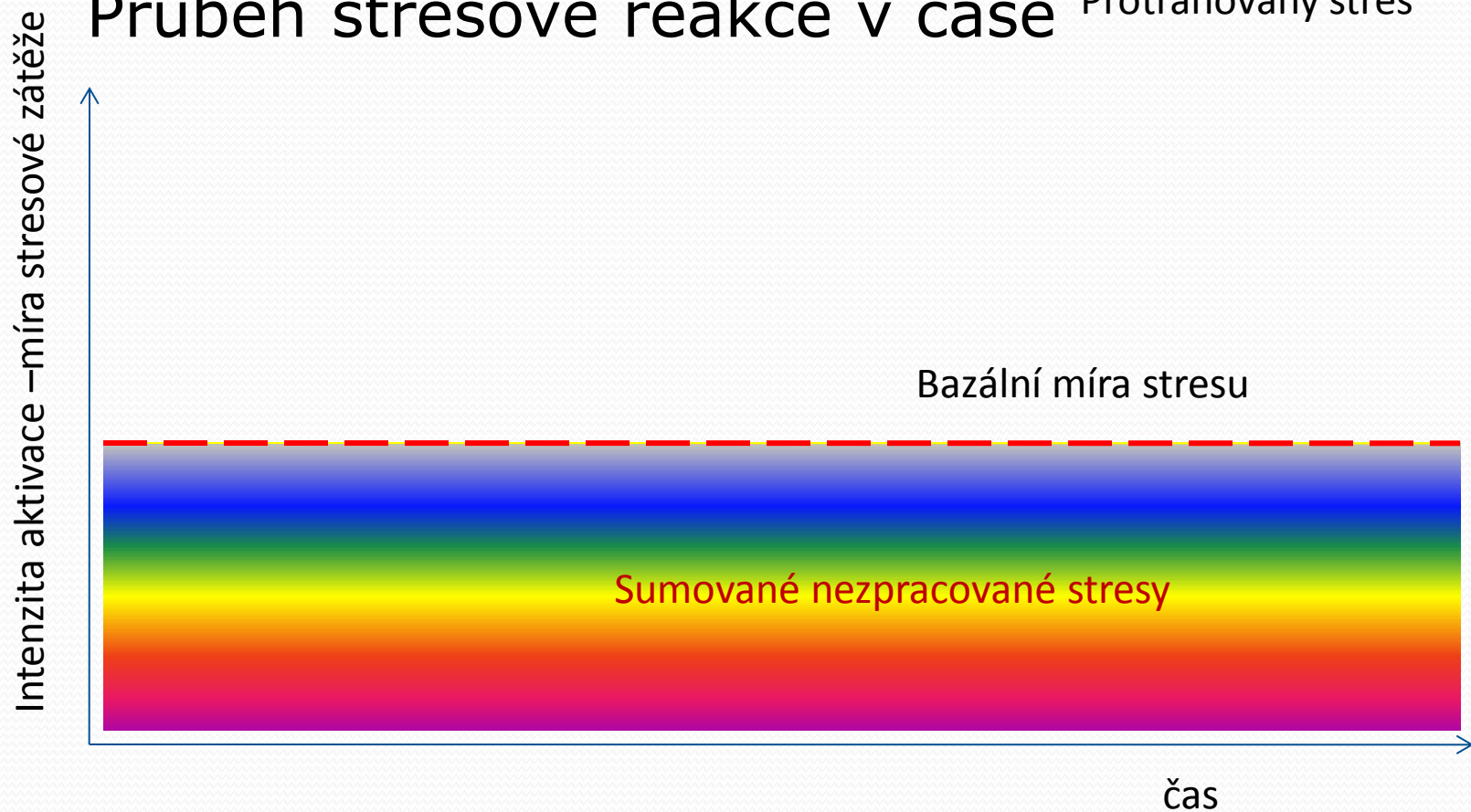
Obecný adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase



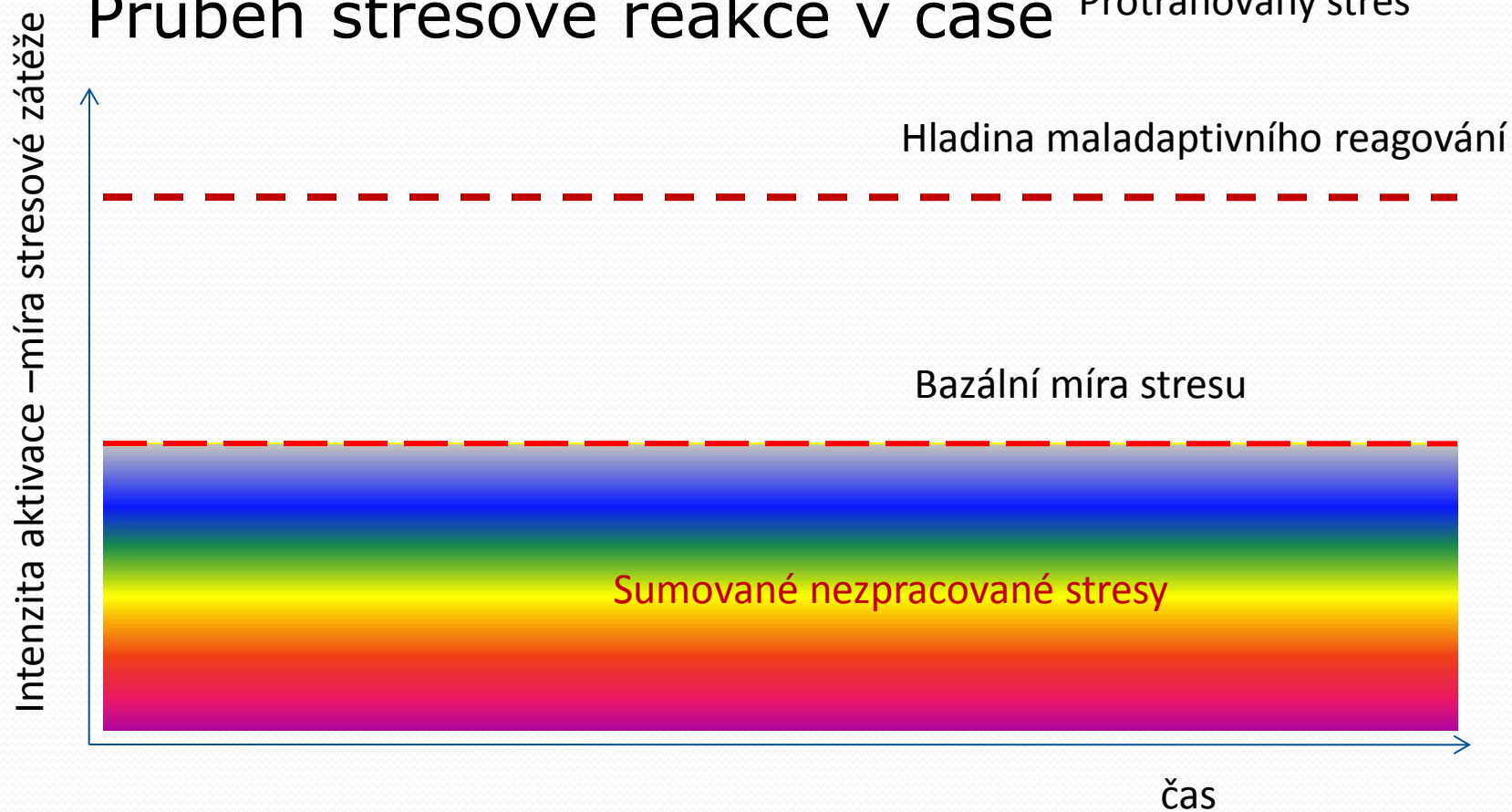
Obecný adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase ^{Protrahovaný stres}



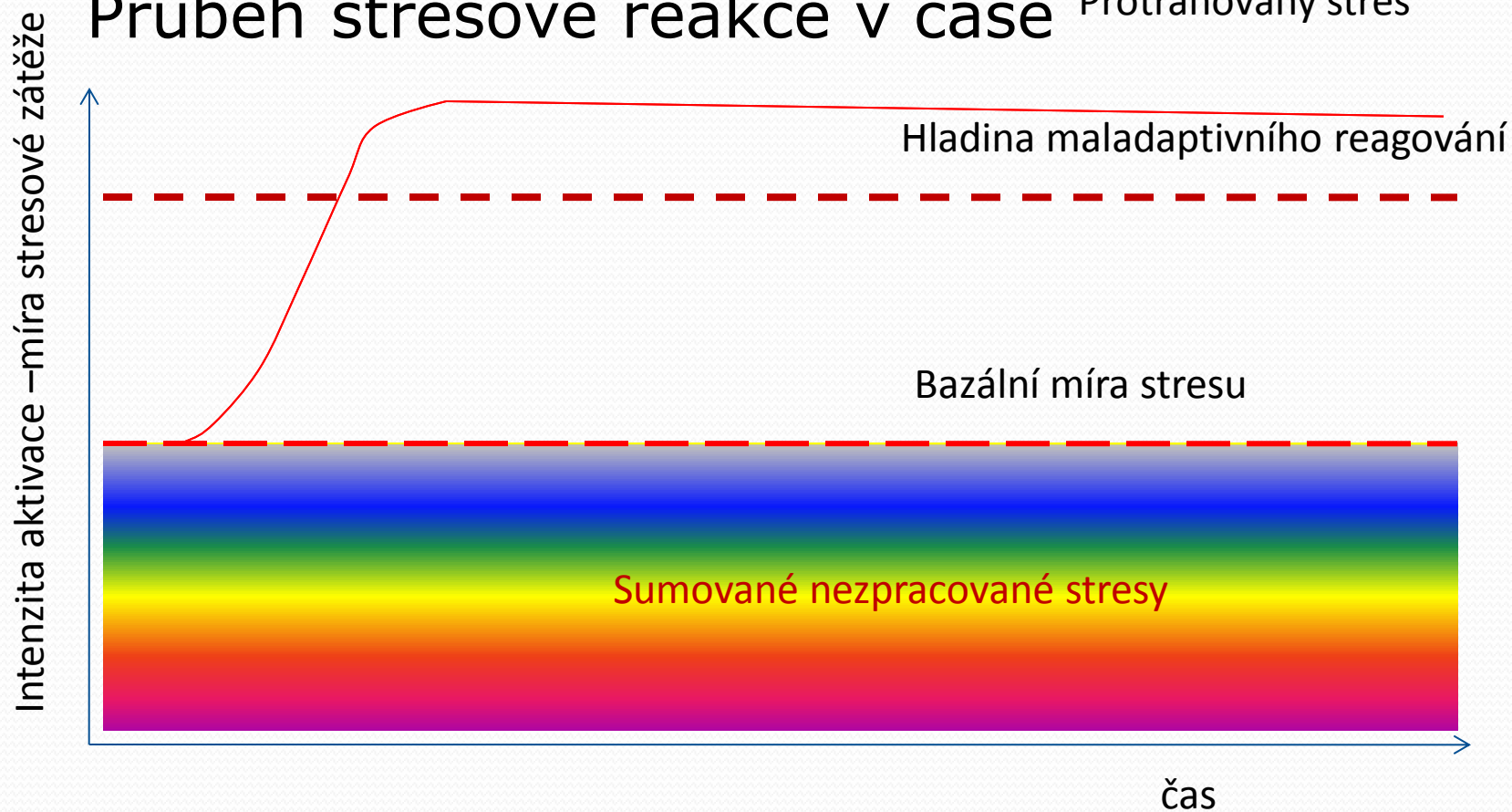
Obecný adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase ^{Protrahovaný stres}



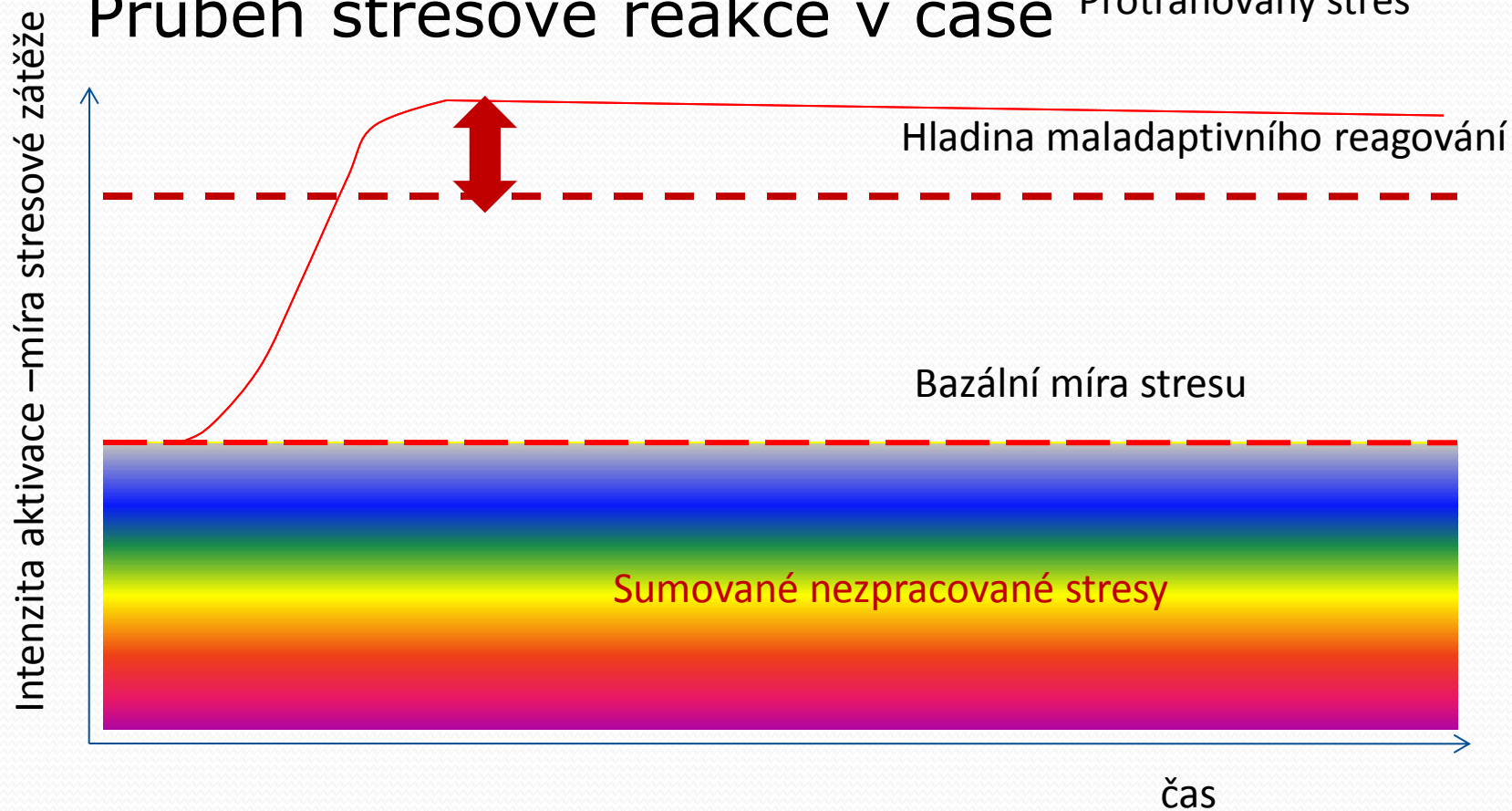
Obecný adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase ^{Protrahovaný stres}



Obecný adaptační syndrom

Průběh stresové reakce v čase ^{Protrahovaný stres}



Působení stresu

Stres může změnit naše pocity, může ovlivnit naše myšlení a chování. Mezi příznaky stresu patří:

- **emotivní reakce** (podrážděnost, úzkost, poruchy spánku, deprese, hypochondrie, odcizení, syndrom vyhoření, problémy se vztahy v rodině)
- **kognitivní reakce** (nízká soustředěnost, špatná paměť, problémy při učení se nových věcí a při rozhodování)
- **behaviorální reakce** (užívání drog, konzumace alkoholu a tabáku, destruktivní chování) a
- **fyziologické reakce** (bolesti v zádech, oslabená imunita, peptické vředy, oběhová onemocnění, vysoký tlak, diabetes II. typu).

Působení stresu

Stres může změnit naše pocity, může ovlivnit naše myšlení a chování. Mezi příznaky stresu patří:

- **emotivní reakce** (podrážděnost, úzkost, poruchy spánku, deprese, hypochondrie, odcizení, syndrom vyhoření, problémy se vztahy v rodině)
- **kognitivní reakce** (nízká soustředěnost, špatná paměť, problémy při učení se nových věcí a při rozhodování)
- **behaviorální reakce** (užívání drog, konzumace alkoholu a tabáku, destruktivní chování) a
- **fyziologické reakce** (bolesti v zádech, oslabená imunita, peptické vředy, oběhová onemocnění, vysoký tlak, diabetes II. typu).

Působení stresu

Stres může změnit naše pocity, může ovlivnit naše myšlení a chování. Mezi příznaky stresu patří:

- **emotivní reakce** (podrážděnost, úzkost, poruchy spánku, deprese, hypochondrie, odcizení, syndrom vyhoření, problémy se vztahy v rodině)
- **kognitivní reakce** (nízká soustředěnost, špatná paměť, problémy při učení se nových věcí a při rozhodování)
- **behaviorální reakce** (užívání drog, konzumace alkoholu a tabáku, destruktivní chování) a
- **fyziologické reakce** (bolesti v zádech, oslabená imunita, peptické vředy, oběhová onemocnění, vysoký tlak, diabetes II. typu).

Působení stresu

Stres může změnit naše pocity, může ovlivnit naše myšlení a chování. Mezi příznaky stresu patří:

- **emotivní reakce** (podrážděnost, úzkost, poruchy spánku, deprese, hypochondrie, odcizení, syndrom vyhoření, problémy se vztahy v rodině)
- **kognitivní reakce** (nízká soustředěnost, špatná paměť, problémy při učení se nových věcí a při rozhodování)
- **behaviorální reakce** (užívání drog, konzumace alkoholu a tabáku, destruktivní chování) a
- **fyziologické reakce** (bolesti v zádech, oslabená imunita, peptické vředy, oběhová onemocnění, vysoký tlak, diabetes II. typu).

Působení stresu

Stres může změnit naše pocity, může ovlivnit naše myšlení a chování. Mezi příznaky stresu patří:

- **emotivní reakce** (podrážděnost, úzkost, poruchy spánku, deprese, hypochondrie, odcizení, syndrom vyhoření, problémy se vztahy v rodině)
- **kognitivní reakce** (nízká soustředěnost, špatná paměť, problémy při učení se nových věcí a při rozhodování)
- **behaviorální reakce** (užívání drog, konzumace alkoholu a tabáku, destruktivní chování) a
- **fyziologické reakce** (bolesti v zádech, oslabená imunita, peptické vředy, oběhová onemocnění, vysoký tlak, diabetes II. typu).

Důsledky reakce na stres

Obranná reakce je energeticky náročná a vyčerpává rezervy organismu. Pro organismus může být užitečná jen pokud netrvá dlouho. Vyžaduje následnou regeneraci (odpočinek, relaxaci) pro doplnění zdrojů energie.

Důsledky reakce na stres

Obranná reakce je energeticky náročná a **vyčerpává rezervy organismu**. Pro organismus může být užitečná jen pokud netrvá dlouho. **Vyžaduje následnou regeneraci** (odpočinek, relaxaci) pro doplnění zdrojů energie.

Spouštěč stresu

Stresová reakce (reakce útok – útěk) se aktivuje teprve tehdy, pokud zátěž (stresor) vyhodnotíme jako ohrožení nebo problém.

Spouštěč stresu

Stresová reakce (reakce útok – útěk) se aktivuje teprve tehdy, pokud zátěž (stresor) vyhodnotíme jako ohrožení nebo problém.

Zdroj stresu

V životě nás potkává celá řada zátěžových situací (stresorů),

zdroj stresové reakce je však jen jeden:

my sami!

Zdroj stresu

V životě nás potkává celá řada zátěžových situací (stresorů),

zdroj stresové reakce je však jen jeden:

my sami!



Zdroj stresu

**Zkusme následující
myšlenkový experiment:**



Zdroj stresu

**vzpomeňme si na
poslední stresovou
situaci**

Zdroj stresu

**co pro nás v této
situaci bylo zátěží
(stresorem)?**

Zdroj stresu

**co jsme v této situaci
prožívali, jakou reakci
v nás zátěž (stresor)
vzbudila?**



Zdroj stresu

**kdo na zátěž
(stresor)
reagoval?**



Zdroj stresu

**proč jsem na
zátěž (stresor)
reagoval
stresovou reakcí?**

Zdroj stresu

**proč jsem zátěž
(stressor) vyhodnotil
jako ohrožující (a co
ohrožující)?**



Zdroj stresu

**kdo je tedy
zdrojem stresu
(stresové reakce)?**

Podle čeho poznám aktuální stres?

Projevy chování:

- drobné svalové záškuby (oční víčka, obočí i jiné)
- nadměrné mrkání
- okusování nehtů, „dřoubání“ nehtů
- okusování či časté olizování rtů
- nechutenství či přejídání se, zvýšená chuť na sladké
- nadměrná konzumace alkoholu
- zvýšená spotřeba cigaret
- známky zvýšené únavy
- pláč (častý, samovolný nebo „neadekvátní“)
- zrychlená (překotná) mluva, až nekoordinovaná

Podle čeho poznám aktuální stres?

- neklid rukou, bubnování prsty, cvakání propisovačkou, cinkání s mincemi či klíči,
- nadávky, vulgarismy, křik
- emoční výbuchy
- bouchání dveřmi, telefonem
- bouchání pěstí či předměty do stolu
- vzdychání, úpění, zrychlený dech

Podle čeho poznám aktuální stres?

Emoce a tělesné pocity:

- nadměrné pocení, lepkavý pot
- zrudnutí
- napětí ve svalech, šíjí, v hlavě
- bušení srdce, pulz v hlavě (v extrému až bolest v karotidách)
- nervozita, úzkost, netrpělivost
- podrážděnost, frustrace, vztek
- osamělost, zoufalství, deprese
- rizikové chování, nezdrženlivost



Vaše myšlenky

Jakmile vaše myšlenky odstartují stres, vaše tělo okamžitě reaguje.

Udržíte-li pod kontrolou své myšlenky, budete mít pod kontrolou i své reakce. Tímto způsobem dosáhnete toho, že se zmírní také váš stres.



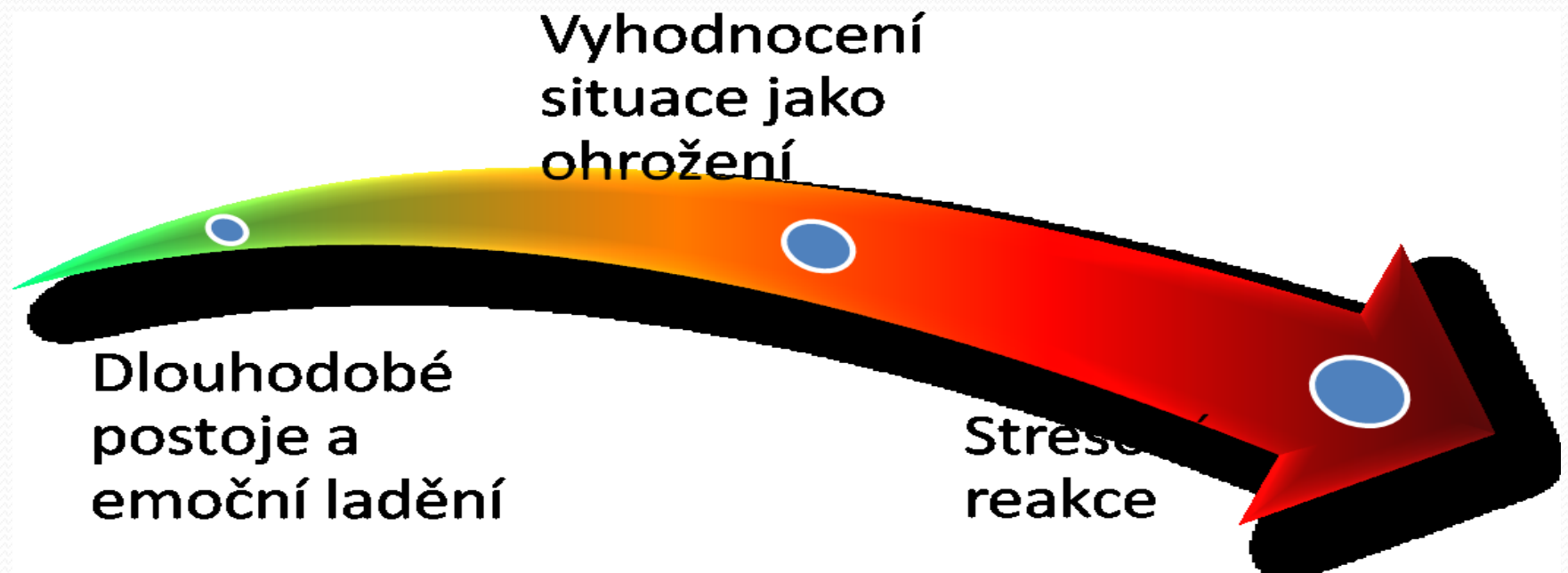
Vaše myšlenky

ÚHEL POHLEDU URČUJE MÍRU STRESU

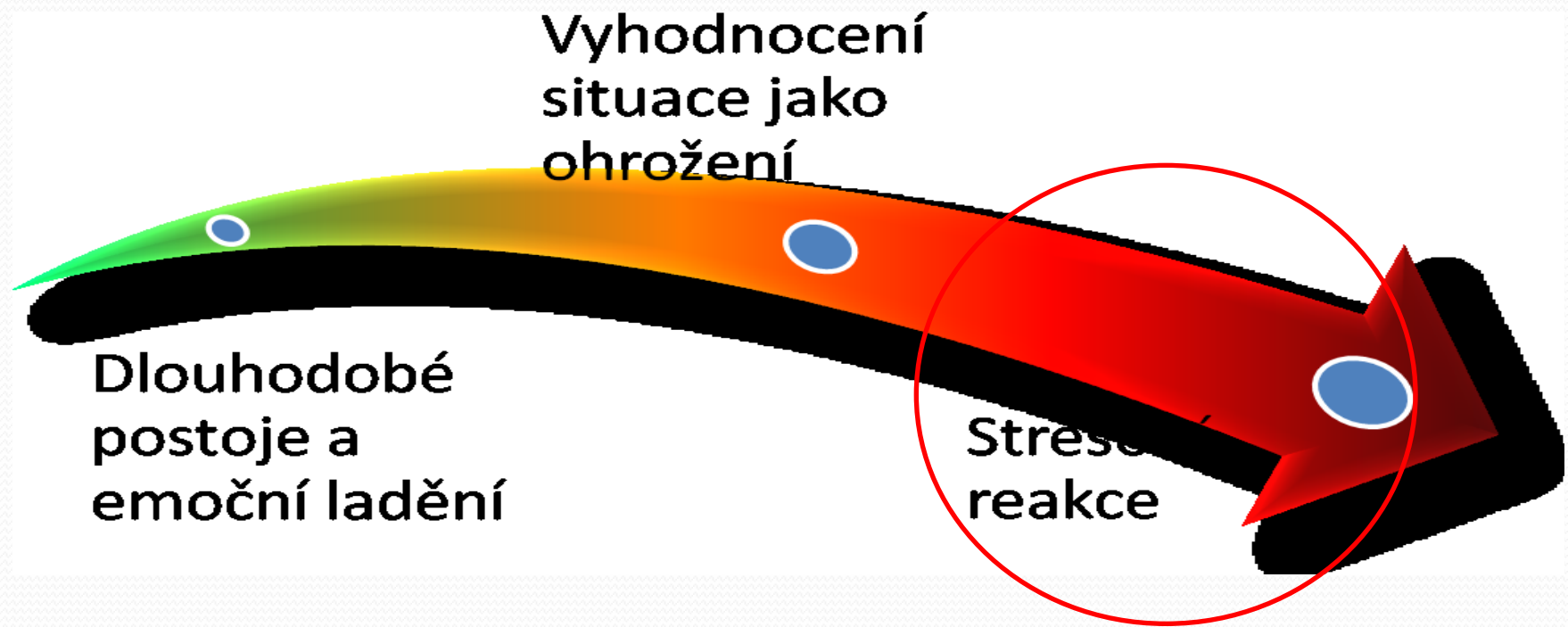
Na vznik stresu má zásadní vliv způsob, jakým se na danou věc díváte.

Stresová reakce (reakce útok – útěk)
se aktivuje teprve tehdy, pokud zátěž
(stresor) **vyhodnotíme** jako **ohrožení**
nebo problém.

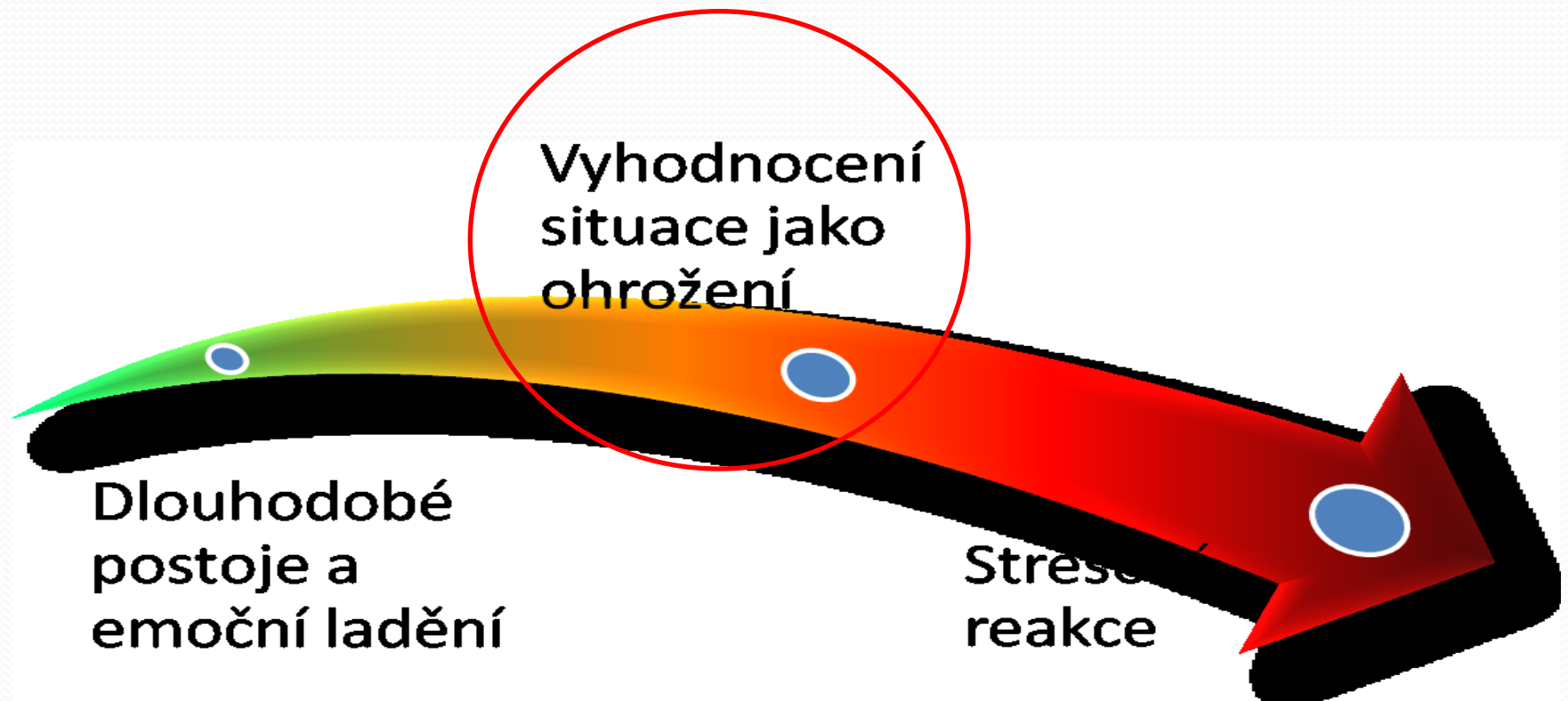
Stresová reakce (reakce útok – útěk)
se aktivuje teprve tehdy, pokud zátěž
(stresor) **vyhodnotíme** jako **ohrožení**
nebo problém.



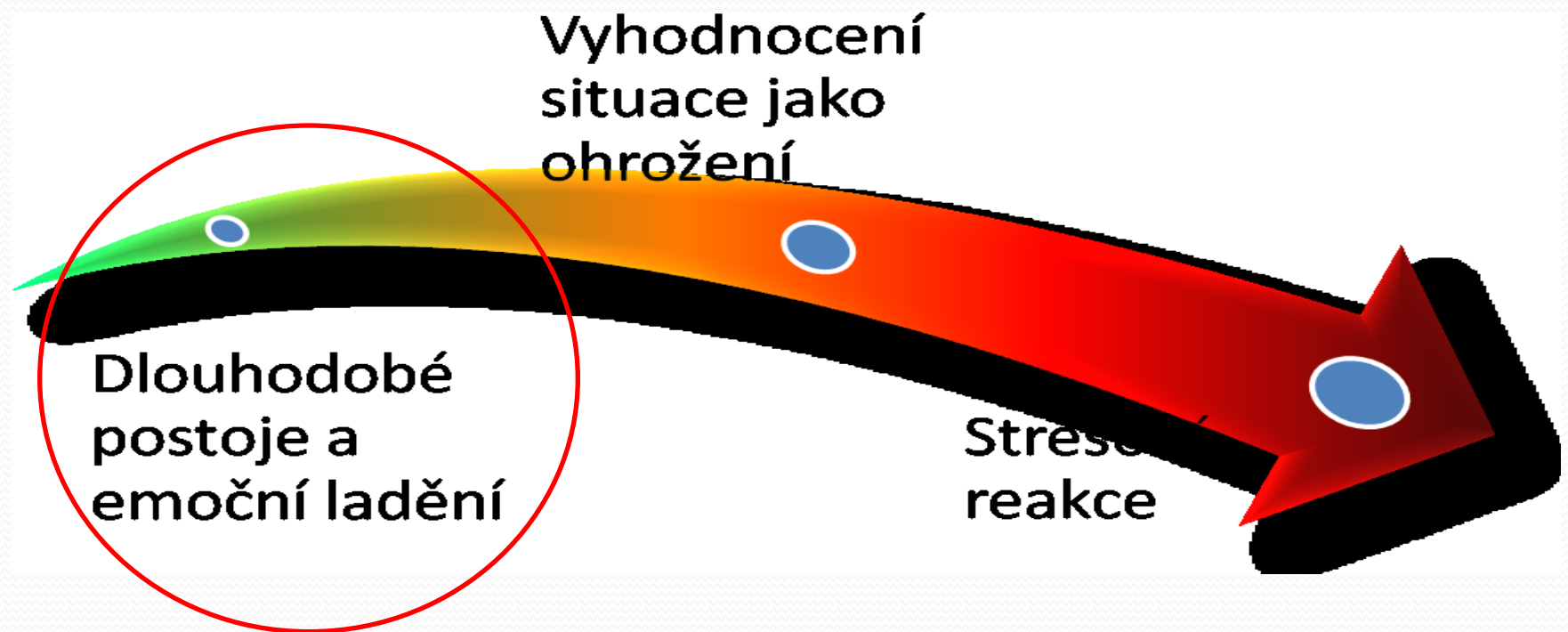
Stresová reakce (reakce útok – útěk)
se aktivuje teprve tehdy, pokud zátěž
(stresor) **vyhodnotíme** jako **ohrožení**
nebo problém.



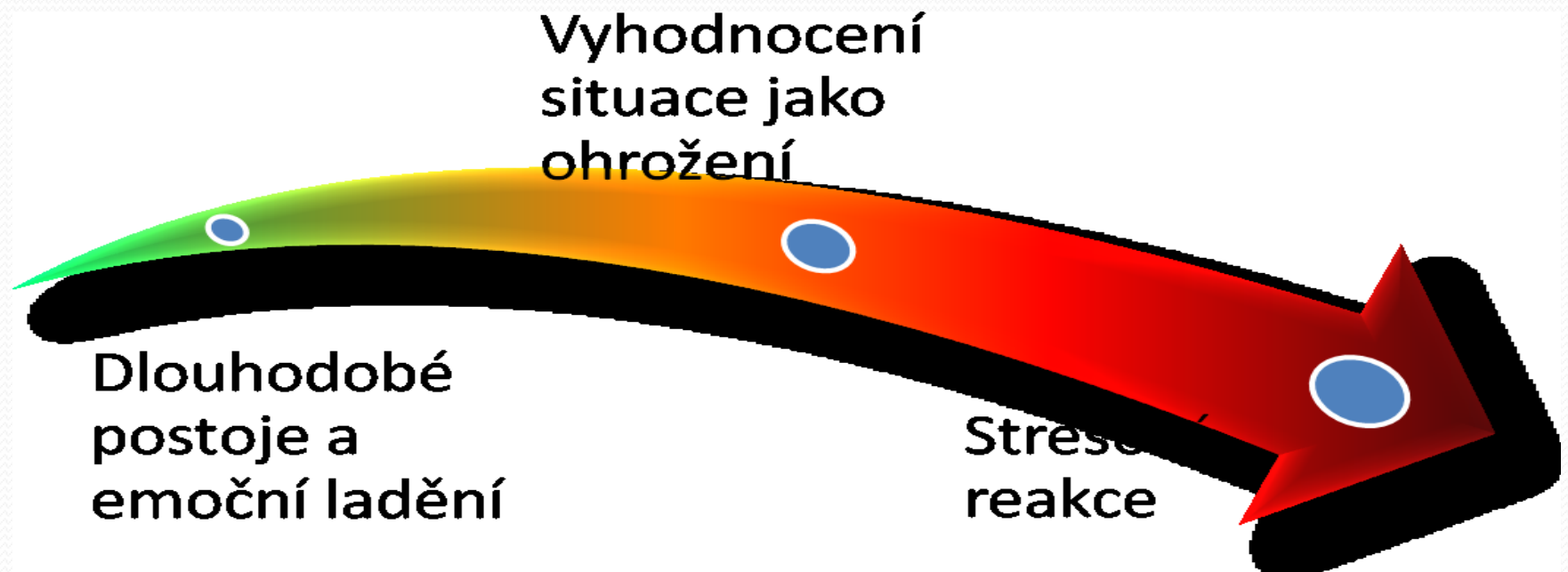
Stresová reakce (reakce útok – útěk)
se aktivuje teprve tehdy, pokud zátěž
(stresor) **vyhodnotíme** jako **ohrožení**
nebo problém.



Stresová reakce (reakce útok – útěk)
se aktivuje teprve tehdy, pokud zátěž
(stresor) **vyhodnotíme** jako **ohrožení**
nebo problém.



Stresová reakce (reakce útok – útěk)
se aktivuje teprve tehdy, **pokud zátěž**
(stresor) **vyhodnotíme jako ohrožení**
nebo problém.







Vaše myšlenky

OPRAVDU NEMŮŽETE NIC OVLIVNIT?

Nezabývejte se věcmi, které nemůžete ovlivnit.

Namísto toho se soustředte na to, co ovlivnit můžete.

Vaše myšlenky

USMĚRNĚTE SVÉ MYŠLENKY

Když jste pod tlakem, cítíte se možná ochromení:

- Nejste schopni logicky uvažovat.
- Nedokážete se soustředit na to, co právě děláte.
- Vaše myšlenky se rozbíhají všemi směry.

Pokuste se soustředit; to vám pomůže usměrnit tok myšlenek.

Manažerská meditace

- Budeme se cca 10 minut koncentrovat na dech
- Postupujte dle mého vedení

Diskuse:

Vaše myšlenky

VYSLOVTE SVÉ MYŠLENKY

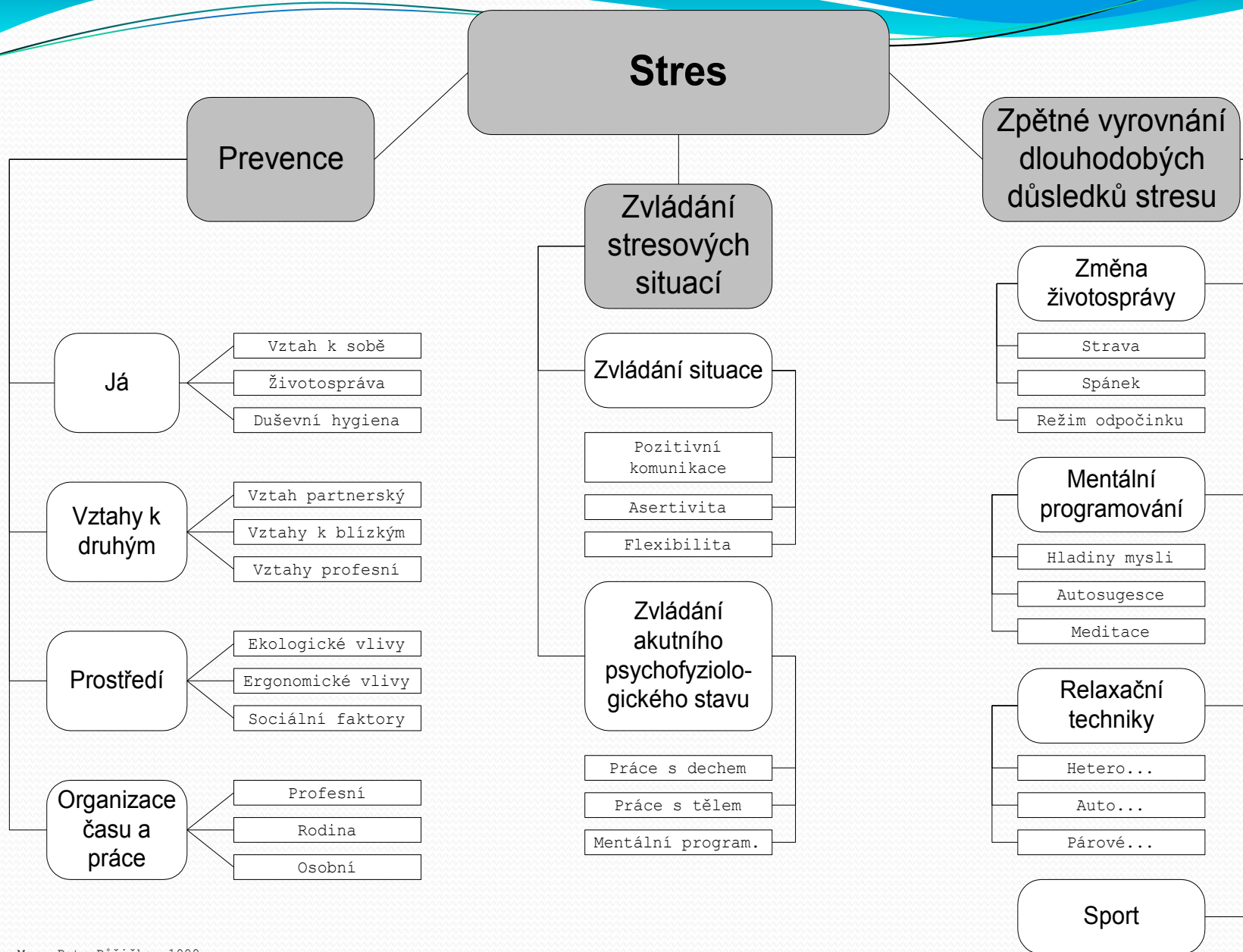
Vyslovit své myšlenky je významný krok na cestě k jejich uskutečnění. Pamatujte si, že vaše myšlenky zásadním způsobem ovlivňují vaše reakce.

Vaše reakce

- Vy sami rozhodujete o tom, jak myslíte a reagujete; možná vás přitom leccos ovlivňuje, ale konečné rozhodnutí je ve vašich rukou.
- Své myšlenky a reakce můžete regulovat; vyžaduje to určitý čas, úsilí, a dokonce cvičení, ale rozhodně je ve vaší moci je ovládnout.



Model zvládání stresu



Prevence

Já

Vztah k sobě

Životospráva

**Duševní
hygiena**

Prevence

**Vztahy k
druhým**

**Vztah
partnerský**

**Vztahy
k blízkým**

**Vztahy
profesní**

Prevence

Prostředí

**Ekologické
vlivy**

**Ergonomické
vlivy**

**Sociální
faktory**

Prevence

**Organizace
času a
práce**

Profesní

Rodina

Osobní

SÁM SOBĚ ZDROJEM STRESU

Vaše vlastní chování vám může působit stres:

- Snažíte se o to být ve všem dokonalí?
- Nemáte dostatečnou sebeúctu?
- Obviňujete ze svých problémů druhé?
- To, co děláte, nemáte rádi, ale pokračujete v tom ze zvyku?
- Snažíte se každému vyhovět?
- Nikdy neodmítnete, když jste o něco požádáni?
- Stále myslíte na své povinnosti a ani na okamžik nevypnete?

Zvládání stresových situací

**Zvládání
situace**

**Pozitivní
komunikace**

Asertivita

Flexibilita

Zvládání stresových situací

**Zvládání akutního
psychofyzilogického
stavu**

**Práce
s dechem**

**Práce
s tělem**

**Mentální
programo-
vání**

Rekapitulace prodlouženého výdechu

Znovu si uvědomte svůj dech, 5x řízeně prodlužte výdech a po každém z těchto 5 výdechů ještě zkuste napočítat do deseti (nejlépe v rytmu pulsu svého srdce)



Zpětné vyrovnaní dlouhodobých důsledků stresu

Úprava životosprávy	Strava
	Spánek
	Režim odpočinku

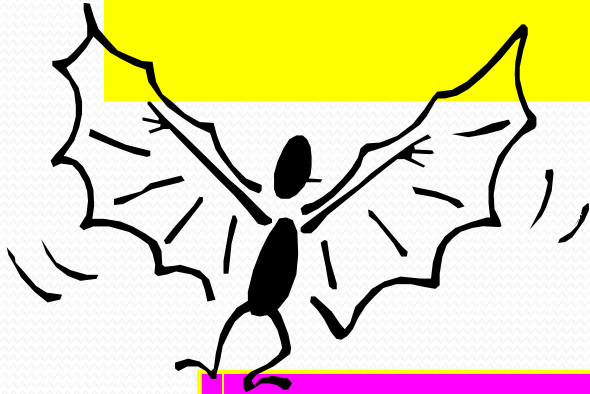
Zpětné vyrovnání dlouhodobých důsledků stresu

Mentální programování	Hladiny mysli
	Autosugesce
	Meditace

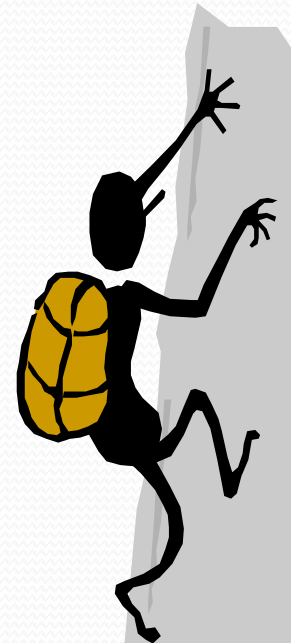
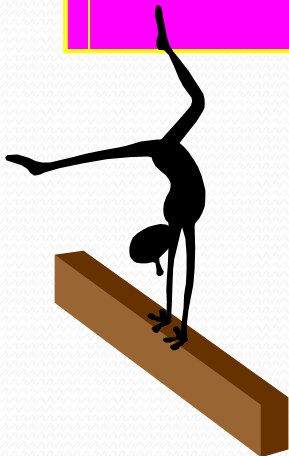
Zpětné vyrovnání dlouhodobých důsledků stresu

Relaxační techniky	Hetero
	Auto
	Párové

Zpětné vyrovnnání dlouhodobých důsledků stresu



Sport a pohybové aktivity

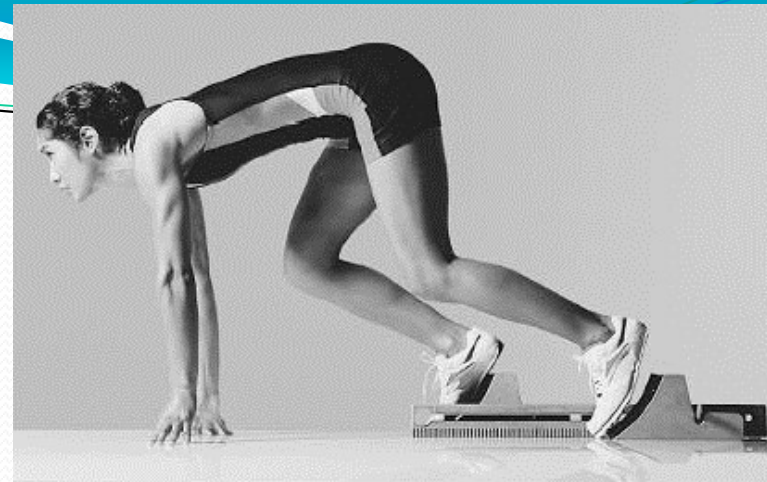


FYZICKÁ PRVNÍ POMOC

- Když nějakou situaci vnímáte jako hrozbu nebo výzvu, vaše tělo se automaticky dostane do stavu pohotovosti.
- Pokud to ignorujete a neusilujete o změnu, vaše tělo zůstává v permanentním stavu připravenosti na útok nebo útěk.
- Vaše tělo se stále instinktivně snaží adaptovat na vzrůstající zátěž. Pokud s tím něco neuděláte, nakonec se zhroutí.
- Jedině změna ve fyzické oblasti může vašemu tělu pomoci, aby se vrátilo k normálnímu fungování.

FYZICKÁ PRVNÍ POMOC

- Když nějakou situaci vnímáte jako hrozbu nebo výzvu, vaše tělo se automaticky dostane do stavu pohotovosti.
- Pokud to ignorujete a neusilujete o změnu, vaše tělo zůstává v permanentním stavu připravenosti na útok nebo útěk.
- Vaše tělo se stále instinktivně snaží adaptovat na vzrůstající zátěž. Pokud s tím něco neuděláte, nakonec se zhroutí.
- Jedině změna ve fyzické oblasti může vašemu tělu pomoci, aby se vrátilo k normálnímu fungování.



FYZICKÁ PRVNÍ POMOC

- Když nějakou situaci vnímáte jako hrozbu nebo výzvu, vaše tělo se automaticky dostane do stavu pohotovosti.
- Pokud to ignorujete a neusilujete o změnu, vaše tělo zůstává v permanentním stavu připravenosti na útok nebo útěk.
- Vaše tělo se stále instinktivně snaží adaptovat na vzrůstající zátěž. Pokud s tím něco neuděláte, nakonec se zhroutí.
- Jedině změna ve fyzické oblasti může vašemu tělu pomoci, aby se vrátilo k normálnímu fungování.



FYZICKÁ PRVNÍ POMOC

- Když nějakou situaci vnímáte jako hrozbu nebo výzvu, vaše tělo se automaticky dostane do stavu pohotovosti.
- Pokud to ignorujete a neusilujete o změnu, vaše tělo zůstává v permanentním stavu připravenosti na útok nebo útěk.
- Vaše tělo se stále instinktivně snaží adaptovat na vzrůstající zátěž. Pokud s tím něco neuděláte, nakonec se zhroutí.
- Jedině změna ve fyzické oblasti může vašemu tělu pomoci, aby se vrátilo k normálnímu fungování.



FYZICKÁ PRVNÍ POMOC

- Když nějakou situaci vnímáte jako hrozbu nebo výzvu, vaše tělo se automaticky dostane do stavu pohotovosti.
- Pokud to ignorujete a neusilujete o změnu, vaše tělo zůstává v permanentním stavu připravenosti na útok nebo útěk.
- Vaše tělo se stále instinktivně snaží adaptovat na vzrůstající zátěž. Pokud s tím něco neuděláte, nakonec se zhroutí.
- Jedině změna ve fyzické oblasti může vašemu tělu pomoci, aby se vrátilo k normálnímu fungování.





Jak dosáhnout úspěchu

SNAŽTE SE ROZPOZNAT STRES

Stres je past, v níž se točíme stále dokolečka. Pokud se rozhodnete jej ignorovat, pak:

- Vaše schopnost jej zvládat se zmenšuje.
- Problémy, které stres vyvolaly se zhoršují.
- Další podněty vyhodnocujete jako ohrožení
- Zátěž, které jste vystaveni, vzrůstá.

Jak dosáhnout úspěchu

SNAŽTE SE ROZPOZNAT STRES

A v důsledku toho:

- Prožíváte ještě více stresu.
- Je obtížnější relaxovat či najít pomoc.
- Vrátit se k „normálu“ vyžaduje neúměrné množství času a energie.
- Stres se stává chronickým...

Jak dosáhnout úspěchu

SNAŽTE SE ROZPOZNAT STRES

A v důsledku toho:

- Prožíváte ještě více stresu.
- Je obtížnější relaxovat či najít pomoc.
- Vrátit se k „normálu“ vyžaduje neúměrné množství času a energie.
- Stres se stává chronickým...



Jak dosáhnout úspěchu

PSYCHICKÁ PRVNÍ POMOC

Budete-li o situaci uvažovat jiným způsobem, můžete zabránit tomu, aby se poplachová stresová reakce rozvinula.

Rozvíjejte pozitivní přístup k sobě i ke světu, mějte rádi sebe sama a „žehnejte dobrem“ všem bytostem, věcem i situacím...

Jak dosáhnout úspěchu

PSYCHICKÁ PRVNÍ POMOC

Budete-li o situaci uvažovat jiným způsobem, můžete zabránit tomu, aby se poplachová stresová reakce rozvinula.

Rozvíjejte pozitivní přístup k sobě i ke světu, mějte rádi sebe sama a „žehnejte dobrem“ všem bytostem, věcem i situacím...

Jak dosáhnout úspěchu

POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Pozitivní myšlení z vás udělá pozitivně orientovaného člověka.

Pozitivní myšlení je jako proroctví, které se svou vlastní silou naplní.

Jak dosáhnout úspěchu

POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Pozitivní myšlení z vás udělá pozitivně orientovaného člověka.

Pozitivní myšlení je jako proroctví, které se svou vlastní silou naplní.

Jak dosáhnout úspěchu

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE PŘEDCHÁZENÍ STRESU

V čem spočívá? Je třeba zabránit tomu, aby se odstartovala reakce útok nebo útek.

Což vyžaduje určité dovednosti:

- duševní: získat jiný úhel pohledu; používat pozitivní přístup a pozitivní samomluvu (práce s afirmací)
- fyzické: relaxovat; zlepšit si kondici, zvýšit frustrační toleranci
- organizační: optimalizovat množství pracovních úkolů; lépe využívat čas, stanovovat si priority, mít jasné hodnoty a smysl života
- chování: být flexibilní a asertivní; uspokojivě řešit konflikty



ZÁVĚR

Nejdůležitější myšlenky



Zapište si
heslovitě své
nejdůležitější
myšlenky z tohoto
webináře

ZÁVĚR

Děkuji Vám za pozornost

Mgr. Petr Růžička

www.kouc.eu

[Facebook: ManazerskeMeditace](https://www.facebook.com/ManazerskeMeditace)

Ukázka řízené relaxace

Tichá vnitřní radost

<http://kouc.eu/o-mne/hudba-a-relaxace/>



Orientační test stresové zátěže



Otázky a odpovědi

