

PhDr. Monika Dobiášová,
Ph.D.

STRES A JEHO ZVLÁDÁNÍ



PROGRAM

- ❖ Náročné životní situace
 - ❖ Reakce na stresory
 - ❖ Psychohygiena
- ❖ Strategie zvládání stresu

➤ **Módní pojem v posledních 20.letech**

zátěž, napětí, tlak,

důsledek nesouladu mezi kladenými požadavky a vlastními možnostmi.

každý jedinec pocítil jeho účinky

přímý vliv na rozvoj onemocnění je pouze předpokládáný (např. dlouhodobé působení stresu a poruchy spánku, bolesti hlavy, kardiovaskulární a nádorová onemocnění)

obtížně měřitelný (subjektivní prožitek, každý člověk reaguje individuálně)

intenzitu stresu nelze určit pouze z daných okolností

Co je stres?

Příklady stresových situací

- ***závažné životní změny*** (bydliště, zaměstnání, svatba)
- ***každodenní nepříjemnosti*** (dopravní zácpa, hádka)
- ***traumatické události mimo oblast běžné lidské zkušenosti*** (katastrofy, nehody, sexuální zneužívání)
- ***neovlivnitelné události*** (smrt blízkého, nemoc)
- ***nepředvídatelné události*** (profese hasičů, zdravotníků na JIP)
- ***události představující výzvu pro hranice našich schopností a našeho sebepojetí*** (zkoušky)
- ***vnitřní konflikty*** – nevyřešené konflikty (vědomé i nevědomé). Ke konfliktu dochází, pokud se člověk musí rozhodnout mezi neslučitelnými nebo vzájemně se vylučujícími cíli nebo postupy jednání

Definice stresu

- ❖ *„Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.“ (R. G. Miller)*
- ❖ *„Stav organismu, kdy je jeho integrita ohrožena a organismus musí zapojit všechny schopnosti na svoji ochranu“ (Cooper a Appley, 1966)*



Stádia stresu

- **1. poplachová reakce** - obranná mobilizace organismu, směřuje k útoku nebo úniku
- **2. přizpůsobení, adaptace** - účelné jednání
 - **3. vyčerpání** -
 - při nevyřešení v předchozích fázích dochází k zhroucení (psych.poruchy)

Charakteristika dnešní doby

- ❖ **zvýšené nároky díky zrychlenému životnímu tempu**
- ❖ **vyšší možnost seberealizace vyžaduje vyšší nasazení**
- ❖ **problematika pracovního uplatnění**
(riziko ztráty zaměstnání, rekvalifikace, workholismus)
- ❖ **zdravotní stav jako stresor**
(v posledních letech se ukázalo, že jeho hodnota se dá vyjádřit penězi)

Zátěžová situace

**Nečitelná • Chybí
náhled situace •
Nejasné prvky situace
a vztahy mezi nimi**

**Aktuálně neřešitelná •
Situace je jasná, ale
chybí představa řešení**

**Nezvládnutelná •
Řešení je jasné, ale
chybí prostředky k
vyřešení**

**Ohrožující • Řešení
situace znamená
ohrožení jedince,
vztažných osob nebo
hodnot**

**Neovlivnitelná •
Přesvědčení (ať už
reálné či ne), že
nemůžeme (dost)
ovlivnit řešení situace**

**Nepředvídatelná •
Nemožnost předvídat
událost nebo její vývoj**

Náročné životní situace

Zátěžové situace, se kterými se člověk musí vyrovnávat a které mohou mít na jeho zdraví různý dopad

Tvoří však přirozenou součást života a jsou nezbytné pro normální utváření osobnosti

Nebezpečí je jejich neúměrná intenzita nebo kumulace v omezeném časovém úseku

V průběhu života si osvojujeme různé strategie, jak zátěž řešit a zvládat

Inventář náročných životních situací

Thomas H. Holmes and Richard H. Rahe, Journal of Psychosomatic Research, Volume 11, Issue 2, August 1967, Pages 213-218, 1967, Elsevier Science Inc.

Instrukce: Pro zjištění míry psychické zátěže vyberte ze seznamu životní události, které jste za posledních 12 měsíců zažili a sečtěte jejich hodnoty. Když jste například některou situaci za poslední rok zažili dvakrát, připočtete ji taky do seznamu dvakrát.

Inventář náročných životních situací

- ❖ Vyhodnocení: Sečtete celkovou hodnotu za jednotlivé události, které jste za poslední rok zažili. Skóre vyšší než 300 Máte vysokou (80 %) pravděpodobnost rozvinutí tělesného onemocnění v důsledku stresu;
- ❖ Skóre 150 – 299 Máte střední (50 %) pravděpodobnost rozvinutí tělesného onemocnění v důsledku stresu;
- ❖ Skóre do 150 Máte mírnou (30 %) pravděpodobnost rozvinutí tělesného onemocnění v důsledku stresu.
- ❖ Inventář je pouze orientační: vždy brát zřetel na interindividuální rozdíly.

Životní události

Každodenní menší nepříjemnosti (tzv. daily hassles) mají kumulativní efekt

Každodenní menší pozitivní životní situace (daily uplifts) mají protektivní vliv

FLOW LÍSTEK

- FLOW-LÍSTEK (VYUŽITÍ PROTEKTIVNÍHO VLIVU pozitivních maličností)
- Každý den si poznamenám 3 pozitivní věci, které se mi přihodily.
- Zároveň každý den ohodnotím na stupnici 1-10, jak jsem byla v daný den spokojená. Systematické zvyšování orientace na to pozitivní. Praktikování „vděčnosti“

Aktivace sympatiku

Zvýšení smyslové bdělosti
Rozšíření zornic (mydriáza)

Deaktivace parasymaptiku

Zúžení krevních
kapilár (bledost)

Zvýšení množství
krve vedené ke
svalům

Zabránění
produkce slzných a
slinných žláz

Zvýšení tepu srdce a
zrychlení dechu

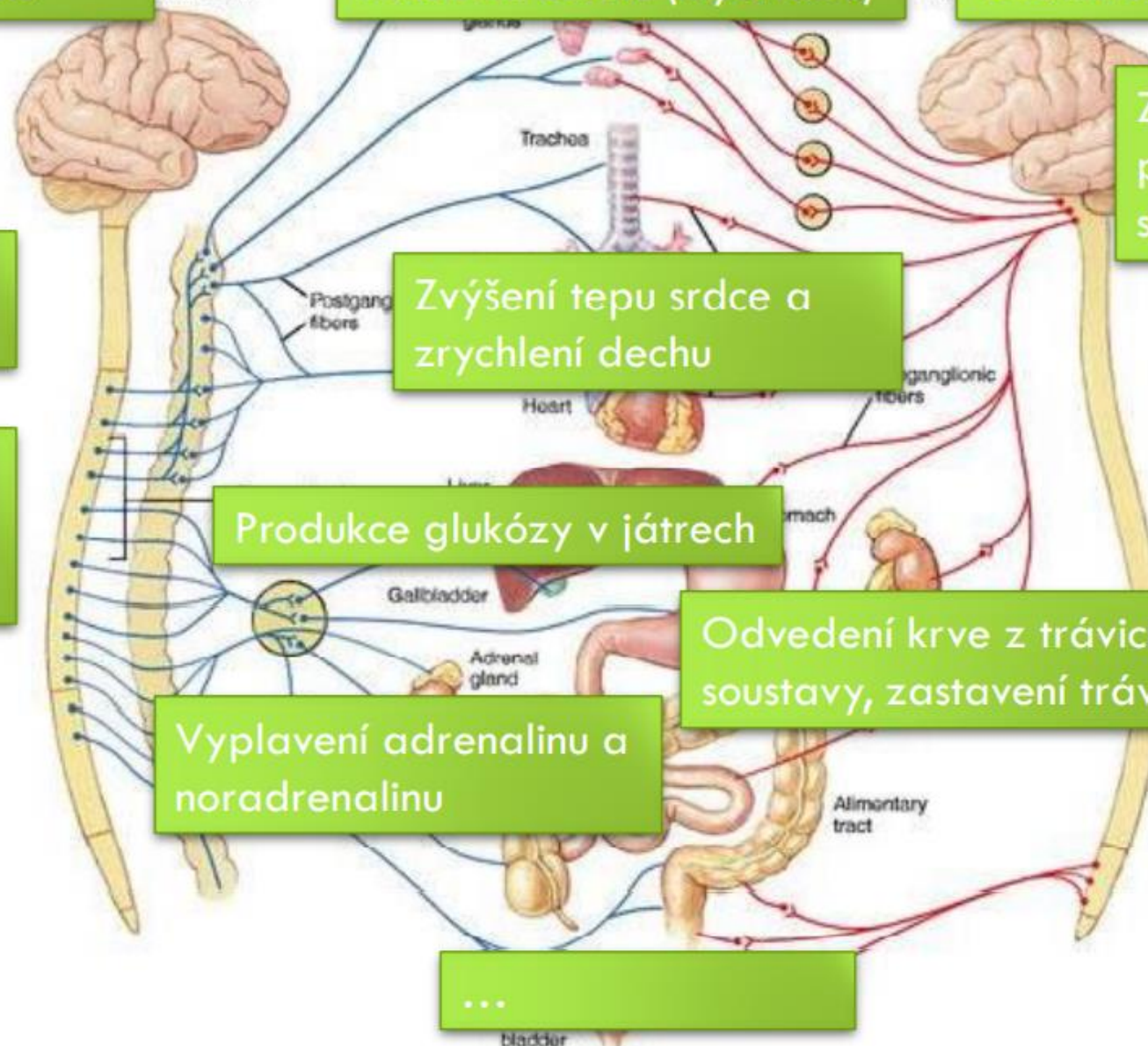
Produkce glukózy v játrech

Odvedení krve z trávicí
soustavy, zastavení trávení

Vyplavení adrenalinu a
noradrenalinu

...

bladder



Reakce na stres



- ❖ **FYZIOLOGICKÉ:** Bušení srdce, zrychlení srdeční činnosti, zvýšení krevního tlaku, poruchy zažívání, poruchy prokrvení (studené ruce, nohy), ztuhlé svaly...
- ❖ **PSYCHICKÉ:** Pocit vyčerpání (nezlepšující se), nespavost, děsivé sny, přemýšlení o problémech, ranní únava, úzkostnost, pocit ohrožení, vztek, hostilita, agresivita, pocity samoty, poruchy soustředění, potíže s pamětí, podrážděnost, netrpělivost
- ❖ **BEHAVIORÁLNÍ:** Přejídání, nechutenství, vyhýbání se povinnostem, nápadné nonverbální chování (např. výrazná gestika), strnulost, rychlá chůze, okusování nehtů, zvyšování hlasu, přecházení z místa na místo, rychlé přijímání potravy, skákání do řeči, zvýšené pití alkoholu



Reakce na stres

STRNUTÍ (Freeze) Prvotní reakce na hrozbu. Moment pro vyhodnocení a snaha vyhnout se zpozorování pohybu (zůstáváme bez hnutí).

ÚTĚK (Flight) Pokud vyhodnotíme nebezpečí jako daleké, pokusíme se o útěk.

ÚTOK (Fight) Pokud už je nebezpečí moc blízko, než aby se dalo uniknout, připravujeme se k boji.

ZDĚŠENÍ (Fright/Fear) Pokud nemůžeme vyhrát. Choulíme se do sebe. Hrajeme podřízenou roli.

OMDLENÍ (Faint) Hraní mrtvoly. Zpomalení tělesných pochodů (často v reakci na krvácení)

Reakce na stres....

Vhodné v naší evoluční historii, ale méně už dnes...

Dlouhodobé reakce po traumatické události (katastrofický syndrom):

- **Ochromení, omráčení**
- **Neuvědomování si vlastních zranění nebo nebezpečí**
- **Zmatené bloudění sem a tam**
- **Pasivita, neschopnost něco dělat, ale snadné následování druhých**
- **Úzkost, obavy, obtížné soustředění, znovu a znovu vypráví průběh nehody**

Stres nemusí být jen negativní

Eustres

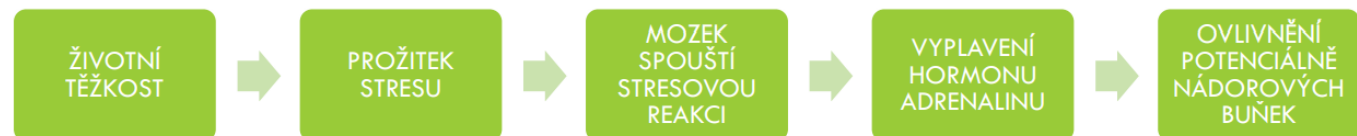
- Zátěž příjemná, radostná
- Vázána na pozitivně laděné emoční procesy
- Radostné vzrušení
- Očekávání příjemné události
- Nadšení. Ve větší míře může být též škodlivá

Distres

- Zátěž nepříjemná
- Spojená s negativně laděnými a prožívanými emočními procesy
- Zklamání
- Strach
- Leknutí

Dlouhodobý stres a zdraví

- Dlouhodobě zvýšená hladina stresových hormonů může snižovat funkci „strážce genetické informace“ (transkripčního faktoru p53) (Feng, 2012).
- Dlouhodobé uvolňování stresového hormonu adrenalinu může potlačovat proces sebezničení buněk rakoviny prostaty (Sastry, 2007, Hassan, 2013).



Copingové strategie

- Adaptace = vyrovnávání se se zátěží, která je relativně v normálních mezích
- Coping = boj člověka s nepřiměřenou, nadlimitní zátěží (co do času i co do intenzity).
- Takto definovaná zátěž znamená distress. Tak jako je distress vyšší mírou zátěže, tak je coping vyšším stupněm adaptace.



Copingové strategie

- Proces řízení vnějších a vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující zdroje. (R. Lazarus)
- Prvotní zhodnocení situace – z hlediska ohrožení (momentálního i budoucího)
- Druhotné ohrožení z hlediska možností situaci zvládnout.



Mezi lidmi sledujeme v oblasti zvládání životních těžkostí značné odlišnosti, plynoucí z osobnostních charakteristik, různých stylů zvládání, strategií zvládání a technik zvládání, které je možno se naučit.

Zvládání stresu je proto dynamický proces ovlivněný jak jedincem, tak konkrétní stresovou situací.

Adaptivní (zdravý, funkční) coping

Neadaptivní (maladaptivní) coping

Zvládání zátěže

IMPERATIV AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ

K udržení zdravého a spokojeného stáří jsou třeba aktivity s dopadem

- na fyzické zdraví

- na mentální zdraví

- a také společenské aktivity

(a jejich kombinace) .

ČTYŘI SKUPINY SENIORSKÝCH AKTIVIT

- a) viscerogenní, každodenní, sebeobslužné
- b) zaměřené na rodinu, resp. domácnost, které zahrnují „každodenní“ obslužné práce
- c) aktivity s hlavním přínosem pro sebe sama: výdělečné aktivity a záliby
- d) aktivity s přímým veřejným dopadem v mezzo a makroprostředí

TŘI TYPY AKTIVITY, RESP. SENIORŮ

Podle složitosti a dopadu aktivit, kterým se věnují:

I. „**spotřebitelé**“ – obstarávat to nejnutnější a užívat si doma

II. „**hobíci**“ – navíc: širší zájmy, rozmanité aktivity - image
„aktivního stáří“

III. „**angažovaní**“ – navíc aktivity s přímým veřejným
dopadem (obec, zájmová komunita, společnost)

K OSOBNÍM COPINGOVÝM STRATEGIÍM...

- Strategie vzniká celoživotní kumulací zkušeností a návykového jednání při uspokojování potřeb a sledování osobních hodnot.
- Nejlepší strategie je ta, která vede k dlouhému životu prožitému ve zdraví. Nezbytnou součástí jsou aktivity (fyzické, mentální, sociální).
- Trvá kontinuita postojů z předchozích období a postoje se mění jen zvolna, nejspíš pod vlivem ostatních změn ve stáří.
- Strategie souvisí s ochotou vycházet z komfortní zóny.
- Strategie se odvíjí od celoživotní internality, resp. externality člověka.
- Koncept aktivního stárnutí (WHO) je vlastně návodem na ofenzivní osobní copingovou strategii.

TŘI SKUPINY SENIORŮ VE 3. VĚKU

... z hlediska teorie aktivity a teorie kontinuity:

1. sk. - mají tendenci zůstat aktivní (vnitřní motivace)

2. sk. - jsou adaptabilní, potřebují vnější stimuly

3. sk. - jsou imunní, nelze je aktivizovat

DVĚ TYPOVÉ COPINGOVÉ STRATEGIE

charakteristika	typ I	typ II
aktivita	aktivní, ofenzivní	pasivní, defenzivní
vztah k problému (stresoru)	anticipuje problémy a snaží se je řešit (udržovat kapacity a funkce)	problémy vytěsňuje či ignoruje (rezignuje), anebo symptomy stárí potlačuje
ambice	má nároky na vlastní život, chuť měnit	(mal)adaptace na to, co přichází
ve vztahu k vlastní perspektivě	optimistický	pesimistický
zdroj regulace chování a prožívání	vnitřně řízený?	vnějškově řízený?

typ aktivity	%	vybrané aktivity 3207 uživatelů internetu 60+ (dotazování se týkalo prvních měsíců 2019)
I.	94	čtení knih nebo časopisů
I.	73	luštění křížovek, sudoku
I.	47	sledování sportu jako divák (televize, stadion)
II.	94	chůze, vycházky
II.	88	setkávání s příbuznými (mimo vlastní domácnost) nebo známými
II.	67	aktivní provozování sportu (např. jízda na kole, pěší turistika)
II.	63	cestování, zájezdy
II.	62	vzdělávání v kurzech, účast na odborných přednáškách
II.	29	další rekreační, volnočasové aktivity kromě vzdělávání
II.	29	placená práce (pracující důchodce nebo OSVČ)
II.	28	večerní návštěva restaurace, hospody
III.	8	výkon volené funkce v NNO nebo odborech
III.	5	dobrovolnická práce
		...

Problematické způsoby zvládání zátěžových situací

Nevedou k reálnému, účelnému a cílenému řešení.

Nejčastěji jde o tzv. obranné mechanismy, tj. sebeklamy, které transformují informace tak, aby byly pro nás snesitelné.

Obran. mechanismy užíváme k obraně před nepříjemnými skutečnostmi. Jejich používání si neuvědomujeme.

Nemění situaci, pouze naše vnímání situace.

Obecně jsou pro každého z nás běžné a nejsou nebezpečné

Nebezpečí, pokud se některý/é z nich stane dominujícím způsobem řešení problémů.

Obranné mechanismy

**Potlačení
(bagatelizace)**

Vytěsnění

Racionalizace

Únik

Popření

Regrese

Agrese

**Projekce ... a
další**



- ❖ Strategie zaměřené na řešení problému – vyvinutí vlastní aktivity a snaha danou situaci konstruktivně řešit. Tyto strategie jsou zřetelné již u malých dětí. Např. změnit podmínky, které způsobují stres.
- ❖ Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem – zaměření na regulaci emocionálního stavu, který se v důsledku stresu změnil. Např. snižování míry obav nebo míry zlosti. Strategie se objevuje až v adolescenci.

4 úrovně práce se stresem



Práce se stresem na tělesné úrovni

Automatická stresová reakce je naprosto zdravá, za předpokladu, že je zdůvodněná

Energii musíme nějak využít nebo se naučit reakci vypnout relaxačním cvičením

Mnoho jednoduchých cvičení má protistresový, zklidňující potenciál

Důležitá je plynulost a pohoda cvičení, není třeba dosáhnout nejlepšího výkonu

Pomocí klidného dýchání lze zmírnit i silné tělesné příznaky stresu

Relaxace pomáhá odstranit celkové tělesné napětí

Pravidelné tělesné cvičení je ideální k předcházení příznakům stresu

Práce s dechem

Celkový zdravotní stav a pocit tělesné pohody jsou se stylem dýchání spojeny stejně neoddělitelně jako způsob uvažování a nálada

Zrychlené dýchání (hyperventilace) je obvyklá reakce na stres, příprava reakce „Útok, nebo útěk“ Při prožívaném stresu mají lidé tendenci na dýchání zapomínat

Kdykoliv relaxujete, snažte se regulovat nebo upravit dýchání

Zdůraznění výdechu představuje velmi účinný způsob, jak se zbavit napětí a psychického stresu - vydechujte hlasitě a dynamicky, vydávejte zvuky (šuuuu nebo huuu)

Progresivní relaxace

Zatněte pěsti... uvolněte

Ohněte lokty a zatněte bicepsy...
Natáhněte obě paže a zatněte tricepsy...

Přitáhněte ramena k uším...

Nakrčte čelo...

Sevřete víčka...

Pevně sevřete rty...

Zatlačte jazyk proti patru...

Zakloňte hlavu, jak to jde...

Zatlačte hlavu proti hrudi...

Zvedněte ramena k uším...

Zhluboka se nadechněte, naplňte plíce,
zadržte dech... vydechněte

Přitáhněte k sobě lopatky...

Zatněte svaly břicha...

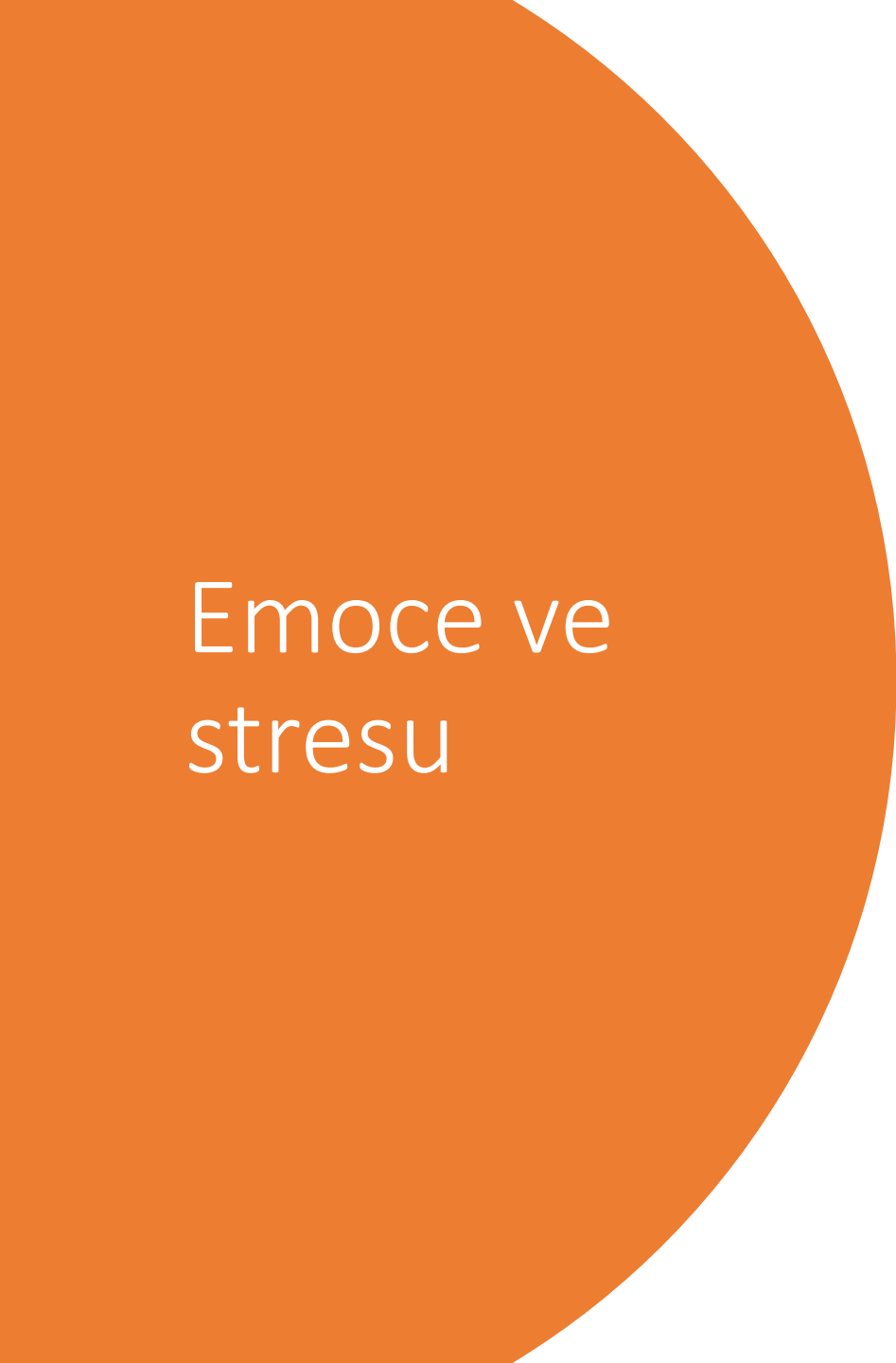
Zatněte hýždě...

Napněte stehna...

Zatlačte nohy do podlahy

Sevřete prsty na nohou...

Klidně a pravidelně dýchejte břichem.
Udělejte sedm nádechů a sedm výdechů a
při každém výdechu nechte tělo zvadnout
jako hadrového panáčka a řekněte si v
duchu slovo **uvolnit**

A large orange circle is positioned on the left side of the slide, partially cut off by the edge.

Emoce ve stresu

**Úzkostnost • Starost, obava napětí •
Dlouhodobě PTSD (otupělost, odcizení,
opakování traumatu, poruchy
soustředění, spánků, vina za přežití)**

**Hněv • Spojen s frustrací (znemožnění
dosažení cíle) • Agrese s cílem
poškození objektu či osoby, která to
způsobila**

**Apatie/Deprese • Uzavření se do sebe •
Až po naučenou bezmocnost**

Ventilace emocí

Ventilací – zveřejněním – lze snížit náš subjektivní pocit stresu

Např. pojmenováním, vyslovením, napsáním

Využití efektu katarze, tj. psychického očištění od negativních zážitků.

Uvolňovací kreslení

- Čas: 2 – 5 min. Uvolněte zápěstí, paže a ramena. Zavřete oči a třikrát po sobě se hluboce nadechněte. Otevřete oči a vyberte si barvu, která dnes odpovídá Vaší náladě.
- Nechte své ruce volně a spontánně se pohybovat po papíře, můžete vytvářet značky, linky nebo tvary. Kreslete abstraktně.
- Pokud chcete dále rozvíjet některý tvar nebo barvu, udělejte to.
- Když bude jeden papír hotový, klidně si vezměte další.
- Během kreslení věnujte pozornost svojí náladě.
- Pokud budete mít tendenci svoje kreslení posuzovat, zkuste kreslit se zavřenýma očima nebo vezměte pastelku do své nedominantní ruky.
- Podívejte se na barvy, tvary, kontury a sledujte, jak souvisí s Vaší aktuální náladou, stavem mysli a těla.
- Všimněte si různých změn, které jste během malování zaznamenali.

Práce se stresem na psychosociální úrovni

- Nutkavé myšlenky – „Růžoví chameleóni“
- V následujících 2 minutách nesmíte za žádnou cenu pomyslet na růžového chameleona... Samozřejmě na něj myslet budete.
- Tuto sugesci můžete přebít jen silnější imaginací... například myšlením na zeleného

Nutkavé myšlenky

Zaměření na možnost chyby (když jsme plni obav, abychom nerozlili nápoj, který neseme, zvyšujeme pravděpodobnost jeho rozlití).

Pygmalion efekt (též Rosenthalův efekt) – sebenaplňující se proroctví (když se chováme na základě nějakého předpokladu, může se to stát skutečností...)



Protistrategie

- Vizualizace (např. zelený slon)
- Být tady a teď (vytváření akčního plánu)
- Paradoxní intence (přehánění až do absurdity)

Technika vizualizace

Technika ovlivňování celkového psychického stavu zaměřená na využívání představivosti namísto pozitivních sugescí pozitivní představy

Lze ji užít ke „zneškodnění“ některých stresových situací, pomáhá překonat strach a znepokojení, obavy z určité události

Zavřete oči a chvíli věnujte klidnému dýchání – sledujte se dech myslíte na nejkldnější a nejdylčtější krajinu, kterou si dokážete představit

Vejděte do představy, pozorujte, jak jste se stali její součástí rozhlížejte se kolem, naslouchejte zvukům, pociťujte všechno na vlastní kůži

Na závěr se uvolněte a uchovejte v sobě uklidňující prožitek

Vliv osobnosti na prožívání zátěže Friedman a Resenman

❖ Typ A (koronární)

- Potřeba vyhrát /Chronický nedostatek času /Potřeba stálého uznání/ Chce si v životě užít Netrpělivost, neklid, úzkostnost/Zlost, průbojnost až hostilita /Stále pohyblivá, živá/ Ve vztazích udržuje odstup/ V rodině se málo zdržuje /Přehnaně kritická vůči druhým

❖ Typ B (lépe zvládá stres)

- Přímé držení těla/ Pevný oční kontakt /Přiměřeně silný hlas, nemá zrychlenou řeč/ Zdvořilost Uvolněnost, relaxovanost/ Vyvolává pocit, že vám rozumí, chápe Vás /Tráví čas ve vlastní rodině /Pomáhá s prací v domácnosti /V práci je adekvátně výkonný/ Má koníčky /Nevzdává se dovolené a prázdnin

Flow (plynutí)

Flow – stav soustředění nebo úplného pohlcení aktivitou.

Člověk je tak zaujat, že se zdá, že na ničem jiném nezáleží.

Stav optimální vnitřní motivace.

Ponoření..., zaujetí, zdatnosti, naplnění (dočasné starosti – čas, jídlo, ego, atd.) jsou obvykle ignorovány.

Opakem syndrom vyhoření

- Typický pro pomáhající profese (velké ideály a špatný zaměstnavatel)
- Důsledek chronického pracovního stresu, velkého tělesného, emocionálního vyčerpání.
- Velká očekávání
- Chronické situační stresy
- Náročná pracovní činnost - Vysoký nekolísající výkon - Malá možnost úlevy - Vysoké postihy za chyby

Duševní hygiena

Dostatečný spánek/ Správná výživa /Odpočinek a regenerace /Pohyb a tělesná práce, cvičení
Hospodaření s časem

Koncentrovaná pozornost a udržení pořádku

Reálný rozvrh práce (s časovou rezervou)

Posouzení závažnosti úkolů (omezení zbytečností, prioritizace)

Výběr nejpodstatnějších problémů k řešení

Využití nejcennějších chvil dne

Využití rozdrobených časových úseků (čekání, cestování)

Využití volných chvil k relaxaci, úklidu apod.

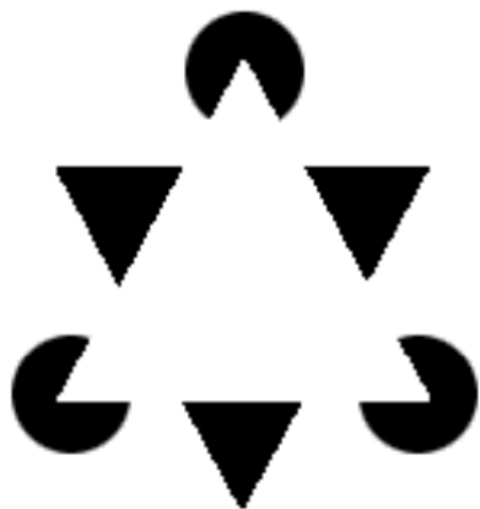
Pevný režim dne

Odstraňování zlovyků

Neuzavřené tvary – Mentální kobylinky

- Naše vnímání je celostní...
- V suoivsoltsi s vzýukemm na Cmabridge Uinervtisy vlšyo njaveo, že nzeáelží na pořdaí psíemnn ve solvě. Jedniná dleũitžá věc je, aby blyy pnvrí a psoelndí pímesna na srpváénm mstíě. Zybetk mžũe být totánlí sěms a ty to přoád bez porlbméũ peřčetš. Je to potro, že ldiksý mezok netče kdažé pensímo, ale svolo jkao cleek. Zjámvaé, že??

Příklady celostního vnímání



Nedokončené tvary poutají energii

Uzavírání nedokončených tvarů $\Rightarrow$ sklizeň energie

Nedokončené tvary zadržují prostor potenciálu, energie a mentálního prostoru

Čím více neuzavřených tvarů $\Rightarrow$ tím méně energie k nové akci

Co zmírňuje škodlivý dopad?

- Bud'te fyzicky aktivní alespoň 30 minut denně (American Institute for Cancer Research)
- Pohyb v přírodě, v lese, v horách
 - Dlouhé procházky v lese zlepšují fungování imunitního systému a protinádorové obrany těla.
 - Skupina byla tři dny a dvě noci v přírodním prostředí. Každý den byla zařazena 2 hodinová procházka v lese. U 90% osob byla zjištěn 50% nárůst aktivity imunitních NK buněk a nitrobuněčných protinádorových proteinů (Li, 2007).
 - Pohyb v horách přináší zlepšení imunitního systému a krevního tlaku.
- Člověk získává pozitivní emoční prožitky (Mitten, 2010).
- ➤ Studie provedená na 11 000 respondentech ukázala, že lidé, kteří tráví více času v blízkosti zelených ploch a přírody mají lepší zdraví, méně je trápí stres a mají lepší kvalitu života (Stigsdotter, 2010).

Poslech hudby, zpěv a tanec

➤ Poslech hudby dokáže zmírnit negativní emoce po prožitém stresujícím zážitku (Labbé, 2007). ➤ Aktivní zapojení do hraní přináší výraznější změny v měřitelných biologických hodnotách v podobě snížení stresového hormonu kortizolu a zvýšení protilátek (Burnst, 2011).

Tanec ➤ Tanec mění hladiny serotoninu a dopaminu, tím snižuje prožívaný stres a zmírňuje požívání deprese (Jeong, 2005).

➤ Tanec pomáhá snižovat prožívání stresu a přináší pozitivní emoce u pacientů s rakovinou (Ho, 2005).

Stres a vztahy

Studie provedená u 10 808 finských žen ukázala, že prožitek ztráty blízkého člověka je spojený s vyšším rizikem onemocnění rakovinou (Lillberg, 2003).

Studie provedená u 734 889 pacientů ukázala pozitivní vliv (delší život a lepší uzdravení) u těch onkologických pacientů, kteří měli oporu v blízkém člověku (ve svém partnerovi) (Azen, 2013).

DOBŘÉ VZTAHY = DOBRÉ ZDRAVÍ

AUTOGENNÍ TRÉNINK

- Metoda duševní hygieny; jedna ze systému metod, které slouží k udržení duševního zdraví a rovnováhy předpoklad: změna napětí kosterního svalstva vede k dosažení psychického uvolnění využívá dva základní principy:
- Relaxace (uvolnění svalstva) ? koncentrace (soustředění na určitou představu, která ovlivňuje organismus)
- Naladění: Jsem klidný a uvolněný
- Pocit tíhy: Pravá ruka je těžká, levá ruka, obě ruce, pravá noha, levá noha, obě nohy, celé tělo...
- Pocit tepla: Pravá ruka je teplá... (...) Dech je klidný a lehký
- Srdce tepe klidně a pravidelně Do břicha proudí příjemné teplo Čelo je příjemně chladné... Mysl je klidná a soustředěná... Po ukončení budu svěží a v dobré náladě... Napnout paže, zhluboka dýchat, otevřít oči.

S čím odcházet...meditace v chůzi

- Pomalu kráčejte a soustředte se na svoji chůzi.
- Uvědomujte si své nohy, svá chodidla, procitujte každý krok, který děláte.
- Když budete mít v sobě klid, zavřete si oči a soustřeďte svou pozornost postupně na různé části těla, případně na dech.
- Uvědomujte si pohyb jednoho kroku, co se s Vámi děje, když je krok pomalý.
- Přesuňte svoji pozornost do chodidel a uvědomte si, jak našlapujete - zda přes špičku nebo patu, zda váhu pokládáte na celé chodidlo rovnoměrně nebo více na jednu ze stran.
- Pomalu kráčejte a vnímejte svým vnitřním zrakem, co se ve Vás odehrává.
- Uvědomujte si vlastní pomalé kroky, jak souzní s dechem, a můžete experimentovat s tím, jak našlapujete vlastním krokem.
- Meditace může trvat až hodinu

Všímavost - Mindfulness

- ▪ představte si, že ležíte na malebné mořské pláži... ▪ dobítí baterek?
- -> záleží na tom, na co zrovna myslíme (pokud jsme hlavou jinde, nemáme k dispozici naše smysly) -> i pokud něco děláme, můžeme to dělat automaticky (autopilot)
- [Meditace pro pozitivní energii | 10 min - Bing](#)