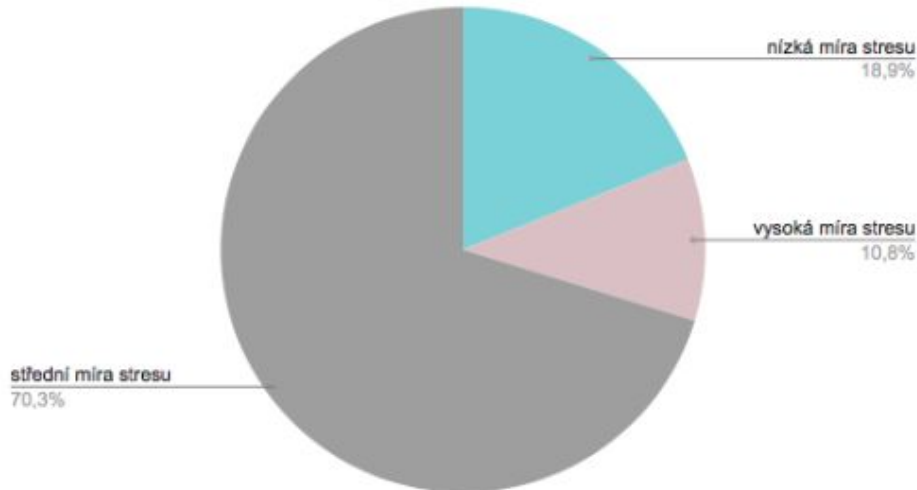


Author	UP
Contributor(s)	ČVUT
Title	Stress management
Intellectual Output / Activity Type	IO3 Training
Intellectual Output Leader / Activity Leader	Mgr. Markéta Pešoutová, Mgr. Anna-Marie Pospíšilová
Type:	Presentation
Language:	Czech
Date:	04/04/2022
Version	V.1

Co nás čeká: Stress management

- Jak na sobě poznáte stres
- K čemu je stres užitečný?
- Zvládání stresu a “stresová KPZ”

Škála vnímaného stresu - před výjezdem - ČVUT



Proč se zajímat o stres?

80% vysokoškoláků
pravidelně nebo občas cítí
stres (Anxiety and Depression
Association of America, 2021)

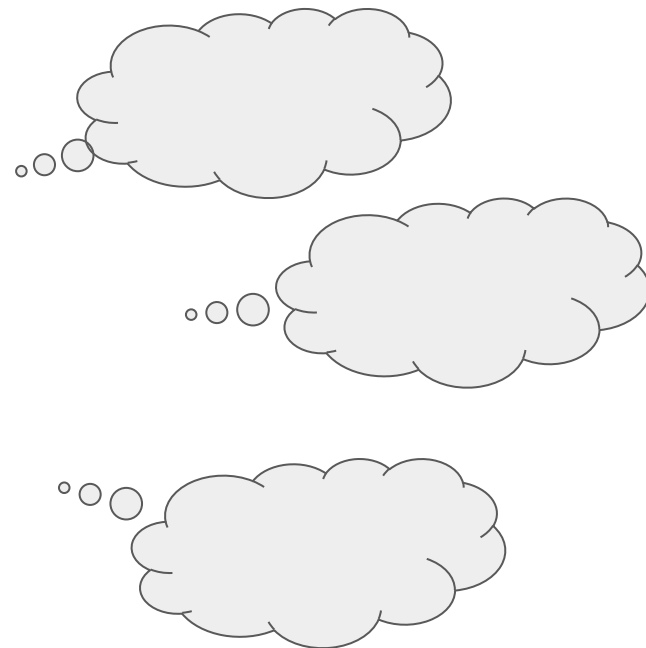
Od počátku COVID pandemie
vzrostla prevalence
úzkostných a depresivních
poruch o **25%** (World Health
Organization, 2022)

45% vysokoškoláků vyhledá
psychologické **poradenství**
kvůli nadměrnému stresu
(American Psychological Association,
2019)

51% dospělých, kteří cítí
stres, zároveň vykazuje
depresivní symptomy
(Mental Health Foundation, 2018)

World café

- Sdílím, naslouchám
- Dokud získávám, zůstávám
- Respektuji názor ostatních



stresovat?



jazyk



ubytování



byrokracie



kocovina



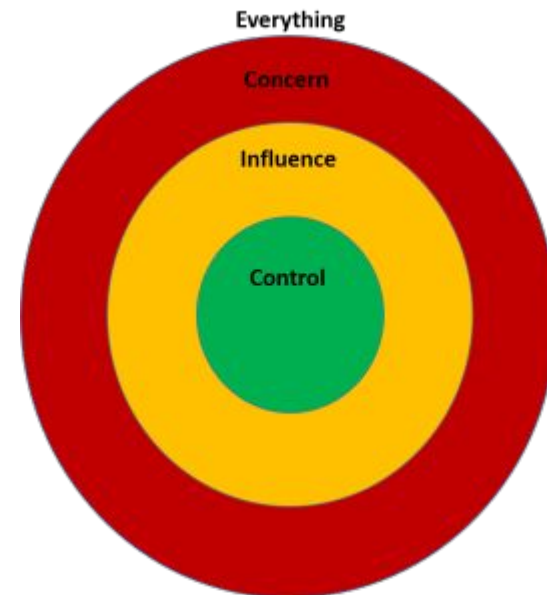
stesk



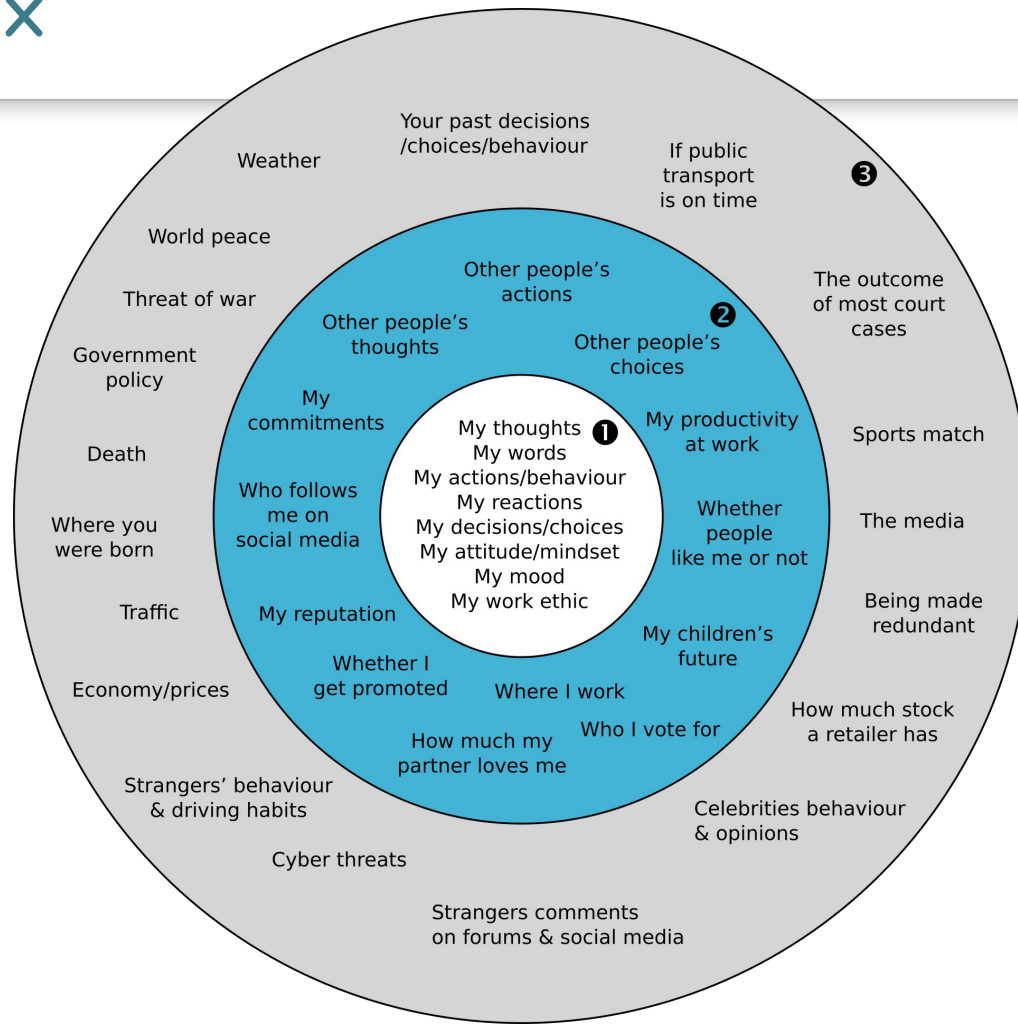
cizí
prostředí

Obavy

- Typický projev strachu (jedna ze základních emocí)
 - Kognitivní aspekt
 - Aktivace amygdaly (útok/útěk)
- Při nadmíře obav a strachu hovoříme o úzkosti
 - *Na zvládání úzkosti a smutku se zaměříme 21.4.*



- Kruh vlivu a kontroly (Stephen Convey, 1990)



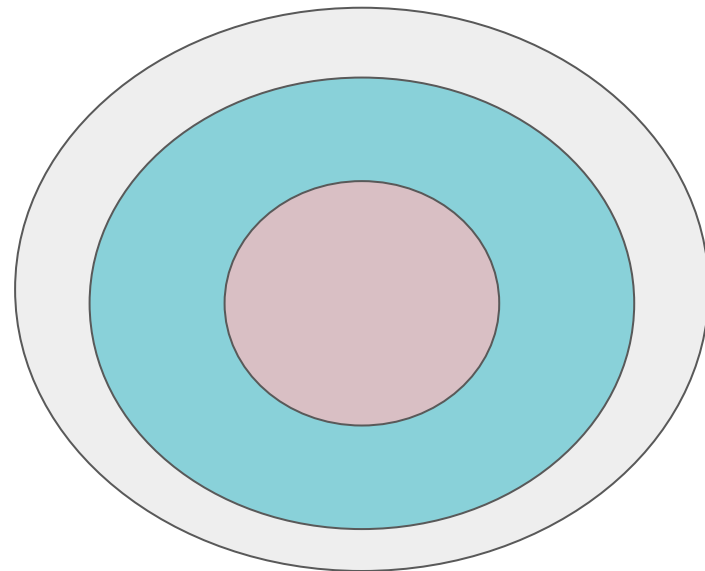
“Ať najdu odvahu ovlivnit věci, které ovlivnit mohu.
Ať najdu pokoru, abych rozpoznal věci, které
ovlivnit nemohu. Ať najdu moudrost, abych
dokázal rozlišit rozdíl mezi prvním a druhým.”

- Reinhold Niebuhr

Moje “KPZ”

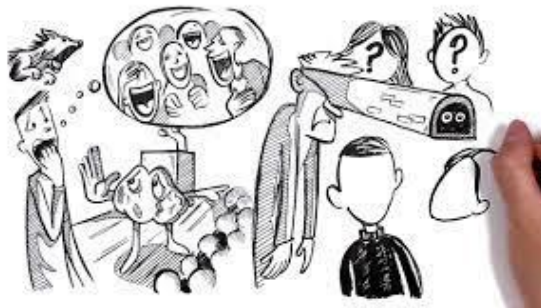
Krabička psychické záchrany

- Moje stresory



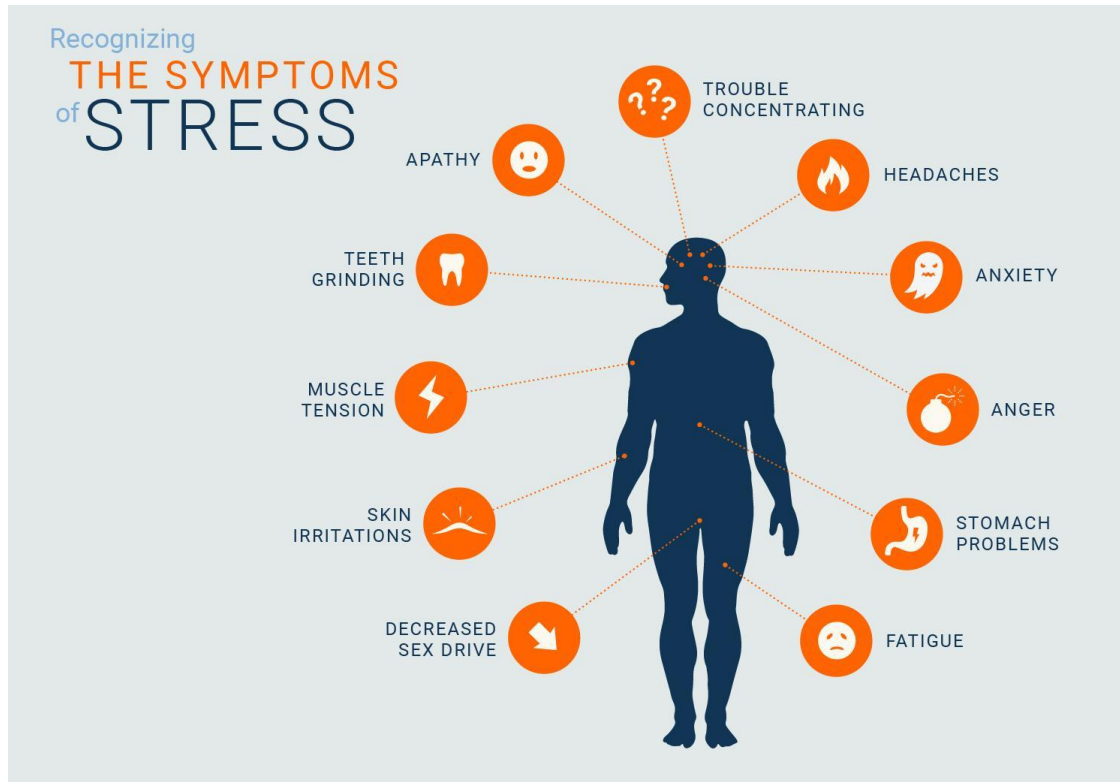


Co je to stresová reakce?



[The Fight Flight Freeze Response - YouTube](#)

Jaké u sebe znáte projevy stresu?



Moje “KPZ”

Krabička psychické záchrany

- Moje stresory
- Jak na sobě poznám stres (škála)

Pohoda

Velký Špatný



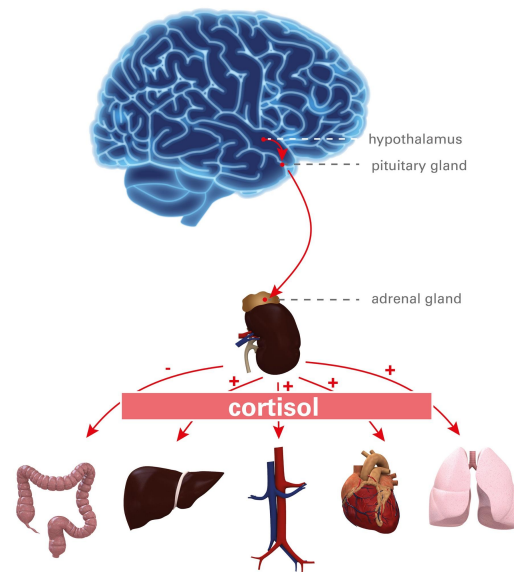
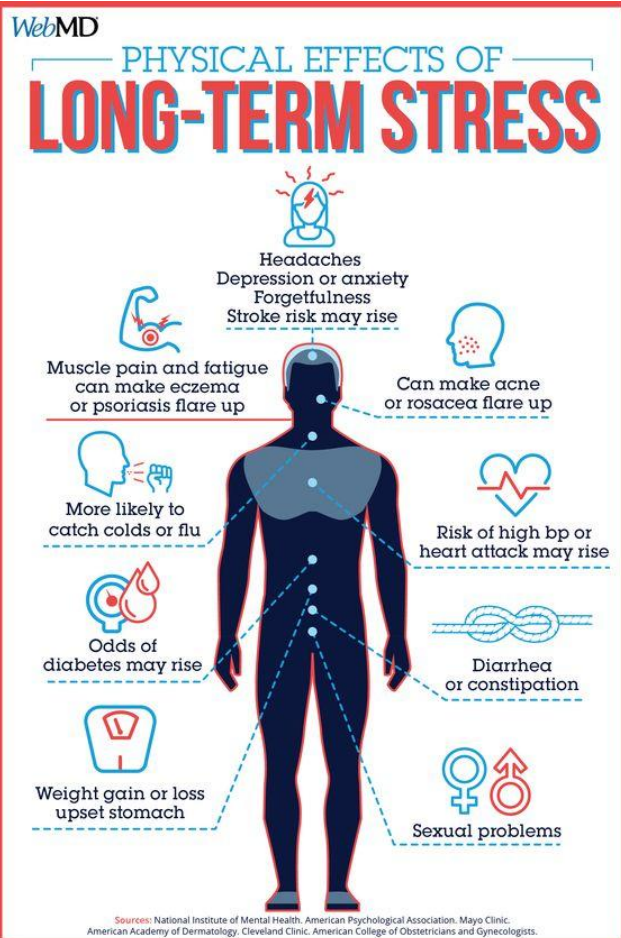
Co je na stresu dobrého?

-> Stres pomáhá k výkonu, chrání před ohrožením

Jaké jsou dopady stresu?

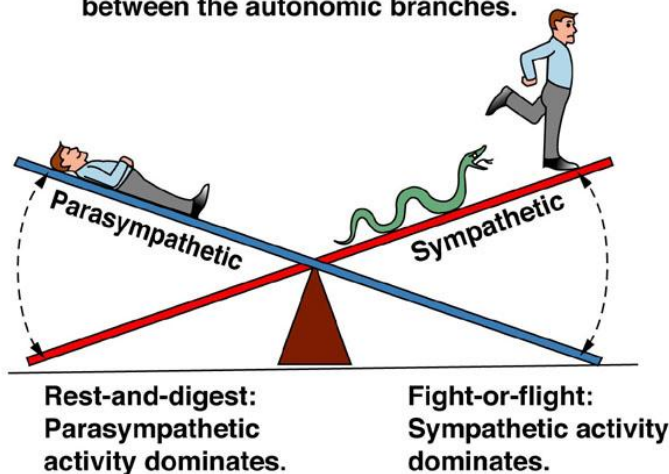
Chronický stres

Když se z dobrého sluhy stane zlý pán



Parasympatický vs. sympatický nervový systém

Homeostasis is a dynamic balance
between the autonomic branches.



Copyright © 2007 Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.

Figure 11-1

Jak byste mohli stres na Erasmu zvládnout?



Jak byste mohli stres na Erasmu zvládnout?

Kontakt s
rodinou/přáteli
doma

Mluvit o
svých
problémech

Studentský
klub BEST,
ESN

Buddy a
další
Erasmáci

Nebát se
zeptat se

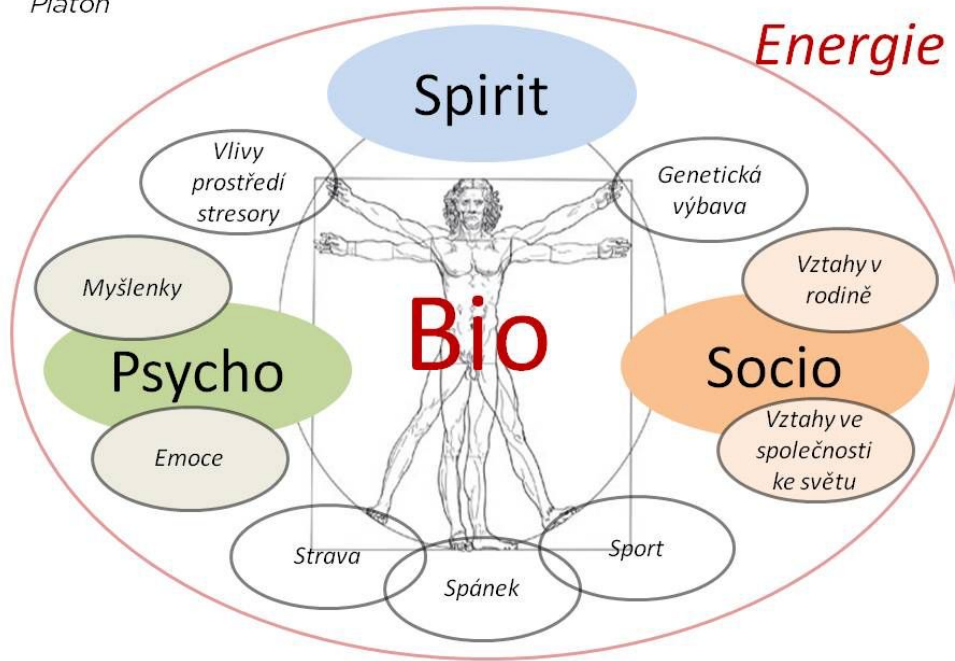
Nesrovnávat
se s
ostatními



Zvládací strategie

„Chceš-li zhojit tělo, musíš předně hojit duši.“

Platón



Sedm zásad zdravé psychohygieny

- 1 Pamatuj na svou pohodu:** Ujisti se, že máš dostatek spánku, čerstvého vzduchu a vyvážené stravy.
- 2 Pohybuj se:** Najdi si nějakou fyzickou aktivitu, která tě baví a po které je ti dobře.
- 3 Udělej si čas na své myšlenky a pocity:** Každý den na nějakou dobu vypni počítač, telefon a televizi.
- 4 Buď součástí skupiny:** Věnuj čas lidem, se kterými je ti dobře.
- 5 Měj realistická očekávání od svých nálad:** Všichni máme někdy špatnou náladu, kdy nezvládáme být pozitivní. Pokud máš ale špatnou náladu několik týdnů v kuse, vyhledej pomoc.
- 6 Nastav si dosažitelné cíle:** Zvol si cíle, které tě motivují, ale nepohlcují.
- 7 Buď na sebe hodný:** Pokud jsi v těžké situaci, dýchej zhluboka a zkus k sobě mluvit tak, jak bys mluvil k dobrému příteli.

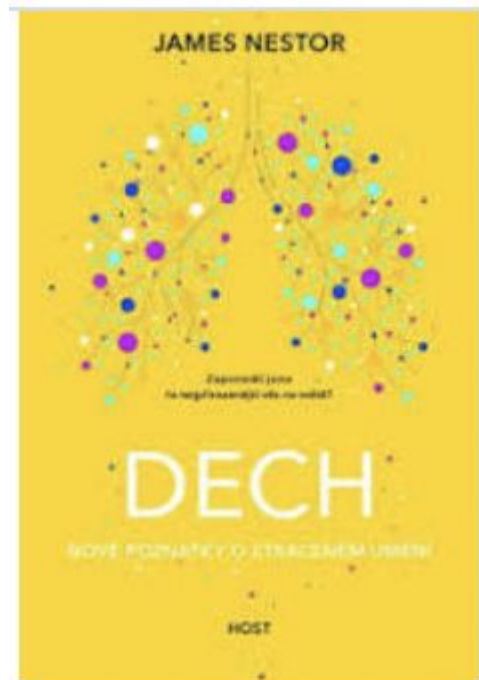


Zvládací strategie

- Prospěšné x neprospěšné
- Prevence x krizová intervence
- Rituály

Dech, nejlepší přítel

- Hluboké dýchání (do břicha) pomáhá tělo dostat do stavu relaxace aktivací parasympatiku
- Soustředění na dech navrací rovnováhu mezi tělem a myslí



Relaxační techniky

- Jacobsonova progresivně-svalová relaxace
- Autogenní trénink
- Vizualizace

Vyzkoušíme v dalších setkáních a bude k dispozici na webu

Moje “KPZ”

Krabička psychické záchrany



- Moje stresory
- Jak na sobě poznám stres (škála)
- Co pro sebe budu dělat jako prevenci
- Jak zvládnou “obvyklý” stres/nejistotu
 - Co/kdo mi s tím pomůže
- Jak zvládnou nadměrnou zátěž
 - Co/kdo mi s tím pomůže



Děkujeme za pozornost a těšíme se příští týden!