STRESSMANAGEMENT

Lenka Papáčová
Lenka Slavíková

Základní pojmy

- **STRES** - odpověď organizmu na narušení celkové rovnováhy
- **STRESOR** - faktor, kterým je proces stresu vyvoláván nebo vytvářen
- **„EUSTRES“** – stres s pozitivním účinkem na organismus
- **„DISTRES“**– stres s negativním účinkem na organismus

Mechanizmus stresové reakce

STRESOR

↓

FÁZE AKTIVACE/POPLACHU

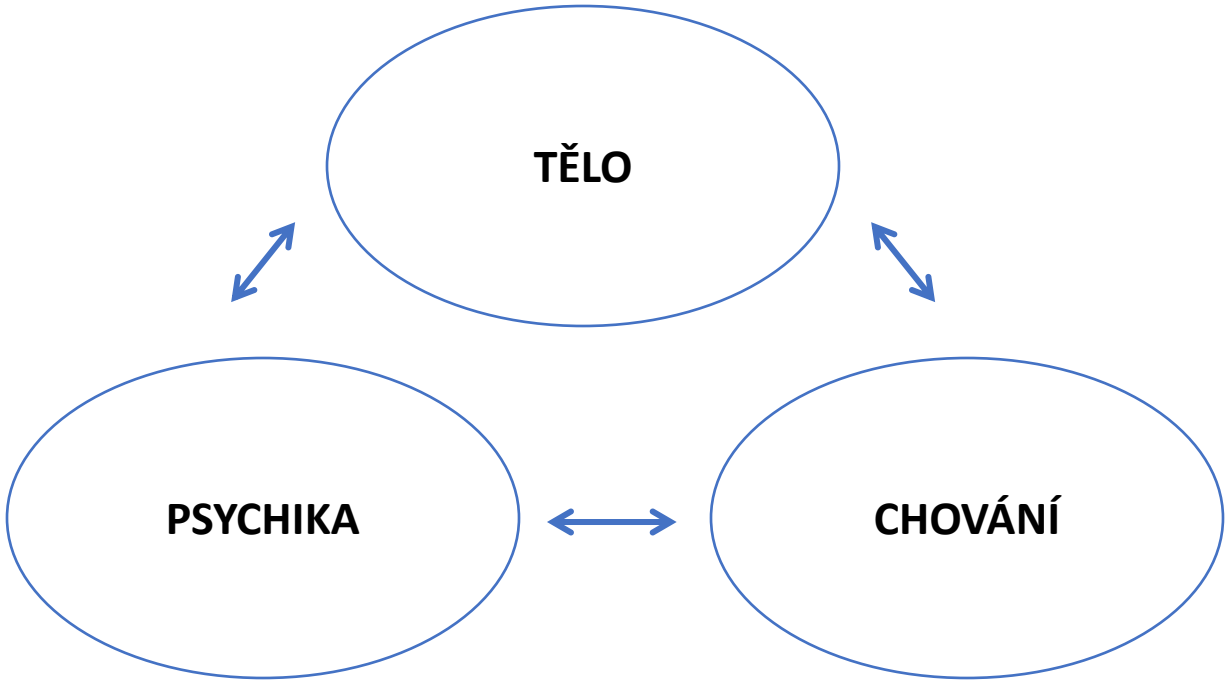
↓

FÁZE RESISTENCE

↓

VYČERPÁNÍ

Oblasti působení stresu
-
Techniky práce se stresem



Techniky práce se stresem - tělo

- **STOP** – zaměřit pozornost do těla

- **Jak?** Technika **Mindfulness**

  Co pozorujeme?

  - tělesné vjemy (teplo, chvění, pálení, stažení..)
  - emoce (smutek, radost, vztek, odpor…)
  - myšlenky (pouze registrujeme, nerozvíjíme)

  Jak pozorujeme?

  - nehodnotíme (jen se díváme)
  - akceptace (ano, vidím – neodmítám)
  - laskavě

  Efekt

  - mysl si odpočine, zregeneruje
  - tělo se uvolní od napětí
  - zlepší se schopnost soustředění
  - lépe vidíme priority, co je třeba udělat teď

Techniky práce se stresem - chování

- **AKCE** – dělám činnost, kterou miluji

- **Jak?** Technika **Zóna zakázané práce**

Plánovat čas, kdy NEBUDU pracovat
- bez prokrastinace
- bez výčitek
- rovnýma nohama do akce
- přesně vymezený čas (nezkracovat, neprodlužovat)

Efekt
- mám více chuti do práce (i do věcí, do kterých se mi nechce)
- jsem spokojenější
- neprokrastinuji
- jsem efektivnější v práci

„Trojnožka“ – teorie životní rovnováhy

Burza nápadů pro zvládání stresových situací

- Co pro sebe ve stresu děláte – co vám funguje?
- Co byste ostatním doporučili?
- Co se vám osvědčilo?
- …

Zvládání zátěžových situací

- **Postarejte se o sebe**
  - udělejte několik hlubokých nádechů a výdechů
  - „uzemněte se“, zaměřte pozornost na tělo, pokuste se zklidnit dech, pohyby…
  - Při dlouhodobé zátěži využívejte zdroje, které máte (blízké lidi, aktivity, koníčky…), odpočívejte!
- **Udělejte si plán zvládnutí situace**
  - stanovte priority a začněte tím nejdůležitějším
  - pokud to jde, postup si napište, postupujte po jednotlivých krocích
- **Nebojte se požádat o pomoc, sdílejte**
- **Oceňte se**
  - Za to, že jste situaci zvládli nebo „jen“ za to, že jste udělali první malý krok
- **Když situace pomine, věnujte pozornost sobě**
  - Odreagujte se, mluvte o tom, co jste prožili, ventilujte emoce, nebojte se požádat o podporu

Tipy pro zvládání akutního stresu

- „Uzemněte se“ – sedněte si do pevné židle nebo zaujměte stabilní postoj, opřete se o zeď. Vnímejte chodidla, pevnou oporu židle nebo zdi.
- Několikrát sevřete ruce v pěst a povolte, zadupejte nohama, zatřeste rukama.
- Pokud cítíte silné emoce, najděte přiměřený způsob, jak je ventilovat (dovolte si pláč, křik…).
- Nespěchejte na sebe, pokud potřebujete čas, odpočinek, dopřejte si ho.
- Zabalte se do deky, přikryjte peřinou, nechte se někým pevně obejmout
- Vezměte papír a tužku a napište si krizový plán.
- Nebojte se situaci s někým probrat, sdílet.
- Soustřeďte se jen na to nejpodstatnější.

Tipy pro dlouhodobou práci se stresem

- Hledejte zdroje a řešení především sami v sobě, nesvalujte vinu na okolí a podmínky.
- Smiřte se s tím, co se už nedá měnit a s čím nemůžete nic dělat. Naučte se to unést.
- Učte se znát vlastní limity, zbavte se nerealistických očekávání a ambicí.
- V práci si stanovujte hranice - delegujte, odkládejte – pokud je to možné.
- Cíle si stanovujte realisticky.
- Opatrně s léky a s alkoholem.
- Pečujte o sebe, hýčkejte své blízké vztahy, věnujte se koníčkům a aktivitám u kterých „dobíjíte baterky“, relaxujte.
- Naučte se říkat NE, pokud je to možné, delegujte to, co nemusíte dělat sami.
- **Cíleně se věnujte pozornost tomu, co funguje, co se daří.**

Děkujeme za pozornost!