

ZÁKLADNÍ ŠKOLA NOVÁ PAKA, HUSITSKÁ 1695

Absolventská práce



STRES

Adéla Rachotová

Vedoucí ročníkové práce: Mgr. Daneta Svobodová

Předmět: Občanská výchova

Školní rok: 2013 - 2014

Prohlašuji, že jsem ročníkovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a materiálů. Všechny použité zdroje jsem citovala).
Souhlasím s tím, aby má ročníková práce byla k dispozici zájemcům o její studium.

V Nové Pace datum: 5. 6. 2014

OBSAH

<u>I. Úvod</u>	-4-
<u>II. Stres</u>	-5-
1.Druhy stresu.....	-5-
2.Obvyklé stresové faktory.....	-5-
3.Hlavní obranné mechanismy.....	-6-
4.Nervozita.....	-6-
5.Stres a menstruace.....	-7-
6.Stres u teenagerů.....	-7-
<u>III. Desatero pro zmírnění stresu</u>	-7-
<u>IV. Průzkum</u>	-9-
7.Vánoční stres.....	-9-
8.Stresové situace.....	-10-
<u>V. Moje stresové situace</u>	-13-
9.První.....	-13-
10.Druhá.....	-13-
11.Třetí.....	-13-
12.Čtvrtá.....	-13-
13.Pátá.....	-15-
14.Co mi pomáhá proti stresu.....	-15-
<u>VI. Závěr</u>	-16-
<u>VII.Zdroje</u>	-17-
<u>VII. Poděkování</u>	-18-

Vybrala jsem si práci s názvem „Stres“, protože mě láká být psycholožkou. V této práci jsem se zaměřila na problematiku stresu po teoretické stránce, ale vyzkoušela jsem si práci v terénu, abych zmapovala stres u občanů Nové Paky, zjišťovala jsem, které situace stres nejvíce ovlivňují nebo vyvolávají. Je spousta lidí, kteří na stres užívají léky tzv. antidepresiva. Nikdo také nemůže soudit stresovou situaci podle sebe. Každý stres prožívá jinak.

Anketu jsem v Nové Pace realizovala před Vánocemi, abych se zeptala lidí, jak prožívají předvánoční stres. Pak jsem vyrazila ještě jednou, a to na jaře s otázkami typu: Nejvíce stresová situace v mém životě? Stres v práci ? Co vám pomáhá proti stresu? Stres zapříčiňují i různé fobie např. z pavouků, hadů i stísněných prostor. Ke konci mé práce jsem se pokusila popsat vlastní stresové zážitky v mém životě.

Stres (angl. stress = napětí, namáhání, tlak) je funkční stav živého organismu, kdy je tento organismus vystaven mimořádným podmínkám.

Druhy stresu

Eustres – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům.

Distres – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt.

Obvyklé stresové faktory

- Fyzikální faktory: prudké světlo, nadměrný hluk, nízká nebo vysoká teplota
- Psychické faktory: zodpovědnost (*nezaplacené účty, nedostatek peněz*), práce nebo škola (*zkoušky, dopravní špička, termíny úkolů*), frustrace, nesplněná očekávání, věk
- Sociální faktory: osobní vztahy (*konflikt, nevěra, zklamání, týrání*), životní styl (*přejídání, nezdravé složení stravy, kouření, nadměrné pití alkoholu, nedostatek spánku*)
- Traumatické faktory: události (*narození dítěte, úmrtí, únos, znásilnění, válka, setkání, sňatek, rozvod, stěhování, chronické onemocnění, ztráta zaměstnání, ztráta životní role*)
- Dětské faktory: vystavení stresu v raném věku může trvale zvýšit odpověď na stres, např. u týraných a zneužívaných dětí, školní zátěž, alkoholismus rodičů, přílišná náročnost rodičů.

Hlavní obranné mechanismy

- Vytěsnění - vyloučení bolestivých impulzů či vzpomínek z vědomí.
- Racionalizace - jde o přidělení logických či sociálně žádoucích motivů činnostem, aby se zdálo, že jednáme racionálně. Jsou to defacto výmluvy, "přijatelné" důvody namísto skutečných. Např. při nesplnění cíle si člověk může zmírnit zklamání, když si řekne "stejně jsem to nechtěl".
- Reaktivní formace - vyjádření opačného motivu. Např. matka trpící pocitem viny, že své dítě nechtěla, je pak přehnaně rozmazluje a ochraňuje.
- Projekce - přepisování vlastních nežádoucích vlastností jiným v přehnané míře. Je velmi rozšířená v euroatlantické civilizaci.
- Intelektualizace - pokus o získání emočního odstupu od stresové situace užitím abstraktních intelektuálních výrazů. Tato obrana je častá u lidí, jež se ve své každodenní profesi zabývají tématy života a smrti. Lékař, jenž je často přítomen u velkého lidského utrpení, nemůže soucítit s každým, musí si udržovat jistý emoční odstup.
- Popření - popření existence nepříjemné vnější reality. Např. rodiče smrtelně nemocného dítěte si odmítají připustit takovou diagnózu.
- Sublimace - neboli přesunutí. Potřeba, kterou nelze uspokojit je zaměřena na náhradní cíl. Náhradní činnosti pomáhají snižovat napětí, např. hostilní (nepřátelské) impulzy mohou být vybity v přijatelné formě v kolektivních sportech, erotické napětí zmírněno tvorbou (hudba, poezie, umění), atd.

Nervozita – a zde to všechno začíná. Pokud máte pocit, že jste nervózní, nejlepší rada je se rychle uklidnit. Vše začíná v mozku, který vysílá signál nadledvinkám, a ty uvolní chemické látky, jako je epinefrin (adrenalin) a kortizol. Trvale vysoká úroveň těchto chemikálií může poškodit vaši paměť a schopnost učení. Další negativní věcí je, že zvyšuje šance, že se dostanete do nepříjemné deprese.

A jak vlastně zjistit, zda jste ve stresu? Jednou z nejčastějších příčin je zrychlené dýchání, přehnané větrání, nebo naopak pocit krátkého dýchání.

Stres a menstruace

Stres vám nadále může prodloužit nebo zkrátit menstruační cyklus, zastavit jej úplně, nebo vás přepadne více bolestivé období, než kdykoliv dříve. Vysoká úroveň stresu podporuje bakteriální vaginózy a během těhotenství může zvýšit pravděpodobnost, že vaše dítě bude trpět astmatem nebo alergiemi při vyrůstání. Dobrým lékem je cvičení jógy.

Stres u teenagerů

Stres nemá jen zkušený dospělý. U teenagerů se mohou vyskytnout závažné případy, mnoho je způsobeno hyperaktivními hormony a akné. Ve skutečnosti může v závažných případech osobní stres způsobit fyzické sebepoškozování, emocionální uzavření nebo změny chování, poruchy příjmu potravy, deprese, a v extrémních případech sebevraždu.

DESATERO pro zmírnění stresu:

1. Přehodnoťte své priority – ujasněte si, co je ve vašem životě skutečně důležité.
2. Myslete dopředu a snažte se odhadnout, jak problémy zvládnout.
3. Svěřte se s obavami rodině, přátelům, snažte se vytvořit si síť společenských vazeb nebo okruh lidí s pomocnou rukou. Nedržte své problémy v sobě, nesnažte se je sami vyřešit.
4. Dbejte na pravidelnou životosprávu, hýbejte se, měňte pomalu zaběhlý životní styl.
5. Odměňujte sami sebe za pozitivní činy, postoje a myšlenky.
6. Poznejte lépe sami sebe – zlepšete své obranné mechanismy a posilujte své slabé stránky.

7. Uvažujte o problémech realisticky, nezveličujte je a snažte se vždy přiměřeně reagovat.
8. Nebudte na sebe příliš tvrdí, odpusťte sobě i druhým.
9. Během dne si dělejte krátké přestávky a odpočívejte, zajistěte si volný čas – každý den, týden si na sebe udělejte čas, který budete věnovat jen sami sobě.
10. Naučte se rozdělovat práci a zodpovědnost druhým. Pozorně naslouchejte lidem kolem sebe. Pobavte se sami, s přáteli i s rodinou.

Po druhé jsem vyrazila na jaře. Po oslovení prvního občana mě paní slušně řečeno „seřvala“, ale to mě neodradilo a pokračovala jsem ve svém záměru. Chtěla bych poděkovat mé spolužačce **Kateřině Tučkové**, že byla ochotná, našla si čas a pomohla mi při práci na ulici.

Lidé v produktivním věku

Nejvíce stresová situace?

Nemoc/postižení.....	0,8%
Úmrtí blízké osoby	18,9%
Rodinné potíže	27%
jiné.....	24,4%
nic.....	18,9%

Stres v zaměstnání?

Ztráta zaměstnání	32,4%
Problémy s vedoucím/kolegou	13,5%
Záchrana života	5,5%
jiné.....	29,7%

Co vám pomáhá proti stresu?

Procházka/sport.....	32,4%
Čokoláda.....	5,5%
Povídání s kamarádkami	8,1%
Spánek	13,5%
Kouření/alkohol.....	8,1%
Jiné.....	24,3%

Nic. 8,1%

Teenagerové

Nejvíce stresová situace?

Úmrtí blízké osoby	12,5%
Nemoc/postižení.	4,2%
Jiné	37,4%
Nic	45,9%

Stres ve škole?

test	50,1%
přijímačky	16,6%
jiné	33,3%

Co vám pomáhá proti stresu?

sport/procházka	12,5%
kamarádi/přátelé	33,3%
čokoláda	25%
jiné	29,2%

Moje stresové situace

První stresovou situací, kterou si pamatuji, byla, když mi umřel děda.

Druhá, když mi naši oznámili poprvé, že se budeme stěhovat. /Podruhé mi to už tolik nevadilo/.

Třetí, umřel nám pes, s kterým jsem byla od narození. A od té doby jsme si žádného jiného nepořídili.



Čtvrtá úraz - vyražení zubů. Protože jsem nevěděla, co mi budou dělat a kdy. Taky mě čekal věneček v tanečních a já se obávala, že mi do té doby nedodělají zuby. Ale nakonec to dobře dopadlo.

Bylo mi trapné chodit mezi lidmi. I když to někteří brali normálně a jiní na mě blbě koukali. Asi bych měla být vděčná, a taky že jsem, svým rodičům a kamarádům.



Pátá stresová situace, se týkala přijímaček. Nikam mě ze začátku nevzali. Tak jsem se vydala dělat třetí kolo přijímacích zkoušek na novopacké Gymnázium. Ten den volali mojí matce z hradeckého lycea, že mě přijali na odvolání. A tím můj dvoutýdenní stres skončil. Na gymnázium mě taky přijali, ale já půjdu po prázdninách studovat do Hradce Králové na zdravotní školu.

Proti stresu mi pomáhá:

kamarádi

focení

čtení

procházka

hraní her

hraní na klavír

spánek

jídlo

zařvat si

koukat na jedno místo

nahlas zpívat jakoukoliv písničku od kapely Iné kafe

Závěr

Když to zhodnotím, stres není jednoduchý stav. Někdo stres prožívá v životě častěji, někdy dokonce dennodenně, někdo si stres nepřipouští, nebo pouze minimálně. My, co chodíme do školy, zažíváme nervozitu před každou větší písemkou. Ale je tu spousta rozptýlení okolo, která nám pomáhají se stresu zbavovat např.: kamarádi, sport, spánek aj. Domnívám se, že ve své práci jsem dosáhla toho, čeho jsem chtěla, pokusila jsem se zmapovat a procentuálně vyjádřit stresové faktory u lidí žijících na Novopacku. Ve srovnání s celorepublikovými průměry se moje výsledky příliš neliší. Každý se určitě dokáže sám zařadit do skupin a posoudit, zda by odpovídal určitému typu. Nejvíce mě překvapily výsledky v otázce: „Co Vám pomáhá proti stresu?“ kde lidé v produktivním věku 32,4% uvedlo sport/ procházka, kdežto teenageři řeší stres 33,3% se svými vrstevníky. Zajímavý je i výsledek v otázce „Stresové faktory?“ Lidé v produktivním věku 27% nejvíce stresují rodinné potíže, 45 % teenagerů nestresuje nic. Kéž by jim tento stav vydržel co nejvíce, což se ale obávám, že v současném zrychleném a přetechnizovaném světě nelze.

Použitá literatura, zdroje

ZDROJ: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Stres>

ZDROJ: <http://www.kamoska.cz/zdravi-a-sport/co-provadi-stres-s-telem.html>

ZDROJ: <http://icube.cz/priciny-stresu-teenage-2631/>

ZDROJ: <http://www.homeopatiecesky.cz/stres/>

Děkuji **Mgr. Danetě Svobodové** a ještě jednou **Katce Tučkové** za pomoc.

A také děkuji vám za Váš čas a přečtení mé ročníkové práce.

Přeji hezký den.