

Jak poznám, že jsem ve stresu?

Poznání toho, že jsem stresován, nebývá obtížné. Obtížnější bývá poznání stupně vlastní stresovanosti. Ten může být zjištěn podle množství příznaků stresovanosti a intenzity těchto příznaků zhruba ve třech základních oblastech: fyziologické, emoční a behaviorální.

Stres ve fyziologické oblasti

krátkodobé symptomy	dlouhodobější projevy
Bušení srdce	Bolesti hlavy
Sucho (vyprahlost) v hrdle	Bolesti žaludku nebo napětí
Svíráání rukou	Bolesti zad
Hrbení ramen	Ztuhlost šíje a ramen
Napětí v šiji	Zvýšený krevní tlak
Pocení dlaní	Únava, vyčerpanost
Střevní potíže (neodbytné nucení na stolici)	
Nutkání k vymočení	
Pocit „vysušenosti“	

Dlouhodobé negativní ovlivnění stresujícími faktory vede k převaze sympatiku nad parasympatikem (sympatikotonii), což se klinicky projevuje:

Zvýšením adrenalinu v krvi,
zvýšením počtu a amplitudy srdečních kontrakcí (stahů),
zvýšením počtu červených krvinek,
smrštění cév,
zvýšením potřeby kyslíku,
zvýšením krevního tlaku,
zrychlením srážlivosti krve,
zrychlením činnosti plic,
zvýšeným obsahem cukru v krvi,
vyšší svalovou energií,
rychlou redukcí svalové únavy.

Všechny tyto fyziologické změny je vlastně možno považovat za projevy připravenosti k boji – bývaly kdysi velice účelné v přírodních situacích, kdy organismus se připravoval k útoku na kořist či na nepřítele, popř. k ústupu.

V podmínkách moderní civilizace tato stálá mobilizovanost organismu je ovšem pro jedince škodlivá, a trvá-li příliš dlouho, pak ho vyčerpá a oslabí.

Učitel by měl podniknout všechno, co je v jeho silách,

- a) aby děti, které jsou mu svěřeny do jeho výchovné péče, zbytečně nestresoval (např. zálibným listováním ve svém zápisníku před zkouškami a umělým vyvoláváním dětské úzkosti),
- b) aby se snažil zmírnit následky nezbytných fyziologických stresů u dětí všemi vhodnými prostředky, např. poskytnutím dostatečných možností k pohybovému přeladění, k re-

laxaci nebo speciálním cvičením (ideálním prostředkem ke snížení sympatikotonie a k přeladění organismu je jóga).

Emoční stres

akutní příznaky	chronické příznaky
Cítím se vzrušený	Předrážděnost
Nedokáži se soustředit	Poruchy koncentrace
Pochyby o sobě	Pocity méněcennosti
Mysl se toulá	Zatížen starostmi
Mysl je urychlena	Pocity frustrovanosti
Cítím se nervózní	Depresivita
Moc se starám	Pocity bezmocnosti
Negativní myšlenky	Pocity osamocení
	Nepružnost, nepřizpůsobivost

Behaviorální stres (stres projevující se v chování)

Plačtivost
Zapomnětlivost
Zvyšování hlasu, vřískání
Obviňování druhých
Sekýrování druhých
Hněvivost, „vztekllost“
Netrpělivost

Agitovanost (tělesný neklid, zvýšená pohyblivost)

Nutkové přejídání

Nutkové kouření

Nutkové žvýkání gumy

Jak jsem náchylný ke stresu?

Muset se smířovat s průtahy jakéhokoliv druhu mne velmi dráždí.	ano	ne
Raději přijmu plnou odpovědnost, než abych se o ni dělil s druhými.	ano	ne
Hlouposti jako „vyvedení aprílem“ apod. jsou mi nepříjemné.	ano	ne
Jsem hrdý na to, když práci zvládnou rychleji než většina ostatních.	ano	ne
Jasně vymezení času na úkol je pro mne velmi důležité.	ano	ne
Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.	ano	ne
Rád soutěžím v práci i jinde.	ano	ne
Stávám se netrpělivým a dopáleným, když se setkám s nepřipraveností a nevykonností.	ano	ne
Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí.	ano	ne
Přilíší se ovládám.	ano	ne
Jsem velmi ctizádnostivý.	ano	ne
Mám sklon se podílet (angažovat) na mnoha různých nápadech a plánech.	ano	ne

Skóre náchylnosti k zažívání stresů je dáno počtem kladných odpovědí na uvedené otázky.

0 – 5 = v mezích normy

6 – 12 = náchylnost ke stresům zvýšena

Toto skóre ukazuje vaši tendenci chovat se takovým způsobem, kterým se vystavujete působení stresorů na sebe samého.

Jak jsem vůči stresům citlivý?

Musím často vyhledávat lidi, kteří by mi rozmluvili mé „černé myšlenky“.	ano	ne
Musím přiznat, že moje nálada je velmi proměnlivá.	ano	ne
Někdy se cítím dost rozrušený, aniž by se stalo něco, co tento pocit vyvolalo.	ano	ne
Mám sklon být příliš citlivý na kritiku nebo na nevlídné poznámky.	ano	ne
Dost často trpím pocity viny bez skutečného důvodu.	ano	ne
Často se cítím velmi napjatý a vzrušený.	ano	ne
Čas od času se stávám rozčileným, nejistým a utrápeným.	ano	ne
Dostí snadno se stávám podrážděným a špatně naloženým.	ano	ne

Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věci.	ano	ne
Mám sklon probírat minulé problémy a myslet na to, co se stane.	ano	ne
Stávám se velmi nervózním, když se něco nedaří.	ano	ne
Mám sklon se příliš podceňovat a srovnávat se s druhými lidmi ve svůj neprospěch.	ano	ne
Nespím příliš dobře a asi se cítím unavenějším než druzí.	ano	ne

Skórování: počítá se s počtem kladných odpovědí

0 – 5 = v normě

6 – 12 = vaše citlivost je zvýšena

Výše skóre vám ukazuje vaši tendenci ke zranitelnosti, přecitlivělosti, k braní věcí na příliš těžkou váhu a příliš k srdci.

Uváděné ukázky dotazníků jsou zpracovány podle knihy Reginald Beech: Staying together (Zůstat spolu).

