

The background is a dark blue gradient with abstract white and light blue circular patterns. On the left side, there is a large circular scale with tick marks and numbers ranging from 150 to 260. Other circular elements include dashed lines, solid lines, and arrows, some pointing clockwise and some counter-clockwise, creating a sense of motion and complexity.

# STRES A JEHO ZVLÁDÁNÍ V UČITELSKÉ PROFESI

PHDR. EVA ŠÍROVÁ, PH.D.

# STRES

Distres x Eustres

Kvantifikace (měření)

-biologická data x prožívání

Individualizace (ale i MxF)

Osobnostní zaměření

Situační pozadí



# JAK STRES OVLIVŇUJE TĚLO

## Mozek

špatné soustředění,  
obavy, úzkosti, skleslost,  
podrážděnost

## Kůže

ztráta vlasů, lámající  
se nehty, akné,  
mastná pleť, suchá  
pokožka, vyrážky

## Klouby a svaly

napnuté a ztuhlé  
svaly, bolest v  
kloubech

## Srdce a cévy

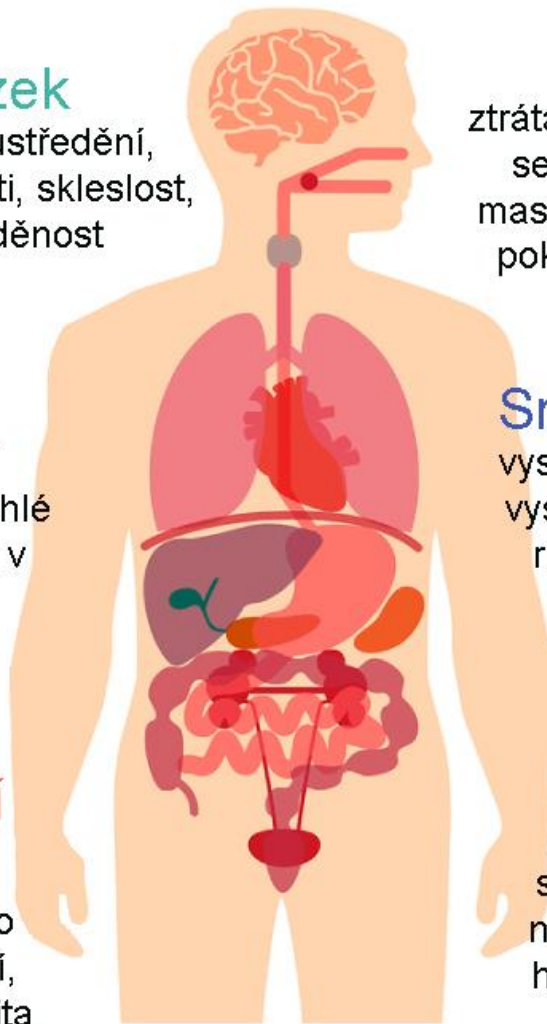
vysoký cholesterol,  
vysoký krevní tlak,  
riziko infarktu a  
mrtvice

## Imunitní systém

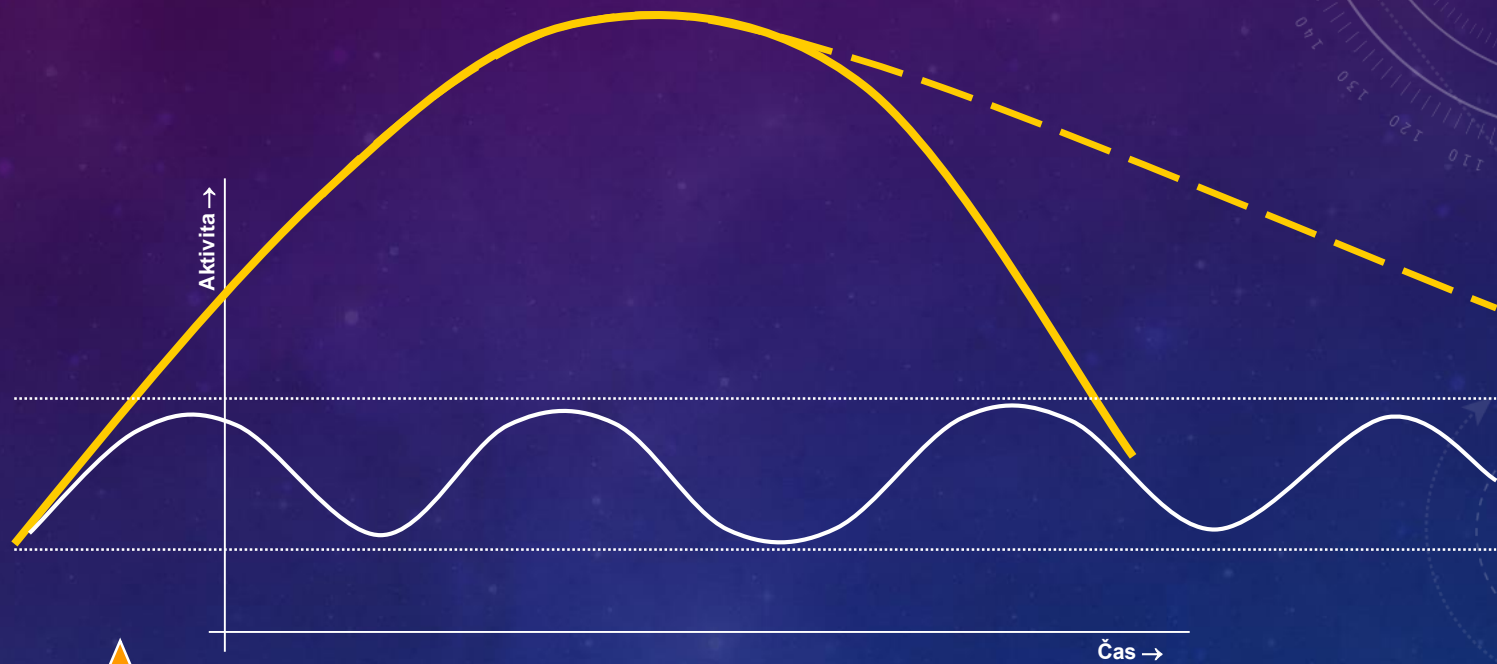
vysoké riziko  
onemocnění,  
špatná imunita

## Pohlavní orgány

snížené libido,  
nízká produkce  
hormonů, PMS  
syndrom



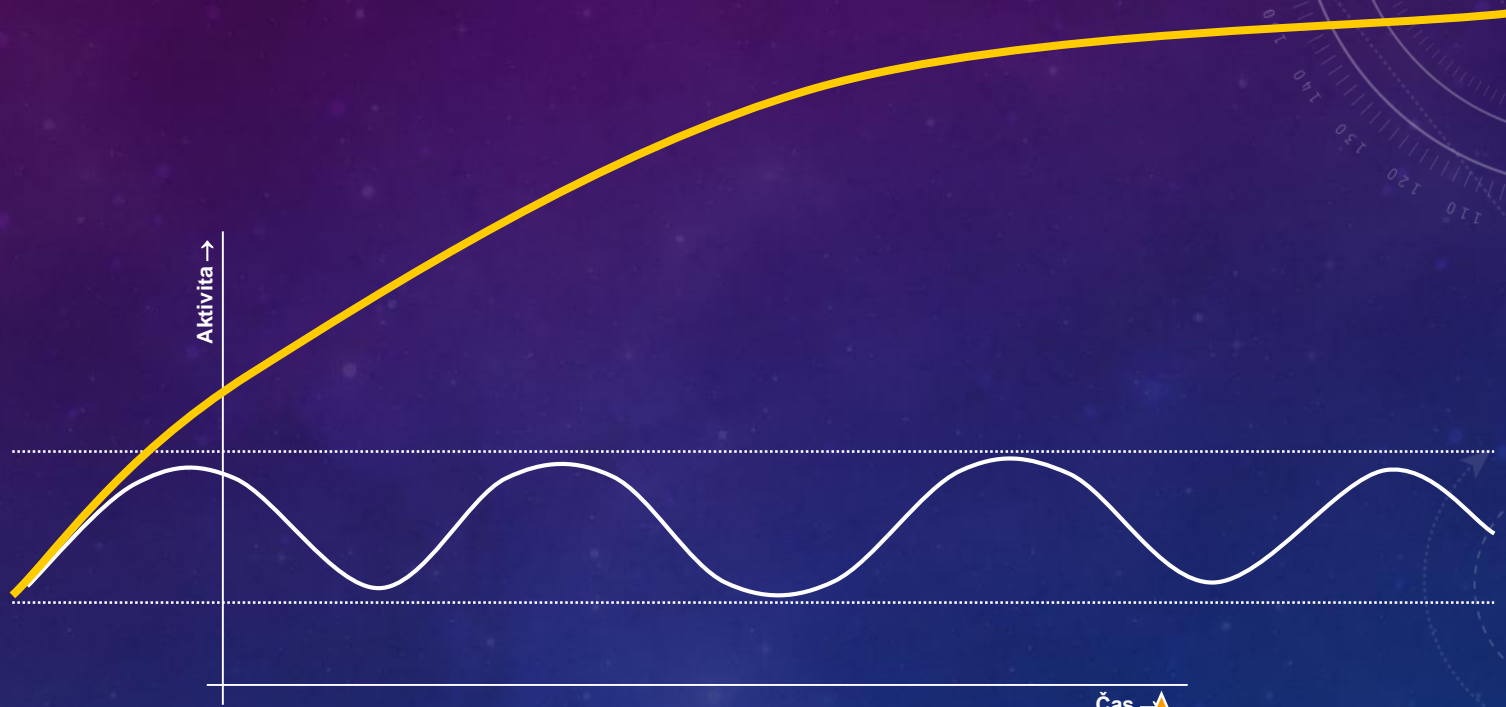
# AKUTNÍ STRES



Stresující událost



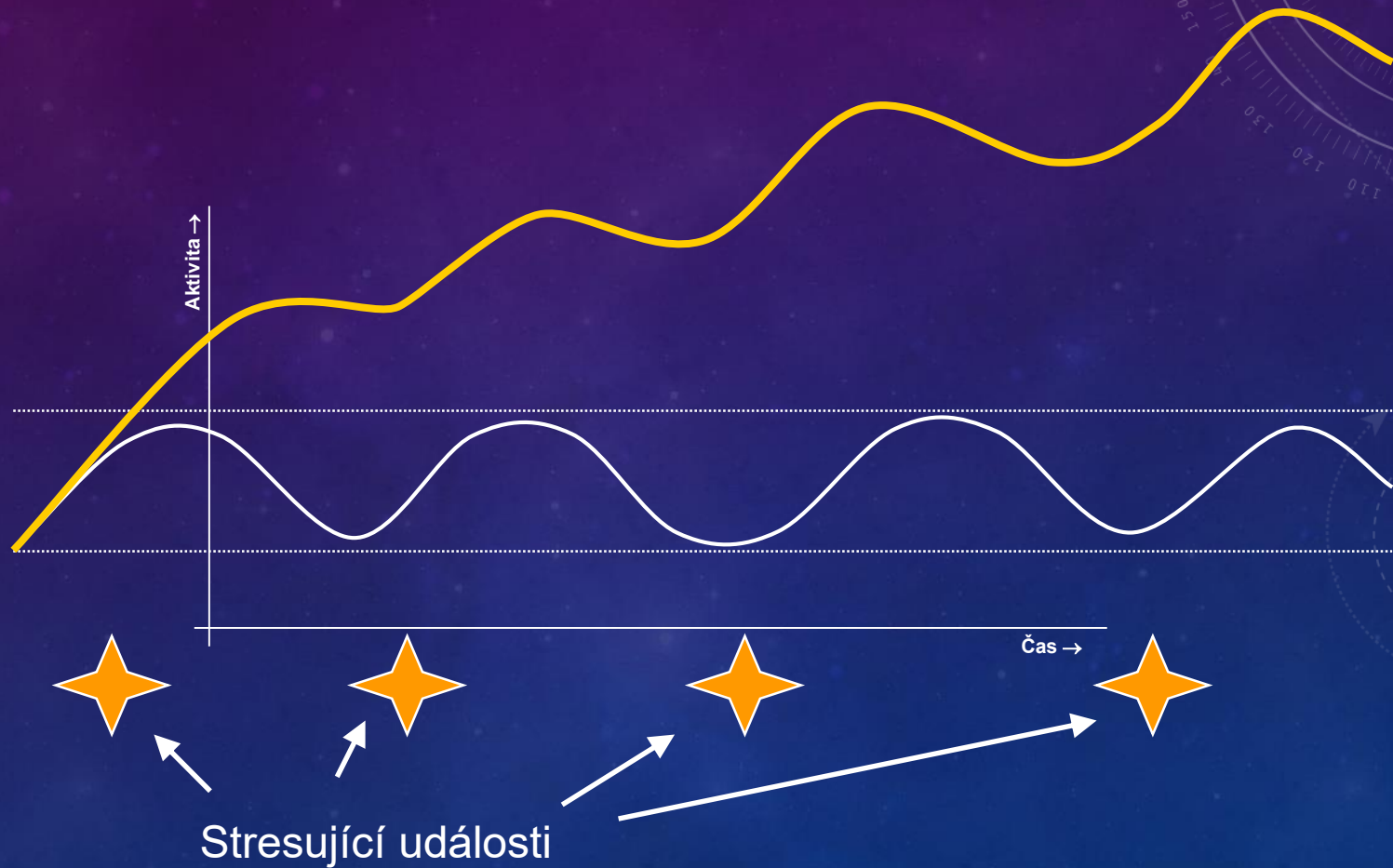
# ANTICIPAČNÍ STRES



Stresující událost



# CHRONICKÝ STRES



# 10 nejvíce stresových událostí

1.



Úmrtí partnera/  
partnerky

2.



Rozvod

3.



Rozvrat manželství

4.



Uvěznění

5.



Úmrtí  
blízkého  
člena  
rodiny

7.



Sňatek

6.



Úraz nebo vážné  
onemocnění

8.



Ztráta  
zaměstnání

9.



Usmíření  
a přebudování  
manželství

10.



Odchod  
do důchodu

## Jaké zdravotní potíže hrozí

Pokud často podléháte stresu, hrozí vám vážné zdravotní potíže. Ten totiž může ovlivnit imunitní systém, narušit trávicí trakt, zvýšit riziko srdečního infarktu a mrtvice a urychlit proces stárnutí. Také zvýšit riziko úzkosti, deprese a dalších duševních problémů.

Blesk.cz



# STRESORY

- Čas
- Četnost úkolů
- Míra podnětů (krajnosti), dtto pro vztahy
- Osobní angažovanost (bez rezerv)
- Míra ohrožení (osobnostní a hodnotové ladění)
- Jinakost (postavení, kultura ...)
- Chybějící sociální síť (vztahy)
- Zátěžové parametry prostředí
- Smysluplnost



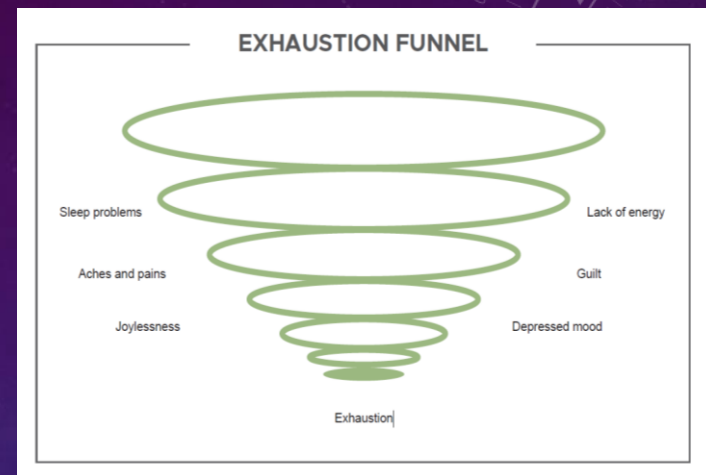
# STRES MUŽŮ X ŽEN

- + náhlý nápor
- akce
- soutěživost (kdo z koho)
- - ohrožení sebeobrazu, sebeúcty
- + chronický dlouhodobý stres
- vztah
- proces (užít si to)
- - ohrožená atmosféra, vztahy ve skupině

# SPECIFICKÉ PODOBY STRESU

- **PTSD** (stres odložený v čase); též u pečujícího nebo pacienta
- **Vyhoření** (dopad do všech rovin zdraví); pomáhající a kontaktní profese; „nadšenci“; plíživý rozvoj
- **Engagement** (zapálenost- dlouhodobý setrvalý a pozitivní stav uspokojení –fyz., emoč., kogn. komponenta)

# MBCT-L



## CVIČENÍ NAPLŇUJÍCÍ A VYČERPÁVAJÍCÍ AKTIVITY

Odkaz na audionahrávky MBCT-L:

<https://www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/resources/>

<https://vnitrniprostor.cz/audio/> (audio nahrávky meditací v češtině Šimona Grimmicha)

České nahrávky (autor Honza Burian):

[https://praveted.info/files/Meditace\\_Prochazeni\\_tela.mp3](https://praveted.info/files/Meditace_Prochazeni_tela.mp3) (více provázení, 15,5 minuty)

[https://praveted.info/files/Meditace\\_Prochazeni\\_tela\\_TICHA.mp3](https://praveted.info/files/Meditace_Prochazeni_tela_TICHA.mp3) (více ticha, 12 minut)

# SPECIFIKA PRÁCE VE ŠKOLSTVÍ

- Odpovědnost a její ne/dělení (všemocnost x bezmoc); klima pracoviště
- Komunikace (ve stresové situaci) – neustále v centru pozornosti
- Emoce (jak s nimi bezpečně pracovat u druhého, jak u sebe)
- Limity možností (pozitivní x negativní prožívání); „trvalá“ role
- Střet rolí (pomáhající x autorita)



# NÁROKY PROFESE

- Neustálé vzdělávání
- Problém změn; přetížení, nejasná hranice práce
- Týmová x hierarchická práce
- Spolupráce x rivalita učitele a studenta, kolegy
- Pocit nedocenění
- Obviňování zvenčí (selhání, bezmoc)

# JAK SE ZBAVIT STRESU, I BĚHEM JEDNÉ MINUTY?

## 9 jednoduchých věcí, které zkrátí stres a ulehčí vám život

### Prodýchejte to

Několik hlubokých nádechů a výdechů zklidní nervový systém.

01

### Bud'te vděční

Napište si aspoň jednu věc, za kterou jste vděční. Obrátíte tak svou pozornost na to pozitivní.

03

### Bud'te láskyplní

Pokud někomu pomůžete nebo řeknete blízkému, jak ho máte rádi, vyplaví se vám hormony štěstí.

05

### Představte si něco příjemného

Mozek věří představě skoro stejně jako skutečnosti. Přeneste se na nestresující místo a vizualizujte si ho.

07

### Naplánujte si postup

Naplánujte si den a představte si, jak jste v něm úspěšní. I pokud nepůjete vše podle plánu, budete mít pocit větší kontroly.

09



02

### Usmějte se a chechtejte se

Úsměv a smích zlepšuje náladu na fyzické úrovni (i když je smích „umělý“).

04

### Na chvíli zpomalte

Aspoň na minutu zpomalte veškerou svou činnost (dýchání, mluvení, chůzi, ...).

06

### Dejte si odstup, nejlépe v zeleni

Na chvíli se odstříhnete (vypněte telefon, zavřete PC, ...). V přírodě regenerujeme nejrychleji.

08

### Stresovým situacím předcházejte

Pokuste se vyhnout situacím, které vás stresují a necítíte se v nich dobře.

+

### Stáhněte si ZDARMA knihu Hodina navíc každý den

Poznejte 4+1 principy fungování lidské mysli, které vám usnadní plánování i boj se stresem

[www.hodinanavic.cz](http://www.hodinanavic.cz)

# SALUTORY

- Práce s časem
- Řád - struktura
- Umění odpočinku (včas!)
- Hierarchie úkolů
- Úhel pohledu (vidět „jinýma“ očima)
- Sociální opora, vztahová síť
- Viditelné výsledky činnosti
- Adekvátní životní tempo
- Podpůrné aktivity (stát na více nohách)
- Smysluplnost!

# VÝCHODISKA – PREVENCE

Vyvážený životní styl (včetně vztahů a hodnotové orientace)

„Zkušenostní“ (intuitivní) strategie zvládnání

Strukturované postupy zvládnání (relaxace...)

Odborná pomoc a spolupráce (nechat si pomoci)



# AUTOREGULAČNÍ POSTUPY

- Střídání napětí a uvolnění (progresivní relaxace)
- Zaměření na cílový stav klidu (autogenní trénink)
- Imaginace (práce s obrazy a představami)
- Pozitivní myšlení
- Meditace (nácvik soustředění)
- Individuálně laděné postupy

# Hormony štěstí

## a jak si je zařídit

### Dopamin

"hormon odměny"

- dokončení úkolu
- péče o sebe
- jídlo
- radost z malých vítězství



### Oxytocin

"hormon lásky"

- hraní si se psem
- hraní si s dítětem
- držení se za ruce
- obejmutí blízkého
- ocenění někoho druhého



### Serotonin

"stabilizátor nálady"

- meditace nebo běh
- sluneční svit
- procházky přírodou
- plavání
- jízda na kole



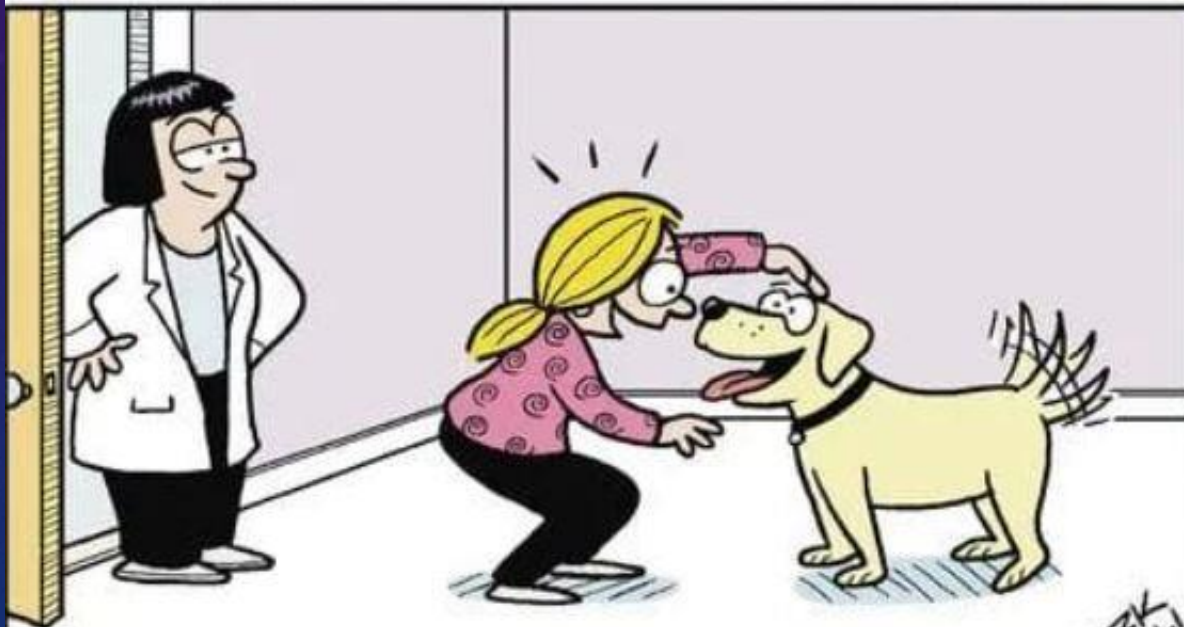
### Endorfin

"tlumič bolesti"

- smích
- esenciální oleje
- sledování komedie
- hořká čokoláda
- cvičení



YOUR STRESS LEVEL IS HIGH.  
FOLLOW ME TO THE LAB...







IN JAPAN, BROKEN OBJECTS  
are OFTEN REPAIRED WITH  
**GOLD**. THE FLAW is SEEN  
as A UNIQUE PIECE OF the  
OBJECT'S HISTORY, WHICH  
ADDS TO its BEAUTY.

**CONSIDER THIS**  
WHEN YOU FEEL BROKEN.



The background is a dark blue gradient with abstract white and light blue circular patterns. On the left side, there is a large circular scale with tick marks and numbers ranging from 150 to 260. Several smaller circles with arrows and dashed lines are scattered across the background, suggesting a sense of motion or a process.

# ZVLÁDÁNÍ STRESU JE BĚH NA DLOUHOU TRAŤ!

# DOTAZNÍKY

Test náchylnosti ke stresu

Zdroj a úroveň stresu

## TEST NÁCHYLNOSTI KE STRESU - pro studenty

|      |       |       |        |       |
|------|-------|-------|--------|-------|
| vždy | často | někdy | zřídka | nikdy |
| 5    | 4     | 3     | 2      | 1     |

|    | Otázka č.:     |   |    |    |    |    | Celkem |
|----|----------------|---|----|----|----|----|--------|
| K: | 1              | 5 | 9  | 13 | 17 | 21 |        |
| C: | 2              | 6 | 10 | 14 | 18 | 22 |        |
| T: | 3              | 7 | 11 | 15 | 19 | 23 |        |
| S: | 4              | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |        |
|    | <b>Celkem:</b> |   |    |    |    |    |        |

## Zdroj a úroveň stresu

**Instrukce :** U každé otázky zvolte jednu z variant odpovědí podle následující tabulky:

|            |             |       |             |
|------------|-------------|-------|-------------|
| skoro vždy | velmi často | občas | téměř nikdy |
| 4          | 3           | 2     | 1           |

### Tabulka č. 1 (přetížení)

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 1.  | Nemáte dost času dokončit práci?                                |  |
| 2.  | Musíte vynechat jídlo, abyste mohl(a) dokončit práci            |  |
| 3.  | Přejete si pomoc, abyste mohl(a) něco dokončit?                 |  |
| 4.  | Máte pocit, že lidé od Vás očekávají příliš mnoho?              |  |
| 5.  | Cítíte se zavalen(a) tím, co se od vás očekává?                 |  |
| 6.  | Máte pocit, že práce zasahuje do Vašeho volného času?           |  |
| 7.  | Jste zdeprimován(a), když pomyslíte na všechno, co máte udělat? |  |
| 8.  | Nevidíte konec požadavků, které se na Vás kladou?               |  |
| 9.  | Rád(a) soutěžíte v práci i jinde?                               |  |
| 10. | Máte pocit, že máte příliš zodpovědnosti?                       |  |
|     | <b>C e l k e m</b>  |  |



## *Test náchylnosti ke stresu - normy*

| VÝSLEDKY CELKEM         | K       | C       | T       | S       |
|-------------------------|---------|---------|---------|---------|
| nízká úroveň zasažení   | 6 - 11  | 6 - 12  | 6 - 11  | 6 - 10  |
| střední úroveň zasažení | 12 - 16 | 13 - 17 | 12 - 16 | 11 - 15 |
| vysoká úroveň zasažení  | 17 - 30 | 18 - 30 | 17 - 30 | 16 - 30 |
| aritmetický průměr:     | 13,8    | 14,8    | 13,9    | 12,9    |

## *Zdroj a úroveň stresu - normy*

| VÝSLEDKY CELKEM       | Přetížení | Frustrace |
|-----------------------|-----------|-----------|
| nízká úroveň stresu   | 10 - 19   | 10 - 21   |
| střední úroveň stresu | 20 - 25   | 22 - 29   |
| vysoká úroveň stresu  | 26 - 40   | 30 - 40   |
| průměr:               | 22,4      | 26,5      |

# ZISKY A ZTRÁTY

Zbytečné zatěžování

Posilování odolnosti

Intenzita prožitku

Dlouhodobé vyčerpání

# BURN OUT SYNDROM

## Druhy vyčerpání:

- ↳ fyzické
- ↳ emocionální
- ↳ duševní
- ↳ sociální



# PŘÍZNAKY VYHOŘENÍ

## SUBJEKTIVNÍ:

- o velká únava
- o snížené sebehodnocení
- o kritika vlastních schopností a dovedností
- o zhoršené soustředění
- o podrážděnost
- o negativismus a kritika žáků (klientů)
- o rezignace

## OBJEKTIVNÍ:

- o snížená celková výkonnost
- o zdravotní obtíže





# PREVENENCE

## INTERNÍ POSTUPY

- riskovat přiměřeně
- stanovovat si nejen cíle, ale i nástroje
- nechat se důsledně informovat o výsledcích své činnosti
- plánovat práci dopředu
- úspěch vnímat jako vedlejší produkt činnosti, nikoli cíl
- naučit se říkat NE
- přijmout vlastní nedůležitost

## EXTERNÍ POSTUPY

- sociální opora
- kvalitní tým
- další činnosti a aktivity
- místo odpočinku

# SPECIFIKA PRÁCE VE ŠKOLSTVÍ

- Odpovědnost a její ne/dělení (všemocnost x bezmoc); klima pracoviště
- Komunikace (ve stresové situaci) – neustále v centru pozornosti
- Emoce (jak s nimi bezpečně pracovat u druhého, jak u sebe)
- Limity možností (pozitivní x negativní prožívání); „trvalá“ role
- Střet rolí (pomáhající x autorita)

# NÁROKY PROFESE

- Neustálé vzdělávání
- Problém změn; přetížení, nejasná hranice práce
- Týmová x hierarchická práce
- Spolupráce x rivalita učitele a žáka (rodiny), kolegy
- Pocit nedocenění
- Obviňování zvenčí (selhání, bezmoc)

# PSYCHOHYGIENA

= duševní hygiena

- ✓ soubor preventivních opatření proti zvýšenému psychickému stresu aneb jak zůstat v životě naživu





# PSYCHOHYGIENA

- Konkrétní postupy, které minimalizují dopady stresu (terciální prevence)
- Příprava na obtížnou životní situaci (sekundární p.)
- Průběžná prevence a příprava na stres (primární p.)
- Rozvíjení osobnostních potencialit a možností (širší pojetí)