

Stres je možno zmierniť už i poznáním, teda informáciami o tom, čo stres je. Človek môže niektoré stresory odbúrať, napr. vyberať len informácie dôležité pre vlastný osobný život, dobre si organizovať čas, stanoviť si priority a ostatné udalosti

imunitného systému. Na takomto oslabenom teréne má potom väčšiu šancu uchytiť sa aj nádorové bujnenie. Úlohu tu však zohráva aj prežívanie, emócie, ktoré pôsobia aj na fyziologické zmeny. Napríklad sa zistilo, že priebeh liečby je lepší u

zbaviť pomocou alkoholu, liekov, drog, fajčenia. Pri strese sa vyplavuje z tela viac nikotínu. Fajčiari aby si udržali „svoju hladinu“ viac fajčia. Môže sa stratiť chuť do jedla alebo naopak sa budeme jedlom „utešovať“, prejedat' sa. Napriek únave človek má problém zaspáť, budí sa, vstáva neodpočínutý.

**Medzil'udské vzťahy** – podráždenosť sa prenáša aj do sociálnych vzťahov. Zvyšuje sa pravdepodobnosť konfliktov. Tie sa potom môžu stať zdrojom ďalšieho stresu.

## Techniky zvládania stresu by sme mohli rozdeliť do niekoľkých základných skupín

### 1. strava a stravovacie návyky

### 2. životospráva a hospodárenie s časom

### 3. aktívny pohyb

### 4. sociálna opora

### 5. relaxácia, meditácia, imaginatívne relaxácie

### 6. rozličné druhy terapií - aromaterapia, arteterapia, muzikoterapia.

### 7. masáže, hydroterapia, akupresúra.

považovať za menej dôležité, či ne-dôležité. Väčšina ľudí žije v strese a nedokáže mu predchádzať, preto je vhodné poznať a využívať rozličné techniky, ktoré pomáhajú stres zvládať. Žiadna technika nie je jediným a zaručeným prostriedkom pri zvládaní. Je potrebné kombinovať viaceré postupy a techniky a rešpektovať vlastnú individualitu.

chorých, ktorí sa na svoju chorobu hnevajú, ako u tých ktorí sú smutní, odovzdaní „svojmu osudu“. Dá sa povedať, že optimistický prístup k životu priaznivo pôsobí aj na zdravie **Psychika** – ide najmä o oblasť emocionality, kde sa stretávame s prudkými zmenami nálad, sklonom k smutným, depresívnym náladám. Človek sa cíti veľmi unavený, má poruchy po- zornosti, je

## VPLÝVA STRES NA NÁŠ ORGANIZMUS ?

Negatívne účinky stresu sa môžu prejavíť v rôznych oblastiach:

**Zdravie** – fyziologické zmeny prebiehajúce pri stresovej reakcii môžu viesť k oslabeniu až ochoreniu príslušných orgánov. Takéto ochorenia sa označujú ako psychosomatické, keďže ide o telesné ochorenia, na vzniku ktorých má podiel psychika. Patria tu napríklad srdcovo-cievne choroby (vysoký krvný tlak, ischemická choroba, infarkt myokardu), choroby zažívacieho traktu (vredová choroba), alergie a iné ochorenia.

Aj pri vzniku rakoviny môžu pôsobiť psychosomatické mechanizmy. Zmeny, ktoré v organizme v súvislosti so stresovou reakciou prebiehajú, totiž spôsobujú oslabenie

podrážde- ný, úzkost- ný, trápi sa maličkosťami.

**Správanie** – obvykle sa zhoršuje výkon, častejšie sa vyskytujú drobné nehody. Napätia sa človek pokúša

## JE STRESOM OVPLYVNĚVANÁ NAŠA ÚSPĚŠNOST' V ŠKOLE?

Pochopenie vlastných stresových reakcií nie je tak jednoduché, ako sa na prvý pohľad zdá.

Stres účinkuje skryto a naša myseľ a telo majú úžasnú adaptačnú schopnosť.

S adaptabilitou úmerne rastie snaha byť k sebe tvrdší a presahovať hranice vlastných možností.

Stres pôsobí tak, že časom si nevíšimame, čo sa deje.

Je vhodné venovať sa príznakom stresu skôr, než poškodia náš organizmus.

Stresom vyvolané ochorenie najskôr postihuje tie orgány alebo systémy, ktoré sú u jedinca najslabšie.

Prejavy stresových signálov, nervové reflexy: hryzenie nechtov, zvieranie pästí, čeluste, bubnovanie prstami, škripanie zubami, hrbenie pliec, šúchanie kože na tvári, ošklbávanie kože okolo nechtov, klopkanie nohami, dotýkanie sa vlasov...

stresové choroby: astma, bolesti chrbta, tráviace ťažkosti, bolesti hlavy, migréna, svalové bolesti, sexuálne problémy, kožné choroby, artritída, poruchy prijímania potravy atď.

zmeny nálad: úzkosť, depresia, frustrácia, zlosť, nepriateľstvo, bezmocnosť, beznádej, netrzeplivosť, podráždenosť, nervozita

