

# ? MATURITA- FORMALITA ?

Mesiac marec sa pre maturantov nesie v znamení prípravy na dôležitú skúšku dospelosti. Okrem učenia musia čeliť aj stresu. Aby sme im to trošku uľahčili, porozprávali sme sa o strese s pani psychologičkou Danielou Faixovou. Spýtali sme sa jej niečo o strese, čo je vlastne stres, a ako ho zvládnuť, no i to prečo sú niektorí žiaci lepší a iní horší.

## ČO JE VLASTNE STRES ?

János Selye, lekár – internista, rodák z Komárna, je autorom teórie stresu a pojmu stres, za ktorý bol viackrát nominovaný na Nobelovu cenu.

Z psychologického hľadiska stres znamená záťaž, čiže určité požiadavky kladené na fyzickú a duševnú energiu človeka. Keď sa človek dostane do situácie, ktorá naňho kladie zvýšené nároky, jeho organizmus sa snaží s touto situáciou vyrovnať, prispôbiť sa jej. Mechanizmus, ktorým to robí, sa označuje stres. Podnety alebo situácie, ktoré stres vyvolávajú, sú stresory. Stresor je záťaž z vonkajšieho alebo vnútorného prostredia, ktorá narúša rovnováhu organizmu a uvádza ho do stavu pohotovosti, ktorý môže byť akútny alebo chronický. Pri strese je organizmus nastavený na boj. Celý nervový systém je v pohotovosti, menia sa fyziologické procesy a v nervovej sústave prevláda sympatický autonómny nervový systém - sympatikus. Pri strese je sympatikus extrémne činný, aktivizuje človeka, aby mohol podať výkon. Aktivizuje sa produkcia adrenalínu, endorfínu, kortizónu, zvyšuje sa tepová frekvencia. Naopak, niektoré procesy sa spomaľujú alebo zastavujú: produkcia pohlavných hormónov, trávenia. Zmeny, ktoré nastávajú v organizme, človek často neregistruje, prebiehajú zásluhou obrovskej adaptačnej schopnosti. Podľa toho, akým prežívaním je sprevádzaná stresová reakcia, hovoríme o eustrese a distrese. Eustres je reakcia na záťaž, pri ktorej je stresová reakcia sprevádzaná príjemnými, aktivizujúcimi, vzpružujúcimi emóciami. Distres je negatívne prežívaná záťaž, škodlivý proces, ktorý nás vyčerpáva - teda to, čo si pod pojmom stres bežne predstavujeme.

## AKO SA STRES PREJAVUJE

Stres sa prejavuje mnohými príznakmi, ktoré zasahujú rozličné systémy organizmu.

Prejavy stresu možno identifikovať v oblasti: telesnej, prežívania, myslenia a správania.

Medzi fyziologické príznaky stresu patrí: búšenie srdca, zrýchlená, intenzívna často nepravidelná činnosť srdca, bolesť a pocit zvierania v hrudníku, nechutenstvo, plytnosť, pocity tlaku v brušnej oblasti, hnačky, zápchy, úporné bolesti hlavy - migrény



Medzi emocionálne príznaky stresu patrí: prudké, výrazné zmeny nálad, emocionálna labilita, nadmerné trápenie sa vecami, ktoré zďaleka nie sú tak dôležité, ústannosť, impulzívne správanie, agresivita, pocity bezmocnosti, beznádeje, strata radosti zo života, depresivita.

Medzi behaviorálne príznaky stresu patrí: zvýšená absencia v práci, zvýšená prítomnosť, pomalé uzdravovanie, nerozhodnosť, do istej miery i nerozumné náreky, častejšie podvádzanie, nadmerná pohyblivosť a nadmerná gestikulácia.

Reakcia na stres je veľmi individuálna, preto sa môžu prejavovať i príznaky, ktoré neobsahuje vyššie uvedený zoznam. Nie-

kedy sa stres prejavuje paradoxne opačnými príznakmi

## AKO ZVLÁDNUŤ STRES

Ak sa v súčasnosti nemôžeme vyhnúť stresovým situáciám, môžeme sa naučiť zvládať ich, alebo niektoré eliminovať.

Sú ľudia, ktorí svojím zdravým spôsobom života dokážu stresu predchádzať. Doprajú si dostatok odpočinku, telesnej aktivity, dokážu sa uvoľniť, ich myšlienky sú konštruktívne, preto si nerobia starosti, ale situácie riešia. Dokážu otvorene komunikovať a presadiť sa.

Zabraňovať stresu je rovnako dôležité, ako ho zvládať.