

Stres a Copingové strategie

Michaela Vagenknechtová
Kristýna Tomanová
František Šustek
Jakub Zeman

PSY1-C/14

PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.

28. Listopadu 2012

Obsah

- 1. co je stres
- 2. jak funguje
- 3. Selye
- 4. R. S. Lazarus
- 5. strategie zvládání stresu
- 6. pojmy
- 7. stresové choroby



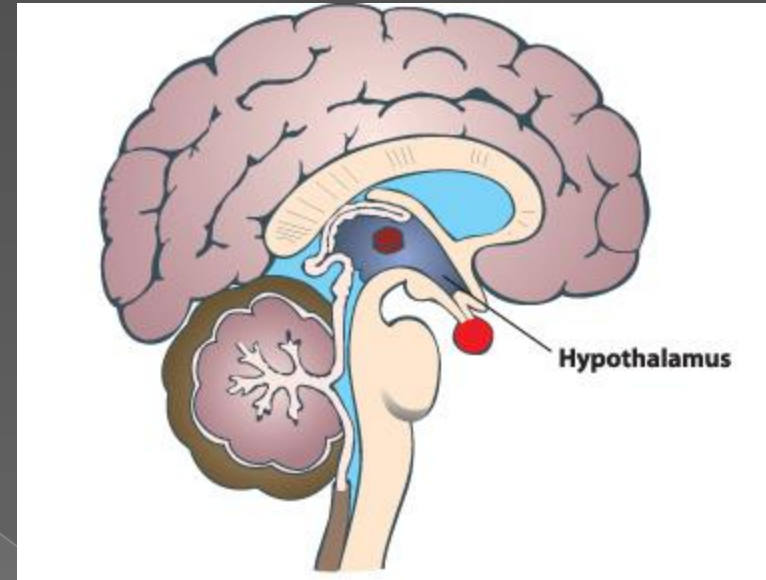
Co je to stres?

- ◉ Soubor regulačních mechanismů nastupujících při ohrožení vnitřní homeostázy organismu.
- ◉ Stresor
 - > Podnět vyvolávající stres
- ◉ Adaptace - přizpůsobení



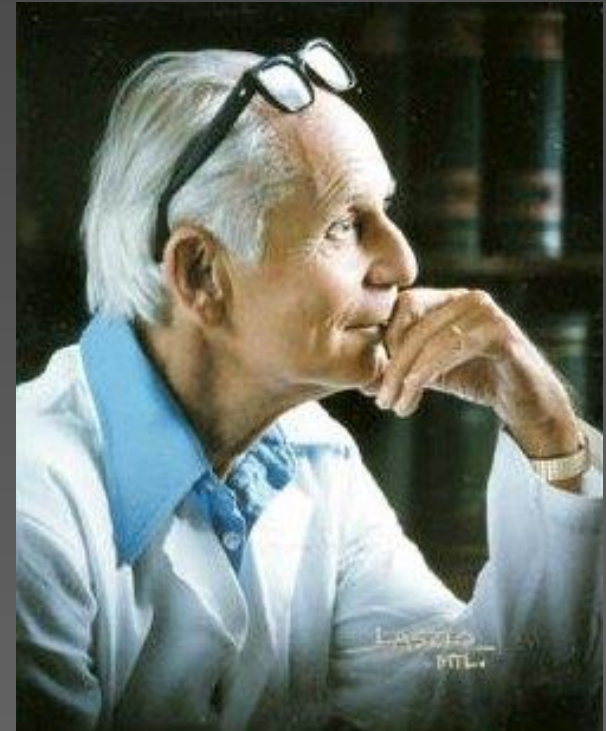
Jak to vlastně funguje?

- ◉ Stresor aktivuje hypotalamus
 - > 1. sympatický nervový systém – reakce na nerv. impulzy.
 - > 2. adrenokortikální systém - kortikotropin
 - Uvolnění hormonů



Selye - GAS

- Obecný adaptační syndrom
- Tři stádia:
 - > Poplachová reakce
 - > Stav zvýšené rezistence
 - > Stav Exhaustce
- Místo nejmenšího odporu



R. S. Lazarus – Myšlenkové hodnocení ve stresu

- ◉ Dva ústřední procesy
 - > Myšlenkové hodnocení hrozby
 - > Zvládání stresu – coping
- ◉ Příčiny vzniku stresu
 - > Fyzikální
 - > Fyziologické
 - > Sociální
 - > Psychické



Strategie zvládání stresu

1. Zvyšování informovanosti

- ◉ nezměnitelná situace
- ◉ změnitelná situace

2. Přímá činnost

3. Utlumení

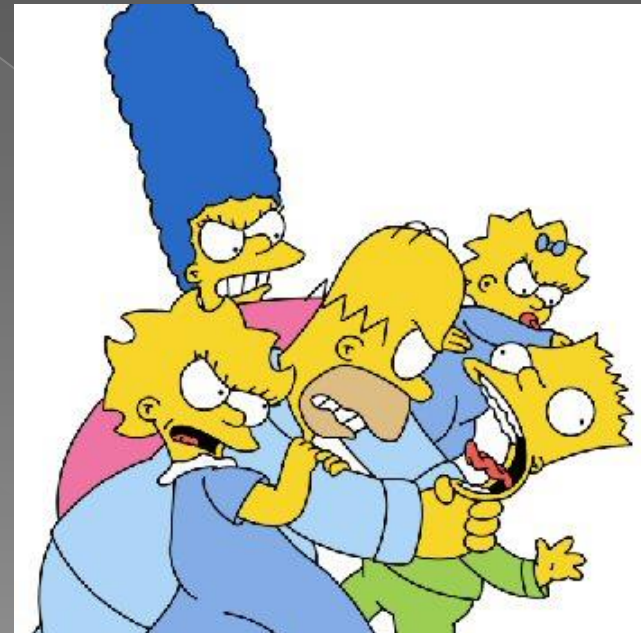
4. Vnitřní procesy

5. Žádost o pomoc



Pojmy

- ◉ Eustres
- ◉ Distres
- ◉ Strain



Pojmy

- ◉ Rezistence
- ◉ Resilience



Pojmy

- ◉ Syndrom „burnout“
- ◉ Syndrom „well being“



Stresové choroby

- 1) Ischemická choroba srdeční
- 2) Hypertenze
- 3) Vředová nemoc
- 4) Nádorová onemocnění

Aktualita

- ◉ <http://www.youtube.com/watch?v=ksnN1gf0Djc>

Otázky

- Jaká byla vaše největší stresová situace?
- Co je malcoping?
- Jaké jsou nejlepší způsoby vypořádání se se stresem?
- Kdo byl Lazarus?

Zdroje

- Kurz psychologie 1 – Věra Strnadová
- Google.com



motto

- Naše motto je toto:

Ač přepadne tě stres či život tě kuchá,
Zachovej si vždy zdravého ducha.



◉ Děkujeme za pozornost.

◉ Přejeme hezký den!

● Na shledanou.