



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Efektivní komunikace – cesta k úspěchu

Modul II - Komunikace

Stres a frustrace, antistresové techniky

Mgr. Liana Cihelková



Projekt Efektivní komunikace - cesta k úspěchu

CZ.1.07/3.2.06/01.0015

Evropská obchodní akademie, Děčín I, Komenského náměstí 2,
příspěvková organizace

IČ 47274611 tel. 412 516 127 e-mail: skola@oadc.cz

Stres

Stres – obranná reakce organismu při jakékoli silně působící zátěži, která má zabránit poškození organismu.

pozitivní stres (eustres) – podněcuje k vyšším výkonům

negativní stres (distres) – nadměrný stres, který může např. vyvolat nemoc

Psychická reakce

- úzkost či deprese

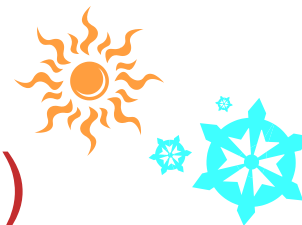
Fyzická reakce

- fyziologické reakce, které umožní krátkodobě útěk či boj

Dlouhodobý stres → nemoc
např. cukrovky, hypertenze nebo
ischemické choroby srdeční.

Faktory, které mohou vyvolat stres:

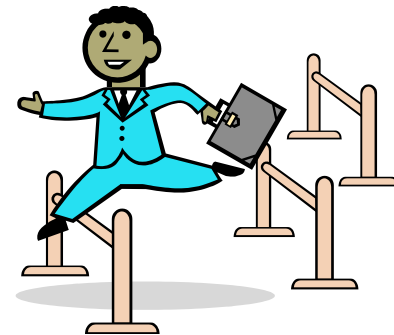
- **fyzikální** (světlo, hluk, teplota)
- **psychické** (zodpovědnost, práce ...)
- **sociální** (vztahy, životní styl)
- **traumatické** (úmrtí, rozvod, nemoc...)
- **dětské** (alkoholismus rodičů, školní zátěž ...)



Frustrace

- zklamání nebo pocit marnosti.
- pocit, že něco nelze už napravit

- vzniká, když nemůžeme dosáhnout cíle – (překážka, velká náročnost úkolu aj.)



Tréma

- **Příznaky:**

- celkový třes nebo třes rukou
- pocení nebo zimnice
- bušení srdce
- sucho v ústech
- zrychlený tep
- bolesti břicha, poruchy trávení



Jak bojovat s trémou?

- pravidelné a kvalitní dýchání
- procházka na čerstvém vzduchu
- meditace
- rozhovor s blízkou osobou
- častý trénink – opakování stresových situací
- kontakt s jinými lidmi, kteří mají trému



Trému nelze úplně odstranit!

4 hlavní body pro zvládnutí trémy:

- soustředění
- relaxace
- tekutiny
- příprava



Antistresové techniky

Každý má svůj určitý postup či recept proti stresu.

Hlavní zásady předcházení stresu:

- Znat své možnosti a podle nich si klást cíle.
- Zabývat se tím, co ovlivnit lze.
- Nenechat se zahltit prací, odpočívat.
- Být pozitivně naladěn, nenechat se otrávit.

Antistresové techniky:

- krátký odpočinek během dne
- pohyb
- autogenní trénink
- dechová cvičení
- meditace
- autosugesce
- humor a smích







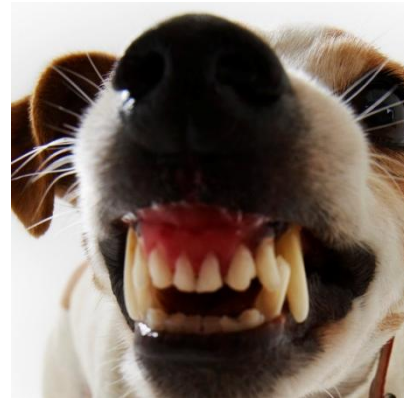
**Jak se se stresem vypořádáváte
Vy?**

Reakce ve stresových situacích

Nejčastěji reagujeme tzv. přizpůsobovacími mechanismy, chceme „přežít“, organismus se brání před ohrožením.

V zásadě jsou dva způsoby reakce:

- agresivní
- pasivní



Agrese

- přímá, fyzická
- slovní
- skrytá (nepřímá)

Vtip či humor může také stát na agresi
- v duchu rčení: „Nic jiného tak nepotěší jako cizí neštěstí.“

Útěk

K přizpůsobovacím mechanismům **pasivním** patří např.

- útěk („jdu od toho“), nemůžeme-li uspět
- „mrtvý brouk“ („mne se to netýká“)
- nemoc
- zlehčení
- předstírání neznalosti
- potlačení



Děkuji Vám za pozornost

