

## Bibliografické odkazy:

KEBZA,V. 2005. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5

CARLSON, R. 2000. Netrápte sa pre maličkosti tínedžeri. Bratislava: Sofa, 2000. 272 s. ISBN 80-89033-01-6

KOMOROVSKÁ, V. 1999. Skrot'me svoj stres. In Zdravie,1999, vol. 3, č. 4, s. 2-3



*...Zdravie je ako perla v mori, ktorú si treba chrániť, ak sme zdraví, nechýba nám nič ku šťastiu...*

**RÚVZ so sídlom v Dolnom Kubíne**  
**Nemocničná 12**  
**026 01 Dolný Kubín**  
**[www.ruvzdk.sk](http://www.ruvzdk.sk)**  
**tel. 043/55 04 831, Email:**  
**[dk.epd@uvzs.sk](mailto:dk.epd@uvzs.sk)**

**Nebojte**  
**sa**  
**„STRESU“**



## Definícia stresu

Stres (z angl. stress – ťažkosť, úzkosť, tieseň, tlak, nátlak), ktorý sa charakterizuje ako nešpecifická odpoveď organizmu na stimul vonkajšieho a vnútorného prostredia. H. Selye zistil, že stres je výsledkom interakcie medzi určitou silou pôsobiacou na človeka a schopnosťou jeho organizmu zvládnuť jej tlak.

Howard a Scott definujú stres ako vyjadrenie situácie človeka v napätí, keď sa mu do cesty riešenia problému postaví neprekonateľná prekážka (Kebza, 2005).

## Stresory

Podnetom, stresorom sa môže stať čokoľvek, čo marí alebo ohrozuje realizáciu cieľov organizmu, alebo jeho rovnovážny stav. Príčiny stresu sú vonkajšie a vnútorné. Medzi stresogénne faktory patria tiež sťažené životné faktory (preťaženosť v práci, v rodinnom živote, spoločenské podmienky znemožňujúce

realizovať bežné činnosti), časový deficit, tlak povinnosti a tlak ohrozenia (Boroš, 2000).

## Fázy stresu

1. Fáza poplachová
2. Fáza rezistencie
3. Fáza vyčerpania



## Prejavy stresu

Prejavy stresu sú somatické a a psychické.

## PROTISTRESOVÉ DESATORO

1. Dožičte si radosť; čokoľvek čo nám prináša potešenie, masáž, návštevu priateľa, tenis...
2. Dbajte o svoj zovňajšok; či už úprava výzoru, hmotnosti, odevu, jednoducho, aby sme sa páčili sami sebe.
3. Športujte; to znamená, zdravo sa unaviť a zažehnať zlú náladu. Ak sa začnete venovať športu ovplyvní vás to v emocionálnej, fyzickej a psychickej rovine a v celom živote. Šport dáva šancu našej

mysli na oddych a vyčistenie (Carlson, 2000).

4. Racionálne sa stravujte; čo sa týka výživného zloženia stravy a všetko si v pokoji vychutnávať.
5. Obmedzte povzbudzujúce prostriedky a to hlavne kofeín, nikotín a alkohol.
6. Relaxujte; prechádzky, či jednoduché cviky, alebo hlboké dýchania poskytnú uvoľnenie. Aj počúvanie relaxačnej hudby má podobný účinok.
7. Obklopujte sa dobrými priateľmi; ktorých máme radi a usporiadajme si návštevy.
8. Zmeňte pohľad na život; nájsť najstresujúcejší činiteľ a snažiť sa ho odstrániť.
9. Nebojte sa povedať nie; naučme sa odmietnuť pozvania, na ktoré nemáme chuť a keď máme chuť oddýchime si.
10. Vyhľadajte odborníka; ak sa u nás vyskytli prvé príznaky stresu a nevieme ich ovládať a nevieme sa ich zbaviť, zverme sa do rúk psychológa alebo psychiatra (Komorovská, 1999).