



NESTRESUJ SE STRESEM – shrnutí (90 min)

Cílem přednášky je uvědomit si že stres je součást našich životů, je důležité vědět, jaké stresory jej spouští jak na něj reagujeme a jak se s ním můžeme vypořádat.

Stres x Odolnost

- napětí, zátěž, stav nadměrného zatížení či ohrožení (individuální)
- **eustres** (pozitivní stres) x **distres** (negativní stres)
- parasympatikus bloudivý nerv (uklidňuje) x sympatikus (stimuluje)
- „**boj, nebo útěk**“ – reakce organismu **na nebezpečí, strach** nebo situaci
- stresové hormony - **adrenalin a kortizol**
- tělesné projevy: zrychlená činnost srdce (více kyslíku do svalů), zrychlené dýchání, kůže chladnější (krev se stahuje do svalstva a vnitřních orgánů), oční panenky roztáhnou
- stres dnešní doby – žádný predátor – žádná konkrétní hrozba- nelze se zbavit (predátor vytvářen v hlavě)
- časté a trvalé rozpoložení „boj nebo útěk“ – negativní vliv na zdraví

Mozek (amygdala – prefrontální kůra – hipokampus)

- **vývoj mozku** do cca 24 let, **váha** dospělého mozku cca 1,3 – 1,4 kg (cca 2% tělesné váhy), potřeba cca **1/5 energie** z denního průměrného příjmu 2000 – 2500kcal/den.
- **dospívání** – poslední významná fáze proměny mozku– nejdůležitější vývojová etapa mozku
- **3 S** pro fungování mozku – strava (glukóza x diety, snídaně), spánek (délka a kvalita), sport (pohyb)
- **mozkový kmen** (plazí mozek) – zajišťuje základní vitální funkce
- **limbický systém** (hlídací pes) - „**myšlení rychlé**“ – emoce
- **mozková kůra** – přemýšlení, uvažování rozhodování
- **amygdala** - část limbického systému, zodpovědná za emoce
 - o přebírá vládu nad neokortexem, člověk není schopen naslouchat či racionálně myslet

Emoce - Strach

- **strach** - nepříjemná velmi silná emoce, která nás má ochránit, držet při životě, bez strachu zemřeli (přejede auto, zranění, nezmeškali letadlo, školu, neodevzdali práci po termínu)
- kde cítíme emoce na těle – **emoční mapy** – co dělá stres s naším tělem

Pocity neúspěchu - trapnosti– selhání

- Pracuj na sebeúctě:
 - o sobě nemluvím špatně, ani v duchu, nezlobte se na sebe
 - přemýšlej, co se kdy povedlo(deník / lapač vděčnosti)
 - přemýšlej co tě hodně baví, co ti jde
 - buď sám sebou - těžší je se snažit být tím kým nejsi
 - vždy jsi dostatečný, i když dělám chyby, i když bude někdo lepší než já – důležité umět si přiznat, že se snažím a že dělám dost
 - jsem vždycky dostatečný - nepotřebuje nikomu nic dokazovat

Úzkost – panická ataka

- úzkost – normální – přirozená
- panická ataka – extrémní projev úzkosti, je dočasná, není smrtelná
- pomocný semafor
- možnosti řešení:
 - Kontrolujte dech
 - Uvolňujte svaly
 - Uzemněte se
 - Zhodnoťte objektivně situaci
 - Odkloňte myšlenky (5 smyslů)
 - Dělejte něco známého
 - Dopřejte si odpočinek
 - Power position
 - Pa – ra- sym – pa – ti – kus (vyslovuj s prodloužením výdechu)

Co pomáhá (aktivace parasymptiku – bloudivý nerv)

- 3 S – spánek (délka, kvalita), strava, sport (pohyb)
- duševní hygiena, relaxační techniky
 - dechové techniky (dýchání nosem, krabicový dech, chanting (ohmování))
 - studená – teplá voda
 - ranní a večerní rituály
 - meditace (body scan)
- deník / lapač vděčnosti
- objetí / dotyk (domácí zvíře)
- slzy
- uvolnění napětí – zlosti
 - zařvi na odlehlém místě
 - mačkej antistresový míček, plastelínu,
 - buš pěstí do polštáře
 - natahujte gumičku na ruce
 - smějte se
 - roztrhejte noviny/papír
 - povídejte si s blízkými
- Aplikace Nepanikař
- sestav Osobní krizový plán (Nevypust' duši)

Co nepomáhá

- prášky
- komunikace na sociálních sítích
- modré světlo z PC, mobilu
- alkohol, drogy
- sebepoškozování

Odkazy

NEVYPUSŤ DUŠI <https://nevypustdusi.cz/>

- prevence v péči o psychiku
- Osobní krizový plán

LINKA BEZPEČÍ – děti a studující do 26 let zdarma

- Provoz: nonstop
- Telefon: 116 111
- E-mail: pomoc@linkabezpeci.cz
-

CHAT LINKA BEZPEČÍ – děti a studující do 26 let zdarma

- Provoz: nonstop

NEPANIKAŘ <https://nepanikar.eu/>

- 1. pomoc při psychických potížích
- aplikace „Nepanikař“ zdarma 1. psychologická pomoc
- moduly: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, moje záznamy, PPP a kontakty na odbornou pomoc

MAPY POMOCI – <https://nepanikar.eu/jihocesky-kraj/>

- psychologové
- psychiatři
- krizová centra
- pedagogicko psychologické poradny

DALŠÍ SLUŽBY - <https://nepanikar.eu/mapa-pomoci-dalsi-sluzby/>

- linka důvěry
- linka první psychické pomoci
- modrá linka