

Jak čelit stresu při chronickém onemocnění

Mgr. Petra Bučková
11.5.2016



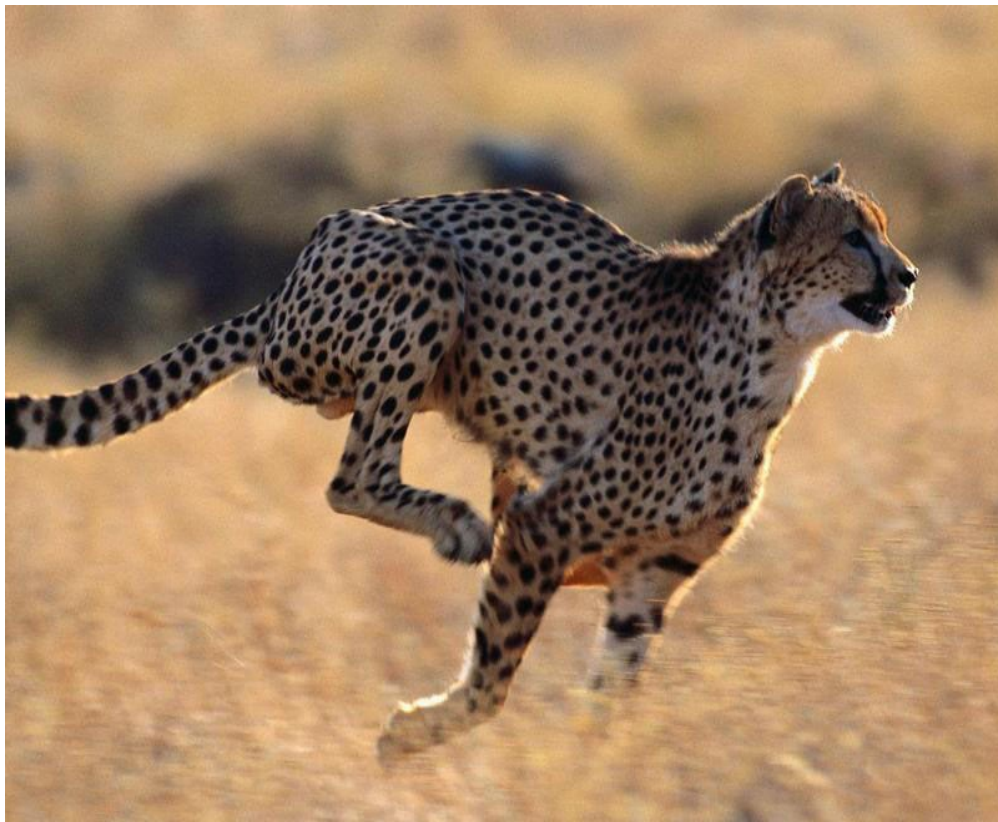
Obsah sdělení

- Podmínky dobrého přizpůsobení nemoci
- Emoce, častý zdroj nepohodlí
- Stres a jak s ním nakládat
- Strategie zvládání zátěže

Podmínky adaptace na situaci nemoci

- akceptace diagnózy
- vyrovnání se se stresem a emočním rozrušením
- akceptace pomoci
- žít s nemocí

Emoce



Základní účel
útěk
útok

Podstatou zpracování, zbavení se emocí je jejich „odžití“.

Pláč



*„Když nepláčou
oči, pláčou
orgány“*

Přináší úlevu

Pomoc

blízkost, bezpečí

Úzkost



Čeho se nejvíc bojím?

Pomoc
informace, blízkost,
sugesce

Bezmoc



Co nejhůř snáším?

Co mne připravuje o kontrolu?

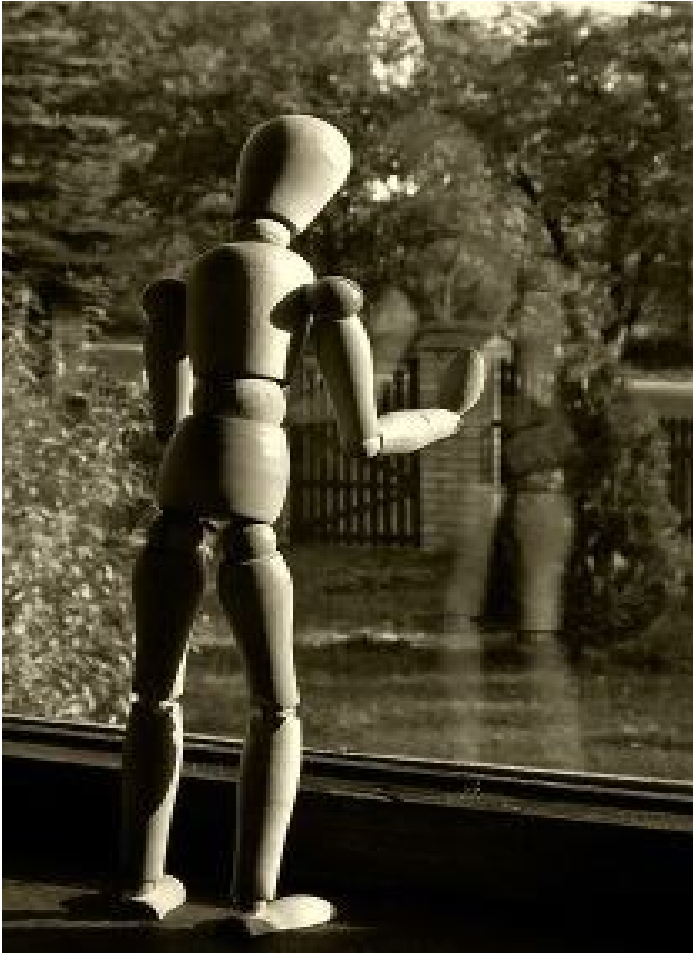
Co s tím mohu udělat?

Pomoc

Co mohu?

Změna postoje!

Smutek



Bazální emoce, napomáhá
uzdravení, vyrovnání se
ztrátou

Deprese

- stísněná nálada, zoufalství, úzkost, strach, pocity prázdnoty, pocity viny, smutku
- zpomalení, útlum psychických funkcí nebo vystupňovaný neklid
- zhoršení pozornosti, paměti, neproduktivní, bezcílné myšlení odtržené od reality
- poruchy spánku, ztráta chuti k jídlu, bolesti břicha, hlavy, na hrudi, žaludeční potíže

smutek

- přechodný stav
- odklonitelný
- intenzita se mění
- pláč přináší úlevu

deprese

- trvalý psychický stav
- těžce odklonitelný
- bez ohledu na vnější prostředí
- pláč nepřináší úlevu
- katastrofické uvažování

Stres

- upozorňuje na nebezpečí či hrozbu
- dostává tělo do pohotovosti
- udržuje nás ve stavu pohotovosti, dokud nebezpečí nepomine



Spouštěče stresu

Stresorem je navozen:

- Pocit ohrožení
- Strach, že se něco stane
- Pocit, že ztrácíme kontrolu



Projevy stresu

- v myšlení
- v emocích (náladě, pocitech)
- v chování
- v tělesných příznacích



Emoční změny organismu při stresu

AKUTNÍ PŘÍZNAKY

Cítím se vzrušený
Nedokáži se
soustředit
Pochyby o sobě
Mysl se toulá
Mysl je urychlena
Cítím se nervózní
Moc se starám
Negativní myšlenky

CHRONICKÉ PŘÍZNAKY

Předrážděnost
Poruchy koncentrace
Pocity méněcennosti
Zatížen starostmi
Pocity frustrovanosti
Depresivita
Pocity bezmocnosti
Pocity osamocení
Nepružnost

Behaviorální změny při stresu



- Plačtivost
- Zapomnětlivost
- Zvyšování hlasu, vriskání
- Obviňování druhých
- Sekýrování druhých
- Hněvivost, vzteklost
- Netrpělivost
- Agitovanost
- Nutkavé přejídání
- Nutkavé kouření
- Nutkavé žvýkání gumy

Projevy myšlení při stresu

Vytváří se:

Katastrofické scénáře

- Podstata je v „dělání si starostí“, které následují po nějakém spouštěči
- Rozvíjí se jedna obavná myšlenka za druhou, často jsou zaměřené do budoucnosti

Automatické negativní myšlení

- Jsou to negativní tvrzení, přicházejí automaticky, nemáme nad nimi kontrolu

Katastrofické myšlenky

- Projevují se jako scény, které si vybavuje předem v mysli

Charakteristické znaky stresových událostí-stresory

- Když očekáváme negativní důsledky
- Když událost nemáme pod kontrolou
- Když negativní události přisuzujeme vlastní selhání
- Když selhání v jedné situaci přenášíme i na další situace
- Když prožitek ohrožuje naše sebevědomí
- Když situace vyvolává nepohodlí, které špatně snášíme

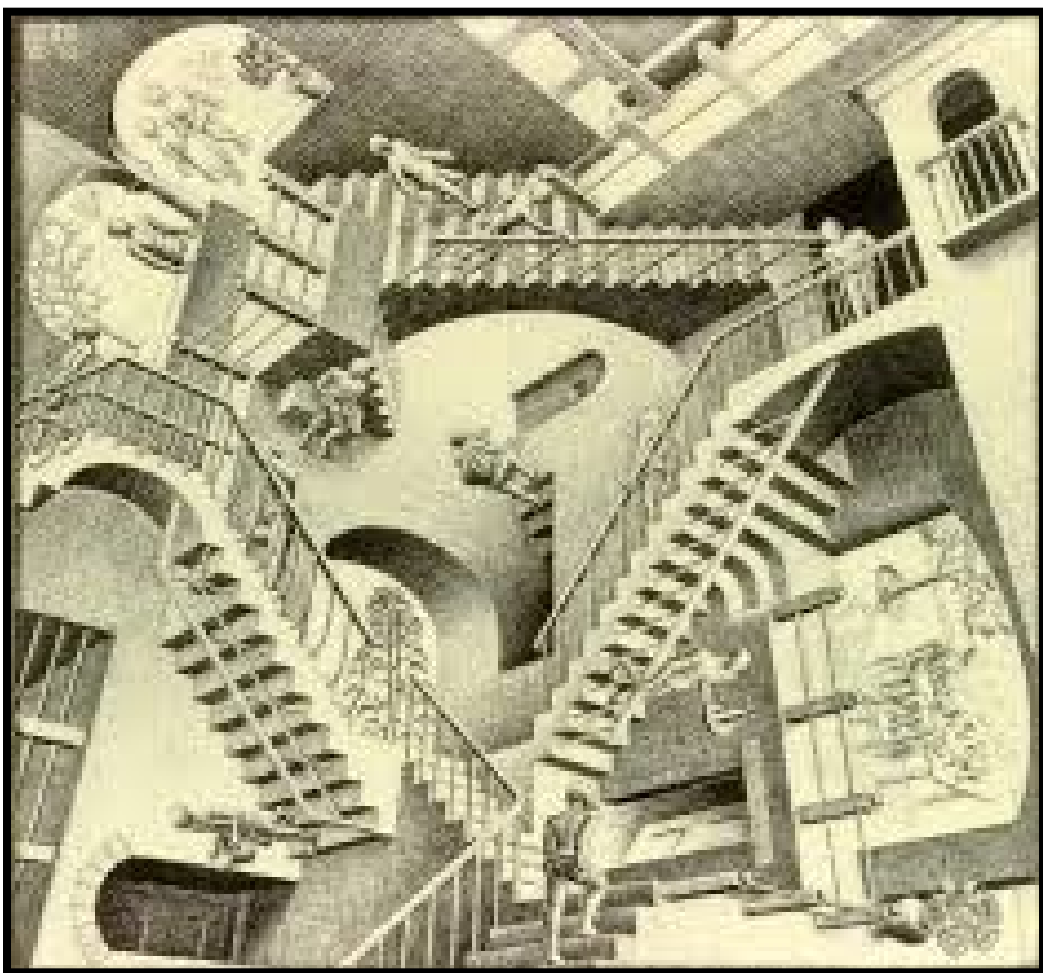
Již řecký filozof Epiktétos napsal:

*„Nezklidňují nás
věci samy o sobě,
nýbrž naše vnímání
těchto věcí.“*









Vliv myšlení na rozvoj stresové reakce

Významný vliv na vnitřní zpracování události mají **kognitivní schémata**

- je to naše hlubší představa, jak mají či nemají věci vypadat, co je správné a co nikoliv
- jsou hlubokým životním nastavením, automaticky hodnotící „software“ získaný zejména v dětství. Aby situace zapadla do našeho nastavení, bývá upravována pomocí mylné logiky, tzv. **kognitivních omylů**
- člověk tedy na události reaguje dle toho, jaký jí dává význam, jak je interpretuje. Pokud je interpretace iracionální, může i po neutrální události následovat **stresová reakce**

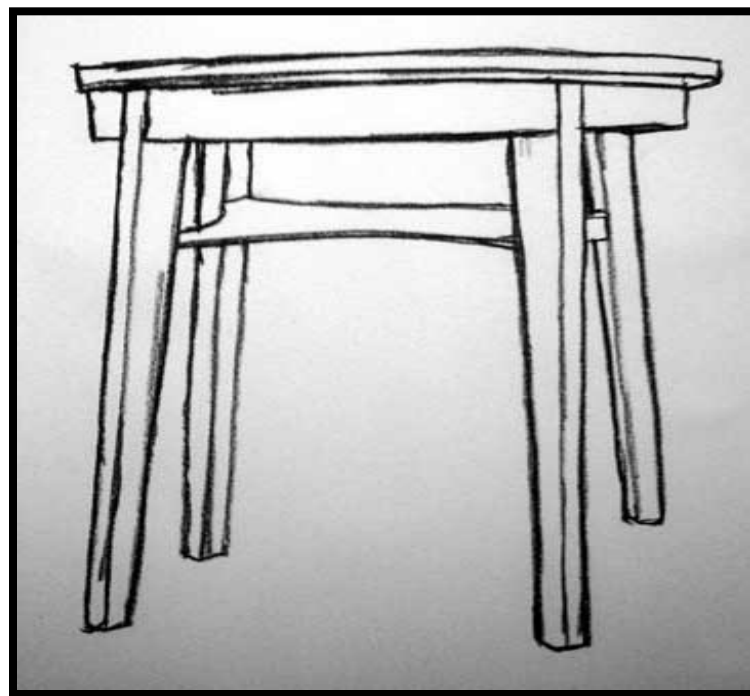
Příklady životních postojů, které vedou v každodenním životě ke stresu

- jsem bezcenný, zlý, selhávající, k ničemu...apod.
- kdyby lidé poznali, jaký doopravdy jsem, odmítli by mě
- musím být dokonalý a perfektní, jinak jsem bezcenný
- nikdy nesmím vypadat hloupě
- všichni mě musí mít vždy rádi
- musím být v životě stále šťastný a v pohodě
- nikdy nemám mít úzkost či napětí
- život musí být fér
- abych byl šťastný, musím být úspěšný ve všem s čím se setkám
- pokud udělám chybu, znamená to, že jsem k ničemu
- nemůžu žít bez blízkého partnera
- pokud se mnou někdo nesouhlasí, znamená to, že mě nemá rád
- moje hodnota závisí na tom, co si o mě myslí ostatní
- život by měl být lehký a pohodlný a nesmí v něm být moc námahy

Jak dosáhnout duševní pohody a rovnováhy ?

K pocitu osobní pohody je nutné dbát a rozvíjet čtyři dimenze naší podstaty:

- fyzická
- duševní
- společensko – citová
- duchovní



Čtyři dimenze obnovy sil



Prevence zvládání chronického stresu (dle J. Křivohlavého)

Vnitřní individuální zvláštnosti:

- nalezení smysluplnosti žití
- vyrovnanost stresorů a salutorů
- osobnostní charakteristiky

Prevence zvládání chronického stresu

Vnější možnosti:

- sociální opora
- dobré mezilidské vztahy
- kladné hodnocení od druhých lidí
- zařídit si v rámci možností dobré podmínky práce

Odolnost vůči stresové zátěži

Odolnost vůči psychosociální zátěži souvisí z psychologického hlediska se třemi okruhy proměnných:

- rodinným zázemím
- určitými osobnostními charakteristikami
- způsobem řešení dané svízelné situace

Efektivnost odolnosti je ovlivňována faktory:

- vrozené faktory
- naučené faktory

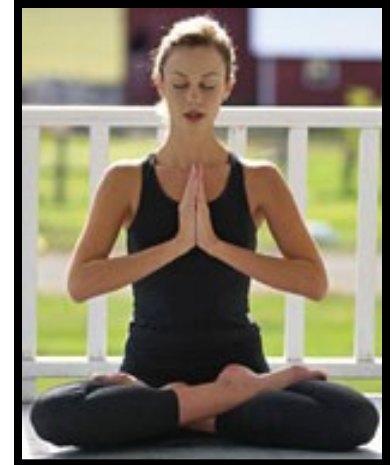
Jak bojovat proti stresu

- Změnou situace
- Nácvikem dovedností zvládat situaci
- Změnou pohledu na situaci
„*Co zvládnu/nezvládnu.*“



Přístupy zaměřené na modifikaci stresové reakce

1. Relaxační techniky
2. Kognitivní strategie
3. Využití sociálních vztahů, sociální opora, sdílení
4. Tělesné aktivity
5. Relaxační aktivity a emoční uvolnění při změně životního stylu



Dechová cvičení

- při úzkosti a strachu dochází k povrchnému dýchání, které je mělké a rychlé
- v klidu je rytmus dechu klidný, pravidelný a hluboký
- povrchový dech negativně ovlivňuje funkci všech tělesných funkcí, dochází ke svalovému stažení a prožívání úzkosti
- plně dýchat znamená žít a realizovat svůj potenciál ve všem co cítíme a myslíme

Chronické povrchové dýchání

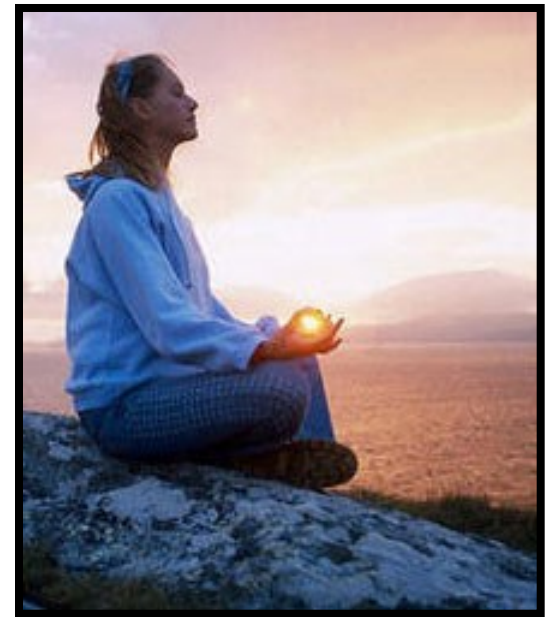
- snižuje pracovní kapacitu našeho dýchacího systému na jednu třetinu
- zpomaluje výměnu plynů a tím produkci energie v buňkách
- izoluje nás od našich skutečných emocí
- narušuje rovnováhu na všech úrovních našeho života

Efekt hlubokého dechu

- na fyziologické úrovni vede k zlepšování příjmu kyslíku, zvyšování respiračního mechanismu, revitalizuje buňky, tkáně a orgány, zbavuje tělo jedovatých látek
- na psychologické úrovni vede k uvolnění, zlepšení vědomého prožívání tělesného fungování, pozitivně ovlivňuje naše emoce, postoje a myšlenky

Metody správného nácviku dýchání

- různá joginská cvičení
- čchi -kungová cvičení
- tai - chi
- dynamické dýchání



Tělesný pohyb

- Rozvíjí a udržuje dobrý stav kostí, šlach a svalů
- Zvyšuje výkon srdce a oběhu
- Zvyšuje intenzitu biochemických přeměn v metabolismu
- Odbourává stresové hormony
- Zefektivňuje trávení a metabolismus
- Zvyšuje dechovou kapacitu



Proč tělesný pohyb

*„kdo nemá čas na pohyb,
má čas na lékaře“
(orientální přísloví)*



- Zvyšuje fyzickou a psychickou odolnost
- Snižuje pocit únavy při dlouhodobých tělesných a duševních výkonech
- Zvyšuje imunitu
- Nejefektivnější je střídání aerobního (běh, plavání...) a anaerobního tréninku (jóga, strečink, izometrická cvičení...)



METODY A TECHNIKY PSYCHOHYGIENY

Metody a techniky psychohygieny:

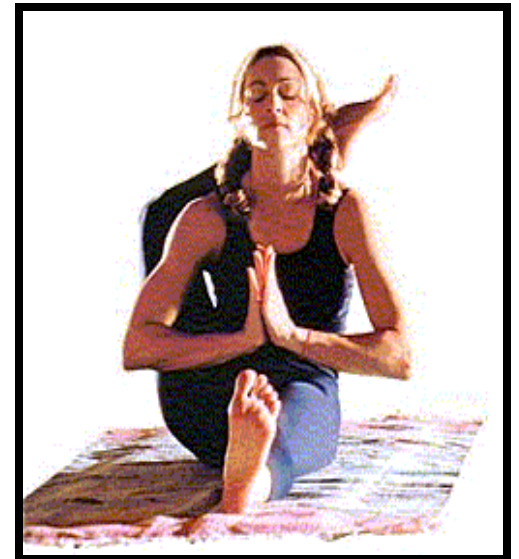
1. Autogenní trénink
2. Jacobsonova progresivní relaxace
3. relaxace
4. meditace
5. kontemplace
6. imaginace
7. hypnóza
8. dechové cvičení
9. techniky navozující změnu představy v mysli
10. techniky vedoucí k somatickému uklidnění
11. léčba smíchem
12. pozitivní myšlení
13. strečink
14. fyzická cvičení
15. zdravá životospráva

RELAXAČNÍ TECHNIKY

- účinně pracují proti úzkosti, svalové ztuhlosti a povrchovému dýchání
- vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory—psychickou tenzí, funkčním stavem vegetativní nervové soustavy a napětím svalstva
- ovlivňují vegetativní a autonomní svalstvo a orgánové funkce

DRUHY RELAXACE

- Jacobsonova progresivní relaxace
- Schultzův autogenní trénink
- jógové a meditativní techniky
- techniky vedoucí přímo k somatickému uklidnění
 - postupy vycházející z jógy - různá dechová cvičení, energetizující relaxace, pozdrav slunci
 - focusing
 - kontaktní relaxace



AUTOGENNÍ TRÉNINK

Byl zaveden německým neurologem **I.H.Schulzem** po I. Světové válce, autor v ní použil prvky z hypnózy a jógy.

Předpoklady pro správné používání:

- schopnost relaxace, nutnost uvolnění těla
- formulace problému – určité verbální vyjádření problému
- opakování – nácvik dovednosti provádět AT kdykoliv
- víra – člověk musí v metodu věřit

AT má tři stupně:

- **základní** učí vyvolávat šest jednoduchých pocitů
- **prostřední** se obrací k praktickým potřebám každého jednotlivce, používá jednoduchých a účinných sugestivních formulek pro různé životní situace
- **vyšší** je zaměřen na psychická cvičení

ZÁKLADNÍ STUPEŇ AT

Základní stupeň AT:

Má šest stupňů:

1. pocit tíže
2. pocit tepla
3. vnímání tepu srdce
4. sledování dechu
5. vědomí tepla v solar plexus
6. pocit chladu na čele

krok 1. a 2. je zaměřen svalovou relaxací

krok 3. a 4. je zaměřen na vegetativní nervstvo

krok 5. a 6. je zaměřen na autonomní nervstvo

PROČ JE RELAXACE DŮLEŽITÁ

- Vede k výraznému psychickému a tělesnému uvolnění a zabraňuje pokračování stresové reakce
- Nabízí uvolnění přímo po námaze
- Celkově zvyšuje odolnost proti stresu
- Učí poddat se uvolněně prožitku a tím uvolňuje i plné prožívání příjemných aktivit
- Umožní usnout, zbavit se napětí v těle i na duši a zbavuje řady symptomů, které z napětí vznikají
- Umožňuje připravit dostatek energie pro příští soustředění se na činnost
- Umožní uvolnit se před očekávanou stresující situací
- Pomáhá rychleji se učit z nové situace
- Zvyšuje schopnost soustředit se na to, co se děje
- Pomáhá aktivizaci představivosti a tvořivosti – aktivizuje pravou hemisféru
- Vnitřně vyvažuje, brání zbrklému reagování a stereotyp. nutkavému jednání
- Zvyšuje pocit sebedůvěry a optimismu
- Harmonizuje psychické funkce a tělesné funkce
- Pomáhá spontaneitě projevu