



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Datum:** 10. 4. 2013
- **Projekt:** Využití ICT techniky především v uměleckém vzdělávání
- **Registrační číslo:** CZ.1.07/1.5.00/34.1013
- **Číslo DUM:** VY_32_INOVACE_50
- **Škola:** Akademie - VOŠ, Gymn. a SOŠUP Světlá nad Sázavou
- **Jméno autora:** Ing. Lenka Kubištová
- **Název sady:** Zdravotní nauka pro I. a II. ročník oboru Sociální činnost
- **Název práce:** Stres – prezentace
- **Předmět:** Zdravotní nauka
- **Ročník:** 1.
- **Studijní obor:** Sociální činnost 75-41-M/01
- **Časová dotace:** 45 minut
- **Vzdělávací cíl:** Žák zná příčiny, vznik a důsledek stresu.
- **Pomůcky:** Počítač, notebook, dataprojektor.
- **Inovace:** Posílení mezipředmětových vztahů, využití multimediální techniky, využití ICT.




Stres

Definice

Stresová reakce

Důsledky zvýšeného stresu

Zvládání stresu

- 
- Stres je reakce organismu na zátěže, které vyhodnotí mozek jako ohrožující zdraví
 - Zátěže se označují obecně jako STRESORY
 - Mentální stresory jsou např.: strach, vztek, nedostatek lásky, pozornosti, někdy i velká radost
 - Fyzikální stresory jsou např.: zima, horko, tlak
 - Vnitřní stresory jsou např.: hypoglykémie, hypoxie, hlad, žízeň



Stresová reakce

- Má tři fáze
- 1. **POPLACH**
- Je zaznamenán stresor a organismus se připraví na boj, nebo útěk
- Ze dřeně nadledvin se vyloučí hormon **adrenalin**
- Zvýší se krevní tlak, množství cukru v krvi a v tkáních proběhne mnoho chemických změn




■ 2. ADAPTAČNÍ FÁZE

- V této fázi organismus odolává maximálně stresové zátěži, většinou zvýší výkon

■ 3. FÁZE VYČERPÁNÍ

- Trvá-li stres příliš dlouho, nebo je příliš silný, dojde k poklesu tlaku, šoku a srdečnímu selhání




Důsledky dlouhodobého působení stresu

- Poškodí se regulace krevního tlaku, zafixuje se na vyšší úrovni
- Sníží se imunita (častá nachlazení, astma, autoimunitní onemocnění rakovina)
- Může se objevit úzkost, deprese, bolesti hlavy, zažívací problémy, únava, nespavost, ztuhlé svaly, neplodnost
- Zvýší se příjem potravy (přejídání) a objeví se obezita, u menšího počtu lidí se objeví nechutenství



Zvládání stresu

1. Neřešit neřešitelné
2. Umět se na zátěž připravit
3. Dívat se na změny v životě jako na šanci a ne jako hrozbu
4. Neodkládat řešení konfliktů
5. Stanovit si reálné cíle
6. Sportovat, udržovat koníčky
7. Komunikovat, mít přátele
8. Naučit se správně dýchat
9. Mít radost z maličkostí
10. Umět odpouštět

- 
- **Prameny a literatura:**
 - **Dostupné z**
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Stres>
 - **Dílo smí být dále šířeno pod licencí CC BY-SA (www.creativecommons.cz).**
 - **Materiály jsou určeny pro bezplatné používání pro potřeby výuky a vzdělávání na všech typech škol a školských zařízení. Jakékoliv další využití podléhá autorskému zákonu.**
 - **Všechna neocitovaná autorská díla jsou dílem autora.**