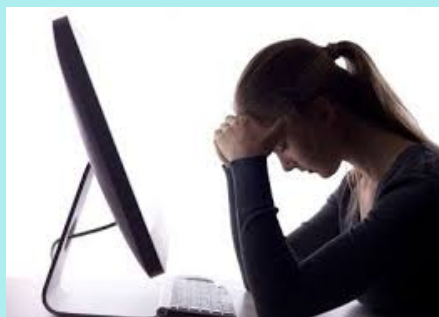




ZÁTĚŽOVÉ ŽIVOTNÍ SITUACE



ZÁTĚŽOVÉ ŽIVOTNÍ SITUACE

- náročné životní situace, které působí na lid. organismus
- člověk se s nimi musí vyrovnat



KONFLIKT

- spor, nedorozumění, problém, hádka
- střetnutí protichůdných sil na cestě k cíli
- interpersonální (vnitřní rozpory jedince)

X

intrapersonální (mezi dvěma a více jedinci)

- má prvky racionální (obsah, věc) a iracionální (emoce)



TYPY CHOVÁNÍ PŘI KONFLIKTU

1) Konfrontace - účastníci na sebe útočí, nezajímá je jiný názor, chtějí druhou stranu porazit

2) Únik, popření - vytěsnění problému, snaha vyhnout se mu (tím se problém neřeší, jen odsune - potlačované emoce, často si pak "vylejeme" vztek na někom dalším), druhý jedinec často netuší příčiny

3) Řešení problému - obě strany se snaží domluvit, problém vyřešit

- každý konflikt - více řešení
- pravidla řešení: mluvte o každém nápadu (brainstorming); nekritizujte nápady ostatních
- řešení má být splnitelné, předcházet opakování sporu, účastníci jsou srozuměni, pro řešení udělají něco obě strany



STRES

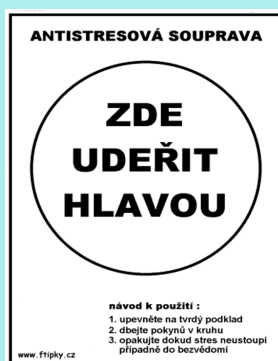
- stress (angl.) = zátěž, tlak, tíseň
- psychické či tělesné přetížení
- situace, kterou nemůžeme ovlivnit ani se jí vyhnout



- 1) EUSTRES - pozitivní, stimuluje k vyšším výkonům
X
- 2) DISTRES - nadměrná zátěž - může jedince poškodit

ŘEŠENÍ STRESU

- 1) ÚTOK - v myšlení, slovní, předměty, fyzické napadání
- 2) ÚNIK - odchod, bagatelizace, denní snění, únik do nemoci
- 3) PŘIZPŮSOBENÍ SE - zvládání negat. emocí (relaxace, vybití vzteku, cvičení, psychohygienu)



FRUSTRACE

- = zmaření
- neočekávaná ztráta naděje na uspokojení potřeb a zmaření cíle
- projevy: zklamání, vztek, napětí
- frustrační tolerance: odolnost vůči frustraci - velice individuální



DEPRIVACE

- = strádání
- dlouhodobá frustrace; chronické neuspokojení potřeb; nedosahování cílů
- závažný psychický stav
- (biologická, senzorická, sociální, citová)
- deprivace (vnější) x deprese ("zevnitř")
- vyhledat odbornou pomoc



SYNDROM VYHOŘENÍ

- citové a mentální vyčerpání - zejména v zaměstnání
- důsledek dlouhodobého stresu
- nejčastěji osoby pracující s lidmi
- projevy: pochybnost o smyslu práce, zapomínání, nesoustředěnost, deprese, popudlivost, potíže se spánkem, jídlem, časté užívání návykových látek

X

- jak "nevyhořet"?: přátelé, koníčky, žebříček hodnot, organizace času, schopnost říkat "ne



