

# Stres



# Co je to stres

- = komplexní psychofyziologická **reakce**, jež je projevována **pocitem přílišného zatížení** nebo **ohrožení psychické a tělesné pohody**
- tendence nadužívání pojmu, rozdíl mezi psychologickým a biologickým pohledem
- rozdíl mezi pojmy *zátěž* a *stres*





# Symptomy

- **emocionální:** rychlé změny nálad, zvýšené trápení nad věcmi, nadměrné starosti, omezení sociálních kontaktů, strach, vztek
  - **fyziologické:** zvýšené svalové napětí, migréna, sexuální impotence
  - **behaviorální:** snížená kvalita práce, vyhýbání se povinnostem, konzumace alkoholu, závislost na návykových látkách
- **velmi variabilní na určitého jedince zvláště**, každý vykazuje jinou míru snášenlivosti, odolnosti a akceptance
  - při diagnostice stresu se klade **důraz na propojení všech symptomů**

# Akutní a chronický stres

## akutní

- působí v rámci **minut/hodin**
- prudká reakce
- aktivace **pohybového a kardiopulmonálního systému**

## chronický

- působí v rámci **týdnů/měsíců/roků**
- dlouhodobější reakce
- jedinec pocítuje stres i v klidu
- problémy s **trávicím, vylučovacím a reprodukčním systémem**

# Eustres a distres

## eustres

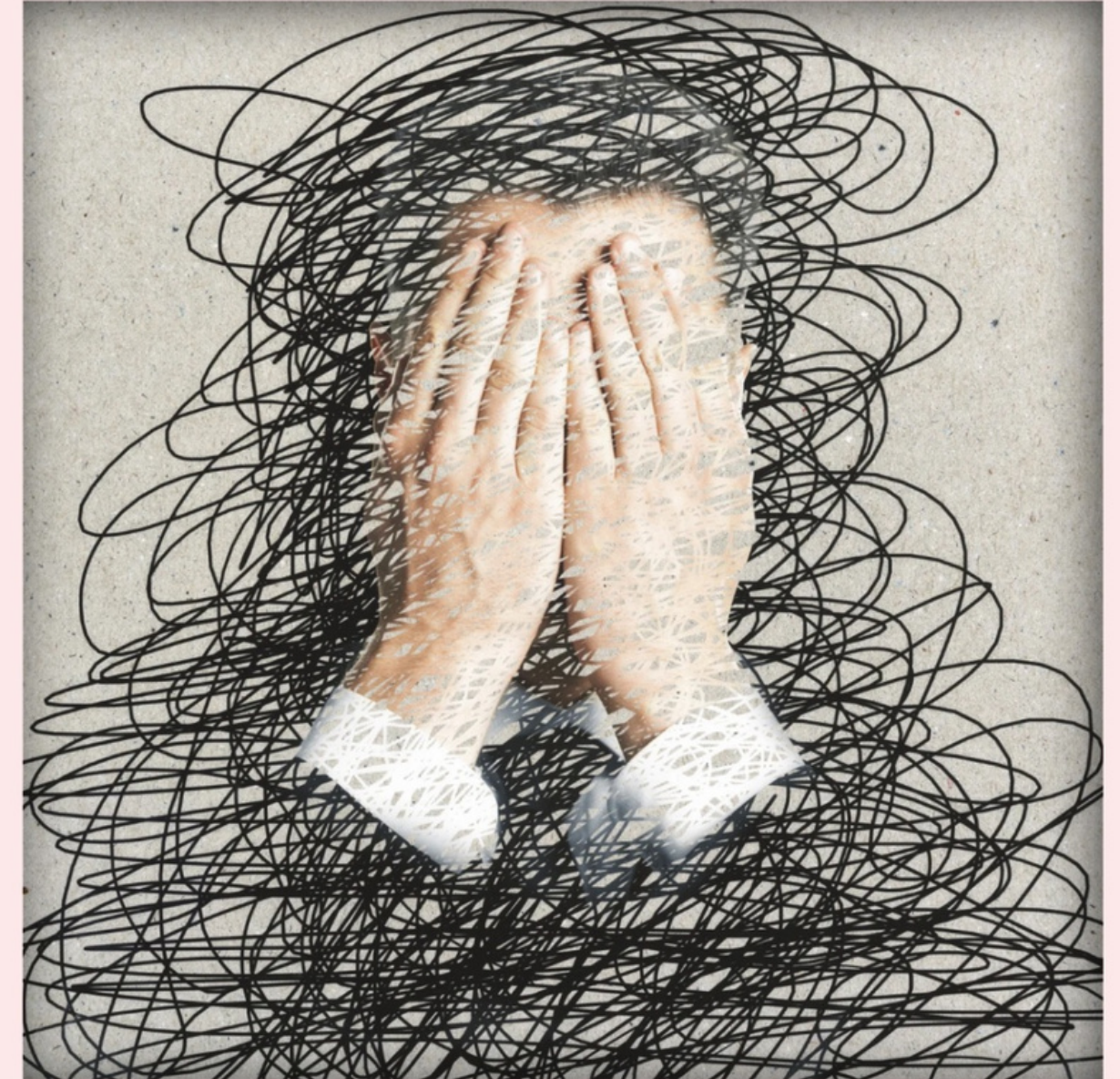
- = **pozitivní stres**
- jistá míru stresu, pomocí které je **jedinec schopen rozvíjet svou odolnost** vůči následnému vážnějšímu stresu
- vypjatá situace **vedoucí k příjemné reakci**

## distres

- = **negativní stres**
- fyzická a/nebo **duševní úzkost, utrpení**
- emoce spojené s distresem jsou **deprese, úzkost, strach**

# Stresory

- = příčiny vyvolání stresu
- **měřítko**: intenzita, okolnosti, situace, míra akceptance
- **druhy** (kategorie se prolínají, jednotlivé stresory mohou spadat do více než jedné skupiny):
  - **fyzikální** (hlasitá hudba)
  - **chemické** (alkohol)
  - **biologické** (hlad, žízeň)
  - **psychosociální/společenské** (smrt v rodině, úzkost, vztahy ve škole/na pracovišti)





# Funkční změny na těle způsobené stresem

## kardiovaskulární systém

- zvýšené riziko **srdeční arytmie, srdečního selhání** nebo **infarktu myokardu, aterosklerózy**
- u osob s problémy s KV systémem **vyšší výskyt depresí**

## trávicí systém

- omezení funkce **vyprazdňování** a funkce **hlenu** (zvýšené riziko peptidického vředu)

## imunitní systém

- při akutním stresu se funkce IS zvyšuje, při chronickém stresu se funkce snižuje

## pohybový systém

- zvýšení svalového tonu, zhoršení jemné motoriky, **zhoršení správného držení těla**

# Stres a kvalita života studentů

Three of the selected articles evaluated undergraduate students from different study areas. They found that the perceived stress was negatively correlated to physical and mental domains of the QoL, as well as to acculturative stress.<sup>10</sup> One of those studies pointed out that individuals with chronic insomnia exhibited significantly lower quality of life.<sup>11</sup> Finally, students of medical sciences had the lowest scores in almost all QoL domains and it was associated to depression symptoms.<sup>3</sup>

Previous finds also revealed that medical students present a worse physical health associated to emotional exhaustion and sleep difficulties. Burnout dimensions and sleep difficulties explained 22 and 21% of the variance in the physical and psychological domains of QoL, respectively.<sup>12</sup> Notwithstanding, another study showed that medical students with moderate to major perceived stress had lower QoL.<sup>13</sup> Additionally, previous finds pointed that QoL domain scores did not differ significantly among medical students from different medical schools, and also indicated that male sex, daily physical activity, and

## 5. Conclusion

In sum, the results of this systematic review highlight the negative association between stress and QoL in university students, through the deterioration of various aspects related to physical and mental health. Also pointed that factors as Burnout, sleep disorders and depression can maximize this negative association, deteriorating even more the QoL. It is pointed out, the reduced number of studies that address the raised issues together (i.e., stress and QoL in university students), as well as, their restriction to the students from medical sciences and the small number of studies - only one identified item - of postgraduate students in master's or doctoral degree from several knowledge areas.



# Stres a fyzioterapie

- podmínky pro správnou relaxaci
- autogenní trénink
- Jacobsonova progresivní svalová relaxace
- dechová cvičení
- stress urinary incontinence
- využití u pacientů s **psychosomatickými onemocněními, hypertenzí, poruchami spánku** nebo **chronickým stresem**
- může fungovat jako **podpůrná psychoterapie** nebo **preventivní opatření**



# Držení těla ovlivněné stresem

- obranné držení těla, zvýšený **svalový tonus**
- vzniku bolestivých **spouštěvých bodů** (tzv. trigger pointů)
- blokády horních žeber a krční páteře způsobující bolesti hlavy

## Obecná pomoc

- dobrý **spánek**
- pravidelná přiměřená **fyzická aktivita**
- zlepšení pracovního prostředí
- vhodná **strava**

**Děkuji za pozornost**



# Zdroje

- [https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/136645?fbclid=IwAR2Emi0pFanXgJv23nwcIOb1zlqLC7NRr2wyaSoq8G\\_iA4hSi07f6aUyQmU](https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/136645?fbclid=IwAR2Emi0pFanXgJv23nwcIOb1zlqLC7NRr2wyaSoq8G_iA4hSi07f6aUyQmU)
- [https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/136650?fbclid=IwAR1eiVjSlANWT\\_Oce7R6cXBzSoSg1N3-9M7g1hiChm3\\_Hj4jYpKCfTgZsc](https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/136650?fbclid=IwAR1eiVjSlANWT_Oce7R6cXBzSoSg1N3-9M7g1hiChm3_Hj4jYpKCfTgZsc)
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stress-incontinence/symptoms-causes/syc-20355727#:~:text=Urinary%20incontinence%20is%20the%20unintentional,causing%20you%20to%20leak%20urine.>