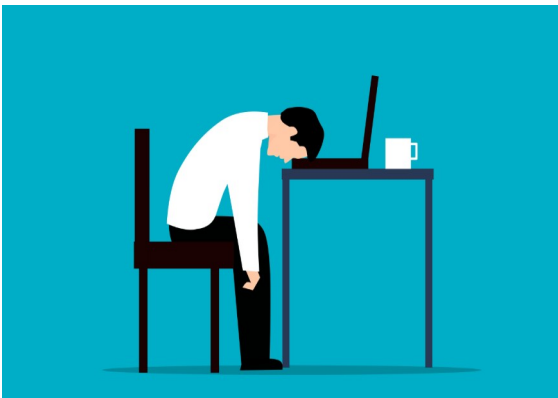


## Stres

Stres je fyziologická a psychologická reakcia organizmu na vonkajšie alebo vnútorné podnety, ktoré vyvolávajú pocit ohrozenia alebo nepohodlia. Je to normálna súčasť ľudskej existencie, pričom v niektorých prípadoch môže byť stres adaptívnym mechanizmom, ktorý mobilizuje energiu a pripravuje telo na reakciu. Podľa základného delenia rozlišujeme dva typy stresu. Pozitívny typ stresu, ktorý je spojený s výzvami, ktoré sú motivujúce a stimulujúce. Môže poskytnúť energiu a podnietiť kreativitu a výkon. Druhým typom je takzvaný "zlý" stres. Tento typ stresu je spojený s nepriaznivými podnetmi alebo situáciami, ktoré môžu spôsobiť nepohodlie alebo ohroziť pohodu jednotlivca. Podnety, ktoré stres vyvolávajú, sa nazývajú stresory. Môžu pochádzať z vonkajšieho a vnútorného prostredia človeka. Môžu byť telesné alebo psychické. K telesným patria nedostatok jedla či tekutín, spánku, odpočinku, bolesť, únava, ochorenie. Psychické stresory sú negatívne emócie (strach, úzkosť, nervozita, napätie), nadmerný pocit zodpovednosti, perfekcionizmus a pod. Stres môže vyvolať nielen nadmerná záťaž ale aj nedostatok podnetov, ako je napr. citová deprivácia, čiže nedostatok pozornosti či podnetov alebo monotónnosť práce či celkového životného rytmu.



### Možnosti zvládania stresu:

V princípe sa jedná o vedomý spôsob vyrovnania sa so zdrojom stresujúcej záťaže.

Najčastejšie ide o tri spôsoby:

- zmena alebo odstránenie vonkajších podmienok vyvolávajúce stres,
- zmena či odstránenie vlastných negatívnych emócií,
- zmena významu danej situácie pre jedinca, čiže prehodnotenie situácie, zmena postojov.

### Aktivity, podporujúce minimalizáciu nepríjemných účinkov stresu:

- relax - spánok, sauna, odpočinok, meditácia, hlboké dýchanie účinne pomáhajú upokojiť a harmonizovať naše telo a dušu,
- únik - všetko, čo pomôže myslí odpútať sa od stresora je účinné (hudba, koníčky, zaujímavé aktivity),
- cvičenie - hladinu stresu znižuje akákoľvek fyzická aktivita, najlepšie je však cvičenie s veľkými nárokmi na spotrebu kyslíka,
- vyvážená strava, bez alkoholu a kofeínu - rozumné množstvo ľahko stráviteľnej stravy, rozvrhnuté počas dňa a nealkoholické nápoje (pomáhajú znížiť kyslosť obsahu žalúdka, ktorá je pri strese zvýšená),
- vizualizácia - spôsob meditatívneho pozorovania so sústredenou pozornosťou príjemne upokojuje,
- smiech - dobrá nálada je vedecky dokázané, že desať minút srdečného smiechu zaisť človeku dve hodiny pokojného spánku. Zdá sa, že smiech je výraznou zložkou pomáhajúcou pri regenerácii organizmu. Smiech spôsobuje prehĺbenie dýchania, ale aj zvýšenie počtu imunitných buniek alebo pokles hladiny kortizolu.

Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR <https://www.uvzsr.sk/web/uvz/du%C5%A1evn%C3%A9-zdravie>

Mgr. Henrieta Ševčíková, PhD.

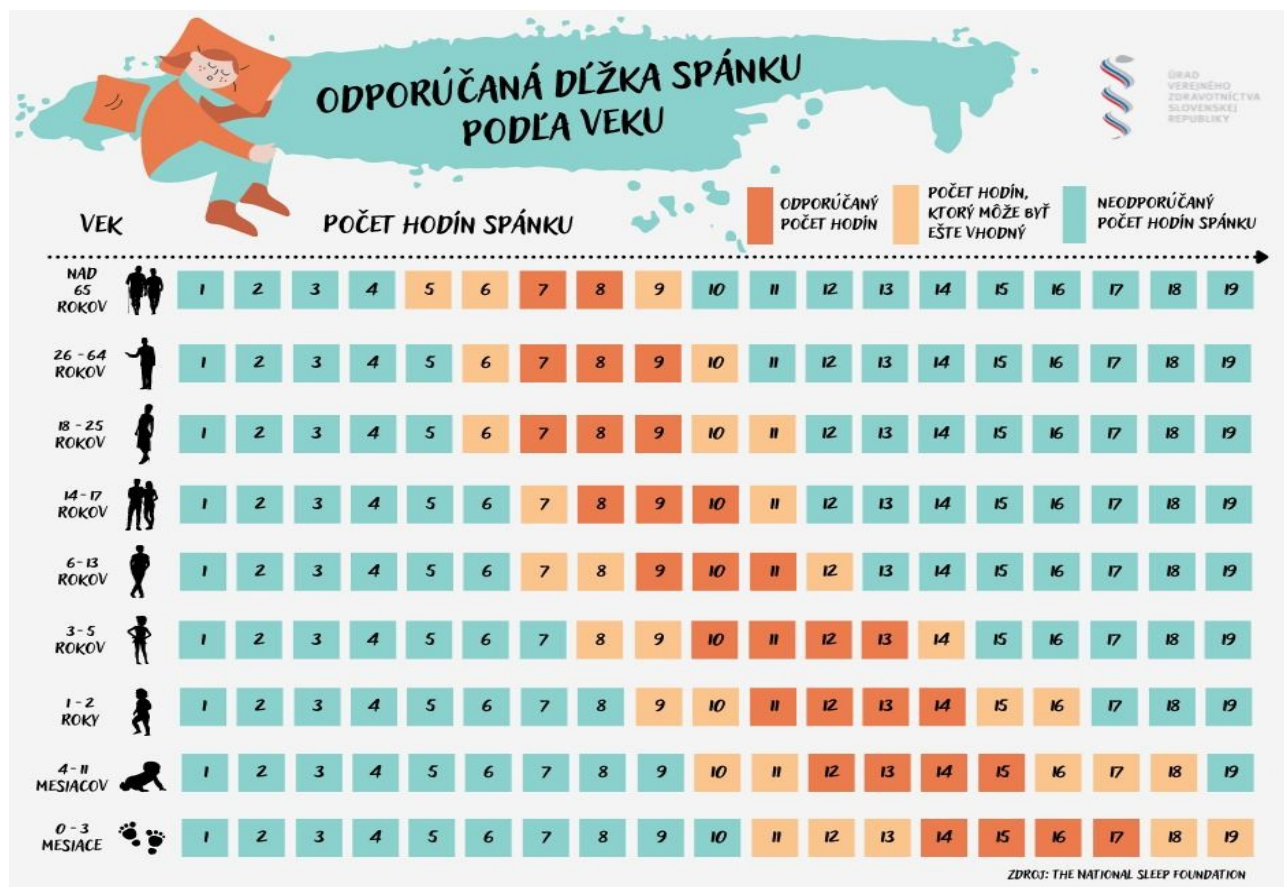
BARTKO, D.(1980). Moderná psychohygiéna. Bratislava: Obzor.

BAUMGARTNER, J. (2001). Zvládanie stresu – coping. In Výrost, I, Slaměník, I. (Eds.),

Aplikovaná sociálna psychológia II (s. 191 - 205). Praha: Grada Publishing.

## Spánok

Spánok je prirodzenou fyziologickou potrebou. Spánok má predovšetkým regeneračný význam a to pre celé telo, aj pre dušu. Dostatok spánku je dôležitý hneď pre niekoľko oblastí nášho zdravia: pre správne fungovanie imunitného systému, obnovu energetických zásob, ale aj produkciu rastového hormónu, ktorý je dôležitý pre obnovu tkanív a regeneráciu.



### Krátkodobé účinky nedostatku spánku:

- Problémy so sústredením
- Podráždenosť a zvýšený stres
- Spomalený reakčný čas

### Dlhodobé účinky nedostatku spánku:

- Úzkosť a depresia
- Priberanie
- Zvýšené riziko cukrovky
- Vysoký krvný tlak a srdcové ochorenia

### Pravidlá spánkovej hygieny:

- pravidelné spánkové návyky - ísť spať a vstávať v rovnakom čase
- posteľ má slúžiť len na spanie
- pred spaním vylúčiť alkohol, kofeín aj nikotín
- ľahko stráviteľná večera
- pravidelná fyzická aktivita počas dňa
- v spálni ukludňujúca atmosféra
- pred spánkom relaxačné cvičenia
- aspoň dve hodiny pred spánkom je vhodné obmedziť aj prílišné žiarenie modrého svetla z digitálnych zariadení
- takisto je tiež vhodné pred spánkom poriadne vyvetrať a upraviť teplotu miestnosti v rozmedzí od 18 až 20 stupňov Celzia.

Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky : [https://www.facebook.com/photo.php?fbid=239756111515132&id=100064422354445&set=a.221130290044381&locale=ms\\_MY&\\_rdr](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=239756111515132&id=100064422354445&set=a.221130290044381&locale=ms_MY&_rdr)  
MUDr. Pavel Šiarnik, PhD.

Matthew Walker, Ph.D., Why We Sleep, 2017, ISBN 1501144316

What Lack of Sleep Does to Your Mind

solen.sk - PORUCHY SPÁNKU Z POHLADU NEUROLÓGA, MUDr. Mária Tormašiová, PhD. Neurologická klinika LF UPJŠ a FNŠP

## Pohybová aktivita

Pohyb je pre človeka základnou a prirodzenou potrebou rovnako ako dýchanie či prijímanie potravy. Výraznou mierou ovplyvňuje metabolické funkcie organizmu, fyzické, ale aj duševné zdravie. Zmena životného štýlu, sedavý spôsob života a mnohé technické vymoženosti však zapríčinili, že sa nehýbeme dostatočne. Samotné sedenie je z hľadiska telesnej konštrukcie neprirodzenou polohou, nehovoriac o tom, koľko hodín denne presedíme. Pre zachovanie zdravia a prevenciu rôznych chorôb je preto žiaduce zaradiť do svojho života pravidelnú fyzickú aktivitu, ktorá by nahradila pohybový deficit taký príznačný pre dnešnú dobu.

**Nedostatok či dokonca absencia pohybu a telesnej aktivity vedú predovšetkým k:**

- zhoršeniu a spomaleniu metabolizmu a trávenia,
- zhoršeniu a oslabeniu pohyblivosti a funkcie svalov a kostí,
- zhoršeniu funkcie srdca a pľúc,
- stúpaniu krvného tlaku,
- poklesu telesnej a duševnej kondície, zlej tolerancii námahy a únavy,
- vzniku nadváhy a obezity,
- psychickej nerovnováhy a depresie.



Výber vhodnej aktivity závisí od stavu organizmu a cieľa, ktorý chceme dosiahnuť. Pozitívny účinok majú aj pravidelne vykonávané mierne aktivity, akými sú chôdza, chôdza po schodoch, upratovanie či práca v záhrade. Pre väčšinu zdravých ľudí sa odporúčajú aj intenzívnejšie cvičenia – rýchla chôdza, beh, jazda na bicykli, korčuľovanie, turistika, plávanie, tanec a pod. Zlatým pravidlom je nájsť si vhodnú formu telesnej záťaže úmernú veku, stavu a kondícii organizmu.

Zdroj: Úrad verejného zdravotníctva SR, <https://www.facebook.com/uvzsr.sk/posts/pohyb-pospieva-telu-aj-mysli-vydajte-sa-na-cestu-k-pevnejšiemu-zdraviu>  
[Bedeker zdravia.Bedeker zdravia 02/2020.Životný štýl](#)