

# Stresory

<b>Oblast:</b>	tělo a smysly emoce mysl a přesvědčení společnost
<b>Metodologie:</b>	Samoregulace
<b>Cíl aktivity:</b>	Účel tohoto cvičení je rozšíření pochopení činitelů stresu
<b>Cílová skupina:</b>	rodiče lektoři dospělých rodiče s dětmi
<b>Doba trvání:</b>	20 minut
<b>Popis:</b>	<p>Poté, co identifikujete své stresové signály, je vhodné naučit se více o stresorech. Každý z nás může zažít efekty individuálních stresorů různým způsobem. Pro některé z nás je hlad velmi silným stresorem. Šestihodinová přestávka mezi jídly může člověku způsobit pocit napětí. Zároveň existují ale lidé, kteří mohou nejíst 10-12 hodin a nepociťují žádnou úroveň napětí. To je důvod, proč je důležité rozeznat stresory, které vedou k vysokému napětí, ačkoliv se mohou lišit individuálně.</p> <p>Jak to provést? Přečtěte si příklad a poté proveďte cvičení.</p> <p><b>Příklad:</b> Před pár dny jsem byl velice naštvaný. Z ničeho nic jsem pocítil vysokou úroveň napětí. Má záda a chodidla bolela a v krku jsem cítil úzkost. Co se to stalo? Po práci jsem se vrátil domů, unavený a hladový. Jakmile jsem vstoupil do dveří, uviděl jsem jen chaos a nepořádek. Měl jsem pocit, že moji spolubydlící udělali vše pro to, aby mě naštváli. Cítil jsem velkou zášť a iritaci. Moji spolubydlící mi něco říkali, ale já nebyl schopen je poslouchat. Bylo pro mě těžké vzpomenout si, co jsem měl vlastně udělat. Byl to těžký den. Noc předtím jsem spal jen 4 hodiny, protože mé dítě se často budilo. Ráno jsem byl tak nevyspalý, že jsem neslyšel budík! Jakmile jsem zjistil, že už je pozdě, začal jsem se velice rychle vypravovat do práce. Měl jsem totiž 4 schůzky, kdy každá měla trvat 1,5 hodiny. Zmeškal jsem tu první a můj šéf na mě byl velmi naštvaný! Jakmile skončil tento schůzkový maraton, vyrazil jsem domů, hladový, unavený, v nepohodlném oblečení a přede mnou v koloně se stala nehoda. Zůstal jsem ve frontě 40 minut! Bylo toho na mě moc, v hlavě jsem měl mnoho informací ze schůzek, bylo pro mě těžké soustředit se na řízení auta.</p>



Jaké stresory dovedly úroveň mého napětí vysoko ten večer?

- **Stresory biologického původu:** Byl jsem unavený, hladový
- **Emocionální stresory:** Báł jsem se reakce mého šéfa
- **Kognitivní stresory:** Bylo pro mě těžké se soustředit, cítil jsem časový tlak
- **Sociální stresory:** Hněv mého šéfa

**Cvičení:**

1. Nyní se zkuste zamyslet nad složitou situací ve vašem životě., když jste byli naštvaní či smutní. Myslete na tu danou událost (můžete zavřít oči a zkusit si ji vizuálně představit).
2. Snažte si vybavit přesné místo, kde jste se nacházeli, co jste měli na sobě. Představte si co nejvíce detailů.
3. Popište v krátkosti tuto situaci:
4. A nyní zkuste sepsat jednotlivé stresory. Pokud je pro vás těžké rozdělit stresory do kategorií, podívejte se na návod.
5. Jaké stresory zvýšily úroveň vašeho napětí?
  - Biologické stresory:

- Emocionální stresory:

- Kognitivní stresory:

- Sociální stresory:

**Reflexe:**

Proved'te toto cvičení nejméně 3x a poté porovnejte vaše poznámky: Jaká je reflexe vašich stresorů? Jak jste reagoval/a na první stresor a jak na další? Zkuste prodiskutovat vaši reflexi s někým dalším.

**Source**

<https://self-reg.ca/tools/>