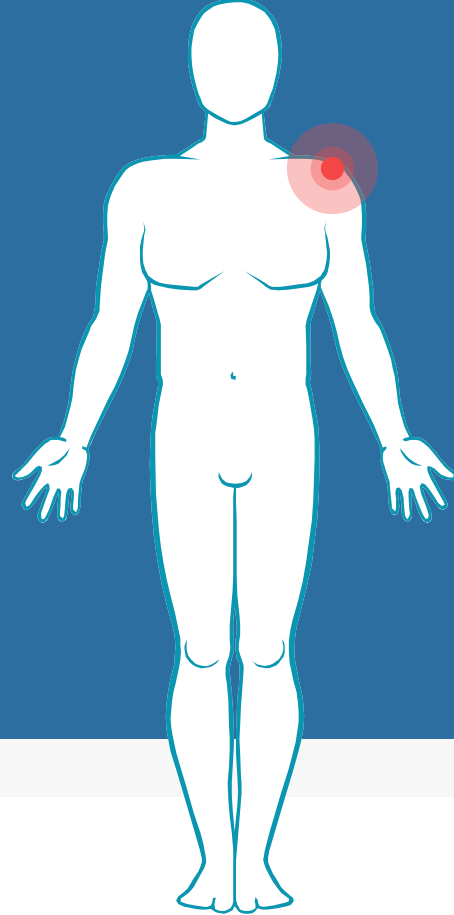


On-Call

Digitální výukové zdroje

Stres a jak se s ním
vyrovnat



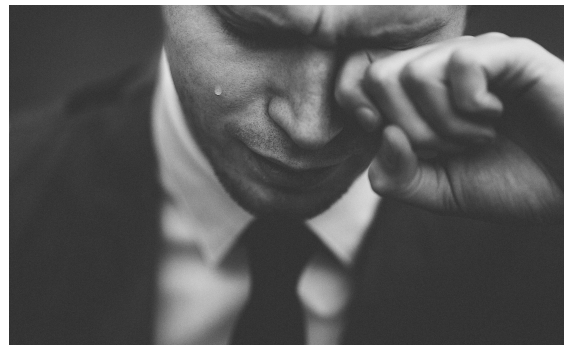
Kognitivní symptomy

- Neschopnost pamatovat si nedávné informace
- Neustálé obavy
- Opakované přemítání o problémech
- Pronásledující myšlenky
- Neustálé soustředění se na negativní aspekty
- Chyby ve zdravém úsudku
- Problémz v soustředění se na jednoduché úkoly
- Neobvyklé sny
- Ztráta smyslu pro humor
- Ztráta kreativity
- Obtížné učení se novým věcem nebo přijímání informací



Emocionální symptomy

- Neustálý pocit nervozity
- Pocit rozrušení
- Výkyvy nálad
- Pocity paniky a zaplavení úkoly
- Každodenní emoční vzplanutí
- Pocit osamělosti, bezmocnosti a izolace
- Výbuchy hněvu a podrážděnosti
- Pocity deprese, frustrace a nervozity
- Pociťování nedostatku kontroly nad svým životem



Fyzické symptomy

- Pravidelné bolesti hlavy a migrény
- Závratě a rozmazané vidění
- Bolesti celkově a bolesti lokalizované na ramenou a zádech
- způsobené svalovým napětím vyvolaným stresem
- Svíravý pocit na hrudi
- Rychlý srdeční tep nebo bušení srdce
- Nevlnost, průjem nebo zácpa

Fyzické symptomy

- Časté nachlazení, chřipka a jiné nemoci
- Špatné držení těla
- Náchylnost ke kolapsům - to může být způsobeno hormonálními změnami v důsledku stresu
- Ztráta vlasů
- Svědění kůže - úzkost může zhoršit dermatitidu a ekzém
- Bolest čelisti - způsobená skřípáním zubů během spánku nebo zaťatými zuby během dne

Behaviorální symptomy

- Změna pravidelného stravování - přejídání nebo naopak ztráta chuti k jídlu
- Nárůst neurotických zlovyků, jako je kousání nehtů, klepání, třes nohou nebo chození tam a zpět
- Změna spánkového vzorce - příliš mnoho nebo příliš málo spánku
- Prokrastinace a zanedbávání odpovědnosti
- Stranění se společnosti
- Zvýšené užívání alkoholu, cigaret nebo drog
- Jakákoli změna v pravidelném chování, kterou by ostatní považovali za „podivnou“

Techniky dýchání pro zvládání stresu

- Pro úvod do hlubokého dýchání existuje jedna z nejjednodušších technik, kterou můžete praktikovat. Nazývá se dýchací cvičení 4-7-8. Při použití této techniky postupujte podle následujících jednoduchých kroků:
 1. Nadechujte se na 4 - takže když se nadechujete, počítejte si v hlavě 1 2 3 4

Techniky dýchání pro zvládání stresu

2. Když dosáhnete 4, zadržte dech po dobu 7 - takže při zadržování dechu počítejte 1 2 3 4 5 6 7
3. Nakonec vydechněte pomalu na počet 8. Vydechujte a počítejte 1 2 3 4 5 6 7 8

Meditace pro zvládání stresu

- Meditace je dobrým postupem pro potlačení účinků pokračujícího, ne příliš silného stresu.
- Výhody meditování:
 - Působí proti pronásledujícím myšlenkám a neustálému přemítání
 - Vrací vás do přítomného okamžiku
 - Více si uvědomujete sami sebe
 - Redukuje negativní myšlení a negativní emoce

Meditace pro zvládání stresu

- Headspace zveřejnil na YouTube řadu mini-meditací, aby pomohl lidem, kteří zažívají stres, úzkost a depresi. Nejděte si alespoň 1-2 minuty na praktikování některých „mini-meditací“.
- Mini-meditace, která vám pomůže zbavit se stresu je na tomto odkazu: <https://youtu.be/c1Ndym-lsQg>



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095