

Iva Holeková

Vysoká škola DTI, Dubnica nad Váhom

ORCID: 0000-0003-4346-4019

**CELOŽIVOTNÍ UČENÍ SE ZVLÁDÁNÍ
A PŘEDCHÁZENÍ STRESOVÉMU ZATÍŽENÍ
V POVOLÁNÍ**

**KSZTAŁCENIE USTAWICZNE Z RADZENIEM
SOBIE I PRZECIWDZIAŁANIEM STRESOWI
W ZAWODZIE**

**LIFELONG LEARNING WITH COPING
AND PREVENTION OF STRESS
IN THE PROFESSION**

ABSTRAKT

Článek se zabývá problematikou pracovní zátěže a stresu, které se staly součástí pracovního života, ovlivňují nejen kvalitu života, ale ohrožují zdraví člověka. Stresové zatížení vyvolávají různé nepříznivé podmínky práce a pracovního prostředí, které pracovník i s vynaložením zvýšeného úsilí nedokáže po delší dobu úspěšně zvládat.

Klíčová slova: Duševní zdraví, stres, zátěž, stresové zatížení, pracovní stres

ABSTRAKT

W artykule poruszono problematykę obciążenia pracą i stresu, które stały się częścią życia zawodowego, wpływają nie tylko na jakość życia, ale zagrażają zdrowiu człowieka. Obciążenia stresowe są spowodowane różnymi niekorzystnymi warunkami pracy i środowiskiem pracy, z którym pracownik nie jest w stanie sobie poradzić przez długi czas, nawet przy zwiększonym wysiłku.

Słowa kluczowe: zdrowie psychiczne, stres, obciążenie pracą, obciążenie pracą stresową, stres w pracy

ABSTRACT

This article introduces problematics of work load and stress. As they have become parts of the work-life balance, they equally affect the quality of life and the wellbeing of a person. Stress load is being induced by both adverse work conditions and work environment which the employee is not able to manage for a longer period of time despite his increased efforts.

Keywords: Mental health, stress, load, stress load, work stress

ÚVOD

V dnešní, postmoderní době se setkáváme stále více se zvyšujícími se nároky na pracovníky v nejrůznějších profesích. Pojmy stres a zátěž se staly každodenní součástí pracovního života. Dlouhodobé působení pracovního stresu má za následek zhoršující se pracovní výkonnost a může mít vliv i na bezpečnost na pracovišti a přispívat ke zdravotním problémům. Zdraví je nepochybně jednou z největších hodnot lidského života. Jedním z aspektů lidského zdraví je duševní zdraví. Pro udržení zdraví člověka je důležité zabývat se otázkami celoživotního učení se zvládnání a předcházení stresovému zatížení v každém povolání. Žijeme v době, která je typická neustálým zrychlováním životního tempa a velkým důrazem na výkonnost jedince. Tato orientace společnosti způsobuje, že jsme vystaveni daleko většímu množství stresu, než tomu bylo v minulosti.

1. SOUČASNÝ STAV POZNÁNÍ STRESOVÉHO ZATÍŽENÍ

Život každého člověka je spojen se vznikem nejrůznějších, ať už očekávaných nebo zcela nečekaných situací a událostí, jimž jsou nuceni čelit, a které pro ně mohou být a ve skutečnosti mnohdy jsou velice stresující a zatěžující. Stresující však nemusí být pro člověka jen jakýmkoliv způsobem nepříjemné situace (například úmrtí blízkého člověka), ale zátěž mohou působit také události, které jsou obecně vnímány spíše jako pozitivní (třeba svatba či narození dítěte). V dnešním světě jsou samotné pojmy jako „stres“ a „zátěž“ skloňovány ve všech pádech, a to v mnoha souvislostech, čímž o aktuálnosti a významu této problematiky nelze pochybovat. Zvláštní důležitost je spatřována v interakci stresu a zátěže v souvislosti s výkonem některých povolání, kdy se hovoří o tzv. pracovním stresu (resp. zátěži). Vždyť v současnosti tráví lidé většinu svého času právě v zaměstnání, a to na úkor vlastního volného času a času stráveného doma se svými rodinami. K pracovnímu stresu přispívají v důsledku konkurence a rivality na trhu práce rovněž neustále se zvyšující nároky a požadavky kladené na pracovníky napříč mnoha profesemi. Samotnou existenci pracovní zátěže dokazuje teorie stresových životních událostí amerických psychologů T. H. Holmese a R. H. Raheho pocházející již z roku 1967. Výčet 43 stresogenních životních událostí (s uvedením relativního bodového hodnocení k posouzení jakési míry stresovosti s následnou predikcí pravděpodobnosti vzniku nějakého onemocnění způsobeného stresem) zahrnuje mimo jiné stresové životní události jako změnu či ztrátu zaměstnání, změnu pracovní náplně, změnu pracovní doby či pracovních podmínek, problémy nebo konflikty s nadřízenými, odchod do důchodu [Holmes, Rahe 1967, s. 213–218].

1.1. VYMEZENÍ STRESU A ZÁTĚŽE

Samotné vymezení pojmů „stres“ a „zátěž“ lze obecně považovat za poněkud problematické, čemuž nasvědčuje především nejednotnost a nejednoznačnost v percepci těchto termínů. Hranice mezi stresem a zátěží je totiž velmi subjektivní. Proto jsou tyto pojmy běžně ztotožňovány a v různých kontextech vzájemně zaměňovány. Zatímco někteří autoři [např. Čáp, Mareš 2001, s. 199] definují stres a zátěž synonymicky (resp. souhrnně), jiní (viz dále) je vymezují zcela samostatně. Ke zmiňované nejednotnosti a nejednoznačnosti ve vymezení stresu a zátěže přispívá rovněž existence nespočtu různých definic těchto pojmů a absence jejich obecně platného a uznávaného vymezení. Avšak představení absolutního výčtu definic stresu a zátěže je naprosto nemožné. Z tohoto důvodu je nezbytné přistoupit k operacionalizaci předmětných pojmů z vybraných existujících definic. Rozdíl mezi zátěží a stresem však spočívá ve vnímání zátěže jako úrovně požadavků kladených na člověka na straně jedné a v percepci stresu jako nepřiměřené zátěže působící na člověka na straně druhé [Komárková i.in. 2001, s. 94; podobně i Machač i.in. 1988, s. 9; Špatenková a kolektiv 2004, s. 38; Paulík 2010, s. 41–44].

STRES

Stres představuje vnitřní stav člověka [Křivohlavý 1994, s. 10] ve smyslu spojení fyziologických a psychologických reakcí organismu [Melgosa 1997, s. 22] na nadměrnou [Praško, Prašková 2007, s. 14] trvalou, dlouhodobou tělesnou či duševní zátěž vznikající následkem přehnaně vysokých požadavků nebo škodlivých podnětů [Kraska-Lüdecke 2007, s. 30], který se projevuje specifickým syndromem, jenž je souborem veškerých nespecificky vyvolaných změn uvnitř určitého biologického systému [Selye 1966, s. 82; Baštecká, Goldmann 2001, s. 240].

ZÁTĚŽ

Zátěž je každé vystavení organismu [Paulík 2009, s. 9] působení interakce jednak mezi požadavky kladenými na člověka, situacemi a pro-

středím, a jednak mezi mírou vybavenosti člověka (resp. jeho vlastnostmi) tyto nároky zvládnout a vyrovnat se s nimi, přičemž reakcí organismu na expozici zátěže nemůže být jen tělesná či duševní, ale komplexní (psychofyzilogická) [Hladký, Žídková 1999, s. 7].

PRACOVNÍ STRES (ZÁTĚŽ)

Pracovní stres (resp. pracovní zátěž) představuje významnou, poměrně samostatnou a specifickou součást celkové životní zátěže plynoucí z podmínek vykonávané profese a ze souvisejících vztahů [Paulík 2009, s. 14]. Protože právě zaměstnání je pro mnohé největší příčinou a zdrojem stresujících situací, je pracovní zátěž často se vyskytující a závažný fenomén, který ovlivňuje kvalitu, produktivitu a zdraví pracovníků [Hladký, Žídková 1999, s. 8–9]. Obecně lze konstatovat, že každé povolání je svým způsobem náročné. Pro někoho méně, pro jiného více. Existují však profese, pro které je nadměrná pracovní zátěž zcela typická. V různých dostupných zdrojích je možné nalézt různé seznamy a žebříčky nejstresovějších povolání platné většinou pro určitý kalendářní rok. Tyto se různě mění, avšak nutno podotknout, že některé profese se v žebříčcích nejstresovějších povolání objevují opakovaně. Do skupiny nejstresovějších povolání patří zejména následující povolání „taxikář, senior manažer velké společnosti, public relations manažer, televizní či rozhlasový reportér / moderátor, novinář, event manager / koordinátor, policista, pilot, hasič, voják z povolání¹.

Pracovní stres (zátěž) znamená soubor působení vnějších podmínek, okolností², požadavků [Král 1999, s. 7] a faktorů pracovní činnosti [Matoušek 2003, s. 3] v určitém pracovním systému ovlivňující fyzický,

¹ Poznámka: <https://www.euro.cz/light/10-nejvice-stresujicich-povolani-1452984/>; <https://www.vimvic.cz/clanek/10-nejvice-stresujicich-povolani>; <https://www.pevi.cz/cz/zajimavosti-z-oboru/nejvice-stresove-profese-v-roce-2018>; <https://www.jobs.cz/poradna/10-profesi-ve-kterych-lide-zazivaji-nejvice-stresu/>, [dostupné: 23. ledna 2021 r.]

² Poznámka: https://ebozp.vubp.cz/wiki/index.php/Pracovní_zátěž#cite_note-1, [dostupné: 23. ledna 2021 r.]

fyziologický, psychický a kognitivní stav, včetně chování člověka, který se projevuje podrážděností a stísněností až úzkostí a přetížením organismu [Kraska-Lüdecke 2007, s. 27].

Jak napovídá samotný název tohoto článku, předmětným zaměřením je stresové zatížení v souvislosti s výkonem povolání (tedy pracovní stres). Proto je pozornost dále věnována výhradně pracovní zátěži.

1.2. DRUHY PRACOVNÍ ZÁTĚŽE

Druhy pracovní zátěže jsou klasifikovány dle různých hledisek – zejména dle emoční reakce jde o pracovní zátěž přiměřenou, neutrální a nepřiměřenou; dle délky trvání se jedná o pracovní zátěž krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou; dle intenzity je možné rozlišit pracovní zátěž minimální, mírnou, střední a silnou [Paulík 2012, s. 6–7]; dle charakteru působících podnětů jde o pracovní zátěž fyzickou [Chundela 2001, s. 114–118], psychickou [Mikšík 2005, s. 7; Musil 2005, s. 51] a biologickou [Hladký, Žídková 1999, s. 8-9]. Psychická pracovní zátěž může být sensorická, mentální a emoční [Štikar i.in. 1998, s. 68–76] a dle míry je dále klasifikována na běžnou, optimální (hypostres), pesimální, hraniční a extrémní (hyperstres) [Mikšík 2005, s. 7; Mayerová 1997, s. 49–54]. Dle míry působení fyzické a psychické pracovní zátěže jsou rozlišovány čtyři úrovně, a to optimální, mírná, velká a nepřijatelná [Chundela 2001, s. 113–121].

1.3. ZDROJE A PŘÍČINY PRACOVNÍ ZÁTĚŽE

V povolání působí na člověka celá řada faktorů (resp. stresorů) představujících zdroje a příčiny pracovní zátěže. Vzhledem k nepřehlednému množství nejrůznějších členění zdrojů a příčin pracovní zátěže dle různých hledisek se jeví vhodnější přistoupit k jejich vlastní sumarizaci.

K významným zdrojům a příčinám pracovní zátěže patří zejména monotónní, stereotypní a neustále se opakující činnosti; časový tlak; vnucené pracovní tempo; práce na směny; materiální odpovědnost; fyzikální, chemické nebo biologické rizikové faktory pracovního pro-

středí a pracovních podmínek [Štikar i.in. 2003, s. 81] (chemické látky; fyzická, psychická a zraková zátěž; prach; hluk; vibrace; neionizující záření; pracovní poloha; práce ve zvýšeném tlaku vzduchu; zátěž chladem a teplem; práce s biologickými činiteli³) [Křivohlavý 2001, s. 280]; špatné vztahy a konflikty na pracovišti; nevyjasnění kompetencí; nerovnoměrné rozložení pracovních činností; nevhodný styl řízení; sexuální obtěžování na pracovišti; špatná komunikace; ztráta či obavy ze ztráty zaměstnání; nedostatečné možnosti seberozvíjení; změny na pracovišti [Matoušek 2003, s. 4, 20]; nízké finanční (mzdové a platové) ohodnocení; nedostatečná organizace práce; delegování úkolů; workoholismus [Arnold a kolektiv 2007, s. 388].

1.4. PŘÍZNAKY PRACOVNÍ ZÁTĚŽE

Pracovní zátěž se projevuje celou řadou fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků. Mezi fyziologické symptomy pracovní zátěže patří bolesti hlavy, migréna, exantém, dvojité vidění, obtížná koncentrace ohledu očí na jeden bod, palpitace, bolest a sevření na hrudi, nechutenství, nadýmání a plynatost, bolesti a křeče břicha, průjem, častá potřeba močení, sexuální impotence, nedostatek či ztráta sexuální apetence, změny v menstruačním cyklu, zvýšený svalový tonus [Křivohlavý 1994, s. 29–30; Mayerová 1997, s. 132], svalový třes či ochablost, přeskakující či přiškrcený hlas, nauzea. Z emocionálních příznaků pracovní zátěže lze zmínit duševní napětí a rozladění, podrážděnost, úzkost, únava, vzrušivost nebo utlumenost až apatie, nesoustředěnost, neschopnost tělesného a duševního uvolnění se, zkratkovité jednání, narušení soudnosti a myšlenkové plynulosti, zhoršení koordinace jemné motoriky [Charvát 1973, s. 76], náhlé změny nálady, nadměrné trápení se, neschopnost projevení emocionální náklonnosti, sympatizování s ostatními, neúměrné obavy o vlastní zdravotní stav a fyzický

³ Poznámka: <https://www.bozp.cz/slovník-pojmu/rizikove-faktory-pracovniho-prostredi/>, [dostupné: 23 ledna 2021 r.]

vzhled, nadměrné snění, omezení sociálního styku a kontaktu. V behaviorální oblasti se pracovní zátěž projevuje nerozhodností, zvýšenou nemocností, zdlouhavou úzdravou v případě onemocnění, sklony ke zvýšené nehodovosti a úrazovosti, nepozorností, zhoršením kvality práce, snahou vyhnout se povinností a zodpovědností, zvýšené množství vykouřených cigaret nebo nadměrná konzumace alkoholu [Křivohlavý 1994, s. 29–30; Mayerová 1997, s. 132].

1.5. DŮSLEDKY PRACOVNÍ ZÁTĚŽE

Prvotní varovné (i když mnohdy dosti nespecifické) symptomy pracovního stresu není vhodné v žádném případě přecházet. Právě dlouhodobé přecházení a neřešení působící pracovní zátěže může vést až ke vzniku nejrůznějších zdravotních problémů ba i vážných onemocnění. Ze zdravotních obtíží zapříčiněných působením pracovní zátěže lze uvést zejména vypadávání vlasů, kožní problémy (např. ekzémy či lupénka), alergie, chronickou rýmu, bolesti zad a svalů, svalové křeče, tiky, záněty spojivek, inkontinenci [Melgosa 1997, s. 46], bolesti žaludku nebo onemocnění trávicího traktu (kupříkladu žaludeční vředy), onkologická onemocnění [Křivohlavý 1994, s. 36], celkovou únavu, tenzní bolesti hlavy a migrény, problémy se spánkem, sluchem či zrakem, potíže s dýcháním (příkladně astma), kardiovaskulární obtíže (např. ischemická choroba srdeční), pracovní úrazy, psychická traumata nebo úzkost, hypertenzi⁴.

Vážným důsledkem dlouhodobého působení pracovní zátěže může být vznik a následný rozvoj tzv. syndromu vyhoření, jímž je stav extrémního fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání s přítomným neosobním a odmítavým postojem a sníženým osobním výkonem [Poschkamp 2013, s. 11], který je způsoben dlouhodobou (zvláště emoční) zátěží vyvolanou kombinací velkých očekávání a chronických situačních

⁴ Poznámka: <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/subj.pdf>, s. 7 [dostupné: 23 ledna 2021 r.]

stresů [Křivohlavý 2012, s. 66], a který se vyskytuje především u jedinců intenzivně pracujících s lidmi [Minirth i.in. 2011, s. 10].

V souvislosti s mapováním důsledků pracovní zátěže nelze opomenout ani vliv pracovního stresu na pracovní výkon, jímž se rozumí výsledek pracovní činnosti, která je vykonána v určitém čase a za určitých podmínek, a pracovní výkonnost, jíž je schopnost vykonávat určitou pracovní činnost. Výkonnost pracovníků ovlivňuje kromě ekonomických, organizačních, společenských a technických podmínek a předpokladů jednotlivců (tj. schopností, odborných znalostí a pracovní motivace) taktéž pracovní (stresové) zatížení [Pauknerová 2006, s. 166]. K posuzování výkonnosti dochází na základě kvality a kvantity provedené práce, množství chyb provedených pracovníky, stability výkonu, průběhu pracovní činnosti, vzniklých nehod a úrazů, platu, absence, fluktuace a míry postupu pracovníků, posuzování ze strany spolupracovníků a nadřízených, řízení prostřednictvím cílů a v neposlední řadě náročnosti pracovního zatížení [Mikuláščík 2007, s. 271–273]. Všeobecně známou skutečností je, že pracovní výkon se během pracovní doby mění, což je zcela pochopitelné a přirozené. Nutno podotknout, že s neustále se zvyšujícím pracovním stresem plynoucím z nadměrného pracovního zatížení se pracovní výkon snižuje [Pauknerová 2006, s. 166].

2. ZVLÁDÁNÍ PRACOVNÍ ZÁTĚŽE

Cíle zvládání stresu obecně i pracovní zátěže mohou být pro každého různé. Někdo se snaží o snížení úrovně působící zátěže, jiný o zachování emocionálního klidu a duševní rovnováhy, další o zachování si charakteru a pozitivního obrazu na sebe sama atd. [Humpl i.in. 2013, s. 9–19]. S pracovní zátěží se obvykle každý vyrovnává po svém, a to prostřednictvím různých činností, metod a postupů. Těmi nejznámějšími jsou tzv. obranné mechanismy, (copingové) strategie zvládání stresu, taktiky a techniky zvládání stresu.

2.1. OBRANNÉ MECHANISMY

Prvotní naučenou odezvou na působení nadměrného pracovního zatížení mohou být u mnohých zcela nevědomé procesy, jež jsou nazývány obrannými mechanismy. Jedná se ovšem o strategie zvládání stresu, které jsou všeobecně označovány za nevhodné či neúspěšné. Obranné mechanismy totiž představují jen krátkodobou a klamavou úlevu od působení stresu ⁵, neboť nepředstavují řešení stresové události, ale užívají se k ochraně vlastního „já“, prožívání, užitého způsobu náhledu na sebe sama, svět nebo okolní situace, příp. k vlastnímu vysvětlení aktuálního problému ⁶. Původní funkcí obranných mechanismů byla ochrana organismu před poškozením, avšak jejich zautomatizováním dochází u člověka ke ztrátě schopnosti pružné adaptace na aktuální stresové situace. Jednoduše řečeno, jde o určité sklony k jistému způsobu jednání zkreslující skutečnost v rámci stresových událostí, kdy dovednosti, možnosti, motivace a síla nejsou postačující ke zdárnému zdolání jakýchsi vnitřních konfliktů či podmínek vnějšího prostředí, čímž dlouhodobějším setrváním v procesu obranných mechanismů může dojít k ohrožení zdraví člověka ⁷. Z toho vyplývá, že obrannými mechanismy nedochází ke změně stresové situace, nýbrž ke změně způsobu její percepcie či smýšlení o ní [Machová a kolektiv 2009, s. 138]. Obranné mechanismy jsou vyvozeny od základních reakcí na stres, a to ve formě úniku a útoku. Ty se z hlediska psychologického projevují rigiditou (ztuhlostí), represí (vytěsnění z vědomí), regresí (ústupem), inverzí (převráceným chováním), popíráním nepříznivého faktu, sebeobviňováním, introjekcí, racionalizací, sublimací (povznášením), obviňová-

⁵ Poznámka: https://moodle.czu.cz/scorms/EPE71E/PS003/resources/45.Strategie_zvladnuti_stresu_i_obranne_mechanismy.htm, [dostupné: 23 ledna 2021 r.]

⁶ <https://www.celostnimediceina.cz/jak-se-duse-brani.htm>, [dostupné: 23 ledna 2021 r.]

⁷ Poznámka: https://moodle.czu.cz/scorms/EPE71E/PS003/resources/45.Strategie_zvladnuti_stresu_i_obranne_mechanismy.htm

ním ostatních (externalizací viny), identifikací (ztotožněním) a projekcí (promítáním vlastních zájmů do druhých osob) [Bartůňková 2010, s. 7].

2.2. STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

Všeobecně je pro oblast zvládání stresu užíváno pojmu „coping“. Coping představuje dynamický proces vztahující se ke kognitivnímu a behaviorálnímu úsilí člověka k řízení vnitřních či vnějších požadavků v rámci transakce osoba – prostředí [Kurucová 2016, s. 21]. Copingem jsou rovněž označovány úspěšné strategie zvládání stresu (jsou označovány taktéž jako „copingové strategie zvládání stresu“). Coping je tedy záměrnou volbou konkrétní strategie zvládání zátěže dle posouzení jisté zátěžové situace a vlastních možností člověka. V rámci výběru vhodné strategie zvládání stresu je nutno uvažovat o oblasti myšlenkové, citové a volní (chování).

V samé podstatě jsou rozlišovány dva základní druhy strategií zvládání stresu, a to strategie zaměřené na řešení problému a strategie orientované na emoce. V prvním případě se jedná o vynaložení vlastní aktivity a úsilí ke konstruktivnímu řešení zátěžové situace (kupříkladu o odstranění podnětu působícího stres, o likvidaci situačních stresujících vlivů a změnu podmínek zhoršujících celkový stav, o změnu člověka v sobě samém. Úspěšnost strategií zvládání stresu zaměřených na řešení problému se odvíjí zvláště od zkušeností člověka a jeho schopnosti sebeovládání. Ve druhém případě jde o strategie orientované na řízení emocionálního stavu radikálně změněného následkem stresu (příkladně se může jednat o snížení míry strachu nebo vzteku). Takových strategií je využíváno především za účelem zabránění záplavy negativními emocemi bránícími učinění určitých kroků k vyřešení problému. Taktéž se využívají v případech problémů, které nelze nikterak ovlivnit [Machová a kolektiv 2009, s. 137].

2.3. TAKTIKY A TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU

Pro zvládání stresu je dále využíváno tzv. taktik a technik zvládání stresu. Taktiky zvládání stresu představují nepatrné a konkrétní postupy nebo kroky, které vedou k vyřešení jisté zátěžové situace. Techniky zvládání stresu znamenají aspekty uplatnění určitých dovedností [Paulík 2017, s. 121]. Taktiky a techniky zvládání stresu slouží zejména ke zvládnutí napjatého emocionálního stavu člověka a ke znovuobnovení duševního uvolnění (resp. klidu) [Machová a kolektiv 2009, s. 141]. Může se jednat zejména o odpočinek a jeho formy (soustředění, dýchání, přestávky, hudbu, smích, asijské prstové cvičení, malování a kreslení); relaxaci (duševní relaxaci (např. autogenní trénink či Jacobsonovu progresivní relaxaci), meditaci [Kušiaková-Pafková, Kušiak 2012, s. 67–92], akupunkturu, akupresuru, pohybovou aktivitu, tělesné uvolnění, saunu, hamam, jógu, aromaterapii) [Lüdecke 2007, s. 52–53]; dechová cvičení; imaginaci; beletrii; humor; biologickou zpětnou vazbu; poskytování sociální opory; náboženskou víru; cvičení [Machová a kolektiv 2009, s. 141–142].

3. PREVENCE STRESU

Všichni lidé se během svého života setkají s nějakou pro ně více či méně stresující situací nebo událostí. Vyhnout se tak plně jakémukoliv stresu je teoreticky i prakticky téměř nemožné, avšak lze mu do jisté míry prostřednictvím různých metod a technik předcházet. Lze rozoznat primární, sekundární a terciární prevence stresu.

3.1. PRIMÁRNÍ PREVENCE STRESU

Primární prevence stresu jakožto nejdůležitější forma předcházení zátěži spočívá ve zmírnění stresu nebo jeho úplném odstranění. Tato forma předcházení stresu je uplatňována na individuální úrovni. Je založena na tvorbě vlastního vyhovujícího životního stylu. Podstatou primární prevence stresu je zvláště duševní hygiena k rozvoji a podpoře

duševního (psychického a psychosomatického) zdraví, jež je spojena se zdravým životním stylem [Herman, Doubek 2008, s. 48–50], jehož součástí je správná životospráva, co se kvality i kvantity stravy týče [Nešpor 2006, s. 32–35]; dále tělesná (pohybová) aktivita; dostatečný odpočinek a relaxace (včetně spánku); změna přístupu k životu a strachu jako takovému. V rámci primární prevence stresu je možné považovat za vhodné uvědomění si vlastních hranic a naučení se diplomatickému odmítání všeho, co je nad rámec sil člověka [Carnegie 2011, s. 81–96].

3.2. SEKUNDÁRNÍ PREVENCE STRESU

Sekundární prevence stresu je založena na včasném rozpoznání rizik a určení činností a aktivit pro jejich snížení. Orientuje se na rozvoj individuálních dovedností člověka napomáhajících při zvládání stresu. Sekundární prevence stresu zahrnuje třeba krátký autogenní trénink; autosugesci; cvičení koncentrace; dechová cvičení, meditaci; odpočinek (Štěpaník, 2008); antistresové techniky (např. kinezioterapii) [Bartůňková 2010, s. 114].

3.3. TERCIÁRNÍ PREVENCE STRESU

Terciární prevence stresu se zaměřuje na osoby, u kterých již došlo k prudkému rozvoji stresu, jenž nepříznivě ovlivňuje jejich zdraví. U těchto jedinců je zapotřebí pomoci odborníků, kteří se v rámci pomoci uchylují jak k poradenství, tak k farmakoterapii, kdy je užíváno nejčastěji benzodiazepinů, tricyklických antidepresiv či inhibitorů zpětného vychytávání serotoninu [Nedley 2007, s. 163–220].

ZÁVĚR

Problematika stresového zatížení je již dlouhodobě stále velice aktuální problematikou. Podstatným důvodem této skutečnosti je fakt, že stresu se v životě není možné zcela vyhnout. Vzhledem k tomu, že lidé tráví většinu svého času v zaměstnaní, je v popředí zájmu především

stresové zatížení související s výkonem povolání (tj. pracovní stres či zátěž). Existuje mnoho profesí, pro něž je nadměrné stresové zatížení zcela charakteristické. Problematika stresu je však ve všech případech naprosto individuální záležitostí. I když se vyskytují typicky stresující povolání, úroveň stresu se u nich liší. Toto platí i v případě percepce působícího stresu. Každý totiž vnímá pracovní zatížení různě. Stejně tak jej každý člověk odlišně prožívá a jinak na něj reaguje. Taktéž se rozdílně snaží s pracovním zatížením vyrovnat a zvládnout. Úspěšnost zvládnutí stresu je však částečně „zakódovaná“ v každém z nás. V této souvislosti lze uvést zejména osobnostní rysy a vlastnosti člověka, které mají vliv jak na adaptaci pracovního zatížení, tak na vypořádání se s ním. Kromě toho závisí zdárné zvládnutí stresu na využití vhodných strategií (metod, postupů, taktik a technik). Stresové zatížení v jakémkoliv podobě (tedy i to pracovní) není v žádném případě vhodné podceňovat, neboť sebemenší působení stresu může mít z dlouhodobého hlediska mnohdy až nedozírné následky, a to zvláště co se zdravotního stavu člověka a jeho psychiky týče.

LITERATURA

- Arnold, John a kolektiv (2007), *Psychologie práce: Pro manažery a personalisty*, Brno: Computer Press.
- Bartůňková, Staša (2010), *Stres a jeho mechanismy*, Praha: Karolinum.
- Baštecká, Bohumila, Goldmann, Petr (2001), *Základy klinické psychologie*, Praha: Portál.
- Carnegie, Dale (201), *Jak překonat starosti a stres*, Praha: Práh.

- Čáp, Jan, Mareš, Jiří (2001), *Psychologie pro učitele*, Praha: Portál.
- Herman, Erik, Doubek, Pavel (2008), *Deprese a stres: Vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*, Praha: Maxdorf.
- Hladký, Aleš, Žídková, Zdeňka (1999), *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže: Metodická příručka*, Praha: Karolinum.
- Holmes, Thomas, Rahe, Richard (1967), The Social Readjustment Rating Scale, *Journal of Psychosomatic Research*; Volume 11, Issue 2. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Humpl, Lukáš, Prokop, Jiří, Tobiášová, Alena (2013), *První psychická pomoc ve zdravotnictví*, Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- Charvát, Josef (1973), *Život, adaptace a stres*, Praha: Avicenum.
- Chundela, Lubor (2001), *Ergonomie*, Praha: České vysoké učení technické.
- Komárková, Růžena, Slaměnik, Ivan, Výrost, Jozef (2001), *Aplikovaná sociální psychologie III: Sociálněpsychologický výcvik*, Praha: Grada.
- Král, Miroslav (1999), *Ergonomický výkladový slovník*, Rožnov pod Radhoštěm: Rožnovský vzdělávací servis.
- Kraska-Lüdecke, Kerstin (2007), *Nejlepší techniky proti stresu*, Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, Jaro (1994), *Jak zvládat stres*, Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, Jaro (2012), *Hořet, ale nevyhořet*, Kostelní Vydří: Orientace (Karmelitánské nakladatelství).
- Kurucová, Radka (2016), *Zátěž pečovatele: posuzování, diagnostika, intervence a prevence v péči o nevléčitelně nemocné*, Praha: Grada Publishing a. s.
- Kušiaková-Pafková, Hana, Kušiak, Ivan (2012), *Jak překonat stres: Stovky důmyslných způsobů, jak se chránit před stresem a napětím*, Praha: Readers Digest Výběr.
- Lüdecke, Kerstin (2007), *Nejlepší techniky proti stresu*, Praha: Grada Publishing.
- Machač, Miloš, Macháčová, Helena, Hoskovec, Jiří (1988), *Emoce a výkonnost*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

- Machová, Jitka a kolektiv (2009), *Výchova ke zdraví*, Praha: Grada Publishing a. s.
- Matoušek, Oldřich (2003), *Bezpečný podnik: Pracovní stres a zdraví*, Praha: VÚBP.
- Mayerová, Marie (1997), *Stres, motivace a výkonnost*, Praha: Grada Publishing a. s.
- Melgosa, Julián (1997), *Zvládni svůj stres! Kniha o duševním zdraví*, Praha: Advent-Orion.
- Mikšík, Oldřich (2005), *Hromadné psychické jevy: (psychologie hromadného chování)*, Praha: Karolinum.
- Mikuláščík, Milan (2007), *Manažerská psychologie*, Praha: Grada, 2007.
- Minirth, Frank, Hawkins, Don, Meier, Paul, Flournoy, Richard (2011), *Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres*, Praha: Návrat domů.
- Musil, Jiří (2005), *Sociální psychologie*, Zlín: UTB Zlín.
- Nedley, Neil (2007), *Život bez deprese*, Praha: Advent-Orion.
- Nešpor, Karel (2006), *Zůstat střizlivý: Praktické návody pro ty, kteří mají problém s alkoholem, a jejich blízké*, Brno: Host.
- Pauknerová, Daniela (2006), *Psychologie pro ekonomy a manažery*, Praha: Grada.
- Paulík, Karel (2009), *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*, Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Paulík, Karel (2010), *Psychologie lidské odolnosti*, Praha: Grada Publishing a. s.
- Paulík, Karel (2012), *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*, Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Paulík, Karel (2017), *Psychologie lidské odolnosti*, Praha: Grada Publishing a. s.
- Poschkamp, Thomas (2013), *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*, Brno: EDIKA.

Praško, Ján, Prašková, Hana (2007), *Asertivitou proti stresu*, Praha: Grada Publishing.

Selye, Hans (1966), *Život a stres*, Bratislava: Obzor.

Špatenková, Naděžda a kolektiv (2004), *Krizová intervence pro praxi*, Praha: Grada Publishing a. s., 2004.

Štikar, Jiří, Rymeš, Milan, Reigel, Karel, Hoskovec, Jiří (1998), *Základy psychologie práce a organizace*, Praha: Karolinum.

Štikar, Jiří, Rymeš, Milan, Rieger, Karel, Hoskovec, Jiří (2003), *Psychologie ve světě práce*, Praha: Karolinum.

https://ebozp.vubp.cz/wiki/index.php/Pracovní_zátěž#cite_note-1

https://moodle.czu.cz/scorms/EPE71E/PS003/resources/45.Strategie_zvladnuti_stresu_i_obranne_mechanismy.htm

<http://praha.vupsv.cz/Fulltext/subj.pdf>

<https://www.bozp.cz/slovník-pojmu/rizikove-faktory-pracovniho-prostredi/>

<https://www.celostnimedicina.cz/jak-se-duse-brani.htm>

<https://www.euro.cz/light/10-nejvice-stresujicich-povolani-1452984/>

<https://www.vimvic.cz/clanek/10-nejvice-stresujicich-povolani>; <https://www.pevi.cz/cz/zajimavosti-z-oboru/nejvice-stresove-profese-v-roce-2018>; <https://www.jobs.cz/poradna/10-profesi-ve-kterych-lide-zazivaji-nejvice-stresu/>