



Anatomie stresu

Škoda stresu

Martin Zikmund

martin.zikmund@nitana.cz



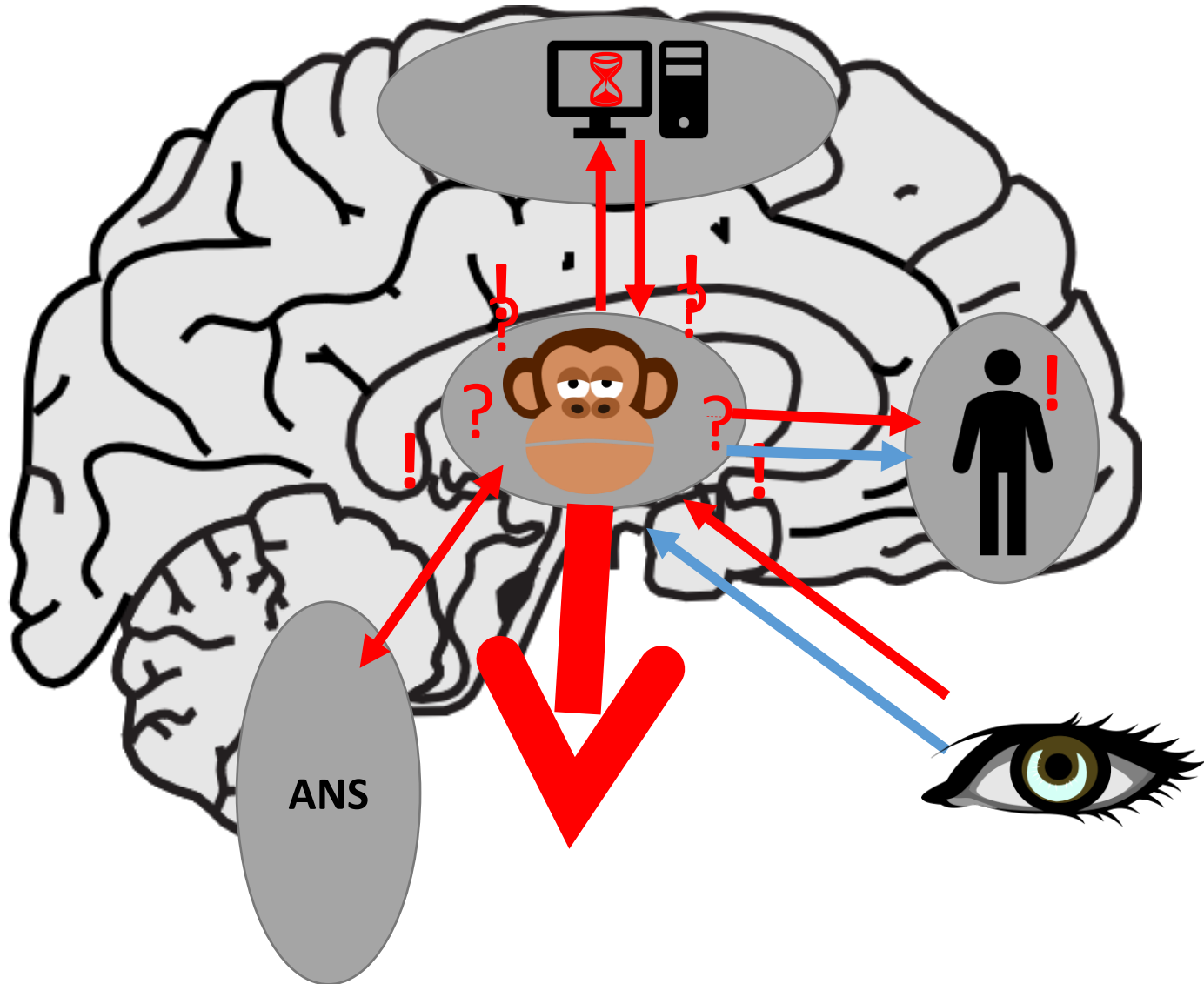
„Jen mrtví nemají žádný stres.“

Dr. Hans Selye

„Stres vzniká, pokud požadavky a nároky okolí překročí nebo přetěžují schopnost individua přizpůsobit se. Potom se spustí obranné mechanismy a snahy.“

Prof. Dr. Hermann Faller
Universität Würzburg

Jak reagujemo na stres



Stres a zdraví

- **50 až 60 % pracovní neschopnosti** v zemích EU-15 bylo způsobeno stresem, což způsobilo EU škody ve výši 20 miliard € [Brun, WHO; 1999]
- **60 až 80 % návštěv praktického lékaře** v USA je pravděpodobně spojeno se stresem [Avey et al.; 2003]
- V letech 2006 až 2009 se však pouze **3,0 % lékařů** věnovalo poradenství v oblasti stresu [National Ambulatory Medical Care Survey; 2010]

Co nám způsobuje stres

- Zvýšené riziko depresí
- Zvýšené riziko vzniku psychických poruch
- Problémy s učením
- Potíže s pamětí
- **Snížená funkce imunitního systému**
- **Snížená hustota kostí**
- **Nárůst tělesné hmotnosti**
- **Nárůst krevního tlaku**
- **Zvýšení hladiny cholesterolu v krvi**
- **Zvýšené riziko onemocnění srdce a cév**
- ...

Guidelines for the Management of
Conditions Specifically Related to
Stress



*„Mysl je vrcholným nástrojem pro
řízení našeho zdraví
a biologických procesů.
1 % nemocí je způsobeno geny
90 % nemocí je spojeno se stresem.“*

Bruce Harold Lipton, Ph. D.
Stanford University's School of Medicine

Co dělat proti stresu

- Prožívat pozitivní emoce [Fredrickson, 2014]
- Mít pravidelnou fyzickou aktivitu [NHS, 2012]
- Zdravě se stravovat [Singh, 2016]
- Pečovat o sebe [Pesso, 1961]
- Mít v životě smysl [Frankl, 1945]
- Být plně fungujícím člověkem [Rogers, 1963]
- Pravidelně meditovat [Baer, 2003; Carson, 2005]
- ...

„To, co nás zabíjí, není stres, ale naše reakce na něj.“

Dr. Hans Selye

Nestresujte se 😊

Ing. et Ing. Martin Zikmund

E-mail: martin@nekouc.cz

Web: www.nekouc.cz

Blog: www.jecasnazmenu.cz

Tel.: +420 602 630 155



facebook.com/zikmund



linkedin.com/in/martinzikmund


NITANA

www.nitana.cz

