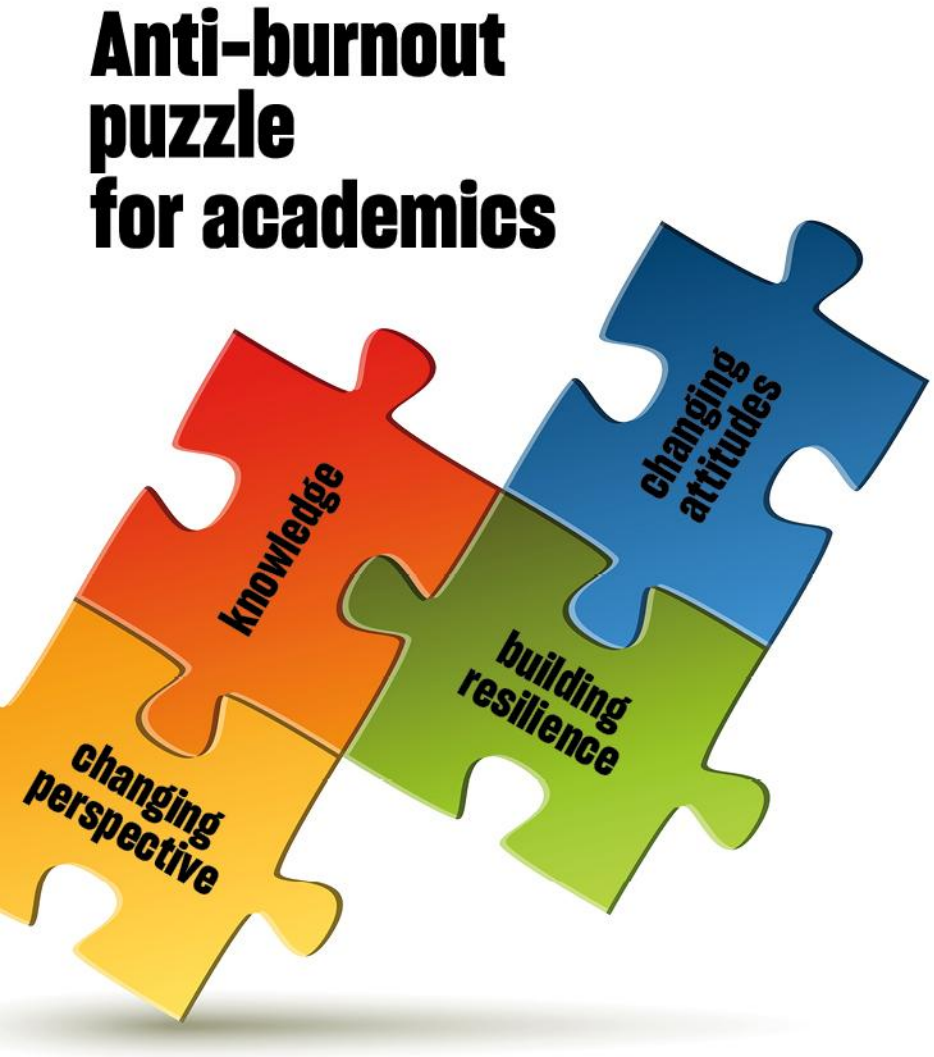
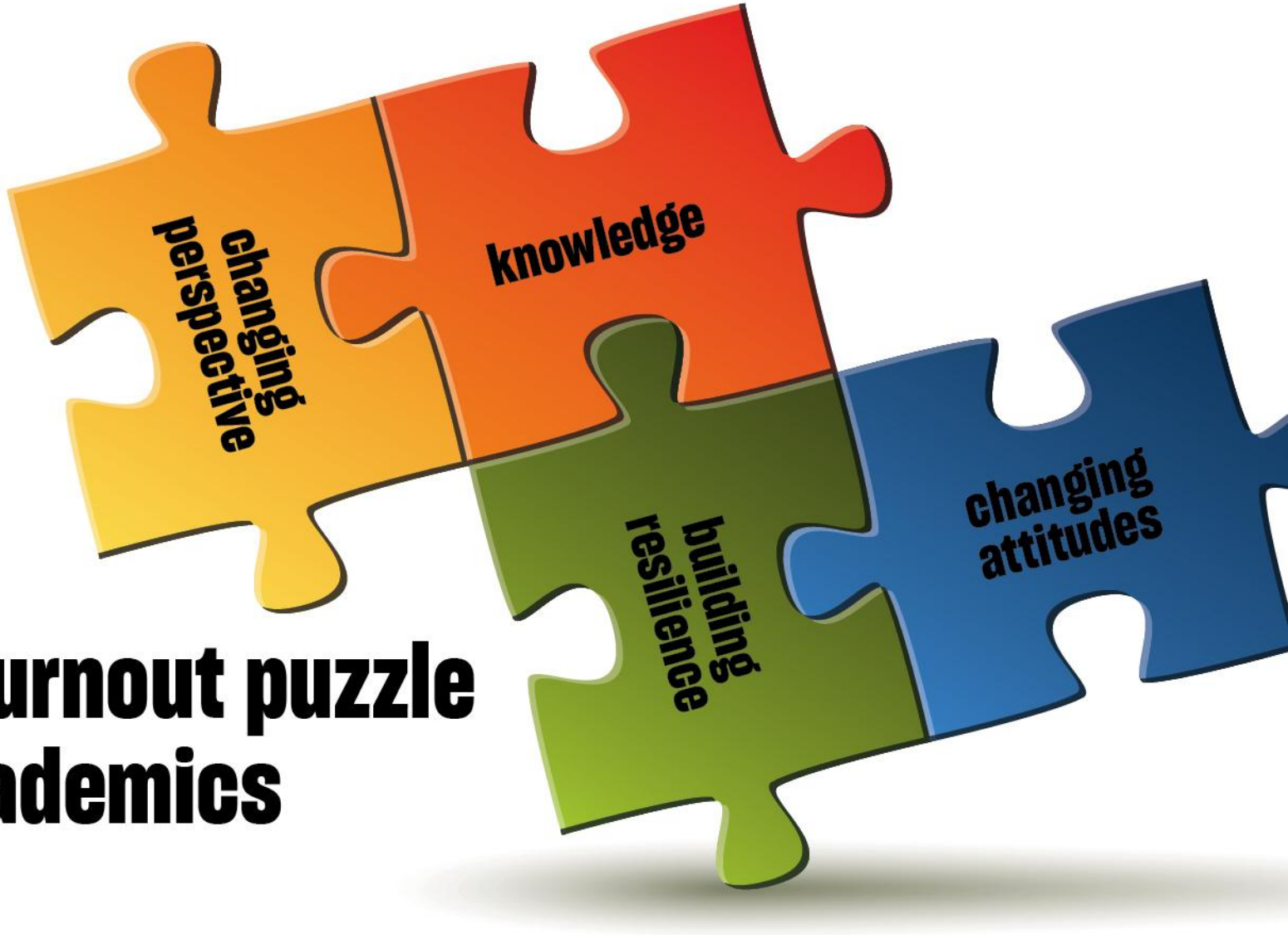
Funded by the European Union
Dobre Kadry Centrum badawczo-szkoleniowe Sp. z o.o.
UNIVERSITY of NICOSIA
BUEM 20 YEARS 2004 2024
UCZELNIA KORCZAKA



Stres a syndróm vyhorenia

Autor: doc. Nadiya Dubrovina, CSc., PhD.

Funded by the European Union
Dobre Kadry Centrum badawczo-szkoleniowe Sp. z o.o.
UNIVERSITY of NICOSIA
BUEM 20 YEARS 2004 2024
UCZELNIA KORCZAKA



Anti-burnout puzzle for academics

Úvod

Akademické prostredie je dynamické a vysoko konkurenčné. Akademické pozície vyžadujú neustále vzdelávanie, výučbu, výskum a intenzívne spracovávanie informácií. Nepravidelný pracovný čas a neustála interakcia môžu byť zdrojom stresu. Stres je kľúčovým faktorom vedúcim k vyhoreniu (OB) a vážnym fyzickým a duševným zdravotným problémom. Prevencia sa zameriava na pochopenie príčin a vytváranie stratégií na zníženie stresu vo vysokoškolskom vzdelávaní.

Ciele

- Ukázať vzťah medzi stresom a profesionálnym zdravím.
- Zvážiť rôzne príčiny a typy stresu.
- Vysvetliť psychosomatické mechanizmy vzniku a priebehu stresu.
- Porozumieť vplyvu stresu na zdravie (nervový, endokrinný a imunitný systém).
- Porozumieť vplyvu stresu na duševné zdravotné problémy.
- Merajte stres pomocou štandardných stupníc.
- Identifikujte príčiny stresu v práci a v sociálnom prostredí.
- Poznať mechanizmy prevencie stresu na pracovisku.
- Aplikovať účinné stratégie prevencie a znižovania stresu v práci.

Očakávané výsledky

- Získať vedomosti a zručnosti potrebné na diagnostikovanie a meranie stresu.
- Identifikovať stresové faktory na pracovisku a v sociálnom prostredí.
- Rozvíjanie stratégií sebaregulácie na zmiernenie negatívnych vplyvov.

Metódy

- Popis problému;
- Brainstorming;
- Diskusia;
- Grafická analýza príčin a následkov;
- Syntéza riešení.

Metodika workshopu

- Skupiny sú vytvorené náhodne naprieč univerzitami.
- Účastníci vyplnia krátke sebahodnotenie stresu. Pomocou flipchartov/veľkých papierov skupiny formulujú návrhy a pripravujú vizuálnu prezentáciu.
- Každá skupina prezentuje svoju analýzu situácie a navrhované riešenia.

Skupinové úlohy (I)

- Identifikovať príčiny a typy stresu v profesionálnom a sociálnom prostredí.
- Zmerať úroveň stresu pomocou štandardného dotazníka.
- Zobraziť 5-ročnú psycho-emocionálnu/fyzickú trajektóriu od –5 (veľmi zlá) po +5 (veľmi dobrá).

Skupinové úlohy (II)

- Zvýraznenie/oslabenie/stabilné obdobia a udalosti ovplyvňujúce trajektóriu.
- Popíšte typické a individuálne stresové situácie v práci a v spoločnosti.
- Zmapujte vzťah medzi rôznymi typmi stresu a pracovným vyhorením.
- Navrhnite stratégie na prevenciu a zníženie stresu v práci a v sociálnej oblasti.

Čo je stres?

- Stres je akákoľvek zmena, ktorá spôsobuje fyzické, emocionálne alebo mentálne napätie – reakcia vášho tela na čokoľvek, čo vyžaduje pozornosť alebo konanie. Môže prispievať k frustrácii, obavám, únave a vyhoreniu.

Druhy stresu — podľa vplyvu

- Eustres (pozitívny stres): zvyšuje výkonnosť a sústredenie (napr. adrenalín pred pretekom, náročné termíny).
- Distres (negatívny stres): preťažuje a vedie k únave, vyčerpaniu a zhoršenému zdraviu v dôsledku trvalého tlaku.

Druhy stresu — podľa trvania

- Akútny stres: krátkodobý, bežný; nie je nevyhnutne škodlivý, hoci je nepríjemný.
- Epizodický akútny stres: časté krátkodobé epizódy; pretrvávajúci stres a pocit preťaženia.
- Chronický stres: dlhodobý, zdanlivo nevyhnutný stres s nepriaznivými účinkami.

Druhy stresu — podľa pôvodu

- Psychologický/emocionálny: smútok, podráždenosť, pocit viny, obavy; vzťahové/finančné problémy.
- Fyzický: choroba, zranenie, intenzívna námaha, hormonálna nerovnováha, nezdravá strava/spánok.
- Kognitívny: vysoké mentálne nároky, multitasking, rozptýlenie, preťaženie.
- Sociálne: verejné vystupovanie, požiadavky na networking, nedostatok podpory, izolácia.

Rozpoznávanie stresu — kognitívne a emocionálne

- Kognitívne: ťažkosti s koncentráciou, obavy, úzkosť, problémy s pamäťou.
- Emocionálne: hnev, podráždenosť, strach, zmeny nálady.

Rozpoznávanie stresu — fyzické a behaviorálne príznaky

- Fyzické: vysoký krvný tlak, bolesti hlavy, potenie rúk, svalové napätie, bolesti krku, zmeny hmotnosti, časté infekcie, škrípanie zubami, problémy s trávením, zmeny cyklu/sexuálnej túžby.
- Správanie: zlá starostlivosť o seba, znížený voľný čas, závislosť od alkoholu/drog na zvládanie situácie.

Mechanizmy — Psychologické

- Vnímanie hrozieb/výziev (pracovný tlak, očakávania, negatívne myšlienky).
- Aktivácia autonómneho nervového systému a osi HPA.
- Sympatická stimulácia (adrenalín/noradrenalín) pripravuje na akciu.
- Kognitívne zúženie a znížená výkonná funkcia.

Mechanizmy — fyziologické

- Porucha homeostázy spôsobená fyzickými stresovými faktormi (zranenie, choroba, strata spánku).
- Priama aktivácia autonómnych a HPA dráh.
- Uvoľňovanie hormónov: adrenalín, noradrenalín, kortizol.

Jednotná reakcia na stres

- Reakcia typu „boj alebo útek“ vyvolaná psychickými alebo fyziologickými stresovými faktormi.
- Hormonálna kaskáda zvyšuje srdcovú frekvenciu, krvný tlak a mobilizuje energiu.
- Chronická aktivácia → nepriaznivé fyziologické a psychické následky.

Stres a zdravie — kľúčové body

- Akútny stres môže vyvolať intenzívne autonómne reakcie; u citlivých jedincov môže vyvolať srdcové príhody. Chronický stres udržuje autonómny systém v stave nadmernej aktivity, poškodzuje telesné systémy a zhoršuje duševné zdravie. Pôvodne adaptívna reakcia „boj alebo útek“ sa teraz aktivuje v moderných situáciách, kde nie je vhodné ani utekať, ani bojovať.

Stresom ovplyvnené stavy

- Rakovina; Chronická bolesť; Cukrovka; Únava; Zápalové ochorenia; Vypadávanie vlasov; Ochorenia srdca; Dysfunkcia štítnej žľazy;
- Obezita; Sexuálna dysfunkcia; Kožné problémy; Poruchy spánku; Zubné ochorenia; Vredy.

Sebahodnotenie — stupnica stresu

- Použite krátky dotazník týkajúci sa práce (napr. Workplace Stress Scale™).
- Pokyny: ohodnoťte, ako často výroky opisujú to, ako sa cítite vo svojej súčasnej práci.
- Zdieľajte výsledky v pároch/malých skupinách; identifikujte prioritné stresové faktory, ktoré je potrebné riešiť.

Riešenia stresu — vzdelávanie a hodnotenie

- Vzdelávacie médiá o mechanizmoch stresu a jeho zvládaní (krátka séria).
- Overené sebahodnotenia (napr. Rosch Stress Profiler, Stress Mastery Questionnaire).
- Štruktúrované kurzy/vedené cvičenia (napr. meditácia, kognitívne stratégie).
- Neustále zdroje (články/podcasty) na posilnenie.

Techniky zvládania stresu

- Vedená vizualizácia; Meditácia; Progresívna svalová relaxácia; Hlboko dýchanie; Prechádzky;
- Sociálna podpora; Objatie; Aromaterapia; Kreativita; Voľnočasové aktivity; Zdravá strava;
- Cvičenie; Jóga; Vďačnosť; Pozitívne sebahovory; Hodnotenie priorít; Eliminácia stresorov; Doplnky stravy (s rozvahou).

Referencie

- Selye H. (1950). Stres a všeobecný adaptačný syndróm. Br Med J.
- Godoy LD et al. (2018). Neurobiológia stresu: pojmy a klinické implikácie. Front Behav Neurosci.
- Swaab DF, Bao A-M, Lucassen PJ (2005). Systém stresu v ľudskom mozgu. Ageing Res Rev.
- Yaribeygi H. et al. (2017). Vplyv stresu na funkcie organizmu: Prehľad. EXCLI J.