

Stres v knihovně

O stresu, vyhoření a mindfulness

Jakub Kabíček

Co vás čeká

**Trocha teorie a trocha praxe
o stresu, syndromu vyhoření a všímavosti
(mindfulness)**

Praxe

Rekapitulace

Kdy jsem zažil(a) stres?

Praxe

Jak jsem na stres reagoval(a)?

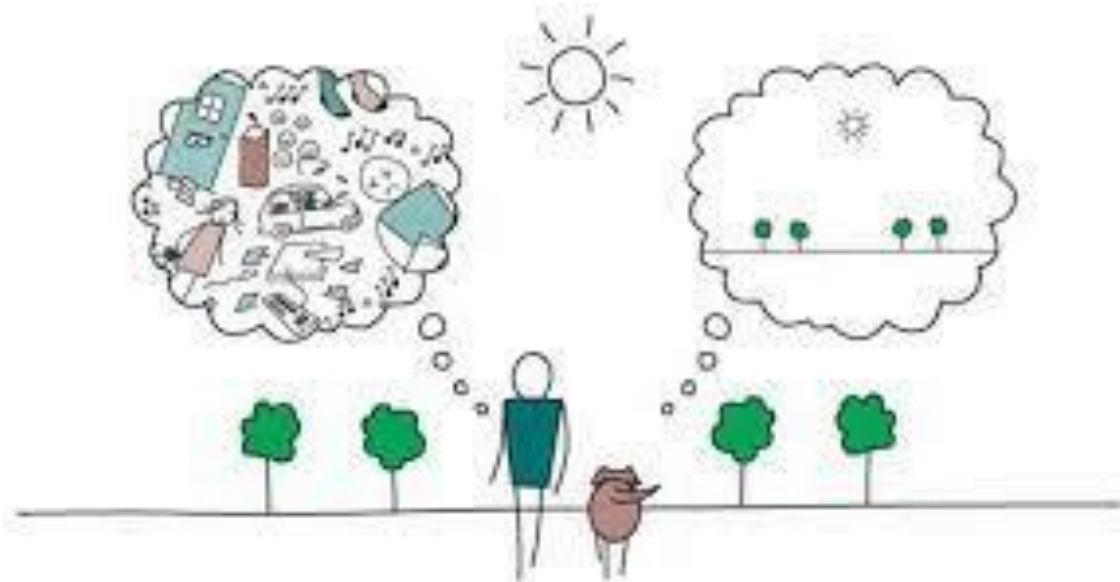
- **pocity, emoce?**
- **myšlenky?**
- **tělo?**
- **chování?**



Až pak...

- Až dosáhnu cíle, budu šťastný...
- Čím víc odpočinkových aktivit, tím lépe...
- Odpočinu si na dovolené...
- Úniky...
- Myšlenky

Praxe



Mind Full, or Mindful?

Stres shrnutí

- **Stres je dynamická událost, která na každého působí jinak.**
- **Eustres a distres**
- **Mezi spouštěče stresu může patřit cokoli:**
 - **fyziologické**
 - **pracovní**
 - **prostředí**
 - **společenské**
- **Akutní a chronické.**

Stres shrnutí

Stresová reakce probíhá na několika úrovních:

- **fyziologické** - útok, útek, zvýšený tlak, napětí...
- **mentální** - panika, prázdno, kolotoč myšlenek...
- **emocionální** - bezmoc, hněv, úzkost, euforie...
- **chování** - agrese, přejídání se, kouření, alkohol, úniky...

Reakce je individuální.

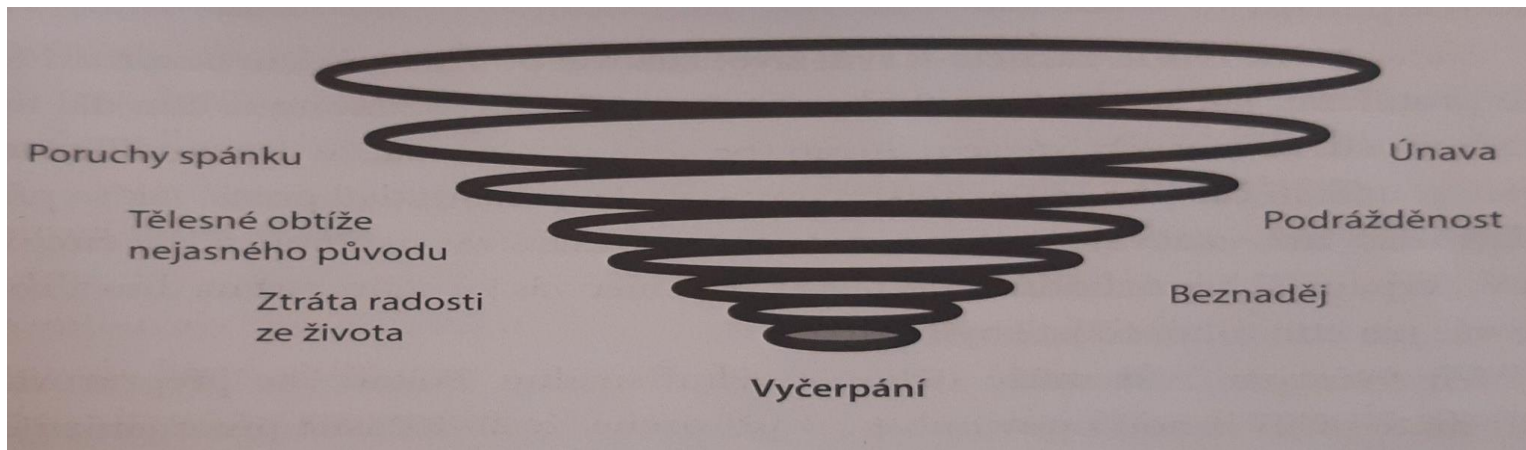
Pro zvládnutí stresu, je třeba vypořádat se všemi rovinami.

Stres shrnutí

- Fyziologická rovina je přirozenou reakcí na stresor.
- Síla stresové reakce závisí na vyhodnocení stresorů (nevědomém i vědomém) a na myšlenkách, které umocňují stres.
- Popírání a potlačování nikam nevede.

Vír vyčerpání - syndrom vyhoření

Když se práce stane vším



dle Marie Asberg

Co s tím?

- Individuální hledání rovnováhy.
- Eustres a distres
- Mindfulness a pohyb.

mindfulness

