

Stres (hygiena)

Stres je reakce organismu na hrozící nebezpečí. Jedná se o funkční stav, kdy je organismus vystaven mimořádným podmínkám (**stresorům**) a jeho následné reakce, jenž mají za úkol udržet vnitřní homeostázu a zajistit přežití.

Prvotní jednoduchá stresová reakce směřuje k aktivaci sympato-adrenomedulárního systému a testosteronu – „**fight or flight**,“ útěk nebo útok.

Druhy stresu:

- **Eustres** – pozitivní zátěž, v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším výkonům.
- **Distres** – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění až smrt.

Psychické reakce na stres

Zahrnují přizpůsobení se, úzkost a depresi. V případě eustresu vede k vyšším psychickým nebo fyzickým výkonům, pokud se však jedná o distres, často vede k rozhodnutím, jejichž důsledkem je úzkostné či depresivní chování.


Fyzické reakce na stres

Mozek, který vyhodnocuje zátěž, řídí nejen chování, které má za cíl tuto zátěž překonat, ale zároveň vyvolává v těle fyziologické reakce umožňující krátkodobě aktivovat rezervy pro útěk nebo boj. Při "dlouhodobém či intermitentním stresu" se aktivuje převážně **hypofýzo-adrenokortikální systém s přednostní produkcí ACTH, kortikoidů a alterací androgenů** (snížení testosteronu u mužů a estrogenů u žen).

Výsledkem chronického stresu je **ztráta kontroly nad metabolismem, útlum reprodukčních schopností, útlum imunitních reakcí**, a jak už bylo zmíněno, **depresivní stavy, riziko vzniku ischemické choroby srdeční** (dlouhodobé zvýšení tlaku), **diabetu mellitu druhého typu** (dlouhodobé zvýšení glykémie), **stresového žaludečního vředu** (aktivace sympatiku snižuje prokrvení sliznice v gastrointestinálním traktu) !!!

- Dlouhodobá pracovní zátěž může vést až k **chronickému únavovému syndromu**.

Chronický únavový syndrom

 *Podrobnější informace naleznete na stránce [Chronický únavový syndrom](#).*

Základní podmínkou je únava jako dominující příznak trvající aspoň 6 měsíců nebo lehká unavitelnost. Z dalších příznaků bývají přítomny například dlouhodobě zvýšená tělesná teplota, bolesti svalů a kloubů, poruchy pozornosti, paměti, labilní nálady.

- Nejčastěji ženy ve věku 25–45 let, méně u mužů.
- Přesná etiologie je nejasná. Předpokládá se podíl virové infekce, poruch imunitního systému a podíl psychických obtíží.
- Terapie je kognitivně-behaviorální, postupná adaptace na zvyšující se zátěž.

Syndrom vyhoření

Jedná se o stav emocionálního vyčerpání a depersonalizace, který vede k poklesu efektivity práce. Hlavními spouštěči jsou **chronický stres, permanentní časový tlak a emoční napětí**.

- nejvíce se vyskytuje u osob, které mají neustálý, náročný a intenzivní kontakt s lidmi a jejichž práce je neadekvátně ohodnocena = lékař (v ČR).

Odkazy

Související články

- Mentální hygiena

Použitá literatura

- LINHART, Jiří, et al. *Slovník cizích slov pro nové století*. 1. vydání. Litvínov : Dialog, 2003. ISBN 80-85843-61-



deprese

- Wikipedie. *Stres* [online]. Poslední revize 19.10.2010, [cit. 2010-11-03]. <<https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Stres&oldid=5971173>>.
- HANZLÍKOVÁ,, et al. *Mentální hygiena* [online]. Přerov, -, dostupné také z <http://www.gjs.cz/ucitel/hanzlikova/mentalni_hygiena.doc>.
- Prednáška: Epidemiologie kardiovaskulárních onemocnění, MUDr. Alexandra Kmeťová, Ústav hygieny a epidemiologie 1. LF UK