

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	11
<b>I Co je to stres?</b> . . . . .	13
Co je to stres? . . . . .	14
Identifikace vnějších nároků a vlastních možností . . . . .	16
Co se děje, když nároky přesahují naše možnosti . . . . .	19
Fyziologické důsledky nadměrného stresu . . . . .	20
Psychologické důsledky nadměrného stresu . . . . .	27
Kognitivní dopady nadměrného stresu . . . . .	30
Emoční dopady nadměrného stresu . . . . .	31
Obecné dopady nadměrného stresu na chování . . . . .	32
<b>II V jak velkém stresu se nacházíte?</b> . . . . .	37
Jana: případová studie nepřiznaného stresu . . . . .	38
Poznejte míru vlastního stresu . . . . .	41
Identifikace stresových vzorců . . . . .	45
<b>III Co způsobuje nadměrný stres? Prostředí</b> . . . . .	49
Zvládání stresu . . . . .	49
Mobilizace . . . . .	49
Porozumění . . . . .	50

Akce (opatření) . . . . .	50
Obecné příčiny stresu v práci . . . . .	52
Organizační problémy . . . . .	52
Dlouhá pracovní doba . . . . .	53
Nízká prestiž, malý plat	
a mizivá šance na povýšení . . . . .	54
Zbytečné rituály a procedury . . . . .	55
Nejistota . . . . .	56
Konkrétní příčiny stresu v práci . . . . .	57
Nejasně definované role . . . . .	60
Konflikt rolí . . . . .	60
Nerealistická očekávání od sebe sama	
(perfekcionismus) . . . . .	61
Neschopnost ovlivnit rozhodovací proces	
(nedostatek pravomocí) . . . . .	62
Časté střety s nadřízenými . . . . .	63
Přepracování a časová tíseň . . . . .	64
Malá pestrost . . . . .	65
Špatná komunikace . . . . .	66
Nedostatečné vedení . . . . .	67
Konflikty s kolegy . . . . .	68
Neschopnost dokončit práci . . . . .	68
Malicherné souboje a půtky . . . . .	69
Příčiny stresu související s pracovními úkoly . . . . .	69
Nároční klienti či podřízení . . . . .	70
Nedostatečné školení . . . . .	71
Citová zaangażovanost (s klienty či podřízenými)	
. . . . .	72
Pracovní úkoly a zodpovědnost . . . . .	73
Neschopnost pomoci či efektivně zasáhnout . . . . .	75

Stres doma . . . . .	76
<i>Jak používat seznam</i> . . . . .	77
<b>IV Jak zvládat tlaky prostředí</b> . . . . .	79
<i>Petr: případová studie zvládnání stresu</i> <i>způsobeného prostředím</i> . . . . .	79
<i>Sandra: případová studie zvládnání stresu</i> <i>způsobeného prostředím</i> . . . . .	83
<i>Jak řešit příčiny stresu</i> . . . . .	86
<i>Petrova okamžitá opatření</i> . . . . .	87
<i>Sandřina opatření</i> . . . . .	92
<i>Další strategie</i> . . . . .	96
<i>Jak řešit odpor kolegů</i> . . . . .	98
<i>Příčiny stresu – osobní vs. pocházející</i> <i>z prostředí</i> . . . . .	101
<b>V Co způsobuje nadměrný stres? My sami</b> . . . . .	105
<i>Kognitivní hodnocení</i> . . . . .	106
<i>Klára: případová studie osobních příčin stresu</i> . . . . .	108
<i>Jak změnit své kognitivní hodnocení</i> . . . . .	113
<i>Temperament a stres</i> . . . . .	115
<i>Bernard: případová studie osobních příčin stresu</i> . . . . .	115
<i>Osobnosti „typu A“</i> . . . . .	116
<i>Další osobní příčiny stresu</i> . . . . .	121
<i>Obsedantní chování</i> . . . . .	122
<i>Nechť riskovat a potřeba vzrušení</i> . . . . .	123
<i>Přílišná identifikace s profesí</i> . . . . .	124
<i>Sebeobviňování</i> . . . . .	127
<i>Genderové stereotypy</i> . . . . .	128

Stres doma	130
<i>Katy a Graham:</i>	
případová studie domácího stresu	130
Jak zvládat domácí stres	133
<b>VI Jak řídit sám sebe</b>	135
Sebevýchova	135
<i>Ano, ale...</i>	141
Hodnota meditace	144
Meditace krok za krokem	147
Meditace a emoce	151
Meditace a tělesné uvolnění	153
Meditace a bdělost	154
Další formy relaxace	156
Relaxační program č. 1	159
Relaxační program č. 2	162
Dejte průchod emocím	166
Cvičení	169
Osobní vztahy	174
Mít si s kým promluvit	175
Přenesená agrese	176
Přehodnotte svůj život	177
<b>VII Závěr</b>	179
Klíč ke škále stresu	181
souvisejícího s profesním životem	181
<i>Jak interpretovat výsledek</i>	182
<i>Sebevívání</i>	183
<i>Nezdravé paměť</i>	184

## Seznam rámečků

Škála stresu souvisejícího s pracovním životem . . . . .	43
Holmesova-Raheho škála sociální přizpůsobivosti . . . . .	58
Jak strukturovat rozhovory . . . . .	91
Jak se vyvarovat snahy každému vyhovět . . . . .	94
Jste aktér, nebo jen reagujete? . . . . .	102
Učme se říkat „ne“ tehdy, kdy je to potřeba . . . . .	112
Jak se vypořádat s chováním typu A . . . . .	120
Když se příliš identifikujete se svou prací . . . . .	126
Voda – zevnitř i zvenčí . . . . .	158
Zdravá strava . . . . .	164
Co a jak cvičit . . . . .	172

ničem produktivně nepracujeme. Znaký stresu mohou být různé, od nespavosti, bolesti až po fyzické příznaky úzkosti z toho, že člověk musí do práce. Co víc, s chronicky stresovanými lidmi se nepracuje právě nej lépe. Bývají podráždění, ztrápení, může jim chybět energie a nasazení, někdy jsou zášlepení sami do sebe. Hůře se soustředí na konkrétní úkol, nelze se plně spolehnout, že odvedou svůj díl práce.

Přitom jsou mezi námi lidé, kteří mají schopnost uchovat si kontrolu nad svou pracovní zátěží a zvládat své pracovní in-sarace, aniž by byli vyčerpání, podráždění nebo