**Soukromá obchodní akademie, spol. s r. o.**



**Svatováclavská 1404, 438 01 Žatec**

**tel.: 415 726 003, fax: 415 726 003, www.soazatec.cz,**

**e-mail: soa@soazatec.cz**

|  |  |
| --- | --- |
| **Digitální učební materiál – II. 1D** |  |
| Název předmětu nebo činnosti | **Občanská nauka** |
| Jméno, příjmení, titul autora | Hana Holštajnová |
| Název práce | **Náročné životní situace** |
| Stupeň a typ vzdělávání | Středoškolské vzdělávání |
| Pracovní skupina – třída | 2. ročník |
| Očekávaný výstup | Žák rozliší typy zátěžových situací a určí možné příčiny. |
| Použité programové vybavení | Microsoft Word |
| Použitá studijní literatura | Základy společenský věd pro SŠ, Ilona  Gillernová, Jiří Buriánek, Nakladatelství Fortuna Praha 1999  Přehled učiva k maturitě, František Parkan a kolektiv, Nakladatelství Fortuna Praha 2006  Odmaturuj ze společenských věd, Marcela Krausová, a kolektiv, Nakladatelství Didaktis Brno 2004  Společenské vědy pro 1. ročník SŠ, pracovní sešit, Nakladatelství Didaktis Brno 2009 Občanská nauka, Danuše Hořejšová, Naše vojsko Praha 1994 |
| Použité nebo doporučené www stránky |  |

**Je prospěšná náročná životní situace pro rozvoj člověka?**

Každého v životě potká chvíle, kdy má pocit: já to nezvládnu. Jsou situace, kdy cítíme tlak, ale zvládneme ji a ještě nás posílí pro další náročné chvíle. Zrajeme? Může však dojít k situaci, kdy se to na nás projeví negativně. Kde je ta hranice? Je to opravdu těžké, každý máme jiné předpoklady pro zvládání těžkých situací. Záleží na naši odolnosti a naší schopnosti se ovládat.

Náročnou životní situací může být i vyvolaný konflikt, který člověk nezvládl. Spor můžete mít s jinou osobou, ale i sám se sebou (vnější a vnitřní konflikt).

1. **Vnitřní konflikt** prožíváme v momentě, kdy volíme mezi dvěma či více neslučitelnými cíli, stavíme subjekt před volbu, rozhodnutí se pro jednu z tendencí,

1. **Vnější konflikt** je obvyklejší, střetnutí zájmů, postojů, motivů dvou či více osob

Náročné životní situace mohou postihnout kteroukoliv naši potřebu – zdravotní stav, volný čas, potřebu lásky a uznání. Označují se za stresové situace. **Stres** je tlak situace na člověka. Cítí vnitřní napětí a může mít pocit neúspěchu a nezvládnutí očekávaného úkolu. Je to individuální, záleží na toleranci.

**Frustrace** je stav vyvolaný překážkami v uspokojování našich potřeb. Nemáme naději, rozplývá se a cítíme nezdar. Tento projev nespokojenosti v nás může vyvolat agresivní a konfliktní chování nebo naopak staneme se apatickými, unikáme.

Frustraci ovlivňují dva typy překážek:

1. **Vnější překážka** = fyzická (zamčená místnost) nebo psychická překážka (zákaz kina)

1. **Vnitřní překážka** = zábrana (např. morální) mám blok v realizaci uspokojení nějaké potřeby, je nutné rozlišit frustrující a problémové situace - problémová situace je otevřená, člověk hledá řešení, frustrující se stává tehdy, když řešení nenalezne.

a, drobné **každodenní** frustrace (překážení druhých, ztracené předměty),

b, **významné** životní frustrace (nedostatek lásky, pomoci),

c, **existenciální** frustrace (ztráta smyslu života, životních perspektiv) - může vést až k rezignaci na život a sebevraždě),

d, **sociální** frustrace (ztráta a omezování svobody, když je člověk vystaven nátlaku),

e, **reaktance** (zvláštní případ sociální frustrace) reakce jedince na ztrátu a omezování svobody (nakupující člověk je přemlouván prodavačem, až po skutečnou ztrátu svobody),

f, **konfliktové** frustrace - vyplývají z oddalování rozhodnutí pro určité jednání, je pozastaveno dosažení cíle, může vést k neuróze (jedinec není schopen řešit konfliktní soužití),

**Stres** je silná frustrace, která vzniká působením silného podnětu na člověka. Působí dlouhou dobu a člověk se ocitne v nesnesitelné situaci, které se nemůže vyhnout a setrvává v ní. Má za následek nadměrné vzrušení, organismus nejdříve reaguje poplachovou reakcí, která přechází v pokus o přizpůsobení. Pokud se to nepodaří, dojde k vyčerpání. Poplachová reakce vyvolává změny (zvýšenou srdeční činnost a krevní tlak, pokles teploty kůže, hormonální změny). Mohou být provázeny emocemi neklidu a dalšími negativními pocity. Při neschopnosti člověka vyrovnat se stresem, dochází k vyčerpání a v extrémních případech i ke smrti.

Stres je frustrací silné motivace. Pokud žije člověk v nadměrně hlučném prostředí nebo v nešťastném manželství a nemůže z těchto situací vystoupit, je tím vlastně frustrována jeho potřeba klidu. Nachází se v situaci, kdy je trvale ve stresové situaci, v níž se nemůže přizpůsobit. Dojde k mobilizaci rezerv, následně vyčerpání zásob a rozvine se psychosomatická choroba.

**Jaké další stresory můžeme potkat v životě?**

Psychologie sestavila žebříček stresorů vyjadřující sílu negativního vlivu na člověka.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Stresor** | **Síla** | **Stresor** | **Síla** |
| vánoční svátky | 12 | začátek nebo ukončení školy | 26 |
| dovolená | 13 | vypršení půjčky | 30 |
| změna návyků na spánek | 16 | půjčka nad 10 000 dolarů | 31 |
| půjčka pod 10 000 dolarů | 17 | sexuální problémy | 39 |
| změna návyků volného času | 20 | Přírůstek v rodině | 38 |
| změna bydliště | 20 | změna finanční situace | 38 |
| změna pracovní doby | 20 | těhotenství | 40 |
| potíže s nadřízeným | 23 | svatba | 50 |
| změna osobních zvyklostí | 24 | zranění nebo nemoc | 53 |
| změna návyků volného času | 20 | trest vězení | 63 |
| změna bydliště | 20 | rozvod | 73 |
| změna životních podmínek | 25 | smrt manželského partnera | 100 |

Jsou tři způsoby zvládnutí stresu:

1. **Zaměření** **na změnu** nebo odstranění **vnějších** podmínek vyvolávajících stres,

1. **Zaměření na** **vnitřní změnu.** Jedinec minimalizuje negativních emoce,

1. **Zaměření na změnu** **významu** pro jedince, na přehodnocení situace

Jak může pomoci okolí? Pozorovat změny v chování jedince, podpořit je, vyslechnout, pomoci racionálně vyhodnocovat situaci. Jaké změny můžeme pozorovat? Jaké jsou symptomy? Zvýšená vzrušivost nebo utlumenost, křečovitost, nesoustředěnost, neschopnost uvolnit se psychicky i fyzicky, svalový třas nebo ochablost, přeskakující a "přiškrcený" hlas, projevy zkratkovitého jednání, zvýšení nebo snížení aktivity, netrpělivost, narušená soudnost a myšlenková plynulost, chybné úkony, roztržitost, zhoršená koordinace všech funkcí, zvracení, průjem a nutkání k močení

Když nemůžeme jedinci pomoci, je důležité vyhledat pomoc třeba psychoterapeuta, antistresové programy nebo společnosti zabývající se relaxacemi.

Vstoupení do terapie není projevem slabosti! Je naopak zdravým způsobem řešení problému, projevem vnitřní síly a odvahy se utkat se stresem..

Je důležité věřit, že se vždy najde způsob, jak pomoci vyřešit či překonat náročnou životní situaci. Každý může najít svého průvodce (kamaráda, relaxaci, cvičení, kněze, psychologa, víru) k větší vnitřní svobodě, zlepšení vztahů k sobě, k věcem i bližním, které spoluurčují náš život. Mohou pomoci lépe se v sobě orientovat, najít pevné opěrné body, rozumět tomu, co se Vám (nebo Vašim blízkým) děje. Abyste se mohli dobře rozhodovat, případně změnit chování, které Vám znesnadňuje život a našli tak východisko ze situace, která vás tíží. Každý z nás má jiné možnosti a má také právo mít jiné představy o tom, jak by chtěl prožít svůj život, naplnit vlastní existenci, uzdravit se.