



## Vonkajšie a vnútorné spúšťače

Stresové reakcie sme zdedili od svojich predkov, lebo majú ochrannú funkciu. Kedysi bola stresová reakcia nevyhnutne dôležitá pre prežitie a fyzickú bezpečnosť. Pri klasickej reakcii „Bojuj alebo uteč“ sa uvoľňuje adrenalín, kortizol a ďalšie stresové hormóny. Naši predkovia sa vďaka tomu bránili, alebo pred nebezpečenstvom ušli. Takú istú reakciu zažívame aj my. Keď sa stresujúca udalosť ukáže byť traumatickou, telo a mozog okamžite reagujú, často negatívnymi emóciami. Preto je dobré vedieť, ako rozpoznať naše vonkajšie a vnútorné zdroje stresu.

<b>Modul</b>	<b>Kapitoly</b>	<b>Veľkosť skupiny</b>	<b>Trvanie</b>
• Povedomie	• Sociálna podpora	• Jednotlivec • Malá skupina	• 60 - 90 min

### Kľúčové slová

Stres, spúšťače, reaktívny nervový systém, vyhorenie, dlhodobý stres.

### Ciele

Pochopiť, ako sa stres prejavuje, čo spúšťa stresové reakcie a ako rozpoznať inhibítory stresu.

### Účastníci

Aktivita je vhodná pre jednotlivcov aj pre malé skupiny po 7-12 účastníkov.

### Popis

#### I. Externé stresory

- Veźmite si list papiera a zapíšte naň päť kategórií. Potom v každej z nich uveďte zdroje stresu vo vašom živote.
- Sledujte priebeh svojho dňa (týždňa); všimajte si kedy ste vyvedení z rovnováhy a čo ten stres spôsobilo. Pridajte to do zoznamu.
- Zaznamenávajújte a zapisujte (pridávajújte do zoznamu) všetky nepríjemnosti a podráždenia, s ktorými sa denne stretávajúte.
- Vyberte si jeden z fyzických stresorov, ktorý môžete zmeniť či odbúrať. Urobte to!
- Vyberte si sociálny stresor. Učinite konkrétny krok zameraný na zníženie jeho dopadu na vás.

#### II. Interné stresory

- a. Najbližšie, keď budete prechádzať stresovou reakciou, vytvorte si odstup a analyzujte vlastné myšlienky vzhľadom k tejto situácii.
- b. Spoznajte čo sami od seba v tejto situácii chcete a pýtajte sa: "Prečo je toto pre mňa problém? Čo ma vyvádza z rovnováhy?"
- c. Potom zamierajte hlbšie a pýtajte sa:
  - Čo z mojej minulosti mi to pripomína?
  - Aké strachy, presvedčenia či neistoty hrajú rolu v tejto situácii?
  - Je moje sebavedomie v ohrození?
  - Cítim sa ponížene?
  - Cítim sa odmietnuto?

Uzavrte tieto zistenia; môžu byť veľmi užitočné pri snahe porozumieť stresovým reakciám

### III. Kde môžem načerpať zdroje?

Základnou úlohou pri pomoci od stresu a príznakov traumy je naučiť sa rozpoznávať vlastné zdroje. Nasledujúca schéma umožňuje pomenovať spúšťače stresových reakcií a možné prepojenia a zdroje podpory v nich.

Príklad: (vyberte si jeden zo spúšťačov vo vašom zozname);

**Viem, že keď na mňa niekto kričí, „zamrznem“.**

**Spúšťač:** Nahnevaný človek, ktorý kričí do telefónu.

**Zdroje:** Prerušiť rozhovor a zhlboka sa nadýchnuť.

**Dosiahnem toho tak, že:** sa sústredím na dych a neberiem si jeho hnev osobne.

Nájdite aspoň 5 spúšťačov a k nim hľadajte príslušné zdroje.

Ak toto robíte v skupine, každý z účastníkov môže predstaviť jeden zo svojich spúšťačov spolu s krátkym náčrtom zdrojov a plánu reakcie. Lektor môže prípadne zaznamenávať zbierku rôznych zdrojov, ktorá v skupine vznikne.

Aktivitu ukončujeme diskusiou a spätnou väzbou medzi účastníkmi.

## Potrebné materiály

papier, ceruzky alebo perá, fixky

## Metodika

seba-učenie, techniky sebauvedomovania, introspekcie, diskusie a učenia zážitkom.

## Tipy pre lektora

Keďže sa jedná o dostatočne komplexnú aktivitu, je potrebná určitá príprava jej implementácie. Lektor (vedúci skupinovej práce) by mal byť skúsený a schopný pracovať s malou skupinou a jej dynamikou.

## Zdroj (APA)

Prevzaté z: Mischke-Reeds, M. (2018). *Somatic Psychotherapy Toolbox*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & media, Inc.

## Pracovné listy

-

## Vypracoval

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Nekomerčné použitie derivátov

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Vonkajšie a vnútorné spúšťače. Obnovené*

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

<https://posttraumatic-integration.eu/>