

# ZVLÁDÁNÍ STRESU A RELAXAČNÍ TECHNIKY PRO PŘÍPRAVU NA PŘIJÍMACÍ ŘÍZENÍ

Mgr. Michaela Syslová

# Co je to stres a jak ovlivňuje učení?

Stres je fyzická a psychická reakce na vnímané problémy nebo hrozby. Zatímco určitá míra stresu je normální a může nás motivovat (tzv. eustres), příliš velký stres může mít negativní vliv na naše tělo a mysl (tzv. distres).

# Běžné příznaky stresu



Fyzické: Únava, bolesti hlavy, potíže se spánkem, změny chuti k jídlu.



Psychické: Úzkost, podrážděnost, snížená koncentrace, pocit přetížení.



Behaviorální (chování): Prokrastinace, vyhýbání se úkolům, změny studijních návyků.

# Vliv stresu na studijní výkon



Snížená koncentrace: Stres může snížit naši schopnost soustředění, což nám komplikuje učení a zapamatování si informací.



Prokrastinace: Vysoká úroveň stresu může vést k odkládání studijních úkolů, což stres ještě zvyšuje.



Snížená motivace: Trvalý stres může snížit naši motivaci k učení a účasti na studijních aktivitách.

Proč je  
důležité  
umět  
zacházet se  
stresem?



EFEKTIVNÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU MŮŽE  
POMOCI OBNOVIT NAŠI SCHOPNOST  
SOUSTŘEDIT SE, ZLEPŠIT STUDIJNÍ  
NÁVYKY A ZVÝŠIT CELKOVÝ STUDIJNÍ  
VÝKON.



NAUČIT SE ZVLÁDAT STRES JE NEJEN  
KLÍČEM K ÚSPĚŠNÉ PŘÍPRAVĚ NA  
PŘIJÍMACÍ ŘÍZENÍ NA STŘEDNÍ ŠKOLU,  
ALE TAKÉ DŮLEŽITOU DOVEDNOSTÍ  
PRO BUDOUCÍ AKADEMICKÝ A  
PROFESNÍ ÚSPĚCH.

# Základní relaxační techniky

Klíčem ke zvládnání stresu je najít techniky, které vám osobně vyhovují. Následují osvědčené relaxační techniky, které mohou pomoci snížit stres a zlepšit vaši pohodu.



Dechová cvičení pomáhají regulovat autonomní nervový systém, který ovlivňuje reakce těla na stres. Pomalé a hluboké dýchání aktivuje parasympatický nervový systém, což vede ke snížení srdečního tepu a krevního tlaku a zklidnění mysli i těla.

## Práce s dechem

# Výhody dechových cvičení



Časově úsporné: Dechová cvičení lze provést během několika minut a přinášejí okamžitou úlevu.



Všestrannost: Lze je cvičit kdekoli - doma, ve škole, v práci nebo dokonce na cestách. Nevyžadují žádné speciální vybavení ani finanční náklady.



Flexibilita: Existuje mnoho různých dechových technik, takže si každý může najít tu, která mu nejlépe vyhovuje.



Zlepšení koncentrace: Pomáhají zklidnit mysl a umožňují lepší soustředění na úkoly a studium.



# Možné nevýhody



Doporučená pravidelná praxe: Dýchací techniky vyžadují pravidelný nácvik, aby byly plně účinné.



Někteří lidé mohou při nesprávném nebo příliš hlubokém dýchání zpočátku pociťovat mírné potíže nebo závratě.



# Pojďme si to zkusit!

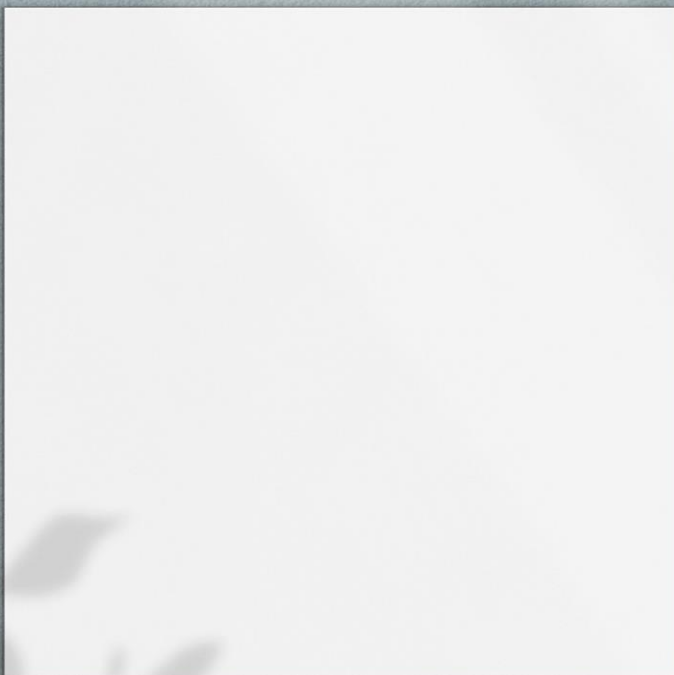
## Hluboké břišní dýchání:

Jednu ruku si položte na břicho a druhou na hrudník.

Pomalů se nadechněte nosem a soustřeďte se na zvedání břicha, nikoliv hrudníku.

Na několik sekund zadržte dech a poté pomalu vydechněte ústy.

Opakujte 3-5 minut.



### **Dýchání do čtverce:**

Představte si čtverec nebo nakreslete imaginární čtverec prstem ve vzduchu nebo na stole.

Začněte v levém dolním rohu čtverce. Pomalu se nadechujte po dobu čtyř počítání a přitom si vizuálně představujte nebo prstem kreslete čáru až do pravého horního rohu čtverce.

Zadržte dech na čtyři počítání a zároveň si představujte nebo prstem obkreslujte horní část čtverce směrem doprava.

Pomalu vydechujte po dobu čtyř počítání a přitom si představujte nebo prstem obkreslujte čáru dolů do pravého dolního rohu čtverce.

Zadržte dech na další čtyři počítání a zároveň si představujte nebo prstem obkreslujte spodní stranu čtverce zpět do výchozího bodu.

Tento cyklus několikrát opakujte, ideálně po dobu 3-5 minut, nebo dokud nepocítíte uklidnění a uvolnění stresu.



#### **4-7-8 Technika:**

Jednou se zhluboka nadechněte a poté zcela vydechněte ústy a zavřete je.

Klidně se nadechněte nosem a počítejte do čtyř.

Zadržte dech do napočítání do sedmi.

Úplně vydechněte ústy a počítejte do osmi.

Celý cyklus opakujte čtyřikrát.



### **Technika obkreslování ruky:**

**Příprava:** Posadíte se nebo si lehněte do pohodlné polohy (podle potřeby můžete i stát). V jedné ruce držte tužku nebo použijte prst druhé ruky jako ukazovátka.

**Kreslení:** Položte si otevřenou ruku na stůl nebo do klína dlaní nahoru. Začněte u základny palce druhé ruky.

**Nadechněte se:** Pomalu se nadechněte nosem, zatímco prst nebo tužka sleduje vnější okraj palce směrem nahoru.

**Vydechněte:** Jakmile dosáhnete vrcholu palce, začněte pomalu vydechovat ústy, zatímco prstem sledujete vnitřní hranu palce zpět dolů.

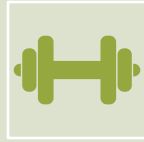
**Opakování:** Tento postup opakujte pro každý prst ruky, přičemž každý nádech odpovídá pohybu nahoru po vnějším okraji prstu a každý výdech odpovídá pohybu dolů po vnitřním okraji prstu.

Mindfulness neboli všímavost je praxe, která se zaměřuje na uvědomování si přítomného okamžiku s přijetím a bez posuzování. Tato technika má hluboké kořeny v buddhistické meditaci, ale stala se populární i v západní psychologii jako účinný nástroj pro snížení stresu a zlepšení celkového duševního zdraví.

Cvičení mindfulness nám pomáhají lépe si uvědomovat, co v daném okamžiku prožíváme, což může vést k hlubšímu porozumění našim myšlenkám, emocím a tělesným pocitům. Toto cvičení nám umožňuje lépe reagovat na stresové situace namísto toho, abychom na ně automaticky reagovali.

# Mindfulness

# Výhody mindfulness



Snížení stresu: Pravidelné cvičení všímavosti může výrazně snížit úroveň stresu a úzkosti. Zlepšení koncentrace.



Regulace emocí: Podporuje lepší porozumění emocím a jejich regulaci, což vede k větší emoční stabilitě.



Zlepšení vztahů: Zvyšuje empatii a porozumění v mezilidských vztazích.



Zlepšení fyzického zdraví: Bylo zjištěno, že má pozitivní vliv na různé aspekty fyzického zdraví, včetně snížení krevního tlaku a zlepšení imunitního systému.

# Cvičení mindfulness

Jednoduché pozorování dechu

"Mindful" mytí rukou

Pozorování předmětů

"Mindful" procházka



Cílem relaxačních cvičení je uvolnit tělo a mysl, snížit hladinu stresu a úzkosti a podpořit pocit klidu a pohody. Tyto techniky pomáhají přerušit cyklus stresových reakcí v těle a umožňují nám lépe zvládat každodenní výzvy.

## Relaxační techniky

# Výhody relaxačních technik

## **Snížení stresu a úzkosti:**

Efektivně snižuje hladinu stresových hormonů v těle a podporuje relaxaci.

**Zlepšení spánku:** Pomáhají regulovat spánkový cyklus, což vede k lepšímu a klidnějšímu spánku.

**Zlepšují koncentraci a paměť:** Uvolnění mysli může zlepšit schopnost soustředění a zapamatování informací.

**Zlepšení fyzického zdraví:** Může pomoci snížit krevní tlak, zlepšit dýchání a přispět k lepšímu celkovému fyzickému zdraví.

## **Emocionální rovnováha:**

Pomáhá lépe regulovat emoce a podporuje pocit spokojenosti a klidu.

# Možné nevýhody



## **Opět doporučení pravidelné praxe:**

Relaxační techniky vyžadují pravidelné cvičení a odhodlání, aby byly účinné.



## **Individuální**

**účinnost:** Ne všechny techniky fungují u všech stejně dobře, někteří lidé mohou pociťovat menší přínos.



## **Možné frustrace:**

Někteří lidé mohou při učení relaxačních technik zažívat frustraci nebo potíže, zejména pokud očekávají okamžité výsledky.



# K vyzkoušení

## **Progresivní Svalová Relaxace:**

Začněte s napětím a následným uvolněním jednotlivých svalových skupin v těle, od špiček prstů na nohou až po hlavu.

Napněte každou svalovou skupinu po dobu 5 sekund a pak uvolněte. Pozorujte kontrast mezi napětím a uvolněním.

## **Vizualizace:**

Pohodlně se usadte nebo lehněte a zavřete oči. Představte si místo, kde se cítíte bezpečně a šťastně – může to být reálné nebo fantazijní.

Zaměřte se na detaily tohoto místa – co vidíte, slyšíte, cítíte. Nechte všechny smysly pracovat, abyste prohloubili zážitek relaxace.

# Závěrem

Stres je běžnou součástí života. Klíčové je naučit se ho účinně zvládat a ne se mu snažit úplně vyhnout.

Experimentujte s různými způsoby relaxace. Co funguje na jednoho, nemusí fungovat na jiného. Dechová cvičení, mindfulness, svalová relaxace, vizualizace... máte spoustu možností!

I několik minut denně může mít velký význam. Vytvořte si režim, který vám umožní pravidelně trénovat vybraná cvičení.



Zpětná vazba a dotazy