

Projevy stresu

1. Časté bolesti hlavy, svírání čelisti.
2. Skřípání zubů.
3. Koktání a zajíkání.
4. Chvění těla a rtů.
5. Bolení krku, bolesti v zádech, svalové křeče.
6. Světloplachost, slabost, závrať.
7. Zvonění, bzučení, pískání v uších.
8. Časté červenání se, pocení.
9. Chladné či vlhké dlaně nebo chodidla.
10. Sucho v ústech, polykací problémy.
11. Častá nachlazení, infekce, opary v ústech.
12. Svědění kůže, kopřivka, husí kůže.
13. Časté alergie nebo kombinace alergií.
14. Pálení žáhy, bolest břicha, zvedání žaludku.
15. Říhání, nadýmání.
16. Zácpa, průjem.
17. Potíže s dýcháním, náhlé vzdechy.
18. Panické záchvaty.
19. Bolest na hrudníku, bušení srdce.
20. Časté močení.
21. Snížená sexuální touha, vzrušivost, výkon.
22. Úzkost, obavy, pocity viny, nervozita.
23. Výbuchy hněvu, zklamání, lítosti.
24. Deprese, častá změna nálady nebo kolísání nálady.
25. Zvětšená či snížená chuť k jídlu.
26. Nespavost, noční můry, noční buzení, rušivé sny.
27. Potíže se soustředěním se, utíkající myšlenky.
28. Problémy s učení se, problémy s přijímáním nových informací.
29. Zapomnětlivost, roztržitost, ztráta schopnosti organizovat, zmatečné chování.
30. Potíže s přijímáním a vykonáváním rozhodnutí.
31. Pocity přetíženosti a vyčerpanosti.
32. Záchvaty pláče a sebevražedné myšlenky.
33. Pocity osamělosti či nicotnosti.
34. Malý zájem o zevnějšek, přesnost, dochvilnost, preciznost.
35. Nervózní zvyky, poposedání, kývání se, podupávání, hraní si s předměty.
36. Zklamání, podrážděnost, nervozita.
37. Nepřiměřené reakce na malichernosti.
38. Zvětšené množství pracovních úrazů.
39. Posedlé nebo nutkavé chování
40. Zmenšená pracovní efektivita nebo produktivita
41. Lhaní a vymlouvání při vysvětlování poklesu výkonnosti.
42. Rychlá či nesrozumitelná řeč.
43. Neadekvátní obrana či podezíravost ze zaujatosti ostatních.
44. Problémy v komunikaci a se sdílením informací.
45. Sociální uzavřenost a izolace.
46. Stálá únava, slabost, vyčerpanost.
47. Zneužívání léků.
48. Hmotnostní výkyvy bez zjevné příčiny.
49. Nadměrné kouření, pití alkoholu, užívání drog.
50. Hazardní hry nebo nakupování bez rozmyslu.

BIOFEEDBACK NA PRINCIPU HRY ZPŮSOB PREVENCE A ODTRAŇOVÁNÍ STRESU A PSYCHOSOMATICKÝCH PORUCH

Herní počítačový biofeedback je léčebně-ozdravná technologie zahrnující medicínu, fyziologii, psychoterapii, elektroniku a programování. Podstatou biofeedbacku je univerzální princip zpětné biologické vazby. Registrovaný fyziologický parametr, který je předmětem korekce, se přes rozhraní promítá na monitoru, a pacient sleduje dynamiku své fyziologické funkce, přičemž se učí ji měnit způsobem potřebným pro léčbu a za použití návyků samoregulace.

Princip zpětné biologické vazby umožňuje pacientovi přestat být pasivním objektem lékařských manipulací a namísto toho se stát aktivním subjektem léčebného procesu.

Je obecně přijat názor, že při vzniku a rozvoji mnohých onemocnění má vedoucí roli stereotypní neadaptivní chování ve stresových situacích. Je známo, že lidé nejčastěji onemocní v důsledku nepříjemných zážitků a těžkostí, například v podmínkách dlouhodobě a stále působících negativních faktorů (pocit nespokojenosti, nutnost smířit se s nepříjemnou situací aj.). Kromě toho ke vzniku a rozvoji onemocnění napomáhají úspěchy vědeckotechnického pokroku, které umožňují lidem žít v pohodlných podmínkách, kdy je možné málo se pohybovat, přejídat se, a kdy vzniklé příznaky nemoci nebo emocionální diskomfort je možno potlačovat medikamenty. V důsledku toho se naši současníci stále méně a méně obracejí ke svým vnitřním zdrojům, které jim skýtá příroda.

Existuje mnoho způsobů samoregulace, s jejichž pomocí je možno nejen zvýšit odolnost vůči nemoci, ale také dosáhnout významných výsledků v dovednosti využívat zdroje svého vlastního organismu. Rozvoj současných moderních přístrojů umožnil vypracování unikátní léčebně-rehabilitační technologie, díky které se lze efektivněji naučit způsobům samoregulace. Jedná se o počítačový herní biofeedback.

Počítačový herní trenážer obsahuje několik herních námětů, nesoucích zjevný nebo skrytý soutěžní charakter. Průběh soutěže je regulován dynamikou registrovaného fyziologického parametru. Pacient dokáže vyhrát soutěž tehdy, jestliže se naučí kontrolovat a ovládat svou fyziologickou funkci v situaci virtuálně soutěžního stresu. Barvitá herní témata, zkomponovaná při použití moderních multimediálních prostředků, zvyšují motivaci trénované osoby a napomáhají efektivnějšímu upevnění samoregulačních návyků.

V procesu herního tréninku získává člověk neocenitelnou schopnost odolávat stresu a onemocněním, učí se novým způsobem reagovat na konfliktní situace, snižovat přílišné vnitřní napětí tehdy, když je vyžadován zvýšený pracovní výkon, síla vůle, mobilizace vnímání.

Veškeré výsledky průběhu sezení se ukládají do databáze. Speciální program umožňuje zkoumat dynamiku parametrů u kterékoli hry a u každého pacienta, sledovat úspěchy v průběhu jednotlivé seance, jakož i celého kurzu, analyzovat souvislost vlivu sympatické a parasympatické nervové soustavy na srdeční rytmus s pomocí variační pulsometrie.

Počítačové herní komplexy se využívají pro:

- provádění léčebně-rehabilitačních procedur v psychotherapeutické praxi;
- psychologickou relaxaci u psychologa ve firmě (včetně vzdělávacích zařízení);
- prevenci přetížení u sportovců;
- osvojení návyků samoregulace v domácích a pracovních podmínkách.

Ze seznamu vyplývají účinky stresu na chování, náladu a jednání. Stejně důležitý a více podceňovaný je vliv stresu na tělesné systémy a orgány.



Psychosomatické poruchy jsou nemoci těla způsobené nemocí duše.

Účinek stresu na ztrátu vlasů, svalové křeče, žaludeční obtíže, kožní problémy, poruchy chování, ústní infekce a záněty, srdeční a cévní nemoci, plicní onemocnění, poruchy funkcí pohlavních orgánů...

Kde je vůle, tam je cesta.

MĚJ POSTŘEH JAKO ONI
 NAUČ SE OVLÁDAT
 tep dech
 zlost stres
 sám sebe

MIND
 GAME

herní
 biofeedback

BUĎ LEPŠÍ!

