

# Jak se rychle a účinně zbavit stresu na pracovišti

Autor: Bc. Markéta Kopecká

Rok: 2020

## Tip 1 Dechové cvičení

### Hluboké dýchání

1. Pomalu se nadechněte nosem tzv. do břicha.
2. Pomalu vydechněte ústy směrem od ramen dolů.
3. Každý nádech a výdech by měl být pomalý, může trvat až deset sekund.
4. Několikrát cyklus opakujte.

**Pozn.** Při nádechu si lze představovat postupně se naplňující plíce.  
Při výdechu se snažíme vytlačit všechnen vzduch z plic ven.

## Tip 2 Cvičení proti stresu

### Úklony hlavou

1. Posadte se rovně na židli.
2. S výdechem se uklánějte pravým uchem k pravému rameni (v pozici setrvejte na 3 nádechy a výdechy), totéž opakujte na druhé straně.
3. Stejný princip zachovejte i při záklonu a předklonu hlavy.

**Pozn.** Cvik uvolňuje napětí v oblasti krku a tím i napětí mentální.



### Uvolnění kyčlí

1. Položte si pravý kotník na levé koleno.
2. Pravá ruka leží na pravém koleni a levá na levém kotníku.
3. Předklánějte se do, pokud možno, do nejhlubšího předklonu.
4. V předklonu setrvejte 3-5 nádechů a výdechů.
5. Cyklus opakujte na druhé končetině.

**Pozn.** Cvik uvolňuje nahromaděné napětí v oblasti beder, kyčlí a nohou.



### Rotace trupu

1. Položte si pravou ruku na levé koleno.
2. Vytočte se celým trupem vpravo.
3. Dýchejte pomalu a po 3-5 nádechích opakujte cyklus na druhé straně.

**Pozn.** Cvik uvolňuje napětí celého trupu.



### Propletence rukou

1. V sedě si propleťte ruce před hrudníkem a paže zvedněte vzhůru.
2. S výdechem se hluboce předkloňte. V předklonu setrvejte 3-5 nádechů a výdechů.
3. Stejný cyklus provedte s opačným propletením rukou.



### Tip 3 Bodová masáž

Zápěstí

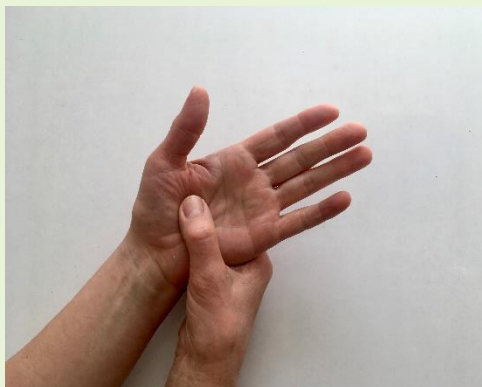
1. Přiložte na zápěstí levé ruky tři prsty druhé ruky, pod úroveň třetího prstu se nachází hledaný bod.
2. Na bod jemně zatlačte po dobu několika vteřin. Poté uvolněte a opakujte.
3. Nebo lehce kružte palcem po bodu a mírně tlače. Místo nesmí bolet.
4. Bod jemně masírujte cca minutu, opakujte na druhé ruce.

**Pozn.** Tuto masáž lze provádět jako prevenci stresu 3x denně.



Dlaň

1. Reflexní bod je umístěn pod palcem mezi ukazováčkem a prostředníkem.
2. Palcem druhé ruky v místě bodu postupně zvyšujte tlak, dokud to vydržíte.
3. Stlačení proveďte cca 10 x a celý cyklus opakujte na druhé ruce.



### Tip 4 Eliminace stresu stravou

Banány, čokoláda, ořechy, mandle, ...

#### Hořká čokoláda ( 90 % kakaové hmoty)

**Pozn.** Prospívá k lepší náladě, zbavuje napětí a úzkosti, dočasně tlumí pocity bolesti a deprese.

#### Banány

**Pozn.** Obsažený vitamín B, B6 a hořčík uklidňují nervový systém a podporují pozitivní náladu.

#### Vlašské ořechy, para ořechy, lněná semínka, mandle

**Pozn.** Podporují správnou funkci mozku, pozitivně působí na lidskou psychiku.

Mandle obsahují hořčík, draslík, železo, zinek, vlákninu a vápník. Chrání srdce, cévy, zubní sklovinu a doporučují se při nervových problémech.



### Tip 5

Více se smějte.

Nenoste si práci domů.

Supervize

Balintovská skupina

#### Zdroje:

**Veškeré uvedené fotografie jsou z archivu autorky plakátu.**

**Osoba zachycená na ilustračních fotografiích udělila souhlas se zveřejněním fotografií.**

**Informační materiál vznikl v souvislosti s diplomovou prací s názvem Úzkost a stres jako aspekt vzniku civilizačních chorob.**

PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ. *Přehled poruch psychického vývoje*. 1. vyd. Praha: Grada, 2016, 296 s. ISBN 978-80-247-5452-9.  
REGENERACE. Reflexní terapie proti stresu a úzkosti. [online]. 2020, [cit.2020-04-01]. Dostupné z: <https://regenerace.cz/reflexni-terapie-proti-stresu-a-uzkosti/>  
SLIMÁKOVÁ, Margit. Mandle. [online]. 2020, [cit.2020-04-09]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/encyklopedie/mandle/>  
SLIMÁKOVÁ, Margit. Vlašské ořechy. [online]. 2020, [cit.2020-04-01]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/encyklopedie/vlasske-orechy/>  
ŠKÁBA, Martin. Jak vhodnou stravou eliminovat stres. [online]. 2015, [cit.2020-04-01]. Dostupné z: <http://skaba.cz/jak-vhodnou-stravou-eliminovat-stres/>  
VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada Publishing, 2011, 184 s. ISBN 978-80-247-3174-2.  
ZDRAVÁ KANCELÁŘ PLUS. 14. *Cvičení v kanceláři – snížení stresu a uvolnění svalů*. [online] 2017, [cit.2020-04-01]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/results?search\\_query=zdrav%C3%A1+kancel%C3%A1%C5%99+](https://www.youtube.com/results?search_query=zdrav%C3%A1+kancel%C3%A1%C5%99+)