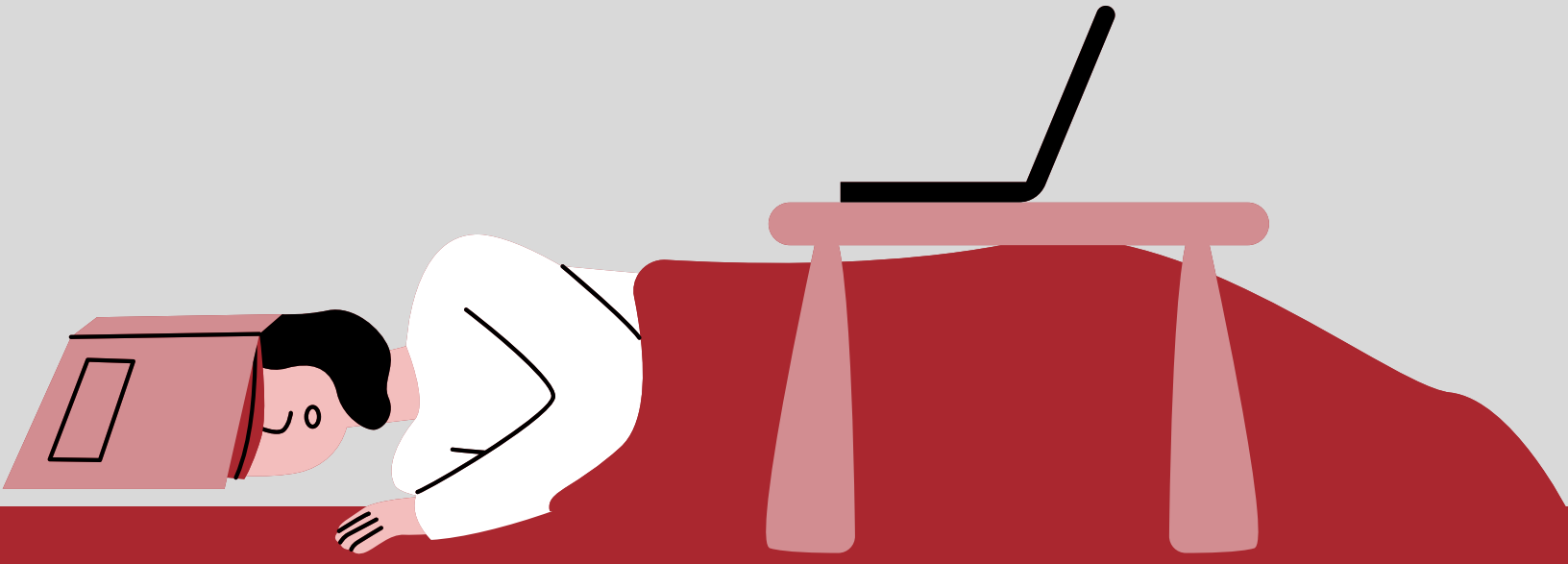
UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE



SOM UŽ ZO VŠETKÉHO NA NERVY

Príručka pre študentov a študentky VŠ – Stres

Autorský kolektív:
Bc. Kristína Starychová
Bc. Zina Paľovová
Bc. Soňa Zelenayová
Mgr. Margaréta Hapčová, PhD.
Mgr. Radoslav Blaho, PhD.

Recenzent:
Mgr. Jakub Rajčáni, PhD.

Grafická úprava:
Mgr. Ema Tamaškovičová

Marec 2025

Materiál vznikol v spolupráci so študentmi a študentkami Katedry psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave a Psychologickou poradňou UK. Finančne bol podporený v rámci projektu BELONG: Better Education through Long-term Investment into Inclusiveness and Student and Staff Wellbeing, ktorý je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie, číslo projektu 2021-1-SK01-KA220-HED-000023528.

Vedúca projektu:
Mgr. Gabriela Pleschová, MSc., PhD.





ČO JE STRES?

Stres možno definovať ako psychické napätie spôsobené náročnou situáciou, ktorú jedinec prežíva. Je to **fyziologická a/alebo psychologická reakcia na vnútorné a/alebo vonkajšie podnety**, ktorá zahŕňa zmeny ovplyvňujúce takmer každý funkčný systém v tele. Stres má vplyv na to, ako sa cítime a správame. Výrazne ovplyvňuje subjektívnu pohodu podľa toho, ako reagujeme. Zmenami v tele aj psychike stres prispieva k psychickým a fyziologickým poruchám a chorobám, čím **priamo vplýva na duševné a fyzické zdravie** a ovplyvňuje kvalitu života. Je zároveň prirodzenou ľudskou reakciou na každodennú záťaž z okolia, [3] ktorá podnecuje riešiť výzvy a hrozby v našich životoch. Do určitej miery prežíva stres každý človek, je úplne **normálnou reakciou**, ale ak naruší každodenný život, môže sa stať nezdravý. [1,2,3]

Ako sa prejavuje stres?

Prejavy stresu sú u ľudí rôznorodé. Vieme ich zachytiť vo fyzickom aj emočnom prejave. Stres má následne dopad na naše správanie, prežívanie aj spôsob premýšľania. Medzi najčastejšie prejavy stresu patria:

Telesné prejavy

- Časté bolesti hlavy
- Svalové napätie a bolesti
- Stiahnutý žalúdok
- Nadmerné potenie
- Rozmazané videnie, unavené oči
- Pocit choroby, závraty, točenie hlavy
- Zmeny v dýchaní – rýchle, plytké, niekedy bez dychu
- Brnenie v rukách
- Zrýchlený pulz, búšenie srdca
- Sucho v ústach
- Pocit únavy a vyčerpania



Emočné prežívanie

- Hnev a mrzutosť
- Netrpezlivosť
- Úzkosť a strach
- Pocit nešťastia, rozrušenia a plačlivosti
- Prežívaný nezáujem
- Preťaženosť a frustrácia
- Pocity viny a bezcennosti

Prejavy v správaní

- Podráždenosť
- Zvýšená konzumácia alkoholu
- Zvýšená frekvencia užívania tabakových výrobkov
- Zvýšený alebo znížený príjem potravy
- Nezáujem o veci, ktoré predtým prinášali naplnenie
- Vyhýbanie sa ľuďom, miestam a situáciám
- Odkladanie vecí na neskôr
- Chybné úkony
- Unáhlenosť konaní
- Pocit zavalenia prácou
- Nedokončenie úloh
- Nepokoj
- Problémy so spánkom
- Obhrýzanie nechtov
- Zanedbávanie vlastných potrieb

Prejavy v myslení

- Myšlienky, ktoré sa pretrvávajú a nedajú sa potlačiť
- Očakávanie toho najhoršieho
- Neustála prítomnosť obáv
- Negatívne premýšľanie o veciach
- Kritizovanie seba aj ostatných
- Ťažkosti sústrediť sa a pamätať si veci
- Nesplniteľné očakávania od seba a iných



STRES A VŠ

Významným zdrojom stresu medzi vysokoškolským študentstvom je najmä prvý ročník, po nástupe na štúdium a zvykaní si na nový režim, počas skúšok alebo zápočtov, zo života s novými ľuďmi, ale aj z premýšľania o budúcnosti. Je to dôsledok výrazných zmien, zvyšujúcej sa zodpovednosti, nových zvykov, či nárokov na organizáciu času. Vo vyšších ročníkoch sa miera stresu spravidla znižuje.[4]

Celkovo najväčším zdrojom stresu pre študentstvo je zosúladenie štúdia s inými povinnosťami, ako sú práca alebo brigáda, spoločenské akcie. Výraznejší sa javí byť u ženskej populácie.

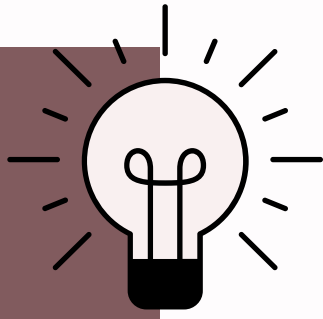
V poradí druhý najčastejší stresor na VŠ je záťaž spojená so štúdiom, pričom platí, že mladší ľudia vykazujú vyššie úrovne stresu.[4,5] Jedným zo zdrojov zvýšeného stresu je aj akademická prokrastinácia, dobrovoľné a iracionálne odkladanie nevyhnutných povinností, pri ktorom osoba sústreďuje pozornosť na krátkodobé rozptýlenia.

Dôsledkom často býva stres z časovej tiesne, či pocit viny z oneskorenia (ako sa im vyvarovať zistíte v príručke o prokrastinácii).



AKO SI MÔŽETE POMÔCŤ ?

Nižšie nájdete niekoľko overených odporúčaní, ako sa vyrovnať s vnímaným stresom:



PRIJMITE STRES AKO SÚČASŤ ŽIVOTA A NAUČTE SA ROZLÍŠIŤ JEHO ZDRAVÚ MIERU

Napriek množstvu škodlivých účinkov, má stres v našich životoch svoje opodstatnenie. Aktivizovaním tela k akcii sa snaží varovať pred možnými hrozbami. Dôležité je uvedomiť si, že v školskom prostredí, napríklad pri neskorom odoslaní zadania, v skutočnosti nejde o život – doslova. Napriek tomu sa telo snaží pripraviť zvládnuť úlohu, ktorú hodnotí ako potrebnú. Ako teda využiť stres vo svoj prospech? Výskumy ukazujú, že už len prehodnotenie premýšľania o strese dokáže výrazne zmeniť fyziologické zmeny v tele pri jeho prežívaní.[8] Napríklad, ak začnete vnímať zrýchlené dýchanie ako spôsob, ktorým sa vám snaží telo okysličiť mozog a tým vás pripravuje na lepšiu koncentráciu, podarí sa vám zostať do určitej miery v pokoji. Vtedy nemusí v tele dôjsť k škodlivým fyziologickým zmenám.



INVESTÍCIA DO BLÍZKYCH VZŤAHOV

Kontakt s inými ľuďmi, najmä blízkymi, sa všeobecne ukazuje ako významný ochranný faktor rôznych psychických ťažkostí, vrátane stresu.[9] Hoci pri veľkom množstve povinností sa niekedy môže izolácia od okolia javiť ako najlepšie riešenie, dlhodobá izolácia väčšinou stres posilňuje. A aj keď je častým spôsobom vyrovnávania sa s napätím drink so známymi, pravidelné užívanie alkoholu má negatívny vplyv na prirodzené fungovanie tela a psychiky. Môže teda neželané prežívanie stresu ešte prehĺbiť.[10] Namiesto toho si radšej doprajte spoločnú prechádzku, spoločenské hry, či návštevu kaviarne.

HÝBTE SA

Pravidelná fyzická aktivita sa ukazuje ako výborná prevencia v rámci rôznych ťažkostí, vrátane zvládania stresu. Už len krátka prechádzka v prírode má výrazný upokojujúci efekt pre telo aj myseľ.[11] Pravidelný pohyb zároveň dokáže posilniť odolnosť organizmu voči stresu a zlepšiť kognitívne schopnosti.[12] Preto ak prežívate situáciu, ktorá vás stresuje, krátkou prechádzkou môžete stres znížiť a možno prídete aj na jej riešenie.





MAJTE VO VECIACH PREHĽAD

Množstvo termínov a zadaní na začiatku semestra sa môže zdať zahlcujúce a nezvládnuteľné. Ako to všetko stihnúť? Na začiatok stačí uvedomenie, že práve teraz nemusíte. Rozvrhnite si všetky povinnosti, naplánujte si dostatok času na prípravu a majte prehľad. Označte si dôležité termíny v kalendári. Ak sa venujete jednej aktivite, venujte sa jej naplno. Mať vo veciach istú rutinu sa ukazuje ako dobrý spôsob zvládania stresu.[13] Nezabudnite však aj na aktivity, ktoré vám prinášajú uvoľnenie a radosť.

EXTRA TIP

NÁVOD NA ZLEPŠENIE ORGANIZÁCIE ČASU:

V**ytvorte si jeden zoznam úloh.** Keď si ich zapíšete, pomôže vám to určiť si priority. Nemajte v ňom priveľa úloh a majte ho vždy po ruke.

Sústreďte sa na kvalitu, nie na kvantitu. Zostávať pri úlohách do školy každý večer o hodinu dlhšie len pre „lepší pocit" veľa neprinesie. Ak ste v strese, budete menej sústredení a unavenejší.

Doprajte si prestávku. Nie je to rozmar, ale nevyhnutnosť pre telo aj myseľ. Ak môžete, naplánujte si aspoň polhodinovú prestávku na obed mimo miesta, kde pracujete, alebo sa učíte. Ideálna je krátka prechádzka vonku.

Uprednostnite najdôležitejšie úlohy. Nemusia to byť vždy tie, ktoré sú najnaliehavejšie. Snažte sa riešiť kľúčové úlohy skôr, než sa stanú urgentnými. Vďaka tomu sa vám pracovná záťaž bude zdať zvládnuteľnejšia.

ŽITE V PRÍTOMNOSTI



Stres je často spôsobený s myšlienkami na množstvo nedokončených projektov a aktivít, čo bráni v plnohodnotnom prežívaní tu a teraz. Tréning všímavosti, napríklad v podobe relaxácie, či meditácie sa taktiež ukazuje ako efektívna pomôcka pri zvládaní stresu.[14] Trénovať ju môžete návštevou prezenčných kurzov, ale aj prostredníctvom rôznych online aplikácií.
Aj pri prechádzke lesom stačí zapojiť zmysly a vnímať, čo sa práve vôkol deje.



MYSLITE NA PSYCHOHYGIENU

Mieru stresu možno znížiť aj vďaka určitým rutinám. Niektoré situácie, ako napríklad príprava na skúšku, pravdepodobne vždy budú prinášať stres. Pravidelná psychohygiena, teda starostlivosť o svoje duševné zdravie, napomáha zvyšovať odolnosť voči negatívnym dôsledkom stresu. Ako ju podporiť sa dočítate v materiáli o psychogiene. Jej súčasťou je aj kvalitný a pravidelný spánok, o ktorom sa dočítate v dokumente o spánku.

ODDYCHUJTE



Zvoľte si aktívny pohyb, počúvanie hudby, staré, či nové záľuby. Podstatné je, že ide o činnosť, pri ktorej sa uvoľníte. Čím je činnosť vedomejšia, tým je menšia pravdepodobnosť, že vaše telo a myseľ zostanú v napätí. Napríklad sledovanie sociálnych sieti môže viesť ku krátkodobému rozptýleniu od stresu, ale väčšinou myseľ ešte viac zaťaží. Vedením si denníka môžeme zaznamenať, aké emócie a v akej intenzite sa nám s jednotlivými aktivitami spájajú.

KEDY A KDE JE VHODNÉ VYHĽADAŤ ODBORNÚ POMOC?

Stres ako bežná súčasť života môže prerásť únosnú mieru. Pokiaľ je dlhodobejšie prehliadaný, resp. potláčaný, môže prerásť do **vážnejších psychických ťažkostí, až porúch**. V chronickej podobe môže u vysokoškolského študentstva viesť aj k **akademickému vyhoreniu** (z anglického academic burnout), ktoré sa prejavuje emočným vyčerpaním, negatívnym postojom k sebe a povinnostiam, pocitmi neschopnosti, až úplnou stratou záujmu o štúdium.[14] V prípade pretrvávajúcich ťažkostí so zvládaním napätia je preto treba situáciu riešiť skôr, ako sa rozvinie do závažnejších symptómov.[6]

Aj pri strese totiž platí: dobrý sluha, ale zlý pán. Varovnými signálmi môžu byť pretrvávajúce pocity, že:

- každodennú záťaž aj napriek vynaloženému úsiliu nezvládate,
- aj napriek uplatneniu vyššie uvedených odporúčaní nedochádza k želanému upokojeniu,
- vám stres negatívne ovplyvňuje každodenný život – v škole, v práci, či vo vzťahoch.

Vtedy je rozhodne na zváženie vyhľadať odbornú pomoc. Dostupné možnosti nájdete v prehľade nižšie.

Ďalšie tipy, ako sa naučiť pracovať so stresom:

- Program na znižovanie stresu: www.med.muni.cz/studenti/aktuality-pro-studenty/muni-healthy-minds-program-na-snizovani-stresu
- Tipy na zvládanie stresu: www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/help-for-teenagers-young-adults-and-students/student-stress-self-help-tips/
- Návod na dychové cvičenia: https://nevypustdusi.cz/infografika/?teme=dechova-cviceni

PODPORNÉ LINKY

Kde môžete vyhľadať odbornú pomoc?

Psychologická poradňa UK – bezplatná pre študentstvo Univerzity Komenského	https://uniba.sk/sluzby/psychologicka-poradna/
Užitočné informácie k **vyhľadávaniu odbornej psychologickej a psychiatrickej pomoci**	www.psychiatrianiejenahlavu.sk/ako-vyhladat-pomoc/
Komora psychológov – orientácia, ktorý odborník mi pomôže	www.komorapsychologov.sk/pomoc-existuje/
Vyhľadávanie **certifikovaných psychoterapeutov**	https://psychoterapeuti.org/sps/stranka/psychoterapeuti

Kontakty pre prípad akútnej pomoci

IPČKO – chatová a mailová poradňa	https://ipcko.sk/
Káčko – krízová intervencia	https://ipcko.sk/kacko/
Krízová linka pomoci	www.krizovalinkapomoci.sk/ Tel. 0800 500 333 (nonstop)
Chcemsazabit.sk – pomoc pri myšlienkach na samovraždu	https://chcemsazabit.sk/
Linka dôvery Nezábudka	https://linkanezabudka.sk/ Tel. 0800 800 566 (nonstop) 0800 222 450 v ukrajinskom jazyku
Linka nádeje	Tel. 055/ 644 1155, 055/ 622 2323
Centrum poradensko-intervenčných služieb Budúcnosť – krízová linka	https://buducnost.eu/kontakt/ Tel. 0908 929 103
Národná linka na podporu duševného zdravia	www.health.gov.sk/?Linka-PDZ Tel. 0800 193 193

Ďalšie špecializované odborné kontakty

Chuť žiť – pomoc pri poruchách príjmu potravy	https://chutzit.sk/
Krízová linka pri závislostiach	Tel. 0908 929 103
Hraj s rozumom – problémy s hraním	https://hrajsrozumom.sk/kontakty/ Tel. 0800 800 900
InPoradňa (LGBTI+)	https://inporadna.sk/
Pomoc obetiam násilia	Tel. 0800 111 321, 0944 254 405
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	Tel. 0800 212 212
Aliancia žien Slovenska – Krízová linka non-stop SOS linka	https://alianciazien.wordpress.com/sme-na-vasej-strane/ Tel. 0903 519 550

ZDROJE

1. World Health Organization. Stress. www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress
2. American Psychological Association. (n.d.). Stress. https://dictionary.apa.org/stress
3. Ribeiro, Í. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. Health Professions Education, 4(2), 70-77.
4. YouthInsight (2023). 2022 – 2023 Australian and New Zealand Student Wellbeing Survey. Research report. https://youthinsight.com.au/education/university-students-experiences-of-stress-priorities/
5. Ludwig, P. (2021) Koniec prokrastinácie: Ako prestať odkladať a začať žiť naplno. Aktuell.
6. Maunder, L. & Cameron, L (2024). Stress: Cumbria, Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust. https://selfhelp.cntw.nhs.uk/self-help-guides/stress/print/368
7. Jamieson, J. P., Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2012). Mind over matter: reappraising arousal improves cardiovascular and cognitive responses to stress. Journal of Experimental Psychology: General, 141(3), 417. https://psycnet.apa.org/record/2011-21778-001
8. Reid, S. Social Suppoert for Stress Relief. HelpGuide.org
9. Becker, H. C. (2017). Influence of stress associated with chronic alcohol exposure on drinking. Neuropharmacology, 122, 115-126.
10. Olafsdottir, G., Cloke, P., Schulz, A., Van Dyck, Z., Eysteinsson, T., Thorleifsdottir, B., & Vögele, C. (2020). Health benefits of walking in nature: A randomized controlled study under conditions of real-life stress. Environment and Behavior, 52(3), 248-274. https://doi.org/10.1177/0013916518800798
11. Nakagawa, T., Koan, I., Chen, C., Matsubara, T., Hagiwara, K., Lei, H., ... & Nakagawa, S. (2020). Regular moderate-to vigorous-intensity physical activity rather than walking is associated withenhanced cognitive functions and mental health in young adults. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(2), 614. https://doi.org/10.3390/ijerph17020614
12. World Health Organization. Stress: How can I manage stress? WHO.
13. Bai, S., Elavsky, S., Kishida, M., Dvořáková, K., & Greenberg, M. T. (2020). Effects of mindfulness training on daily stress response in college students: Ecological momentary assessment of a randomized controlled trial. Mindfulness, 11, 1433-1445. https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-020-01358-x
14. Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. College Student Journal, 49(1), 146-160.