

RELAXAČNO - AKTIVAČNÉ TECHNIKY AKO NÁSTROJ ZVLÁDANIA ZÁŤAŽOVÝCH SITUÁCIÍ

Filip PRIGANC¹, Luboš SOCHA², Vladimír SOCHA³

¹Technická univerzita v Košiciach, Katedra telesnej výchovy

²Technická univerzita v Košiciach, Letecká fakulta, Katedra manažmentu leteckej prevádzky

³ České vysoké učení technické v Praze, Fakulta dopravní, Ústav letecké dopravy

ABSTRAKT

V článku sú charakterizované záťažové situácie a ich vplyv na výkonnosť človeka. Ďalej sú rozoberané možnosti zvyšovania odolnosti človeka voči stresovým situáciám. Ako jedna z možností eliminácie negatívnych dopadov stresových situácií na činnosť človeka sú charakterizované a rozoberané relaxačno aktivačné techniky.

KLÚČOVÉ SLOVÁ

Záťaž. Stres. Záťažová situácia. Stresor. Ľudský faktor. Relaxácia.

ÚVOD

V dnešnom, veľmi dynamickom a turbulentnom prostredí nášho života sa záťaž a stres stali jeho každodennou súčasťou. Pôsobeniu záťaže sme vystavení v rôznych situáciách v zamestnaní, pri plnení pracovných úloh a riešení pracovných problémov, v mimopracovných aktivitách, v rodine ako aj v ostatných oblastiach nášho života. Dlhodobo pretrvávajúca záťaž, alebo jej prejavy, môžu mať vplyv na vnútornú harmóniu, pohodu a celkové prežívanie človeka, jeho pracovný výkon, vzťahy, zdravie a kvalitu života.

V rámci tejto problematiky sa môžeme stretnúť s rôznymi pojmami ako napr. pracovná záťaž, fyzická záťaž, psychická záťaž, mentálna záťaž, emočná záťaž, stresor, stresový podnet, stres, stresová situácia, záťažová situácia apod.

PROBLEMATIKA

ZÁŤAŽ A ZÁŤAŽOVÉ SITUÁCIE

O záťaži hovoríme vtedy, ak je človek schopný sa rýchlo vyrovnat' s napätím, ktoré je vyvolané fyzickými, sociálnymi a psychickými podnetmi a nie je prekročená hranica jeho odolnosti. Zvládanie záťaže bez neprímeraných reakcií a vážnejších porúch, je považované za odolnosť na záťaž (Bratská, M. cit. 2018)

Podobnosť v tom, akú kvalitu, formu a obsah má rozpor medzi požiadavkami prostredia na človeka a možnosťami, ako ich dokáže splniť, viedla k stanoveniu základných typov situácií psychickej záťaže. V jednotlivých typoch záťažových situácií môžeme nájsť rôzne druhy záťažových faktorov, ktoré sa veľakrát označujú ako prekážky.

Za základné typy záťažových situácií sú podľa Mikšíka (1990) považované:

- ❖ *Nadmerné úlohy a požiadavky* – človek je preťažovaný nad rámec svojich telesných a duševných síl veľkým množstvom rôznych požiadaviek, nie sú rešpektované biologické potreby organizmu a zároveň nie sú uspokojované jeho ambície a potreby, čo môže viesť až k vzniku chronickej únavy a vyčerpaniu.
- ❖ *Problémové situácie* – človek sa musí orientovať a prijímať riešenia v doposiaľ nepoznaných situáciách osvojením si nových postupov, prehodnotením a zmenou postojov alebo správania.
- ❖ *Vyrovnanie sa s prekážkami* – človek sa na základe zvolených postupov potýka s bariérami pri realizácii svojich cieľov, čo môže vyvolať stav demotivácie, frustrácie, sklamanie a čo často vedie k nerozvážnym riešeniam, pričom riešenie situácie si vyžaduje cieľavedomú kontrolu a reguláciu správania.

- ❖ **Konfliktné situácie** – človek sa má rozhodnúť ako konať medzi rôznymi alternatívnymi voľbami, pričom na neho pôsobia silné protichodné tendencie a je neistý, nerozhodný... Výber riešenia je významným spôsobom ovplyvnený osobnostnými črtami jedinca spojených s jeho rizikovým správaním.
- ❖ **Stresové situácie** – do psychických funkcií človeka sa disharmonicky premietajú rušivé podmienky, ktoré svojim tlakom narušujú optimálny priebeh realizovanej činnosti. Môže sa napr. jednať o atypické prostredie realizovanej činnosti, časový deficit v prípade ohrozenia uvedomenie si dopadov chybného rozhodnutia, tlak zodpovednosti a pod.

Podľa toho, do akej miery prevládajú požiadavky na riešenie napäťovej situácie je možné **záťaž** rozdeliť na psychickú záťaž alebo fyzickú záťaž.

Pri **fyzickej záťaži** dochádza k značným energetickým výdajom organizmu spojených so svalovou aktivitou pohybového systému, činnosťou srdcovo cievneho a dýchacieho systému, čo sa odzrkadľuje v látkovej výmene a termoregulácii organizmu (EBOZP cit.2018). Pri fyzickej záťaži sú vyššie požiadavky na telesnú zdatnosť človeka a testuje sa jeho fyzická kondícia.

Psychická záťaž vzniká pri psychickom preťažení, ktoré ovplyvňuje bežné fungovanie organizmu, vyžaduje psychické spracovávanie a vysporiadanie sa s nárokmi okolitého prostredia. Norma EN ISO 10075-1 definuje psychickú záťaž ako „súhrn všetkých vplyvov vonkajšieho prostredia, ktoré doliehajú na človeka a pôsobia na jeho psychiku a organizmus“. Záťaž je v odbornej literatúre tiež definovaná tak, že označuje najrôznejšie zaťažujúce faktory vnútorného sveta, pre ktoré je typická neočakávanosť, nezvyčajnosť, intenzita, dlhé trvanie (Gáborová, Gáborová 2007). Vo všeobecnosti sa rozlišujú tri formy psychickej záťaže, t.j. **senzorická, mentálna a emocionálna**.

Senzorická záťaž sa týka požiadaviek na úroveň činnosti zmyslových orgánov a s nimi súvisiacim nervovým systémom.

Mentálna záťaž sa týka požiadaviek na úroveň spracovania informácií v súvislosti s psychickými funkciami a procesmi, ako napr. pozornosť, myslenie, pamäť, predstavivosť, rozhodovanie.

Emocionálna záťaž sa týka požiadaviek, ktoré vyvolávajú emocionálnu odozvu.

Nie je možné vymedziť hranicu medzi psychickou a fyzickou záťažou, pretože pri akejkoľvek činnosti sú tieto dve zložky záťaže vzájomne prepojené a záleží na tom, do ktorej oblasti je pôsobenie dominantné a to buď do psychickej alebo fyzickej.

Záťaž je potrebné chápať v širšom slova zmysle ako opis rôznych psychických stavov a fyziologických situácií vyvolávajúcich záťažovú situáciu. Záťažové situácie sú situácie každodenného života, ktoré preverujú fyzickú a psychickú odolnosť človeka a jeho prispôbivosť a nútia ho buď sa prispôbiť, alebo prehodnotiť a pretvoriť staré modely myslenia alebo konania, pretože s doposiaľ používanými si už nevystačí (Žiaková 2001).

Úroveň záťaže bude závisieť od toho, aký bude rozpor medzi súhrnnými požiadavkami vonkajšieho prostredia a pripravenosťou človeka sa s nimi vyrovať.

Bežná záťaž – jedná sa o bežné situácie, v ktorých človek používa naučené, zautomatizované a stereotypné modely konania a správania, reaguje rutinne a štandardne. Nároky prostredia, ktoré na neho pôsobia sú mu známe, ľahko sa s nimi dokáže vysporiadať bez zvýšeného psychického úsilia. Nevzniká nesúlad medzi okolitým prostredím a vnútornými predispozíciami človeka.

Zvýšená záťaž – človek sa nachádza v stave, kedy už nepostačujú bežné postupy riešenia pracovných a životných situácií. Zažívaná udalosť je pre neho nová a vyžaduje si zmeny v zaužívaných postupoch a spôsoboch jej riešenia a zároveň aj zmeny správania a konania, pretože tie, ktoré má človek zažitú, a ktoré bežne používa už nepostačujú. Zvládnutie zvýšenej záťaže predpokladá buď sa pasívne prispôbiť požiadavkám okolia, alebo v rámci adaptácie si osvojiť nové poznatky, dovednosti, zručnosti a sociálne spôsobilosti, bez negatívnych dopadov záťaže na naše zdravie.

Hraničná záťaž – predstavuje značný rozpor medzi vonkajším prostredím a vnútornými možnosťami človeka, dochádza k využitiu jeho psychických rezerv na vyrovnanie sa s nesúladosťou medzi vybavenosťou, pripravenosťou a nárokmi vonkajšieho prostredia. V organizme dochádza k výrazným zmenám fyziologických parametrov, narastá počet nežiaducich dopadov na psychiku, môže dôjsť k funkčným poruchám psychickej činnosti, poruchám správania a celkovo sa tato úroveň záťaže môže negatívne odzrkadliť na jeho zdravotnom stave.

Extrémna záťaž – vzniká zásadný rozpor medzi možnosťami človeka vyrovnať sa s tlakom vonkajšieho prostredia. Už nie je v jeho možnostiach aktívne vzdorovať a zvládnuť nároky a požiadavky vonkajšieho prostredia. Človek podlieha, z jeho pohľadu, neriešiteľnej stresovej situácii. Dochádza u neho k psychickému zlyhaniu, ktoré je sprevádzané zmenami vo fyziologických a psychických procesoch často spojených s negatívnymi dopadmi stresovej záťaže na jeho zdravie, správanie, sociálne vzťahy.

Záťažové situácie môžu byť odozvou na neprimerané požiadavky okolia, alebo vnikajú ako produkt frustrujúcich, problémových, konfliktných či stresových situácií. O strese hovoríme vtedy, keď sila podnetov prekročí v záťažovej situácii tolerančné hranice človeka.

Samotný stres má kumulatívny charakter, takže pri narastaní zaťaženia (stresových situácií) v priebehu krátkeho časového obdobia, alebo pri pretrvávajúcom určitom stupni záťaže dlhý čas, rýchlo môže dôjsť k prekročeniu osobného stresového limitu a k prechodu z nižšej úrovne psychickej záťaže do vyššej.

Určením úrovne záťaže môžeme predvídať ďalšiu činnosť človeka, zmeny v jeho správaní a konaní, dopady na jeho zdravie a prijať účinné opatrenia na potlačenie nežiaducich vplyvov. Určiť úroveň záťaže však nie je jednoduché, pretože každý jedinec reaguje na podnety prostredia osobitne. V prípade záťažovej situácie a vnímanie jej úrovne ide vždy o individuálne prežívaný psychický stav, ktorý aj v prípade rovnakých pôsobiacich podmienok môže u jednotlivých ľudí nadobúdať nielen rôznorodú podobu, ale aj odlišnú veľkosť.

ZLOŽKY STRESU

Stres môžeme rozdeliť na dve zložky:

- Stresory (stresové podnety) – sú okolnosti vyvolávajúce stresovú reakciu organizmu na stres. Prevažná väčšina stresorov má emocionálnu povahu.
- Stresová reakcia – je psychická a fyziologická odpoveď organizmu na stresový podnet

Stresové podnety

Stresory môžeme deliť podľa rôznych kritérií. Jedným z možných delení je ich rozdelenie do dvoch kategórií a to na somatické a psychologické stresory.

Somatické stresory predstavujú vonkajšie fyzikálne vplyvy (prach, hluk, vlhkosť, vibrácie, výpary, teplota, zmeny atmosférického tlaku, osvetlenie, ionizujúce žiarenie,) a Somatické patologické stavy (smäd, hlad, práca na zmeny, únava, pracovné zaťaženie, námaha, časový tlak, bolesť, telesná kondícia, zdravotný stav, spánok, apod.).

Psychologickými stresormi sú predovšetkým individuálne stresory (konflikt, frustrácia, nezdravý životný štýl, psychická únava, úzkosť z osobne neznesiteľnej situácie, zodpovednosť, vyrovnanie sa s okolím), stresory z choroby (bolesti, starosti, imobilizácia, hospitalizácia), skupinové stresory (konflikty vo vzťahoch - v prostredí rodiny, pracoviská, školy, problémy kultúr, tímová práca) a sociálne stresory (riadenie, dohľad, vedenie, nedostatočné finančné ohodnotenie, pracovné preťaženie, motivácia, demotivácia, strata zamestnania, odchod do dôchodku) (Laco, Kočišová cit. 2018). Všetky vyššie uvádzané skupiny stresových faktorov môžu v určitých prípadoch vytvárať záťaž a stres. Vplyv jednotlivých stresorov na pracovný výkon a spoľahlivosť práce pracovníkov sa môže meniť s ohľadom na ich pracovnú pozíciu a konkrétne pracovisko.

Reakcia na stres

Vysoká hladina stresu vyvoláva nepríjemné psychické a fyziologické reakcie.

Psychické reakcie vyvolané stresovou situáciou sú napr. vysoká hladina emočného napätia, apatia a depresia, alebo na druhej strane zlosť a agresia, ďalej to môže byť strach a panika, rôzne stavy úzkosti, môže dôjsť k narušeniu sústredenia a schopnosti logického myslenia, k nepružnému správaniu, zhoršeniu spracovania informácií, zvýšeniu chybovosti v rozhodovaní a konaní, zbavovanie sa zodpovednosti, neschopnosti eliminovať rušivé myšlienky a pod. Fyziologické reakcie vyvolané stresovou situáciou sú napr. zvýšenie srdečnej aktivity a tlaku krvi, zmeny svalového napätia a frekvencie dychu, sucho v ústach, zvýšenie potenia, prekrvenie periférií, dochádza k aktivácii adrenokortikálneho systému, z nadobličiek sa uvoľňuje kortizol, ktorý je indikátorom miery stresu vyšetrením krvi alebo moči (Atkinsonová 2003).

MOŽNOSTI ZNIŽOVANIA NEGATÍVNYCH DOPADOV ZÁŤAŽE

Emócie a aktivácie vyvolané stresom sú spravidla pociťované ako nepríjemné, čo človeka motivuje k tomu, aby ich zmiernil alebo odstránil. Základný predpoklad pre zvládnutie stresovej situácie je mať nad ňou neustále určitý stupeň kontroly. Dokonca sa v odbornej praxi na vyjadrenie schopnosti zvládania stresových podnetov používa termín „coping“ (zvládanie). Rozumie sa tým nasadenie síl do boja so stresom. Môžeme sa stretnúť aj s pojmom „coping strategies“, ktorý vyjadruje racionálny a vedomý spôsob vyrovnávania sa so zdrojom úzkosti a problémami života, a ktorá sa presadzuje tromi spôsobmi:

1. action coping (zvládanie akciou), sa orientuje na odstránenie alebo zmenu vonkajších podmienok, ktoré vyvolávajú stresovú situáciu,
2. cognitive coping (zvládanie poznaním), sa orientuje na emocionálne zvládnutie stresovej situácie elimináciou negatívnych emócií, odstránením alebo zmenou vnútorných podmienok vyvolávajúcich stres,
3. directed coping (riadené zvládanie), sa orientuje na prehodnotenie situácie a zmenu jej významu pre človeka.

Existuje množstvo techník a postupov na vytvorenie si vhodných podmienok k eliminácii podnetov produkujúcich stres. Sú to napríklad kognitívne techniky, kam patrí kognitívne behaviorálna terapia, ktorá sa snaží u človeka zistiť typy stresových situácií, ktoré vyvolávajú jeho telesné symptómy a zmeniť spôsob, ako sa s nimi vyrovnáť. Alebo to môžu byť behaviorálne techniky k ovládnutiu fyziologických reakcií na stres pomocou nácviku biologickej spätnej väzby (biofeedback), relaxačného tréningu, aerobných cvičení a pod. Zmeny fyziologických parametrov potom môžu preukázať vhodnosť zvolených metód a techník pri zvládaní záťažovej situácie. Odborníci, ktorí sa zaoberajú problematikou stresu vypracovali stratégie, ako eliminovať negatívne dopady stresu v živote človeka. K základným stratégiám patria prístupy, ktoré môžu byť podľa Štammovej (2012) zhrnuté do týchto oblastí:

Strava a stravovacie návyky

Kvalitná, pestrá a vyvážená strava je veľmi dôležitá pri znižovaní negatívnych dopadov záťažových situácií a tým pádom udržanie si dobrého zdravia, vitality a psychickej pohody. Duševné schopnosti človeka a telesné funkcie organizmu sú taktiež ovplyvňované nielen kvalitou jedla, ale aj jeho množstvom a spôsobom stravovania. Keďže stres pôsobí na zvýšenie bunkovej aktivity, narastá potreba organizmu na prísun väčšieho množstva výživných látok a preto často pri chronickom strese dochádza k tomu, že organizmus má nedostatok niektorých prvkov, minerálov a vitamínov, čo má za následok vznik rôznych zdravotných ťažkostí. So stravovacími návykmi úzko súvisí aj dodržiavanie vhodného pitného režimu.

Pohybové aktivity

Pohyb je najdôležitejší spôsob zvládania stresu. Pri stresovej záťaži je organizmus v stave vysokého nabudenia spôsobeného uvoľňovaním a hromadením veľkého množstva energie. Cvičenie a pohybové aktivity umožňujú túto prebytočnú energiu spotrebovať a zároveň pri nich dochádza k uvoľňovaniu tzv. hormónov šťastia – endorfínov. Preto je dostatočný pohyb dôležitý a prirodzený spôsob zvládania stresu.

Zdravý spánok

Únava a spánok spolu veľmi úzko súvisia. Bežným prejavom dlhodobého pretrvávajúceho stresu je únava. Preto je spánok dôležitým nástrojom znižovania stresu. Na základe výskumov v tejto oblasti sa zistilo, že dĺžka spánku nemá vplyv na to, ako sa človek cíti po prebudení. Určuje to počet spánkových cyklov, ktoré v priebehu spánku prebehli a v akej fázi spánkového cyklu sa človek prebudí. V prípade, že k prebudeniu dochádza na prechode dvoch spánkových cyklov, kedy sa človek dostáva na hranicu prebudenia, tak sa cíti svieži a oddýchnutý. Pokiaľ k prebudeniu dôjde, na základe vonkajších alebo iných podnetov, v priebehu spánkového cyklu, v stave hlbokého spánku, človek sa môže po prebudení cítiť dezorientovaný, omámený a chvíľu mu trvá, kým sa preberie. Tiež nemusí mať pocit dostatočného odpočinku. Jeden spánkový cyklus prebieha približne 90 minút. Kvalita spánku je závislá na dosiahnutej úrovni telesného a duševného uvoľnenia. Čím viac sa dokážeme v priebehu spánku telesne a duševne uvoľniť, tým kvalitnejšie sa vyspíme a si oddýchneme.

Sociálna opora

Dôsledky stresu v živote človeka nie sú určené až tak tým, čo sa mu stalo, ale skôr tým, aký postoj k stresovej situácii zaujal a ako na ňu reaguje. Ak reaguje užívaním návykových látok, nadmernou konzumáciou alkoholu, objednaním sa, fajčením, sebaľútosťou, hnevom, alebo izoláciou, vážne poškodzuje svoje zdravie. S optimistickým postojom k sebe a k životu človek ďaleko ľahšie dokáže znášať stresovú záťaž ako keď je ladený pesimisticky. V prípade, že je pôsobiaci stres v živote človeka príliš silný, alebo pretrváva dlhšiu dobu, človek nie je schopný ho zvládnuť sám a potrebuje svoj stav s niekym zdieľať. Vyhľadanie sociálnej opory a rozprávaním o tom, čo ho trápi blízkeho človeku sa mu uľaví. Psychická podpora druhých ľudí umožňuje stres lepšie znášať, poskytuje pomoc, spoločnosť, informácie a rady, posiluje sebavedomie.

Relaxácia

Stav relaxácie predstavuje uvoľnenie ako fyzického tak aj psychického napätia. Uvoľnenie fyzického napätia súvisí s vedomým uvoľňovaním svalových partií v rôznych častiach tela, zameriavaním pozornosti do relaxovaných oblastí, často spojených s dýchovými technikami. K uvoľneniu psychického napätia, ktoré je spojené so zmenami nálady, rôznymi myšlienkami, pocitmi a predstavami, dochádza súbežne s relaxáciou fyzického tela pri súčasnom emocionálnom a mentálnom upokojení. Proces uvoľňovania týchto dvoch napätí nazývame relaxáciou. Aby sme dokázali rýchlo navodiť stav relaxácie, je potrebné túto duševnú schopnosť cvičiť a zdokonaľovať tak, ako aj iné schopnosti (digitalne.sk). Pravidelná relaxácia priaznivo pôsobí na poruchy spánku, stavy úzkosti, depresie, pomáha pri sklúčenosti a kŕčovitosti rôzneho druhu, priaznivo vplyva na psychiku človeka, prináša vnútornú harmóniu, pokoj a vyrovnanosť. Relaxačné techniky sú silným nástrojom na zvládanie stresu a zároveň sú cestou na dosiahnutie duševnej rovnováhy a duševného zdravia.

Pri vzniku potreby zvládať efektívne záťažové situácie je potrebné k celej problematike pristupovať komplexne s využitím viacerých vhodných metód a techník. Kombinácia vhodných nástrojov a techník pre vytvorenie programu zvládania záťažových situácií je okrem iného daná aj individuálnymi dispozíciami človeka.

RELAXAČNO AKTIVAČNÉ TECHNIKY

Tak ako bolo popísané v predchádzajúcej kapitole, účinky stresu, najmä dlhodobého pôsobiaceho, môžu vyvolať zdravotné ťažkosti, alebo duševné poruchy. K ich riešeniu sa často využívajú psychoterapeutické metódy. Psychoterapia je odborná a zameraná aplikácia klinických metód a interpersonálnych postojov, vychádzajúcich z uznávaných psychologických princípov so zámerom pomôcť ľuďom zmeniť ich správanie, myslenie a pociťovanie smerom, ktorý je zúčastnenými považovaný za žiadúci (Norcross, Prochaska 1999). Pri psychoterapiách sa v klinickej praxi používajú rôzne relaxačné postupy, meditačné techniky, autogénny tréning, koncentračné cvičenia, práca s predstavami a ďalšie techniky, ktorých

využitie je vhodné aj pri zvyšovaní odolnosti človeka k stresu a tým pádom k udržaní jeho výkonnosti. K odstráneniu negatívnych dopadov stresu, resp. ich príčin môžu podľa Paulínovej (1998) viesť rôzne prístupy:

a) Psychický prístup

Základným predpokladom pre elimináciu stresu je uvedomenie si a pripustenie prítomnosti negatívneho stresového stavu. Následne je dôležité hľadať a odhaliť príčiny tohto stavu. Úľava a ozdravenie organizmu môže prísť len vtedy, akonáhle je problematická príčina odhalená, pochopená a odpovedajúcim spôsobom riešená.

b) Psychosomatický prístup

Ide o dlhodobejšiu cestu, ktorá vyžaduje zásadnejšie zmeny životného štýlu. V praxi to znamená vedome pracovať na harmonických vzťahoch v rodine, s priateľmi, dožiť si čas na rozvoj osobných zájmov, radosť sa z osobných úspechov, dodržiavať zdravé stravovacie návyky, vyčleniť si čas na pohybové aktivity a oddych.

c) Cesta relaxačných a energetizujúcich techník

Všetky tieto techniky sú založené na celkovom upokojení mysle, uvoľnení svalového napätia, vedomej regulácii dychu a využívaní vedomého riadenia vedomia a autosugescii. Je možné do nich zahrnúť pokojnú, riadenú aj dynamickú relaxáciu, imaginácie, riadenú koncentráciu, autogénny tréning, Jakobsonovu svalovú relaxáciu, meditácie, jógové cvičenia a ďalšie. Praktikovanie týchto techník slúži k duševnej hygiene, prehĺbuje sebazpoznanie, pomáha zvyšovať psychickú odolnosť a výkonnosť. Je vhodné ich používať preventívne alebo ako podporné metódy.

Aby sa ľudský organizmus zotavil z každodenného stresu, potrebuje sa uvoľniť. Bežne používané metódy ako je šport, prechádzky, práca v záhrade, dovolenka, čítanie kníh, alebo sledovanie televízie už nestačia. Dokonca môžu tieto aktivity spôsobovať ďalšie stresové reakcie. Odporúča sa, aby si každý osvojil niektorú z relaxačných techník na dosiahnutia pre organizmus tak potrebného uvoľnenia.

Pomocou relaxačných techník ako je joga, autogénny tréning, alebo meditácia sa môže zvýšiť frustračná tolerancia (Reutterer cit. 2018), tzn. schopnosť reagovať na frustrujúce zážitky pokojne a s prehľadom. Relaxačné techniky obsahujú tri základné stavy, ktorými sú sebauvedomovanie, relaxácia, teda uvoľňovanie a koncentrácia, tzn. sústredenie pozornosti. Techniky, ktorými sa dosahujú tieto stavy v rôznych podmienkach spoločensko kultúrnych prostredí vznikali prakticky po celom svete. Najznámejším a najrozšírenejším systémom, ktorý aplikuje tieto stavy do praxe, je systém jogy, ktorý má svoj pôvod v Indii. Odtiaľ tiež pochádzajú techniky budhistickej meditácie satipatána vipasána, čankamana a pod. Menej dostupné, ale v minulosti rozšírené, sú šamanské techniky. Je preukázané, že už v 16. stor.p.n.l. v Egypte používali hypnózu. Z týchto, v minulosti vytvorených a používaných systémov, vychádzajú dnešné relaxačné a koncentračné techniky (Bezvodová 2015). Využívajú sa na vytvorenie harmónie a duševnej rovnováhy cieleným, vedomým uvoľnením fyzického a psychického napätia. Výskumy v tejto oblasti dokázali úzke prepojenie medzi telesným a duševným napätím. Ak pri relaxácii alebo meditácii dôjde k telesnému uvoľneniu, súčasne sa dosahuje aj uvoľnenie duševného napätia. Je to preto, že dochádza k zladeniu všetkých psychofyziologických procesov, čo navodzuje subjektívne príjemný pocit a obnovuje výkonnosť (Konig 1989). Popri uvoľnení je nenásilné sústredenie, bez subjektívneho napätia, ďalším prvkom väčšiny relaxačných techník. Pri prehľbovaní pasívneho sústredenia dochádza k prechodu do meditatívneho stavu.

V súčasnej dobe je možné si vybrať z veľkého množstva rôznych relaxačných techník, takže každý človek má možnosť sa zamerať na tie, ktoré mu najviac vyhovujú. Relaxačné metódy z hľadiska uplatňovaných techník môžeme podľa Hybenovej (2004) rozdeliť:

Relaxácia, je uvoľňovanie svalového napätia - masáže, reflexná terapia, akupresúra, asány (pozície tela), strečingové cvičenia a i.

- Relaxácia, ktorej základom sú dychové techniky – sústredenie sa na voľné, prirodzené dýchanie, plný jogový dych, jogové dýchanie kapalabhátí, udždžají, bhastrika a i.
- Relaxačno - koncentračné metódy - Schultzov autogénny tréning, Jacobsonova progresívna relaxácia, meditácie.
- Relaxačné imaginatívne metódy – Silvova metóda ovládania vedomia, Simontonove relaxačné autoregulačné postupy, Gawainova tvorivá predstavivosť,
- Technologické postupy vizuálnej alebo sluchovej stimulácie - sublimálne metódy, alfa synchro systém, a i.
- Iné prístupy k relaxácii – pohybová relaxácie, relaxácia prostredníctvom vôní, hudby, obrazov.

Pri kombinácii relaxácie s vhodnou technikou dýchania dochádza k spomaleniu látkovej výmeny, k regenerácii buniek najmä nervového systému, posilňovaniu imunitného systému a celkovej obnove síl organizmu. Tato kombinácia sa javí ako jednoduchý a účinný spôsob, ako neutralizovať negatívne dopady stresu na ľudský organizmus. Cvičením relaxačných techník nedôjde k odstráneniu negatívnych spomienok z podvedomia, ale je možné prostredníctvom nich znížiť ich negatívny emocionálny náboj, čo prispieva k nastoleniu citovej rovnováhy v organizme, sebapoznaniu a k dosiahnutiu primeranej sebareflexie.

ZÁVER

V dnešnej dobe je otázkam zvyšovania odolnosti človeka voči negatívnemu dopadu záťažových situácií na jeho pracovný výkon venovaná čoraz väčšia pozornosť. Je to dané najmä tým, že nové technológie uplatňované v živote človeka výrazným spôsobom znížili riziko technického zlyhania. Technické riešenia ďaleko prekračujú možnosti človeka. Pokiaľ dôjde ku krízovej situácii, v 80% prípadoch je to práve zlyhanie ľudského faktora, ktorý je príčinou vzniknutej situácie. Sú oblasti, ako jadrový priemysel, doprava, potravinárstvo a pod., kde je otázkam bezpečnosti z hľadiska možného zlyhania ľudského faktora venovaná vysoká pozornosť. Tak ako sme rozoberali v článku, je možné využiť rôzne prístupy k zvyšovaniu odolnosti človeka voči negatívnym prejavom pôsobenia záťažových – stresových situácií. Je potrebné si uvedomiť, že stresová reakcia v konkrétnej situácii nemusí prebehnúť u všetkých zúčastnených rovnako. Stresová reakcia sa vyskytne len u tých ľudí, kde miera intenzity pôsobiacej stresogénnej situácie bude vyššia, ako je ich schopnosť túto situáciu zvládnuť. Tak dôjde k prekročeniu limitnej záťaže jedinca (nadmerná záťaž), čo spôsobí vnútorné napätie a narušenie homeostázy (rovnováhy v organizme). Udržiavanie homeostázy v organizme je možné rôznymi, v článku rozoberanými metódami. Ako efektívne sa javí využiť kombináciu rôznych prístupov, ktorých základ by tvorili relaxačno – aktivačné techniky.

PodĎakovanie

Tento článok podporila Slovenská agentúra pre výskum a vývoj na základe zmluvy č. APVV-17-0167 "Aplikácia samoregulácie na prípravu letovej posádky". Autori by chceli poďakovať vedeniu projektu a kolegom za podporu a hodnotné podnety, pripomienky a návrhy.

BIBLIOGRAFICKÉ ODKAZY

- ATKINSONOVÁ, R. L. a kol. 2003. Psychologie. Praha: Portál, 2.vyd. ISBN-10: 80-7178-640-3.
- BEZVODOVÁ, Š. 2015. Praktické využití relaxačních a imaginativních technik. Soukromá Psychologická Praxe: Mgr. Sárka Bezvodová [online]. [cit. 2015-05-13]. Dostupné z: <http://www.psychologie-bezvodova.cz/texty/prakticke-vyuziti-relaxacnich-a-imaginativnich-technik>
- BRATSKÁ, M. Osobnosť v situáciach psychickej záťaže. [online]. [cit. 2018-06-10]. Dostupné z: https://cdv.uniba.sk/fileadmin/cdv/U3V/studijne-materialy/Bratska_Osobnost_v_sit_psych_zataze.pdf

- DIGITALNE.sk, Relaxácia a zdravý životný štýl. [online]. [cit. 2018-06-20]. Dostupné z: <http://www.zdravy-zivotny-styl.digitalne.sk/zdravyzivotnystyl-relaxacia.html>
- EBOZP. Fyzická záťaž. [online]. [cit. 2018-06-10]. Dostupné z: http://ebozp.vubp.cz/wiki/index.php/Fyzick%C3%A1_z%C3%A1t%C4%9B%C5%BE
- GÁBOROVÁ, Ľ. a Z. GÁBOROVÁ. 2007. Človek v sociálnom kontexte. Prešov: LANA, 173 s. ISBN 80-969053-8-4.
- HYBENOVA, V. 2004. Zvládanie záťažových situácií a relaxačné techniky v práci výchovného poradcu. In: HARGASOVÁ, M. Efektívna prevencia pred nezamestnanosťou začína kariérovou výchovou a kariérovým poradenstvom v školách a školských zariadeniach. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, s. 279-292. Dostupné z: http://web.saaic.sk/nrcg_new/doc/Zbornik/20_Kap-5.4.pdf
- KONIG, W. 1989. Autogénny tréning: rukoväť. 1. vyd. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
- LACO, S. a V. KOČIŠOVÁ. Stres a záťaž u ľudského jedinca. [online]. [cit. 2018-09-05]. Dostupné z: www.prohuman.sk/psychologia/stres-a-zataz-u-ludskeho-jedinca
- MIKŠÍK, O., V. BŘICHÁČEK, a M. MAYEROVÁ. 1990. Psychické zatížení a spolehlivost člověka v dopravě. Praha : Nakladatelství dopravy a spojů. ISBN 978-80-8082-762-5.
- NORCROSS, J.C. a J.O. PROCHASKA. 1999. Psychoterapeutické systémy. Praha: Granada. ISBN 80-716-976-64.
- PAULÍNOVÁ, L. 1998. Psychologie pro Tebe. 2.dopl.vyd. Praha: Informatorium. ISBN 978-80-7333-068-2.
- REUTTERER, A. Prožívání a chování – Úvod do psychologie člověka. [online]. [Cit.2018-09-09]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/865473-Alois-reutterer-prozivani-a-chovani-uvod-do-psychologie-cloveka.html>
- ŠTAMMOVÁ, M. 2012. Stres manažment, relaxačné a aktivačné techniky. In: VOJENSKÁ OSVETA. [online]. Roč. 2012, č.2. [cit. 2018-09-05]. Dostupné z: <http://www.mil.sk/index.php?ID=28254>
- ŽIAKOVÁ, E. a kol. 2001. Psychosociálne aspekty sociálnej práce. Prešov: Grafotlač. ISBN 80-8068-060-4.

Filip PRIGANC, Mgr.

Technická univerzita v Košiciach, Katedra telesnej výchovy, Vysokoškolská 4, 042 00 Košice, Slovenská republika
filip.priganc@tuke.sk

Luboš SOCHA, Ing., PhD.

Technická univerzita v Košiciach, Letecká fakulta, Katedra manažmentu leteckej prevádzky, Rampová 7, 041 21 Košice, Slovenská republika
lubos.socha@tuke.sk

Vladimír SOCHA, doc., Ing., Bc., PhD.

České vysoké učení technické v Praze, Fakulta dopravní, Ústav letecké dopravy, Horská 3, Praha, Česká republika
sochavla@cvut.cz