**Stres a blokovanie vedomostí**

STRES je automatická reakcia každého živého organizmu, ktorá v tele spúšťa reťazovú reakciu na okamžité uvoľnenie energie a sily, ktorá ho pripraví na **"boj alebo útek",** a tým aj prežitie. V histórii vývinu všetkého živého na našej planéte táto reakcia "boj - útek" mala pozitívny význam a znamenala vlastne život alebo smrť. Vďaka nej sa zachoval život na tejto planéte.

Signálom, ktorý spúšťa stresovú reakciu, **je strach**. Ak mozog a následne telo zaregistruje strach a situáciu zhodnotí ako nebezpečnú, prepne na **"automatického pilota"**, ktorý reaguje rýchlo a aj rýchlo hľadá najlepšie možnosti na prežitie, pretože nie je čas na „premýšľanie“.

**Obranný mechanizmus** ľudského tela v strese zablokuje vnímanie nebezpečnej situácie cez zrakové alebo sluchové kanály a riadenie preberá ľavá mozgová hemisféra. **Blokuje sa vedomé rozhodovanie a myslenie. Kontrolu preberajú inštinkty a dlhodobo ukladané skúsenosti**.

V stresovom stave sa posilní činnosť srdca, pľúc, určitej časti mozgu a zvýši sa napätie svalov, ktoré sú pripravené k akcii. Fyzickým bojom alebo útekom sa pripravená energia spotrebuje a napätie uvoľní. Naša civilizácia nám však pripravila modernejšie stresové situácie, ako sú skúšky, písomky v škole, konflikty doma, medzi kamarátmi, či televízne horory. V týchto situáciách nám "fyzická" reakcia boj-útek, až tak nepomôže.

Skúsme si predstaviť situáciu - príklad z praxe : Žiak sa dozvie, že zajtra píše dôležitú polročnú písomku. Mozog zaregistruje strach a **spustí stresovú reakciu "boj - útek".** Ak je žiak typ, ktorý reaguje bojom, bude sa ešte do noci učiť, chce to „ešte“ zvládnuť a do školy pôjde nevyspatý a vyčerpaný. Ak je žiak typ, ktorý reaguje útekom, nechá to tak, pretože sa to už nedá doučiť. Spí ale nepokojne, bojí sa a ráno má možno bolesti brucha a zvýšenú teplotu. Pravdepodobne jeho výsledky nebudú také, aké by boli v situácii bez časového stresu a bez napätia. **Pôvodne pozitívny účel reakcie "boj - útek", ktorý mobilizuje našu energiu a zvyšuje naše napätie, sa zmení na škodlivý.** Nahromadená energia a napätie zostáva v tele a telo sa nemôže dostať do rovnováhy. Vtedy je nutné prebytočnú energiu spotrebovať pohybom a napätie uvoľniť relaxačnými metódami. Nebezpečný sa stáva stres, keď ideme z jednej stresovej situácie do druhej a telo nemá možnosť obnoviť svoju rovnováhu. Dochádza k energetickému preťaženiu a hromadeniu fyzicky nevyužitej energie a napätia, ktoré sa postupne začnú prejavovať rôznymi zdravotnými ťažkosťami.

Príklad z praxe : Ráno ide žiak do školy so strachom, ktorý môže mať rôzne príčiny - skúšanie, známky, učitelia, šikana a podobne. Poobede má strach z reakcie rodičov alebo si večer pozrie televízny program, kde náhodou uvidí napr. krvavú scénu. Náš tzv. „biologický počítač“ zaregistruje krv a možno nájde situáciu, keď sme ako dieťa prežívali strach pri odbere krvi. My sme na to dávno zabudli, ale „on“ – náš osobný počítač – podvedomie, si ju pamätá a automaticky spustí stresový obranný mechanizmus - dodá energiu, zvýši napätie svalov a z nahromadeného napätia si možno ohrýzame nechty, či nevedome sa nám potia ruky…a podobne. Tréma a strach, ktorý pravdepodobne prežíva žiak aj v škole, sa však aktivizuje a nasleduje to isté - „prepnutie na automatického pilota“ a nastáva blokovanie časti myslenia. Tým aj všetkého, čo sme sa doma naučili.

**Stres a preverovanie vedomostí**

Skúsme sa zamyslieť, ako často bývame chorí v priebehu školského roka, aké ťažkosti mávame už večer alebo ráno pred niečím dôležitým. Koľko žiakov býva v triede chorých, keď sa blíži polrok alebo koniec školského roka – teda obdobie skúšok.

Obranný stresový mechanizmus má totiž dopad na celkový zdravotný stav. Ľudský organizmus pozná iba dva stavy – stav uvoľnenia a relaxácie, kedy je v rovnováhe a stav napätia a nepokoja, ktorý vyvoláva jeho nerovnováhu. Ak sa naše telo nachádza v stave relaxácie, nemôže byť súčasne v stave napätia a stresu, tieto dva stavy sa navzájom vylučujú.

Striedanie týchto dvoch stavov, však znamená neustále narušovanie rovnováhy organizmu, čo spôsobuje oslabenie jeho odolnosti a obranyschopnosti.

Medzi prvé fyzické signály dlhšie trvajúceho stresu patria: bolesti brucha, hlavy, chrbtice, nespavosť, a pod. V psychickej oblasti sú to zmeny nálad, podráždenosť, napätie, ale aj agresivita. Ak tieto príznaky neberieme vážne, postupne sa objavia ochorenia, ako sú alergia, astma, obezita, zajakavosť, tiky alebo depresie.

Tieto choroby sa môžu striedať alebo sa vzájomne kombinujú.

Príčina je totiž v tom, že náš „počítač“ – mozog, má stále uloženú informáciu o strachu, ktorá je jednou z príčin ťažkostí. Svalové napätie pri strese napríklad zo skúšania, písania testu či písomky, znižuje pohyblivosť, koordináciu pohybov, ale aj pružnosť chrbtice. Blokované zmyslové vnímanie zhoršuje celkovú orientáciu, spôsobuje chybné odhadovanie situácií, vzdialeností, umiestnenia predmetov v priestore, prejavuje sa aj zhoršeným čítaním či porozumením textu.

-------

Teraz sa môžeme trochu zahrať a sami si overiť, ako sme na tom so stresom. Ponúkame populárny a praxou osvedčený TEST :

**Test stresu**

Odpovedajte na každé z nasledujúcich vyjadrení. Označte si vždy tú odpoveď, ktorá vás najväčšmi vystihuje. Pracujte plynulo a dlho nerozmýšľajte! Svojim odpovediam nižšie uvedeného typu, udeľte nasledujúce body:

**„vôbec neplatí“ = 1 bod**

**„čiastočne platí“ = 2 body**

**„zväčša platí“ = 3 body**

**„celkom platí“ = 4 body**

1.Trápi ma, že moja telesná hmotnosť neustále kolíše.

2. Neustále sa snažím byť lepší (ia) než ostatní.

3. Znamená pre mňa veľa, keď moju prácu uznávajú a chvália.

4. Občas, keď sedím pri svojom písacom stole, klopkám prstami po doske alebo pokyvujem nohami.

5. Trápia ma náhle bolesti chrbta.

6. Chcel (a) by som vybavovať viac vecí súčasne.

7. Čoraz častejšie cítim zvieranie alebo bolesť pri srdci.

8. Takmer sa neviem poriadne uvoľniť. Ešte aj po dlhom spánku sa cítim ako dolámaný (á).

9. Hoci som veľmi unavený (á), celú noc nemôžem spať.

10. Keď rýchlo vstanem, pociťujem mdloby.

11. Často mávam depresívne pocity.

12. Cítim zvláštny vnútorný nepokoj.

13. Trpím nechutenstvom.

14. Počas víkendov rád (rada) chodím do zábavných parkov.

15. Nie som schopný (á) sledovať ani len vetu bez toho, aby som nemusel (a) partnera v komunikácii prerušiť.

16. V poslednom čase som nedodržal (a) takmer ani jeden termín.

17. Dopravná zápcha ma vždy privádza do zúrivosti.

18. Úplne neznášam kritiku.

19. Niekedy sa mi žiada poriadne si zanadávať.

20. Keď sa cítim vohnaný (á) do úzkych, stávam sa agresívnym (ou).

21. Znervózňuje ma, keď musím na niekoho čakať.

22. V poslednom čase sa neustále rozčuľujem kvôli maličkostiam.

23. Keď mi je téma rozhovoru trápna, červenám sa.

24. Keď sa s niekým pohádam, zvyčajne som ešte dlho potom rozladený (á).

25. Keď si raz vytýčim smer, už ho nemením.

26. Počínaniu iných zvyčajne nedôverujem.

27. Mám sklon prepínať, aj keď sú moje sťažnosti oprávnené.

28. Ostatní ma znervózňujú.

29. Mám sklon svoje city navonok neprejavovať.

30. S mnohými vecami si robím zbytočné starosti.

Vytvorte si celkový súčet všetkých bodových hodnôt. Mali by ste získať najmenej 30 bodov.

Najvyšší dosiahnuteľný počet bodov je 120 bodov.

**Vyhodnotenie :**

**30-52 bodov**

Žijete pokojne, vyrovnane. K problémom pristupujete mierne, bez falošnej ctižiadostivosti. Váš príslovečný pokoj a rozvážnosť vám možno závidieť. Predsa vám však hrozí isté nebezpečenstvo - máte sklon pozerať sa na svet cez ružové okuliare.

**53-75 bodov**

Váš život je aktívny, vzrušujúci a zaujímavý. Pozitívne i negatívne činitele stresu sú vyvážené. Dosiaľ všetko držíte ešte v rukách. Na veľké výzvy však už nemáte síl. Musíte teda dôkladne preskúmať seba aj svoje spoločenské prostredie. Nedajte sa vtiahnuť do niečoho, čo by vás potom mohlo zaťažovať.

**76-97 bodov**

Život sa pre vás do veľkej miery zmenil na boj o čas, šance a body. Niekedy vás okolnosti tlačia k múru. Veľmi vám dáva zabrať vaša ctižiadostivosť, konkurenčný tlak a závislosť od mienky iných. Cítite, že život zasahuje až do vašej podstaty a ohrozuje vaše zdravie. Ak budete aj naďalej takto pokračovať, dosiahnete síce veľa, ale plody svojej práce si nebudete môcť vychutnať. Zmiernite teda tempo a pokúste sa vyhnúť hádkam, hnevom a priveľkým očakávaniam vzhľadom na seba.

**98-120 bodov**

V súčasnosti je váš život samý zhon a práca. Vaše telo aj duch pracujú na plné obrátky. Okamžite skončite s týmto trvalým stresom. Jeho hladina, v ktorej sa teraz nachádzate, vážne ohrozuje vaše zdravie. Tým sa aj vaše ciele stávajú zbytočnými. Mali by ste si rýchlo osvojiť niektorú z relaxačných metód. Určite ste odpovedali úprimne a vyšiel vám určitý výsledok. Takýto typ testov dávajú často budúci zamestnávatelia. A tam by sme nemali odpovedať, že trpíme šialenými bolesťami hlavy, že sa s každým hádame, nezvládame stresové situácie a máme sklony k infarktu myokardu. :-)

**ZDROJE:**

MOCHŇACKÁ, I. 2012.*Osobnostný manažment žiaka a zvládanie postojov k učeniu sa* /Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe /. Prešov, 2012. Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11 850 01 Bratislava

Dostupné [ online23.1.2021]

<https://mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/2_ops_mochnacka_iveta_-_osobnostny_manazment_ziaka_a_zvladanie_postojov_k_uceniu_sa.pdf?fbclid=IwAR3p2ZzXlybajqx8N7IR4Zx53iS5rhHnt0jiQQ-Q-Wl5FnIgwN4HZBLRd2k>