

AKADEMIE ALTERNATIVA

Študijný odbor: Tanečno-pohybová terapia

Absolventská práca

Zvládanie stresu u generácie Y pomocou tanečno-pohybovej terapie

Autorka práce: Mgr. Lucia Stašeková

Vedúci práce: Mgr. Tomáš Beníček

Olomouc 2017

Prehlásenie

Prehlasujem, že som absolventskú prácu vypracovala samostatne s použitím uvedenej literatúry. Súhlasím, aby práca bola sprístupnená k študijným a propagačným účelom.

V Bratislave dňa 27.4.2017

Podpis.....

Pod'akovanie

Touto cestou by som rada pod'akovala Mgr. Tomášovi Beníčkovi za vedenie práce, jeho podporu, ochotu pomôcť a nasmerovať ma pri realizácii výskumnej časti práce. Tiež som vďačná respondentkám môjho výskumu za ich účasť, postrehy, spätnú väzbu a zdieľania, ktorá ma veľmi obohatili.

ABSTRAKT

STAŠEKOVÁ, Lucia: Zvládanie stresu pomocou tanečno-pohybovej terapie u generácie Y. [Absolventská práca]. Akademie Alternativa, Olomouc. Konzultant: Mgr. Tomáš Beníček

Práca sa zaoberá problematikou zvládania stresu u generácie Y pomocou stretnutí tanečno-pohybovej terapie. Cieľom absolventskej práce je zmapovať význam tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu a tým poukázať na jej prínos. Pre tento účel sú použité 4 dotazníky, výsledky meraní prístrojom KARDiVAR, zúčastnené pozorovanie a pološtruktúrované interview. Zozbierané dáta sú zanalyzované a následne interpretované. Výstupom sú odporúčania pre prax, ktoré by mohli pomôcť začínajúcim terapeutom a vytvorený súbor cvičení tanečno-pohybovej terapie s cieľom lepšie zvládať stres a jeho dopady. Tanečno-pohybová terapia je predstavená ako potenciálna metóda v oblasti zvládania stresu.

Kľúčové slová: stres, tanečno-pohybová terapia, generácia Y, KARDiVAR

ABSTRACT

STAŠEKOVÁ, Lucia: Stress management thru dance movement therapy in generation Y. [thesis]. Academy Alternativa, Olomouc. Consultant: Mgr. Tomáš Beníček

The thesis deals with the issue of stress management in Y generation using dance movement therapy. The aim of the thesis is to map the importance of dance movement therapy in stress management and to point out its contribution. We have used 4 questionnaires, results of the KARDiVAR machine, observation and semi-structured interview for this purpose. The collected data are analyzed and then interpreted. The outcomes are recommendations for the practice that could help junior therapist and a set of dance movement therapy exercises with the aim to improve stress management handling. Dance-movement therapy is presented as a potential method in the field of stress management.

Key words: stress, tance-movement therapy, generation Y, KARDiVAR

OBSAH

ÚVOD

TEORETICKÁ ČASŤ

1. TANEČNO-POHYBOVÁ TERAPIA	1
1.1. VZNIK A VÝVOJ TPT	1
1.2. VYMEDZENIE TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPIE	2
1.3. CIELE A VÝZNAM TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPIE.....	3
1.4. VYBRANÉ TECHNIKY TPT.....	6
1.4.1 Autentický pohyb.....	6
1.4.2 Labanova analýza pohybu.....	7
1.4.3 Psychomotorika.....	8
1.5. TANEČNO-TERAPEUTICKÝ PROCES	8
1.6. PRIEBEH STRETNUTÍ TPT	10
2. STRES	13
2.1. VYMEDZENIE POJMU STRES, STRESOR A SALUTOR.....	13
2.2. TYPY STRESOV	15
2.3. PRÍZNAKY STRESOVÉHO STAVU	16
2.4. FÁZY STRESU	18
2.5. OSOBNOSŤ A STRES.....	21
2.6. ZVLÁDANIE STRES	23
2.6.1. Emočný mozog a jeho vplyv na zvládanie stresu	25
2.6.2. Autonómny nervový systém a jeho vplyv na zvládanie stresu	26
2.6.3. KARDiVAR – spôsob merania stresu a jeho vplyvu na organizmus	28
2.7. ÚČINNOSŤ TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPIE PRI ZVLÁDANÍ STRESU. 29	

PRAKTICKÁ ČASŤ

3. VÝSKUMNÝ PROJEKT	31
3.1 PREDMET A CIEĽ VÝSKUMU	32
3.2 OBJEKT VÝSKUMU	32
3.3 VÝSKUMNÉ METÓDY	33
3.3.1 Použité dotazníky	34
3.3.2 Pološtruktúrované interview	35
3.3.3 Výsledky meraní prístroja KARDiVAR	35
3.4 EXPERIMENTÁLNY ZÁSAH.....	38

4.	ANALÝZA A INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV VÝSKUMU	41
4.1	POPIS PREDMETU VÝSKUMU	41
4.1.1	Kazuistika – respondentka č. 1.....	41
4.1.2	Kazuistika – respondentka č. 2.....	46
4.1.3	Kazuistika – respondentka č. 3.....	51
4.1.4	Kazuistika – respondentka č. 4.....	55
5.	ZÁVERY A ODPORÚČANIA	59
5.1.	ZÁVERY	59
5.2.	ODPORÚČANIA PRE PRAX.....	61
5.3.	ODPORÚČANÉ CVIČENIA TPT PRI ZVLÁDANÍ STRESU.....	63

ZÁVER

ZHRNUTIE

ZOZNAM ILUSTRÁCIÍ A TABULIEK

ZOZNAM INFORMAČNÝCH ZDROJOV

ZOZNAM PRÍLOH

ÚVOD

Stres je v súčasnosti často skloňovaný pojem. Touto problematikou sa zaoberajú odborníci z viacerých oblastí od psychológov, terapeutov cez vzdelávateľov, lekárov až po širokú laickú verejnosť. Dnes sa stretneme s veľkým množstvom literatúry (odbornou aj populárnou), tréningov, prednášok, workshopov, ktoré prinášajú techniky ako so stresom pracovať, resp. ako ho zvládať.

Mravec (2011) tvrdí, že hoci chronické pôsobenie stresorov zväčša priamo nevyvoláva vznik chorôb, ide o permissívny faktor, ktorý môže mať u predisponovaného jedinca negatívny dopad na jeho zdravotný stav. Pôsobenie stresu sa odzrkadlí na metabolizme jednotlivca, pri nádorových ochoreniach, má dopad na imunitný, kardiovaskulárny, gastrointestinálny, reprodukčný, respiračný a nervový systém. Práve preto, že stres je významným faktorom pri tzv. civilizacyjnych ochoreniach a domnievame sa, že väčšina ľudí má skúsenosti s jeho negatívnym dopadom na zdravie sme sa rozhodli touto problematikou v našej práci zaoberať.

Cieľom absolventskej práce je poukázať na význam tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu. Na základe odbornej literatúry, ako aj vlastných skúseností vieme, že pohyb má v oblasti zvládania stresu dôležité postavenie. Existujú výskumy, ktoré poukazujú na účinnosť tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu. Našou ambíciou je k týmto už zrealizovaným výskumom prispieť a zároveň sa zamerať v rámci praktickej časti tejto práce na úzko vymedzenú cieľovú skupinu – generáciu Y.

Samostatná práca je rozčlenená do štyroch kapitol. Prvá kapitola vytvára exkurz do histórie vzniku tanečno-pohybovej terapie, teoreticky vymedzuje tanečno-pohybovú terapiu, pojednáva o jej význame a cieľi, približuje jej vybrané techniky, popisuje terapeutický proces, ako aj priebeh stretnutí v tanečno-pohybovej terapii.

V druhej kapitole pojednávame o problematike stresu, vymedzujeme základné pojmy, hovoríme o typoch stresu, opisujeme príznaky stresového stavu a fáz stresu, približujeme tému zvládania stresu, rozdiely v charakteristikách osobnosti a ich schopnosti zvládania záťaže, ako aj poukazujeme na účinnosť tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu.

Tretia kapitola tvorí praktickú časť. V rámci nej sa venujeme výskumnému projektu, popisujeme predmet a cieľ výskumu, definujeme výskumné otázky, približujeme objekt výskumu, ako aj jeho metodológiu a experimentálny zásah.

Štvrtá kapitola zahŕňa analýzu a interpretáciu získaných výsledkov výskumu cez podrobný popis kazuistík jednotlivých respondentiek výskumu.

Záverečné zhrnutie a zodpovedanie výskumných otázok je súčasťou piatej kapitoly. Výstupom tejto práce sú aj odporúčania pre prax, formulované ako súbor odporúčaní, ktoré môžu slúžiť ako pomôcka pre začínajúcich tanečno-pohybových terapeutov. V závere piatej kapitoly prinášame za účelom inšpirácie päť odporúčaných cvičení tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu.

TEORETICKÁ ČASŤ

1. TANEČNO-POHYBOVÁ TERAPIA

Existuje viacero deifnícii tanečno-pohybovej terapie (TPT). Nám sa páči formulácia Európskej asociácie tanečno-pohybovej terapie (EADMT), ktorá poukazuje na rozšírenie emočnej, kognitívnej, fyzickej, spirituálnej a sociálnej integrácie jednotlivca na základe terapeutického využitia pohybu. Pre nás je podstatou tanečno- pohybovej terapie prepojenie tela, mysle a emócií, čo znamená, že prostredníctvom pohybu (tela a v tele) pôsobíme na kongnitívnu a emocionálnu rovinu človeka, čím prispievame k jeho holistickému rozvoju. Ak hovoríme o holistickom rozvíjaní človeka vychádzame z ponímania jednotlivca ako bio-psycho-socio-spirituálnej bytosti, pričom pomáhame integrovať tieto jednotlivé zložky. Skôr ako sa dostaneme k ďalším definíciám a pohľadom na tanečno-pohybovú terapiu uvedieme stručný prehľad vo vývoji, ktorý mal vplyv na jej súčasnú podobu.

1.1. VZNIK A VÝVOJ TPT

Pojem tanečno pohybovej terapie sa prvýkrát objavil v 40 rokoch 20. storočia v Spojených štátoch amerických spolu s hnutím terapie zameranej na telo. Tento prúd vychádza z psychoanalýzy, na ktorú sa odvoláva a hlása „oslobodenie tela“ a slobodné sebvýjadrenie“ (Dosedlová, 2012). V tomto bloku si predstavíme jej vývoj v jednotlivých krajinách.

Tanečná terapia v Amerike je založená na modernom výrazovom tanci, cez ktorý podporuje symbolické vyjadrenie osobných emócií a zážitkov. Prvými tanečnými terapeutmi boli práve pôvodne profesionálni tanečníci, ktorí mali pozitívnu skúsenosť s tanečnou expresiou, ktorá ovplyvnila zrelosť ich osobnosti.

Prvou menovanou tanečnou terapeutkou je **Franziska Boasová**, ktorá intuitívne vycítila možný liečebný efekt tanca. Za zakladateľku tanečno terapeutického smeru je považovaná **Marian Chaceová**, ako prvá prezidentka **Asociácie americkej tanečnej terapie (ADTA)** v roku 1966. Ďalšou významnou osobnosťou začiatkov tanečnej terapie je tanečníčka **Mary Whitehousová**, inšpirovaná C. G. Jungom

a predpokladom, že pohyb môže byť jednou z foriem výrazu nevedomých procesov, teda aj jednou z foriem ako sa im priblížiť, čím dala základ tanečno terapeutickéj metódy autentický pohyb (Dosedlová, 2012).

V Európe sa tanečno-pohybová terapia rozvíjala najmä vo Veľkej Británii, kde vzniklo **Labanove centrum pre pohyb a tanec** (Laban Centre for Movement and Dance) v spolupráci s americkými odborníkmi. **Rudolf Laban** je ďalším z významných priekopníkov tanečno-pohybovej terapie. Vytvoril systém pohybovej diagnostiky a spôsob zápisu pohybu – labanova notácia.

V roku 1993 vznikla iniciatívou Francúzskej spoločnosti pre psychoterapie tancom a združením 4 krajín (Francúzsko, Taliansko, Grécko a Belgicko) **Európska asociácia tanečnej terapie (AEDT)** ako reakcia na potrebu platformy pre medzinárodnú výmenu informácií a skúsenosti.

Neskôr v roku 2010 bola v Mníchove založená **Európska asociácia tanečnej a pohybovej terapie (EADMT)** ako snaha o integráciu odborníkov, ktorí sa zaoberajú využitím tanca a pohybu v psychoterapii s cieľom garantovať profesionálne štandardy praxe tanečných terapeutov a podporovať spoluprácu medzi jednotlivými krajinami na poli vzdelávania, výskumu a praxe.

V roku 2002 bola založená **Česká tanečno-terapeutická asociácia** a v roku 2009 vznikla **Mezinárodná asociácia umeleckých terapií (MAUT)**. Na Slovensku zatiaľ neexistuje možnosť vzdelávať sa v oblasti tanečno-pohybovej terapie. Nablížšie je možné nadobudnúť vzdelanie v oblasti umeleckých terapií (muzikoterapia, arteterapia, dramaterapia a tanečno-pohybová terapia) v susednej Českej republike na **Akademii Alternativa**, ktorá je akreditovaná Ministerstvom školstva, mládeže a telesnej výchovy v ČR a úzko spolupracuje s MAUTom.

1.2. VYMEDZENIE TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPIE

Podľa EADMT (Európska asociácia tanečno-pohybovej terapie) „tanečno-pohybovú terapiu môžeme definovať ako terapeutické využitie pohybu za účelom rozšírenia emočnej, kognitívnej, fyzickej, spirituálnej a sociálnej integrácie jednotlivca.“ Za hlavné zložky tanečno-pohybovej terapie považuje tanec ako pohyb tela, tvorivé vyjadrenie a komunikáciu. Vychádza zo skutočnosti, že telo, myseľ, emocionálne rozpoloženie a vzťahy sú navzájom prepojené, a preto nám pohyby tela umožňujú posudzovať a vyberať spôsob intervencie.

ADTA (Americká asociácia tanečnej terapie) definuje tanečno-pohybovú terapiu ako „psychoterapeutické použitie pohybu v procese, ktorého cieľom je dosiahnutie emočnej a fyzickej integrácie jedinca“.

Tanečná a pohybová terapia podľa Payne (1992) využíva výrazový pohyb a tanec ako prostriedok podporujúci proces osobnej integrácie a zároveň aj rastu. Jej základ tvorí vzájomný vzťah pohybu a emócií. Pomáha rozširovať pohybový slovník klientov a tým prispieva k ich väčšej spontánnosti, vyrovnanosti a schopnosti adaptability. Vnútorň svet sa v tanci a pohybe stáva viac uchopiteľnejším a človek vchádza do kontaktu so svojou osobnou symbolikou. Skupinové tance, na druhej strane, odhalia vzťahy medzi ľuďmi. Úlohou tanečného terapeuta je vytvárať prostredie, v ktorom môžu byť city a pocity bezpečne vyjadrené, poznávané a zdieľané v komunikácii.

Čížková (2005) hovorí o tanečno-pohybovej terapii ako o expresívnom psychoterapeutickom prístupe. Za expresívne postupy považuje metódy, pri ktorých sa pacient vyjadruje verbálne aj neverbálne prostredníctvom umeleckého-pohybového média. Použitie umeleckých prostriedkov pomáha znížiť vedomú kontrolu prejavov emócií (vedomých či skrytých) cez expresiu, orientuje pacienta na prítomnosť, čo vedie k zvýšeniu schopnosti uvedomovať si svoje prežívanie ako aj správanie v prítomnom okamihu. Za dôležité považuje prepojenie pohybu, atmosféry (kontaktu s okolím), emócií a presného pomenovania v rámci procesu, čím má pacient lepšiu možnosť uvedomiť si pocity a štruktúry správania v sebe samom. Integráciu nevedomých obsahov do vedomia považuje za hlavný aspekt tanečno terapeutického procesu.

Dá sa povedať, že neexistuje jednotná definícia tanečno-pohybovej terapie. To, čo spája jednotlivé tvrdenia autorov je, že tanečno-pohybová terapia je prístup, v ktorom pracujeme s prepojenosťou vnútorných procesov s pohybom tela v kontexte kontaktu s okolím. Cieľom je navodenie zmeny, ktorá by mala viesť k integrácii a podpore zdravého vývinu človeka.

1.3. CIELE A VÝZNAM TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPIE

Podľa Čížkovej (2005) je cieľom tanečno-pohybovej terapie umožniť človeku jasnejšie vnímať a orientovať sa vo vzťahoch, vzťahu k sebe v zmysle porozumenia

a seba prijatia, možnosti rozhodovať sa (vedomá voľba) a komunikovaním otvorene vyjadrovať seba.

Tanečno-pohybová terapia podľa Americkej asociácie ADTA (Čížková In Dosedlová, 2012) si kladie za cieľ dosiahnuť:

1. emočnú a fyzickú integráciu jedinca
2. vedomie tela, jeho hraníc a vzťahu k priestoru
3. realistické vnímanie svojej vnútornej predstavy o tele
4. akceptáciu a bezpečný spôsob zvládania napätia v tele, úzkosti, stresu a potlačovanej energie
5. schopnosť identifikovať a vyjadriť svoje pocity bezpečným a prijateľným spôsobom
6. obohatenie pohybového repertoáru
7. pomoc pri kontrole impulzívneho správania

Európska asociácia tanečnej terapie (AEDT), hovorí o pomoci klientovi nachádzať:

1. Radosť z funkčnej činnosti. Človek má telo, ktoré sa pohybuje a tak vytvára kontakt s prostredím. Hlavne mladí ľudia s nedostatočným pohybovým tréningom strácajú kontakt so svojím telom a s pribúdajúcim vekom ubúda aj pružnosť tela. Ide hlavne o to, aby si človek zo všetkého najprv uvedomil svoje telo. Opakovaním rôznych cvičení sa postupne človek učí ovládať vlastné telo a tak ho spoznáva. Pohyby sa stávajú istejšími, pružnejšími, koordinovanejšími a najmä pohotovejšími. Človek sa cíti v dobrej kondícii a tento príjemný prežitok mu pomáha upevniť a rozvíjať jeho telesnú a duševnú stránku.
2. Jednotu telesnej a duševnej stránky. Tanec je spojením fyzickej a psychickej stránky, ktoré sa navzájom ovplyvňujú. Tanečné pohyby sú nástrojom vyjadrenia a odhalenia vlastných emócií. Ak improvizujeme, naše tanečné pohyby odrážajú náš aktuálny psychický stav.
3. Pozitívne zmýšľanie o sebe samom. Objektívna telesná schéma je často odlišná od subjektívneho obrazu človeka, ktoré si vytvoril na základe skúseností s okolím. Aby sa človek naučil prijať seba taký, aký je, je potrebné ponúknuť klientom také tanečné cvičenie, ktoré synchronizuje jednotlivé telesné časti, pohľad odborníka, ktorý bude zrkadlom odrážajúcim ich vlastnú hodnotu.

Volia sa ľahké cvičenia, aby sa klienti nepreťažili a naopak neaktivovali obranné mechanizmy (útok, útek a pod.).

4. Nezávislosť. Tým, že si človek uvedomuje sám seba, pocit vlastnej integrity a seba prijatia ho môže viesť k väčšej samostatnosti. Klient vo viacerých cvičeniach prichádza do kontaktu s ostatnými a cez tanec objavuje vlastné gestá, pohyby a postoje. Zároveň sa snaží reagovať a prijímať tanečnú reč ostatných. Tento proces vytvárania autonómie je prioritne využívaný pri psychotických klientoch.
5. Telesnú symboliku. Tanečným pohybom, ako sme už naznačili, vyjadrujeme svoj momentálny stav. Skrz neho prenášame na parket priania, túžby a myšlienky. Je akýmsi priestorom, kam môžeme vypustiť našu nahromadenú agresivitu. Cez tento tanečný výraz môže klient dosiahnuť uspokojenie, ktoré vedie k pocitu uvoľnenia a pokoja.
6. Sublimáciu. Tanečná terapia je aj arteterapiou. Nejde tu len o samotné gesto, ale prostredníctvom neho sa snaží objaviť symboliku. Svojím telom sa snažíme vytvoriť umelecké dielo. Krása tanečnej terapie nespočíva v dlhých študovaných tanečných choreografiách, ale hlavne z vyjadrenia svojej autonómie, ktorá odráža ich vnútorný stav.

Tanečno-pohybová terapia má široké uplatnenie v rôznych oblastiach a je vhodná pre rôzne vekové kategórie. Podľa EADMT (Európskej asociácie tanečno-pohybovej terapie) ponúka ľuďom rôznych vekových skupín a schopností priestor na objavovanie toho, čo nás poháňa (vnútorný motor), pomáha rozvíjať sebauvedomenie, ako aj citlivosť voči ostatným a taktiež pomáha nájsť cestu, aby sme sa cítili dobre vo svojej vlastnej koži.

Čížková (2005) hovorí, že tí, ktorí potrebujú tanečno-pohybovú terapiu majú vo všeobecnosti čo povedať svojim telesným pohybom a vnútorným napätím, aj keď si toho nemusia byť vo verbálnom slova zmysle vedomí.

Pre využitie tanečno-pohybovej terapie považuje ak klient má problémy vo verbálnej terapii (neschopnosť rozpoznávať, pomenovávať či vyjadrovať svoje pocity); má poruchy spôsobené nerealistickým vnútorným obrazom tela (body-image); má výrazné napätie v tele, málo výrazný emočný prejav, či nekorigovanú hyperaktivitu v pohybovom repertoári; má somatické bludy a zvláštne obavy o svoje telo; má problémy v komunikácií (nielen v neverbálnej rovine). Základnou

myšlienkou tejto liečebnej metódy je myšlienka reciprocity vzťahu telesných a duševných pochodov a ich vzájomnej ovplyvniteľnosti (Dosedlová, 2012).

1.4. VYBRANÉ TECHNIKY TPT

Existuje niekoľko techník a prúdov tanečno-pohybovej terapie akými sú bazálny tanec, autentický pohyb, tanečná terapia s využitím Labanovej analýzy pohybu a Bartenieff Fundamentals, Body-Ego technika, symbolická tanečná terapia, primitívna expresia, psychobalet a iné. Na druhej strane existujú aj iné smery, ktoré využívajú k terapeutickým účelom prácu s telom, ako napríklad Reichova charakterová analýza, Bioenergetika, Biosyntéza, Rolfing, Feldenkraisova metóda, Psychomotorika a ďalšie. V našej práci si priblížime len niektoré z nich. Ich výber ovplyvnila praktická časť práce a ich využitie vo výskume.

1.4.1 AUTENTICKÝ POHYB

Autentický pohyb ako terapeutickú metódu uviedla do praxe Mary Starks Whitehouse, ktorá bola profesionálnou tanečnicou a učiteľkou tanca. Študovala u Marty Graham, Mary Wigman a na Jungovom inštitúte v Zurichu. Dokázala prepojiť tanec (pohyb) s myšlienkami hlbinej psychológie a na základe psychoanalýzy rozvíjala tento nový prístup v oblasti tanečno-pohybovej terapie. Išlo o pohyb, ktorý bol spontánny, neplánovaný a výrazový (sama ho nazvala autentickým). Učila uvedomovať si svoje telo a načúvať tomu ako prežívame pohyb vo vnútri. Rozdiel videla vo vedomom pohybe vedeným vlastným ja („hýbem sa“) a pohybe, ktorý prichádza z nevedomia („som hýbaný“). Pohyb každého človeka v sebe spája oba spôsoby (Kulašová In Časopis Umělecké terapie [online], č. 2, 2016).

Chodorowová (2006) popisuje, že aktívnu imagináciu ako psychoterapeutickú techniku v tanci a pohybe prvýkrát použil C. G. Jung v roku 1916 a v šesťdesiatych rokoch 20.storočia ju rozvinula Whitehouse. Chodorowová je popredná tanečná terapeutka, jungiánska analytička a zároveň bývalá prezidentka Americkej asociácie tanečných terapeutov. Seifert et. al (2004) hovorí o C. G Jungovi ako o znovuobjavitel'ovi metódy aktívnej imaginácie, ktorú objavil pri aktívnej práci so sebou samým, kedy zistil, že sa tu stretáva s niečím, čo ľudia poznali už dávno pred ním, najskôr od zrodu samotnej predstavivosti – s rozhovorom s vlastnou dušou,

respektíve so zástupcom nevedomej časti vlastného ja. On sám nazval aktívnu imagináciu „kráľovskou cestou“ k vyrovnaniu sa so sebou samým, k sebapoznaniu.

„Človek obráti pozornosť do svojho vnútra a trpezlivo čaká, kým sa vynorí impulz k pohybu. Dôležité je, aby sám vedome nevedol pohob, ale čakal až sa jeho telo začne spontánne pohybovať. Vo chvíli, keď sa vynorí pohybový impulz mu stačí venovať pozornosť a pohyb sa začne autonómne rozvíjať na základe nevedomej dynamiky. Terapeut do procesu nezastahuje, ale je jeho pozorným svedkom. Je otvorený nevedomiu a zároveň vedome reflektuje možný význam symbolickej akcie. Je si tiež vedomý vlastnej emočnej, kognitívnej aj somatickej odozvy, ktorú u neho klientova pohybová produkcia vyvoláva“ (Chodorowova In Dosedlová, 2012, s. 86).

1.4.2 LABANOVA ANALÝZA POHYBU

Tanečník, choreograf a tanečný teoretik Rudolf von Laban vytvoril jasne definovaný systém (nazývaný Labanova notácia alebo Labanova Kinetografia), s ktorého pomocou sa dá pohyb pozorovať, analyzovať a zaznamenať rovnako dobre ako hudba, architektúra, či literatúra (Dosedlová, 2012). Je považovaný za významnú osobnosť vo vývoji tanca a pohybu, ktorej prínos spočíva v systematickom popise a kategorizácii pohybu, čo je významnou pomôckou pre tanečno-pohybových terapeutov pri pozorovaní, diagnostike a hodnotení zmien pohybu klienta (Payne, 2012). Dosedlová (2012) sa zmieňuje o Labanovej analýze pohybu ako o podrobne prepracovanom systéme so širokým využitím (v športe, fyzioterapii, psychoterapii,..), ktorý stavia na štyroch hlavných kategóriách: telo, tvar, priestor a sila. Kategória telo popisuje štrukturálne a telesné charakteristiky ľudského tela v pohybe (dýchanie, držanie tela, napätie, či uvoľnenie, používanie jednotlivých častí tela v pohybe a i.), tvar sa venuje forme tela pri pohybe (otváranie, zatváranie, zmenšovanie, zväčšovanie, ohýbanie a pod.), priestor hovorí o vzťahu tela vzhľadom k priestoru a určuje tri základné roviny, na ktorých sa telo pohybuje (vertikálna, horizontálna, sagitálna) a sila definuje vlastnosti pohybu s ohľadom na motiváciu pohybujúceho sa.

Laban v rámci kategórie sily (effort) rozlišuje štyri motorické faktory: váhu (ľahký alebo ťažký pohyb), priestor (priamy alebo nepriamy pohyb), čas (náhly alebo zadržaný pohyb) a plynutie (voľný alebo kontrolovaný pohyb). Každá ľudská bytosť má svoje osobné charakteristiky a osobitný štýl pohybového správania. Laban zredukoval nespočetné pohyby, ktorých je ľudské telo schopné na osem základných

„úsilí“, ktoré robíme všetci rôznymi spôsobmi a na rôznom stupni každý deň. Nazval ich tlačenie (pressing), oprašovanie (flicking), krútenie (wringing), ťukanie (dabbing), švihanie (slashing), priame kĺzanie (gliding), udretie (thrusting) a vznášanie (floating) sa (Newlloveová a Dalby, 2016).

1.4.3 PSYCHOMOTORIKA

Preambula Európskeho fóra psychomotoriky (In Blahutková, 2017) charakterizuje psychomotoriku ako holistický pohľad na človeka, ktorý vyjadruje jednotu tela, duše, vedomia, vzťahov medzi poznaním, emóciami a pohybom a následne ich vplyv na vývoj kompetencií a správania jednotlivca v psychosociálnom kontexte.

Pojem psychomotorika predstavuje v najširšom slova zmysle úzke spojenie psychiky (duševných procesov) a motoriky (telesných procesov, pohybu). Poukazuje teda na súvislosť psychického a motorického prežívania (Hermová, 1994).

Blahutková (2006, s. 6) tvrdí, že „psychomotorika je forma pohybovej aktivity, ktorá je zameraná na prežívanie pohybu. Vede k poznávaniu vlastného tela, okolitého sveta a zážitkom pohybových aktivít. Na tento účel využíva jednoduché herné činnosti, činnosti s náradím a náčiním, kontaktné prvky a prvky pohybovej muzikoterapie vrátane relaxačných techník.“ Psychomotoriku radí do systému sústavy vied o športe – kinantropologie, ktorej predmetom skúmania je pohyb človeka.

Cieľom psychomotoriky je podľa Blahutkovej (2017, s. 9) „prežívanie radosti z pohybu, hry, telesných cvičení a vytváranie tzn. bio-psycho-socio-spirituálnej pohody človeka. Ide o vyrovnanie biologických potrieb človeka s duševným klúdom, s uspokojivým postavením v kolektíve a v spoločnosti a s vierou v životnú filozofiu v zmysle naplňovania života, ktorá človeku pomáha v osobnostnom raste, rešpektuje individuálne rozdiely v cieľoch aj prostriedkoch života a odpovedá založeniu človeka. Osobnosť by mala mať všetky uvedené zložky v optimálnej rovnováhe, jedine tak prispieva k celkovému zdraviu.“

1.5. TANEČNO TEREPEUTICKÝ PROCES

Pri metodike procesu tanečno-pohybovej terapie vychádzame z toho, že medzi pohybom a emóciami je vzťah. Zároveň jedným z hlavných cieľom TPT je tento vzťah

nájsť a porozumieť mu. Preto úlohou tanečno-pohybového terapeuta je sledovať a ďalej rozvíjať pohybový proces pacienta a pomôcť mu tento vzťah (pohyb-emócie) preskúmať v jeho živote a v jeho vlastných skúsenostiach (Čížková, 2005).

Čížková (2005) ďalej tvrdí, že ústrednou témou liečebného procesu tanečno-pohybovej terapie sú:

Práca s pohybovým vzorcom, zameranie na pohybovú zmenu

Práca s pohybovým vzorcom vychádza z toho, že ak sa objaví určitý spôsob pohybu klienta (jeho pohybový vzorec) objavia sa často aj predstavy, emócie alebo konkrétne spomienky. Tie pomáha terapeut klientovi stiahnuť k realite jeho každodenného života a nájsť medzi nimi vzťah. Terapeut tiež pracuje s pohybovou zmenou (zmena, ktorá obohatí pohybový repertoár jednotlivca, čo mu dá novú možnosť na sebaujadrnenie pohybom), ktorá ak nastane jedinec si vyvinie flexibilnejší postoj a držanie tela a je pravdepodobnejšie, že si rozšíri výber spôsobov správania sa v bežných životných situáciách.

Využitie tanca ako prostriedku komunikácie

Dôležitým aspektom TPT je aj pohľad na tanec ako na spôsob komunikácie, keďže sa v ňom vzťahy viac zviditeľňujú vďaka symbolickej povahe expresívneho pohybu. Dané pomáha nadviazať komunikáciu s jedincami, ktorí s ňou majú na verbálnej úrovni problém. Významnú úlohou tu zohráva osobnosť terapeuta a jeho schopnosť naladiť sa na klienta, ktorú na pohybovej úrovni nazývame kinestetická empatia. Často sa využíva aj technika zrkadlenia (imitácia či napodobňovanie klientových pohybov), ktorá je vnímaná ako forma chápacej a súcitnej reflexii. Vytvorenie empatického vzťahu ako aj nadviazanie pohybovej interakcie umožňuje klientovi rozvinúť a ukončiť určitú tému.

Prípadné verbálne spracovanie a reflektovanie prežitkov

Podľa Serlina (In Čížková, 2005) tanečná terapia kladie dôraz na pomenovanie akcie a preto je verbalizácia dôležitou súčasťou tanečno-pohybového procesu. Prevedenie telesných prežitkov do slov či myšlienok pomáha jedincovi uvedomiť si ich obsah a tým danú tému spracovať. Niektorí tanečno-pohyboví terapeuti (napr. Chaceová) zastávajú názor, že ak klient nie je schopný verbalizovať symbolickú tanečnú akciu môže byť problém spracovaný len na pohybovej úrovni. Iní autori poukazujú na fakt,

že práve použitie verbalizácie v procese tanečno pohybovej terapie je tým, čo ju odlišuje od čistého tanca a spája s inými formami psychoterapeutickej práce.

Dôležitou súčasťou tanečno-pohybového procesu je aj **tanečno terapeutický plán**, ktorý podľa Tulcovej (2015, s. 5) zahŕňa: „dokumentáciu (všetky dostupné informácie o klientovi, vstupná, priebežná a výstupná diagnostika), indikácie a kontraindikácie, tanečno terapeutické ciele (krátkodobé, strednodobé a dlhodobé), tanečno terapeutické stratégie (voľba postupov, prístupov, modelov, metód a techník), zoznam tanečno terapeutických cvičení, časový harmonogram (dĺžka a frekvencia stretnutí) a prostriedky (miestnosť, prehrávač hudby, pomôcky, literatúra a pod.)“.

Významným faktorom ovplyvňujúcim priebeh procesu tanečno-pohybovej terapie je **rola terapeuta a jeho osobnosť**. Podľa Vymětala (In Čížková, 2005) tvorí psychoterapeutický vzťah základný rámec, v ktorom je možné používať psychoterapeutické metódy a techniky bez obav, aby sme klienta poškodili. Čížková (2005) poukazuje na tri základné premenné, o ktorých sa hovorí, že sýtia a nesú tento terapeutický vzťah: nehodnotiaci a prijímajú postoj terapeuta; jeho vysoká schopnosť empatie a autenticita (pravosť).

1.6. PRIEBEH STRETNUTÍ TPT

Stretnutia v tanečno-pohybovej terapii majú rôzny priebeh a spôsoby ako postupovať sa líšia podľa jednotlivých autorov. Nachádzajú sa spoločné prvky ako úvodné rozohriatie, spracovanie témy cez pohyb a záverečné ukončenie. Prinášame pohľad stretnutí podľa Tulcovej a Payne. Dôležité je ku každému klientovi pristupovať individuálne a s ohľadom na jeho potreby, záujmy a požiadavky.

Tulcová (2015) hovorí, že každé stretnutie tanečno-pohybovej terapie obsahuje:

1. Warm up – rozohriatie sa na začiatku
2. Release – uvoľnenie fyzického a emocionálneho napätia
3. Exploration in the team – pohyb celej skupiny, objavenie hlavných tém
a vyvrcholenie práce
4. Centering – sústredenie v skupine, príprava k záveru práce
5. Closing – konečná fáza, záver, skludnenie, relaxácia, rozbor hodiny (reflexia)

Aktivity, ktoré sú súčasťou hodiny tanečno-pohybovej terapie rozdeľuje Payne (2011) na rozohratie, úvod do témy, rozvíjanie témy a skľudnenie.

Tanečno-pohybovú terapiu môžeme realizovať ako individuálnu a tiež ako skupinovú terapiu v závislosti od počtu prítomných osôb a terapeutických cieľov, ktoré chceme dosiahnuť. Štruktúra hodiny tanečno-pohybovej terapie ostáva nezmenená, to znamená, že postupujeme aktivitami od rozcvičky cez úvod do témy až k jej spracovaniu a ukončeniu hodiny cez záverečnú reflexiu. Postup priebehu stretnutia si volí terapeut podľa svojich preferencií (znalosti, skúseností, osobnosť) v kombinácii s aktuálnou témou, ktorú klient rieši, prípadne flexibilne reaguje na to, čo v priebehu terapie vyvstane, respektíve čo proces prinesie.

Individuálna tanečno-pohybová terapia

Ak sa s klientom ešte nepoznáme volíme najprv individuálnu terapiu. Cieľom je diagnostika klienta, vytvorenie kontraktu a začatie budovania dôvery, ktorú vnímame ako základ terapeutického vzťahu. Ďalšími dôvodmi pre voľbu individuálnej terapie môže byť problematické zapojenie sa klienta do skupiny (subjektívne vnímanie klienta alebo vnímanie skupiny), prípadne ak s tanečno-pohybovou terapiou nemá žiadne predchádzajúce skúsenosti. Individuálne tanečno-terapeutické stretnutie umožňuje intenzívnejšiu prácu s pohybovým prejavom klienta. Podľa Adlerovej (In Čížková, 2005) sa v konkrétnych fázach terapeutického procesu objavujú na telesnej úrovni určité témy ako zvýšená pozornosť k niektorým častiam tela; pohybové vzorce (kultúrne podmienené); idiosynkratické pohyby (pohyby, ktoré sa svojou kvalitou vymykajú bežným pohybom klienta a akoby išli „proti“ nim).

Skupinová tanečno-pohybová terapia

Oproti individuálnej terapii má práca v skupine podľa Liebmann (2010) tieto dôvody: sociálne učenie, podpora, opora a pomoc od druhých, vzájomná spätná väzba, bezpečné skúšanie si nových rolí, podpora skrytých zdrojov a schopností, menšia intimita ako pri individuálnej práci, demokracia, rozdelenie zodpovednosti ako aj ekonomické dôvody. V neposlednom rade sa v skupine objavujú oproti individuálnym témam témy skupinové. Klienti sú na začiatku terapie poučení, že majú právo odmietnuť dotyk alebo čokoľvek, čo by im spôsobovalo pocit ohrozenia či nepohody.

Pri skupinovej tanečno-pohybovej terapii každá hodina začína v kruhu. Kruh dáva účastníkom pocit hraníc, prijatia a bezpečia v priestore. Preto v kruhu skupinovú terapiu začíname a aj končíme (Čížková, 2005).

2. STRES

Slovo stres pochádza z latinčiny „stringere“ a znamená sťahovať, zvierat'. Zaujímavé sú aj historické trendy jeho používania. Až do 18. storočia stres hovorovo vyjadroval núdzu, či nepriazeň osudu. Neskôr ho fyzici používali na opísanie sily, ktorá je vyvíjaná na teleso, čím následne mení jeho objem, tvar alebo veľkosť (zmenu telesa nazývali napätím). 19. storočie prinieslo vnímanie konštantného vnútorného stavu ako základ slobodného a nezávislého života a zároveň motiváciu tento stav udržať. Túto motiváciu voči rovnováhe nazývali homeostázou (odvodené z gréčtiny *homoios* ako rovnaký a *stasis* ako stav) a stres bol vnímaný ako jej ohrozenie. 20. storočie prinieslo nazeranie na stres ako na nešpecifickú reakciu tela na akúkoľvek požiadavku naň (Furnham, 2012). Dnes nájdeme množstvo definícií a smerov, ktoré sa zaoberajú tematikou stresu a keďže vnímame, že je to veľmi aktuálna téma dnešnej doby rozhodli sme sa ju v našej absolventskej práci viac priblížiť.

2.1.VYMEDZENIE POJMU STRES, STRESOR A SALUTOR

Pojem stres prvýkrát použil kanadský endokrinológ Selye v roku 1946 ako označenie charakteristických fyziologických prejavov, ktorými organizmus reaguje na rôzne záťaž. **Stres** poníma ako „sumu všetkých adaptačných reakcií biologického systému, ktoré boli spustené nešpecifickou noxou“ (Schettler a kol. In Vágnerová, 2012). Vágnerová (2012) popisuje, že stres je možné z psychologického hľadiska chápať ako stav nadmerného zaťaženia či ohrozenia.

Křivohlavý (1994, s. 10) definuje, že „stresom sa zvyčajne rozumie vnútorný stav človeka, ktorý je buď priamo niečím ohrozovaný, alebo takého ohrozenie očakáva a pritom sa domnieva, že jeho obrana proti nepriaznivým vplyvom nieje dostatočne silná.“ Ďalej poukazuje na rozdielne chápanie tohto pojmu, kedy hovorí, že stresom sa môže rozumieť celá ťažká situácia, podmienka, okolnosť, či nepriaznivý faktor, odpoveď organizmu na stresujúce činitele, ako aj celkový vnútorný stav (fyzický aj psychický) človeka zvieraného nepriaznivými okolnosťami.

Praško a Prašková (1996) hovoria o strese ako o všetkom, čo na nás tlačí, preťažuje nás a je nám to nepríjemné. To, čo na nás pôsobí a tlačí zvonku nazývajú

stresormi. Ďalej popisujú, že ak sa vystavíme stresorom môže naše telo aj duša zažívať stresovú reakciu.

Okrem nepriaznivým vplyvom (tlakom), ktoré môžu viesť k ťažkej osobnej situácii človeka, či napätiu (stresory) popisuje Křivohlavý (2001) aj termín **salutory**. O salutoroch hovorí ako o faktoroch, ktoré v ťažkej situácii človeka posilujú, povzbudzujú, dodávajú mu silu, výdrž v boji i odvahu k ďalšiemu pokračovaniu v zápase so stresorom. Príkladmi salutorov môže byť pochvala a uznanie ľudí, ktorých si vážime, zmysluplnosť vykonávanej činnosti, či presvedčenie o hodnote toho, o čo sa snažíme.

Křivohlavý (1994) udáva, že autorská dvojica Holmes a Rahe realizovali výskum s cieľom poznať a zároveň porovnať jednotlivé stresory. Vytvorili tabuľku stresorov, ktoré sú zoradené od najťažších po ľahšie. Zároveň sa domnievali, že u jednej osoby môže dôjsť ku kumulácii stresov z rôznych zdrojov, a že existuje hranica nahromadenia stresov, ktorú nie je možné prekročiť bez následkov (jej prekročenie sa prejaví radikálnou zmenou zdravotného stavu). Túto hranicu stanovili na 300 bodov za 3 až 5 rokov sčítaním stresorov z tabuľky nižšie.

Stresor	Body
Smrť manžela či manželky	100
Rozvod	73
Rozpad manželstva	65
Väznenie	63
Smrť blízkeho člena rodiny	63
Ľahšia nehoda alebo choroba	53
Svadba	50
Strata zamestnania	47
Odchod do dôchodku	45
Choroba blízkej osoby	44
Tehotenstvo	40
Narodenie dieťaťa	39
Negatívna zmena príjmu	38
Smrť priateľa	37
Zmena zamestnania	36

Manželský spor	36
Odchod dieťaťa z domu	29
Konflikt so svokrou	29
Nástup do nového zamestnania	28
Konflikt v práci	23
Zmena bydliska	20
Zmena rytmu spánku a bdenia	15
Dopravný priestupok	10

Tabuľka 1: Tabuľka stresorov (zdroj: Křivohlavý, 1994, s. 23)

Ako tvrdí Křivohlavý (1994), rôzni ľudia prežívajú určité situácie rôzne intenzívne, no napriek tomu nám ich tabuľka pomôže načrtnúť ako približne vyzerá rebríček stresorov.

2.2.TYPY STRESOV

Určitá miera stresu je k životu potrebná, pretože bez nej by sme nemali dostatok podnetov k prekonávaniu prekážok tvrdí Praško a Prašková (1996), čím zároveň rozlišujú medzi prijateľným stresom (eustres) a negatívnym (distres), ktoré sa telesne prejavujú podobne. „**Eustres** je spojený napr. s prekonávaním prekážok, s príjemným očakávaním, so sledovaním detektívky – je teda všade tam, kde situáciu máme pod dobrou kontrolou. **Distres** sa objaví tam, kde veci prestávame zvládať, cítíme sa preťažení, strácame istotu a nadhľad“ (Praško, Prašková, 1996, s. 12).

Príklady distresov, ktoré majú negatívny dôsledok na naše zdravie popisuje Křivohlavý (2001) ako pracovnú záťaž (vysoká miera požiadaviek kladených na človeka kombinovaná malou mierou možností riadiť beh diania okolo), vzájomné vzťahy na pracovisku (konflikty, nedostatok sociálnej opory), fyzikálne faktory (hluk, teplo a pod.), preťaženie množstvom práce (vzhlľadom na schopnosti jedinca a čas k dispozícii), časový stres (tlak), neúmerne veľká zodpovednosť (zodpovednosť za ľudí kladie na človeka mimoriadnu mieru tlaku), nevyjasnené právomoci (chýbajúce limity a hranice, či spätná väzba, ktoré vedú k neistote), vysilujúca snaha o kariéru (nenaplnené očakávania o uznanie výkonu, o plate, kariérom postupe a pod.), nezamestnanosť (strata zamestnania), spánok (poruchy cirkadiálneho rytmu spánku), vzťahy medzi ľuďmi (konflikty v rodine a v okolí) a ďalšie.

Zatiaľ čo distres uvoľňuje do organizmu látky, ktoré sú pre zdravie nebezpečné, pri eustrese sa uvoľňujú hormóny, ktoré naopak telu pomáhajú zvyšovať odolnosť voči distresu. Čím viac eustresu, tým sa viac zvyšuje odolnosť organizmu voči distresu. Je preto potrebné eustres aktívne vyhľadávať a nachádzať v bežných životných situáciách. O povahe stresu sa rozhoduje v limbickom systéme, ktorý je súčasťou mozgu jedinca a je zodpovedný za dobrú a zlú náladu. Aj keď o povahe stresu rozhoduje mozog, konkrétne zvládnutie stresu obstarávajú výkonné orgány (Plamínek, 2008, s. 130).

Křivohlavý (1994) udáva aj ďalšie delenie stresu na **hyperstres**, kedy hovorí o strese presahujúcom hranice adaptability a **hypostrese**, t.j. strese, ktorý ešte nedosiahol hranice nezvládateľnosti, ale jeho kumuláciou s dlhodobým pôsobením môže dôjsť k zvratu.

Stres môže mať podobu akútneho a chronického. **Akútny stres** sa vyznačuje záchvatmi stresu, ktoré sa striedajú s obdobím žiadneho alebo iba mierneho stresu. Človek akútny stres znáša pomerne dobre, dokonca ho znáša aj po dlhodobejšom pôsobení, je však potrebné, aby si našiel čas aj na obdobie pokoja a odpočinku. Naproti tomu, **chronický stres** je charakteristický neustálym striedaním sa záchvatov stresu. Takýto stres, pokiaľ sa prejavuje dlhšiu dobu, oslabuje imunitný systém a organizmus vyčerpáva. Pokiaľ pretrváva dlhodobo a bez prestávok, môže spôsobiť aj vážne zdravotné problémy (Jones – Moorhouse, 2010).

Černý (1999) vymedzuje stres ako stresor plus stresovú reakciu, pričom stresor vníma ako podnet, ktorý spúšťa stresovú reakciu a o **stresovej reakcii** píše ako o reakcii, v ktorej sa znižuje subjektívna schopnosť kontroly, ktorá môže byť popísaná na rovine pozorovateľného správania, fyziológie, emócií a myšlienok. V ďalšej kapitole si priblížime jednotlivé roviny, na ktorých sa stresová reakcia prejavuje.

2.3.PRÍZNAKY STRESOVÉHO STAVU

Podľa Černého (1999) rozlišujeme behaviorálnu, kognitívnu, emočnú a telovú reakciu na stres. Telovú reakciu na stres popisuje ako reakcie pozorovateľné na úrovni organizmu, ako napr. chvenie, tras, tuhosť, ľahkosť, teplo, bolesť, či potenie. Pod emočnou reakciou vníma nálady a pocity, ktoré stres doprevádza, to znamená napr. úzkosť, strach, radosť, zlosť, či depresia. Kognitívnu reakciu rozumie to, čo si hovoríme v duchu (vnútorná reč), napr. to nezvládnem, z toho sa zbláznim, to je

hrozný, to snáď nie je pravda a pod. Popis pozorovateľného správania (čo robíme a čo môže okolie pozorovať) pomenúvajú behaviorálnou reakciou na stres, ako napr. pobežovanie, kopanie do skrine, rozbíjanie predmetov, schúlenie sa do kúta a iné.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) v Ženeve uvádza (In Křivohlavý, 1994, s. 29) tieto príznaky stresu:

A. Fyziologické príznaky stresu:

1. Búšenie srdca – vnímanie zrýchlenej, nepravidelnej a silnejšej činnosti srdca
2. Bolesť a zovretie za hrudnou kosťou
3. Nechutenstvo a plynatosť v brušnej oblasti
4. Křčovitý, zvierajúce bolesti v dolnej časti brucha, hnačka
5. Časté nutkanie k močeniu
6. Sexuálna impotencia a (alebo) nedostatok sexuálnej túžby
7. Zmeny v menštruačnom cykle
8. Bodavé, rezavé a pálčivé pocity v rukách a nohách
9. Svalové napätie v krčnej oblasti a dolnej časti chrbtice často spojené s bolesťami v týchto častiach tela
10. Úporné bolesti hlavy často začínajúce v krčnej oblasti a rozširujúce sa vpred smerom od temena hlavy k čelu
11. Migréna – záchvatová bolesť jednej polovice hlavy
12. Exantém – vyrážka v tvári
13. Nepřijemné pocity v krku, akoby sme mali v krku knedlík
14. Dvojitý videnie a obtiažne sústredenie pohľadu očí na jeden bod

B. Emocionálne (citové) príznaky stresu:

1. Prudké a výrazné, rýchle zmeny nálad (od radosti ku smútku a naopak)
2. Nadmerné trápenie sa s vecami, ktoré z ďaleka nie sú tak dôležité
3. Neschopnosť prejavíť emocionálnu náklonnosť, sympatizovanie (sympatia – spolucítenie) s druhými ľuďmi
4. Nadmerné starosti o vlastný zdravotný stav a fyzický vzhľad
5. Nadmerné snenie a stiahnutie sa zo sociálneho styku, odmedzenie kontaktu s druhými ľuďmi
6. Nadmerné pocity únavy a obtiažne pri sústredení pozornosti
7. Zvýšená podráždenosť, popudlivosť (iritabilita) a úzkosť (anxiozita)

C. Behaviorálne príznaky stresu – správanie sa a konanie ľudí v strese:

1. Nerozhodnosť a do značnej miery aj nerozumné náreky
2. Zvýšená absencia, chorobnosť, pomalé udravenie po chorobe, nehodách a úrazoch
3. Sklok ku zvýšenej osobnej nehodovosti a nepozorného riadeniu auta
4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnúť sa úlohám, výhovorky, vyhýbanie sa zodpovednosti, častejšie podvádžanie
5. Zvýšené množstvo vyfajčených cigariet za deň
6. Zvýšená konzumácia alkoholických nápojov
7. Väčšia závislosť na drogách, zvýšené množstvo tabliet na ukladanie a liekov na spanie
8. Strata chuti k jedlu alebo naopak prejedanie sa
9. Zmenený denný životný rytmus – problémy so zaspávaním, dlhé nočné bdenie a potom neskoré vstávanie s pocitom veľkej únavy
10. Znížené množstvo vykonanej práce a zvýšená nekvalita práce

V tejto kapitole sme uviedli ako sa stres prejavuje a v nasledujúcej si priblížime jeho fázy, resp. proces reakcií, ktoré sa spustením stresovej reakcie odohrávajú.

2.4.FÁZY STRESU

Selye (In Křivohlavý, 2001), ktorý ako prvý poukázal na zvýšenú funkciu nadľadviniek v stresových situáciách (dnes sa už vie, že sú hlavnými stresovými endokrinnými žľazami, ktoré vylučujú hormóny stresu priamo do krvi), najprv na zvieratách, zistil, že bez ohľadu na druh záťaže (stresoru) dochádza vždy k rovnakému súboru fyziologických reakcií, ktoré nazval GAS (General Adaptation System), teda všeobecný adaptačný syndróm. Poukázal v ňom na tri fázy:

1. **Poplachová fáza GAS** – dochádza k stretu organizmu so stresorom, čo spôsobí vyvolanie poplachu, tzn. mobilizujú sa všetky obranné reakcie organizmu, dané sa prejaví výrazne zvýšenou činnosťou sympatického nervového systému, do krvného riečišťa sa dostáva väčšie množstvo adrenalínu, zvyšuje sa srdečný tep a krvný tlak, zrýchľuje sa dýchanie, potné žľazy zvyšujú svoju sekréciu, krv sa uvoľňuje z oblastí obklopujúcich tráviaci trakt a zhromažďuje sa do svalov končatín, čím sa organizmus pripravuje na reakciu typu „bojaj alebo uteč“

2. **Fáza rezistencie v rámci GAS** – v tejto fázi ide o vlastný boj organizmu so stresorom, pričom závisí na tom ako silný je stresor a ako bojaschopný je organizmus, môže sa stať, že oba sú rovnako silné a vtedy boj trvá dlho, čo môže spôsobiť tzv. ochorenie adaptácie, medzi ktoré Selye radil žalúdočné vredy, kardiovaskulárne ochorenia, astmu, resp. zníženie činnosti imunitného systému.
3. **Fáza vyčerpania v rámci GAS** – túto fázu charakterizuje aktivácia parasympatického systému, vo všeobecnosti sa dá povedať, že v tejto fáze organizmus podlieha boju so stresom a rúti sa.

Selyeho model prešiel značnou kritikou vzhľadom k tomu, že vo svojich výskumoch často využíval zvieratá a pri jeho aplikácii na človeka vykazoval podstatné nedostatky. Bol kritizovaný, pretože nebral do úvahy emócie (citovú stránku človeka) duševnú stránku človeka a ani jeho kognitívnu aktivitu, ktorá, ako sa ukázalo, zohráva pri zvládaní stresu dôležitú rolu (Křivohlavý, 2001). Hoci jeho práca bola zameraná primárne na správanie sa zvierat v ťažkých životných situáciách, položil základy vzniku civilizačných chorôb a na jeho prácu nadviazali ďalší autori, ktorí sa venovali špecificky ľudským formám zvládania náročných situácií. Takéto poňatie fáz stresu si priblížime nižšie.

Reakcia na stres je procesom, ktorý prebieha v troch fázach zachycujúcich postupné zvládanie tejto situácie (Rahe In Vágnerová, 2012, s.51):

1. **Fáza aktivácie obranných reakcií a uvedomenie si záťaže.** Reakciou na záťaž je aktivácia obranných reakcií, fyziologických i psychických. Z biologického hľadiska každý taký podnet vyvoláva okrem špecifickej reakcie aj nešpecifickú hormonálnu odozvu. Táto nešpecifická reakcia môže mať rôznu intenzitu, ale má rovnaký charakter, bez ohľadu na kvalitu záťaže. Podľa Selyeho sa nazýva poplachová reakcia a je prvou fázou adaptácie. Aktivácia **fyziologickej reakcie** prebieha postupne:
 - Prvá reakcia je zahájená reflexne, to znamená, že funguje automaticky, bez ohľadu na názor a rozhodnutie človeka. Nervovou cestou je podráždený sympatikus a hormonálnou odozvou je vyplavenie katecholaminov (adrenalínu a noradrenalínu). Katecholaminy sú neurotransmitery, ktoré zvyšujú krvný tlak, zrýchľujú srdečnú funkciu,

regulujú obeh v prospech vitálne najdôležitejších orgánov. Podieľajú sa na aktivácií energetických systémov.

- Následne sa aktivuje hypotalamo-hypofyzoadenálna osa a vyplávajú sa hormóny hypofýzy a nadľadviniek. Organizmus aktivuje energetické zdroje a získava energiu z cukrov a bielkovín.
- Nakoniec sa aktivujú depotné tuky ako energetický zdroj. Vznikajú zmeny vnútorného prostredia navodené katabolizmom. Celý tento proces má za cieľ aktivizovať energiu, ktorá by mohla byť použitá pri zvládaní záťaže.

Psychická reakcia začína interpretáciou určitej situácie ako stresujúcej. K tomu dochádza vtedy, keď vyvoláva silne negatívne pocity, t.j. keď je takto prežívaná. Spôsob hodnotenia danej situácie závisí na skúsenosti jedinca, jeho aktuálnom stave, schopnostiach, ale aj na podpore, ktorú má. Ak by bol presvedčený, že záťaž ľahko zvládne, nedošlo by k navodeniu pocitu stresu.

- Prežitok stresu je spojený so zmenou **emočného prežívania**, typickou reakciou je úzkosť, pocity napätia a obavy z nejakého, bližšie neurčitého ohrozenia, objavuje sa hnev a zlosť, ktorý aktivuje rôzne reakcie niekedy aj agresívneho charakteru. Výnimkou nie je ani prežitok smútku a depresie ako reakcie na presvedčenie o neriešiteľnosti situácie, môže prevládnúť apatia a tendencia na akékoľvek riešenie rezignovať.
- Dochádza k zmene **kognitívnych funkcií**, pôsobenie záťažovej situácie môže meniť spôsob uvažovania. Dôležitý je spôsob jeho posudzovania, akú mieru závažnosti jej človek pričíta. Pocit ohrozenia ovplyvňuje spracovanie informácií a ich hodnotenie, uvažovanie v strese môže byť skratkovitejšie a pesimistickejšie, zhoršuje sa koncentrácia pozornosti, rušivo môžu pôsobiť rôzne asociácie a vtieravé myšlienky vyvolané touto situáciou.
- Záťaž aktivizuje **psychické obranné reakcie**, ktoré môžu byť individuálne špecifické. Ich zmyslom je zachovanie, resp. znovuzískanie psychickej rovnováhy jedinca. Okrem nevedomých obranných reakcií môžu prispieť k dosiahnutiu rovnováhy aj vedomé stratégie zvládania, t.j. coping.

2. **Fáza hľadania účelných stratégií**, ktoré by mohli viesť k zvládnutiu, eventuálne prispeli aspoň k zmierneniu účinkov stresu. Dôležité je, do akej miery si človek uchováva pocit kontroly nad situáciou, či si myslí, že ju môže aspoň nejak ovplyvniť. Ak záťaž zvládne, prípadne ak sa situácia zmení, jeho psychické i fyziologické funkcie sa vracajú do normálneho stavu. Ak sa záťaž dlhodobo nedarí zvládnuť nastupuje ďalšia fáza.
3. **Fáza rozvoja stresom podmienených porúch**. Vznik takýchto problémov je možné chápať ako prejav zlyhania obranných reakcií. Už nejde len o akútne, ale o závažnejšie a trvalé problémy. Typickým príznakom môžu byť psychosomatické poruchy.

Vágnerová (2012) hovorí, že spôsob zvládnutia stresu, resp. miera vyrovnanosti sa s takouto situáciou funguje ako skúsenosť, ktorá ovplyvňuje budúce reakcie na podobné situácie. Ďalšia kapitola nám priblíži akú rolu vo zvládaní stresu zohráva osobnosť človeka.

2.5.OSOBNOSŤ A STRES

O tom, či dôjde k stresu alebo nie, nerozhoduje samotný stresor, ale to ako ho vnímame a ako sa s ním vysporiadame. Dané potvrdzuje štúdia doktora Selingmana o optimizme a o zdraví (Kabat-Zinn, 2016). Preto si priblížime jednotlivé charakteristiky osobnosti, ktoré prispievajú k zvyšovaniu odolnosti voči stresu.

„Do stresu sa dostáva každý z nás“ tvrdí Křivohlavý (1994, s. 171) a zároveň poukazuje na rozdielnosť zvládania stresových situácií, pretože čo je pre jedného veľkým stresom, môže byť pre druhého len menšou nepríjemnosťou. Tieto odlišnosti sú dané používaním rôznych stratégií ako so stresom bojovať, ako aj tým, čo ľuďom v strese pomáha a v neposlednom rade je to o sile jednotlivcov k boju.

Jedným z autorov, ktorý sa zaoberal tým, čo sa deje v psychike človeka, ktorý sa dostáva do ťažkej životnej situácie bol Lazarus (In Křivohlavý, 2001). Výsledky svojho pozorovania sformuloval do modelu dvojitého zhodnocovania situácie ohrozenia. Prvotné zhodnotenie situácie sa týka zváženia situácie z hľadiska ohrozenia (vlastnej existencie, zdravia, sebahodnotenia a pod.), pričom bral ohľad nielen na objektívny stav sveta, ale aj na subjektívne faktory človeka (všetko, čo ovplyvňuje v psychike človeka jeho schopnosť usudzovať, zvažovať, či hodnotiť). Druhotné

zhodnotenie sa týka možnosti človeka zvládnuť náročnú situáciu, ako napr. schopnosť ubrániť sa hroziacemu nebezpečenstvu, ovládanie ofenzívnych stratégií, či schopnosť zvládnuť problém útokom, pričom okrem objektívneho stavu sveta bral Lazarus opäť do úvahy aj subjektívne videnie sveta daným človekom. Lazarus svojou prácou poukázal na dôležitosť rešpektovania kognitívnych, emocionálnych a konatívnych aspektov človeka.

Antonovsky (In Křivohlavý, 1994) študoval vzťahy medzi zdravím, stresom a zvládaním náročných situácií. Stredom jeho záujmu bolo nájsť rozdiely medzi ľuďmi, ktorí dobre, alebo naopak zle zvládli fašistické koncentračné tábory. Rozdiel videl v integrite (ucelenosti) osobnosti u tých, ktorí situáciu zvládli a dezintegrácii (rozpadu) osobnosti u tých, ktorí ju nezvládli. Výsledkom jeho práce (štúdiu rozvinul aj o ďalšie skupiny ľudí, ako napr. vojakov, športovcov a pod.) je vypracovanie charakteristík ľudí, ktorí sú silní a nezdolní v stresových situáciách, nazýva ich ľudia s vysokou mierou súdržnosti osobnosti a túto charakteristiku bližšie určuje troma dimenziami: zrozumiteľnosť, zmysluplnosť a zvládnuteľnosť. Zrozumiteľnosť poníma ako kognitívnu stránku osobnosti, tzn. to ako vníma a chápe daná osobnosť svet a seba v ňom. O zmysluplnosti píše, že sa vzťahuje k emocionálnej stránke postoja človeka k životu, t.j. ku koreňom hlbokej radosti, či naopak smútku a stiesnenosti. Zvládnuteľnosť vyjadruje konatívnu (hybnú), motivačnú stránku osobnosti nezdolných ľudí.

Podobnou cestou ako Antonovsky šla aj Kubasová, ktorá sa zamerala na vedúce pracovníčky strednej sociálnej vstvy a rozdelila ich podľa výsledkov vyšetrenia na dve extrémne skupiny pomocou škály sociálneho prispôsobenia (tzv. Social Readjustment Rating Scale). V jednej skupine boli ľudia, ktorí v posledných troch rokoch mali častejšiu pracovnú absenciu z dôvodu choroby a zažili veľa stresu, v druhej boli naopak ľudia, ktorí zažili menej stresu. Rozborom charakteristík ľudí v týchto skupinách zistila tri charakteristiky, ktorými sa od seba tieto skupiny líšia, čím vytvorila kritéria osobnostnej tvrdosti (tzn. hardiness). Prvou charakteristikou bol dojem danej osoby, že riadi a kontroluje dianie, v ktorom sa v živote pohybuje (je tvorcom života, má ho pod kontrolou - control), druhou bola charakteristika oddanosti, tzn. do akej miery sa daný človek osobne stotožňuje s tým, čo robí (commitment) a treťou charakteristikou bolo chápanie ťažkých životných situácií ako výzvy k boju (challenge).

Odolnosť, terminologicky resiliencia, je opakom zraniteľnosti. Vyjadruje mieru pružnosti, húževnatosti, nezlomnosti a schopnosti človeka zvládnuť čo najrýchlejšie a najúčinnnejšie stresovú situáciu. Křivohlavý (2010, s. 32) uvádza niektoré charakteristiky človeka s vyššou mierou resiliencie, ktorý sa vyznačuje tým, že:

- Je kompaktnou, integrovanou osobnosťou ako protiklad k nesúrodnej, disharmonickej, neusporiadanej osobe. Žije zmysluplným životom a má ujasnené, čo od života očakáva.
- Chápe svet ako celok, ktorý má určitý poriadok a sám seba vidí ako súčasť takéhoto sveta. Vďaka tomu sa mu svet javí ako zrozumiteľný a nie chaotický.
- Životné problémy chápe ako výzvy a úlohy, ktoré sa dajú zvládnuť.
- Vníma svoju osobnú zdatnosť a vie triezvo posúdiť svoje schopnosti. Ide o určitú mieru sebaistoty a schopnosť kontrolovať, napr. svoje negatívne emócie aj v ťažkých situáciách.
- Jeho celkové naladenie je skôr tvrdšie, optimistickejšie. Tento postoj sa v priebehu života utvára a mení, možno hovoriť aj o naučenom optimizme.

Pomenovanie charakteristík človeka s vyššou mierou odolnosti zátáže považujeme za dôležitý medzník, ktorý pomáha vytvárať akýsi „role model“ osobnosti pri zvládaní stresových situácií. Byť integrovanou osobnosťou, vedieť, čo od života chceme, žiť zmysluplným životom, vnímať určitý poriadok vo svete, byť nastavený na zvládanie problémov tak, že sa dajú vždy zvládnuť, vedieť triezvo posúdiť svoje schopnosti, byť si sebou istý, vedieť kontrolovať svoje emócie a mať optimistický životný postoj môže byť našim cieľom na ceste rozvoja a učenia sa zvládať stres, o ktorom si povieme v nasledujúcej kapitole.

2.6. ZVLÁDANIE STRESU

Pri téme zvládania stresu sa v odbornej literatúre stretáme s pojmom coping. Pochádza z angličtiny (vedieť si poradiť, vysporiadať sa s mimoriadne zložitou situáciou), je odvodený z gréčtiny (kolaphus – rána uštedrená protivníkovi v boxe) a často sa objavuje v spojitosti so stresom v tvare „coping with stress“, čo prekladáme ako zvládanie stresu. Ak budeme popisovať copingové stratégie máme na mysli stratégie zvládania stresu.

Cohen a Lazarus (In Křivohlavý, 1994, s. 43) formulovali definíciu copingu: „Zvládaním (copingom) sa rozumie snaha – ako intrapsychická (vnútorná), tak zameraná na určitú činnosť – riadiť, tolerovať, redukovať, minimalizovať vnútorné a vonkajšie požiadavky kladené na človeka a strety medzi týmito požiadavkami. Ide pritom o požiadavky mimoriadne vysoké, ktoré človeka značne namáhajú a zaťažujú alebo prevyšujú zdroje, ktoré má daná osoba k dispozícii.“

Ak hovoríme o zdrojoch, máme na mysli „kombináciu vnútorných a vonkajších opor, ktoré nám pomáhajú zvládať neustále sa meniace pole skúseností“ (Kabat-Zinn, 2016). Kabat-Zinn ďalej udáva ako príklady vonkajších zdrojov láskyplné a podporu poskytujúce rodinné vzťahy, priateľstvo, či členstvo v skupinách, na ktorých nám záleží. Pod vnútorné zdroje zahŕňa dôveru vo vlastné schopnosti zvládať ťažkosti a výzvy, pohľad na seba samého ako na človeka, prístup k zmenám, pohľad na to, čo je uskutočniteľné, náboženské presvedčenie, osobná miera stresovej nezdolnosti, zmysel pre integritu a dôveru k ľuďom.

O stratégiách zvládania stresu môžeme povedať, že sú špecifickými spôsobmi prístupu k zvládaniu stresu. Křivohlavý (2001) pomenováva dva druhy stratégií zvládania stresu t.j. stratégie zamerané na riešenie problému (ktorý pôsobením stresu vyvstal) a stratégie zamerané na vyrovnanie sa s emocionálnym stavom (spojeným s existenciou daného stresu). Pri stratégiách zameraných na riešenie problémov ide o vyvinutie vlastnej aktivity a snahu konštruktívne riešiť danú situáciu, napr. odstránením toho, čo spôsobuje obavy a strach, či zmeniť podmienky, ktoré zhoršujú celkový stav. Stratégie zamerané na vyrovnanie sa s emocionálnym stavom sú zamerané na riadenie (reguláciu) emocionálneho stavu spôsobeného stresorom, ako napr. zníženie miery obáv, strachu alebo zlosti.

Lazarus a Folkmanová (In Křivohlavý, 2001) vo svojej štúdií diagnostikovali nasledujúce stratégie zvládania stresu, ktoré dali základ k vytvoreniu diagnostického nástroja na meranie spôsobov zvládania stresu:

1. Konfrontačný spôsob zvládania stresu
2. Hľadanie sociálnej opory
3. Plánované hľadanie riešenia problému
4. Sebaovládanie (ukľudnenie emocionálneho vzrušenia)
5. Dištancovanie sa od diania
6. Hľadanie pozitívnych stránok diania
7. Prijatie osobnej zodpovednosti za riešenie situácie

8. Snaha vyhnúť sa stresovej situácii a utíeť z nej

Kabat-Zinn (2016) poukazuje na kľúčovú rolu mozgu, nervového systému, emócií, kognitívnych procesov ako aj biologických mechanizmov, ktoré pôsobia na to ako prežívame stres a vyrovnávame sa s ním buď dobre (adaptácia) alebo zle (maladaptácia). Práve preto si v ďalších podkapitolách priblížime spomínané kľúčové faktory.

2.6.1. EMOČNÝ MOZOG A JEHO VPLYV NA ZVLÁDANIE STRESU

V USA v Pittsburskej univerzitnej nemocnici Shadyside skúmajú ako zmierniť depresie, úzkosti a stres súborom metód, ktoré súvisia viac s telom ako s rečou. Vo svojej práci sa opierajú o stavbu ľudského mozgu. Uprostred nášho mozgu sa nachádza emočný mozog. Tieto štruktúry, nazývané limbické (prvykrát popísané a pomenované neurológom Brocom v 19. storočí) sú rovnaké u všetkých savcov, majú odlišnú stavbu, iné bunkové usporiadanie a biochemické vlastnosti ako neocortex (centrum reči a myslenia). Limbické štruktúry vyvíjajú činnosť nezávisle na neokortexe, sú centrom emócií a reflexov k prežitiu, kontrolujú všetko čo riadi psychickú rovnováhu a veľkú časť fyziológie tela (funkcie srdca, krvný tlak, hormóny, tráviaci a imunitný systém). Najhlbšie v mozgu je uložená amygdala (zhhluk neurónov), z ktorej vychádzajú všetky reakcie spojené so strachom (Sevan-Schreiber, 2011).

O amygdale sa vyjadruje McLean (In Gallwey et al., 2012) ako o mozgu savcov, ktorý je spojený s hypotalamom, hypofýzou a žľazami s vnútornou sekréciou produkujúcimi adrenalín a koordinujúcim tie najjednoduchšie odozvy (boj, útek, strnutie) na záťažové situácie s cieľom chrániť nás pred tým, čo by nám mohlo uškodiť. Aktivuje sa automaticky, bezmyšlienkovite.

Koncom 20. storočia americký lekár Damasio (In Sevan-Schreiber, 2011) objasnil z neurologického hľadiska stále napätie medzi pôvodným (primitívnym mozgom) a rozumným mozgom (medzi vášňami a rozumom) čím poukázal na fakt, že psychický život je výsledkom permanentnej symbiózy oboch mozgov. Kognitívny, vedomý, rozumový mozog popisuje ako obrátený k vonkajšiemu svetu, zatiaľ čo emočný, nevedomý mozog je zameraný hlavne na prežitie a úzko spojený s telom. Limbický mozog je akýmsi veliacim stanovištom, ktoré priebežne dostáva informácie z rôznych častí tela, príslušným spôsobom na nich odpovedá a pritom kontroluje

fyziologickú rovnováhu, ktorú francúzsky vedec Bernard nazval koncom 19.storočia homeostázou, t.j. dynamická rovnováha, ktorá nás udržuje pri živote.

Sevan-Schreiber (2011) na základe toho poukazuje na účinnejšie využitie metód orientovaných na telo ako cez slovo (psychoterapia) pri prístupe k emóciám, keďže emočný mozog je v tesnejšom vzťahu s telom ako s kognitívnym mozgom.

Tím Goldman-Rakic na univerzite v Yale dokázali, že emočný mozog je schopný vypojiť prefrontálnu kôru (neocortex) vplyvom silného stresu, kedy prefrontálna kôra prestane reagovať a stráca schopnosť riadiť správanie, prevahu získavajú reflexy a inštinktívne správanie.

Na druhej strane štúdia realizovaná na Stanfordské univerzite ukázala, že kognitívny mozog ovláda vedomú pozornosť a schopnosť regulovať emočné reakcie kým nepresiahnú určitú hranicu. Sevan-Schreiber (2011) vníma kontrolu emócií ako dvojsečnú, pretože oddelenie kognitívneho a emočného mozgu spôsobuje, že prestávame vnímať drobné poplašné signály limbického systému, čo sa môže prejavovať vo fyzických problémoch.

O prepojení tela a mozgu hovorí aj neurologička a psychoterapeutka Croos-Müller, ktorá vyvinula metódu Body2Brain zahŕňujúcu jednoduché fyzické cvičenia, ktoré vedú k regulácii emócií a k emočnej stabilizácii. Prostredníctvom tela sú vedené informácie do mozgu a mozog si vytvára na základe týchto informácií myšlienky, formy správania a emócie (Croos-Müller, 2013).

2.6.2. AUTONÓMNY NERVOVÝ SYSTÉM A JEHO VPLYV NA ZVLÁDANIE STRESU

„Nervový systém sa skladá z mozgu (tzv.centrálny nervový systém) a nervových dráh, ktoré vychádzajú z mozgu, a po ktorých sa nervové podnety dostávajú do všetkých častí tela – svalov, orgánov, ciev (tzv. periférny nervový systém). Všetko to tvorí jeden celok“ (Croos-Müller, 2011).

Babyac a Blumenthal (In Sevan-Schreiber, 2011) poukazujú na zistenie, že črevo a srdce majú svoje vlastné siete (niekoľko desiatok tisíc neurónov), ktoré fungujú ako tzv. „malé mozgy“ vo vnútri tela, ktoré sú schopné samé vnímať, podľa týchto vnemov meniť svoju funkciu a dokonca sa transformovať podľa vlastných skúseností, čo znamená, že určitým spôsobom vytvárajú akúsi vlastnú pamäť.

Vzťah medzi emočným mozgom a malým „mozgom“ srdca predstavuje jeden z kľúčov k emočnej inteligencii. Tým, že sa naučíme doslova kontrolovať srdce, naučíme sa ovládať aj emočný mozog a naopak. Je to tým, že najsilnejší vzťah medzi srdcom a emočným mozgom sa vytvára takzvanou periférnou autonómnou nervovou sústavou a to nezávisle na našej vôli a vedomí. Vegetatívna (autonómna) nervová sústava sa skladá z dvoch vetiev, ktoré z emočného mozgu intervujú telesné orgány. Časť nazývaná **sympatikus** (plyn) uvoľňuje adrenalín a noradrenalín, kontroluje reakcie pri útoku či úteku a jeho činnosť zrýchľuje srdečný rytmus. Druhá časť, **parasympatikus** (brzda) uvoľňuje iný neurotransmitter, ktorý pôsobí v stave uvoľnenia a kludu (Sevan-Schreiber, 2011).

Parasympatikus a obzvlášť jeho členitý nerv, nervus vagus (blúdivý nerv), hrajú kľúčovú rolu v tom ako sa vyrovnávame so stresom. U väčšiny ľudí dochádza pri vystavení tlaku k zníženiu tonusu (napätia) blúdivého nervu, teda k jeho nižšej aktivácii, pričom zníženie je spojené s vyššou reaktivitou na hrozbu. Vyšší tonus blúdivého nervu je spojený s väčším kludom a odolnosťou a tiež s rýchlejšim zotavením sa zo stresu, s lepšou sociálnou angažovanosťou a pozitívnymi emóciami. Zaujímavé je, že ak privedieme všímavú pozornosť k svojmu dychu a umožníme aby sa dych spomalil, zvýšime tým tonus blúdivého nervu (Kabat-Zinn, 2016, s. 323).

„Priamym odrazom komunikácie emočného mozgu so srdcom je normálna variabilita srdečného rytmu. Interval medzi dvoma údermi preto nikdy nie je rovnaký. Variabilita je samo o sebe zdravý jav, svedčí o dobrom fungovaní „brzdy“ a „plynu“ a tým aj dobrej fyziológii (Sevan-Schreiber, 2011, s. 41).“

Táto podkapitola slúžila na priblíženie nášho nervového systému, na ktorého činnosť vplýva stres a jeho výsledkom sú naše emócie a nálady. Pomocou určitých techník (jóga, meditácia, cvičenia) môžeme podľa Croos-Müller (2011) vedome a cielene ovplyvňovať veľmi veľa oblastí nášho nervového systému ako aj svoje duševné rozpoloženie, či náladu. Doktorka Cross-Müller vytvorila súbor telesných cvičení, ktoré fungujú ako pozitívne príkazy z tela do mozgu pomocou neurónov a nervových dráh, ktoré vedú do centra emócií a spôsobujú, že sa cítime mentálne i emočne lepšie. Našou prácou chceme poukázať aj na význam tanečno-pohybovej terapie ako účinnej metódy v problematike zvládania stresu.

2.6.3. KARDiVAR – SPÔSOB MERANIA STRESU A JEHO VPLYVU NA ORGANIZMUS

Mudr. Kučera vyštudoval Fakultu detského lekárstva Karlovej Univerzity v Prahe, následne začal pracovať ako internista. Od roku 1994 začal spolupracovať s prof. Dr. Baevskym (Inštitút pre bio-medicínske problémy Akadémie vied v Rusku) v oblasti aplikácie kozmickej medicíny do praxe, hlavne v oblasti prevencie a posilnenia adaptačných mechanizmov na stres. Od roku 1999 sa začal intenzívne venovať oblasti mitochondriálnej a bioregulačnej medicíny, za dosiahnutie klinicky relevantných výskumných výsledkov v oblasti mitochondriálnej medicíny získal cenu IMMA-Prize 2000 (International Mitochondrial Medicine Association).

Zaoberá sa novými možnosťami zistenia zdravotného stavu organizmu, najmä zistením záťaže organizmu a funkcií vegetatívneho nervového systému na zaistenie tzv. homeostázy (udržanie vnútorného prostredia organizmu v normálnych hodnotách) a tzv. homeodynamiky (schopnosť reakcie a adaptácie na záťaž akéhokoľvek pôvodu). Práve preto v spolupráci s Ruskými vedcami zostrojil prístroj KARDiVAR, ktorý meria variabilitu srdečného rytmu (HRV – heart rate variability), čím dáva odpoveď na stav autonómneho nervového systému (ANS) a jeho vplyv na jednotlivé orgánové systavy. Princíp tejto metódy je založený na fakte, že rytmus srdca je pod priamou kontrolou rôznych centier ANS.

Meranie variability srdečného rytmu je klasická lekárska diagnostická metóda na vyhodnotenie úrovne fyziologického stresu v autonómnom nervovom systéme, teda ukáže či je v rovnováhe. Klinický význam variability srdečného rytmu bol prvýkrát zistený v roku 1965 v rámci syndrómu fetálnej tiesne (napr. zástava srdca pri narodení), kedy bolo možné doložiť, že variabilita srdečného rytmu sa znižuje už predtým, než môžu byť zistené akékoľvek patologické zmeny na srdci. Stresová situácia spôsobená fyzickou či psychickou záťažou vedie k adaptívnej reakcii srdca a prejavuje sa okrem iného znížením rozsahu variability srdečného rytmu medzi jednotlivými údermi srdca, zatiaľ čo za kludového stavu sa rozsah variability zvyšuje. Rozsah variability srdečného rytmu medzi jednotlivými údermi srdca sa nazýva variabilita srdečného rytmu (Kučera, 2006).

Prístroj KARDiVAR je certifikovaný ministerstvom zdravotníctva a komplexne vyhodnotí stav autonómneho nervového systému ANS (spolupráca sympatikus a parasympatikus), stav fyzickej kondície, index stresu, index aktivity

regulačných systémov (rozpätie od zdravého organizmu až po stav zlyhávania organizmu), stav srdca, výkonnosť pľúc, výkonnosť kardiovaskulárneho systému (vazomotorika, napätie a priechodnosť ciev, srdečný tlak, kapilárne prekrvenie), výkonnosť hormonálneho systému (hypotalamus, hypofýza, nadľadvinky), celkovú výkonnosť organizmu (ovplyvňuje ju stres a rovnováha sympatiku a parasympatiku). Meranie prebieha v sede, klientovi je merané EKG elektródami, ktoré sa prikladajú na horné a dolné končatiny a trvá 5 minút.

2.7.ÚČINNOSŤ TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPIE PRI ZVLÁDANÍ STRESU

Pravidelný pohyb je základným prostriedkom proti stresu. Pri telesnej námahe sa spaľuje nadbytočný adrenalin, dochádza postupne k zvyšovaniu tonusu parasympatika, spomaľuje sa činnosť srdca, zlepšuje sa držanie tela, stúpa pocit sily, pružnosti, zdravia a klúdu (Praško, Prašková, 2003). Z tohto dôvodu považujeme tanečno-pohybovú terapiu, ktorá využíva pohyb a tanec za efektívny spôsob znižovania úrovne stresu a rozhodli sme sa bližšie preskúmať jej účinnosť. V tejto kapitole sa pozrieme na už zrealizované výskumy z tejto oblasti.

Ritter a Low (1996 In Dosedlová, 2012) uverejnili meta-analýzu výskumov zameraných na overenie terapeutického účinku tanečno-pohybovej terapie. Ukazuje sa, že tanečno-pohybová terapia je užitočná mnohým ľuďom rôzneho veku a pomáha im upevňovať zdravie, spresňovať poňatie samého seba, posilovať sebaúctu a znižovať úroveň stresu, úzkosti, strachu, napätia a chronickej bolesti.

Ako uvádza Dosedlová (2012) v spomenutej meta-analýze je spracovaný výskum s názvom **Tanečno pohybová terapia a zmeny v hladine stresových hormónov: štúdia pacientov trpiacich fibromyálií s videoprezentáciou** od autorov **Bojler - Horwitz, E. – Theorell, T. – Anderberg, U.M. (2003)**. Výskumný súbor tvorilo 36 žien trpiacich týmto ochorením, teda chronickým syndrómom vyznačujúcim sa bolesťmi svalov, únavou a niekedy aj poruchami spánku, ktoré navštevovali hodiny tanečnej terapie po dobu šiestich mesiacov. Oproti kontrolnej skupine žien z experimentálnej skupiny hovorili po skončení programu tanečno-pohybovej terapie o znížení subjektívne vnímanej bolesti a únavy ako aj o zvýšení vitality. V oboch skupinách boli merané hodnoty stresového hormónu kortizolu v krvi, tu sa však žiaden rozdiel neukázal.

Ďalšiu štúdiu, ktorá skúmala krátkodobý a dlhodobý efekt tanečno-pohybovej terapie na liečbu stresu realizovala v roku 2012 v Nemecku **Iris Brauning** pod názvom **Intervencia v skupinovej tanečno pohybovej terapii. Randomizovaná kontrolná štúdia**. Preložené z originálu: „Dance movement therapy group intervention in stress treatment: A randomized controlled trial (RCT)“ uverejnená v „The Arts in Psychotherapy“. Výskumná vzorka pozostávala zo 162 vybraných klientov trpiacich stresom náhodne rozdelených do dvoch skupín. Prvá skupina absolvovala 10 skupinových stretnutí (90min raz týždenne), kde intervenciou bola tanečno-pohybová terapia a druhá bola kontrolná skupina bez intervencie. Výskum bol realizovaný na jedenástich rôznych miestach jedenástimi tanečno-pohybovými terapeutmi (10 žien, 1 muž). Hodnoty zvládania stresu (stress management), psychopatológie a distresu (Brief Symptom Inventory/BSI) boli merané u oboch skupín trikrát. Pred začatím intervencie (týždeň pred prvou skupinovou terapiou), bezprostredne po skončení desiatich stretnutí a následne po dobe šiestich mesiacov od ukončenia skupinových terapií. Výsledky ukazujú, že skupina, kde sa aplikovala tanečno-pohybová terapia bola efektívnejšia v oblasti zvládania stresu (stress management) a znížil sa u nich psychologický distres v porovnaní s kontrolnou skupinou. Efekt tanečno-pohybovej terapie bol dlhodobý. Závěry štúdie sú relevantné na podporu tanečno-pohybovej terapie ako inovatívneho a úspešného spôsobu liečenia (zvládania) stresu. Ukazuje sa, že formát, ktorý vykazuje účinnosť tanečno-pohybovej terapie je 10 stretnutí. Dané závery sú vyvedené na základe štandardizovaných dotazníkov a kvantitatívnych metód.

Veríme, že k skúmaniu dopadu tanečno-pohybovej terapie na zvládanie stresu prispeje aj výskumná časť našej absolventskej práce, ktorá je obsahom nasledujúcej kapitoly.

PRAKTICKÁ ČASŤ

3. VÝSKUMNÝ PROJEKT

V našej absolventskej práci sme sa rozhodli orientovať primárne na kvalitatívny prístup vo výskume, ktorého cieľom je do hĺbky a kontextuálne preskúmať určitý široko definovaný jav a priniesť o ňom maximálne množstvo informácií. Švaříček a Šeďová (2007) hovoria pri kvalitatívnom výskume o induktívnej logike, teda po nazbieraní dostatočného množstva dát začína výskumník pátrať po pravidelnostiach, ktoré sa v týchto dátach vyskytujú, formuluje predbežné závery a hľadá pre nich oporu v ďalších dátach. Výstupom je formulovanie novej hypotézy, či teórie.

Typ výskumu v kvalitatívnom prístupe sme zvolili kvalitatívny experiment. Termín kvalitatívny experiment v sebe zahŕňa (v širšom poňatí) typy experimentov v prirodzenom prostredí za využitia kombinácie kvalitatívnych aj kvantitatívnych metód, ako aj také experimenty, pri ktorých sú (v užšom poňatí) výhradne využívané metódy kvalitatívne. V prípade kvalitatívneho experimentu vychádzame z toho, že sa nedomnievame, že máme pod kontrolou nezávislé premenné, vyberáme si síce typ prostredia, ale do neho nezasahujeme a k nezávislým premenným pristupujeme tak, že sa ich snažíme v čo najväčšej komplexite popísať. Princíp experimentu spočíva v tom, že v danej situácii, ktorú sledujeme prevedieme tzv. experimentálny zásah a na základe odozvy zisťujeme aké sú vlastnosti a štruktúra javu, ktorý skúmame. Základný cyklus kvalitatívneho experimentu je zložený zo štyroch fáz (Miovský, 2006):

1. dôkladný popis skúmaného procesu (predmetu výskumu)
2. experimentálny zásah
3. popis a pozorovanie zmien skúmaného predmetu so zameraním na identifikáciu zmien, ktoré po prevedení zásahu nastali
4. usudzovanie na vlastnosti a štruktúru skúmaného

3.1 PREDMET A CIEĽ VÝSKUMU

Predmetom výskumu je zmapovanie prínosu tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu u generácie Y. Ak hovoríme o mapovaní prínosu najprv potrebujeme zistiť úroveň stresu u jednotlivých účastníčiek výskumu pred začatím tanečno-pohybovej terapie. Pokiaľ chceme zistiť, či má tanečno-pohybová terapia prínos pri zvládaní stresu, potrebujeme prísť nato, ako sa úroveň stresu mení po jednotlivých stretnutiach tanečno-pohybovej terapie. Úroveň stresu bola meraná objektívne prístrojom KARDiVAR, ktorý je špeciálnym EKG prístrojom pracujúcim na základe metódy merania variability srdečného rytmu. Táto metóda umožňuje behom 5 minút vyhodnotiť aktivitu nervového a hormonálneho systému, čím ukáže úroveň fyziologického stresu. Zároveň bol meraný aj subjektívny pocit prežívania stresu použitím koučingovej škály pred a po každej terapii.

Cieľom výskumu je poukázať na prínos tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu, porovnať efektívnosť individuálnych a skupinových terapií a vytvoriť súbor cvičení, ktoré pomôžu pri zvládaní a prevencii stresu.

Na cieľ výskumu odpovedajú **výskumné otázky**:

1. Aký prínos má tanečno-pohybová terapia pri zvládaní stresu?
2. Ktorá forma terapie (individuálna vs. skupinová) je účinnejšia pri posilnení schopnosti zvládať stres?
3. Akú ďalšiu pridanú hodnotu majú stretnutia tanečno-pohybovej terapie?

3.2 OBJEKT VÝSKUMU

Výskumný súbor tvoria 4 respondentky patriace do generácie Y, ktoré boli do výskumu vybrané metódou zámerného výberu, aby spĺňali nasledovné kritéria:

- Rok narodenia od 1978 do 1994 (generácia Y)
- Subjektívne prežívajú dopady stresu vo svojom živote
- Majú záujem sa rozvíjať a pracovať na sebe terapeuticky

Zameranie na generáciu Y sme zvolili z dôvodu populárnosti témy a narastajúceho záujmu zo strany organizácií učiť sa s touto generáciou pracovať. Zároveň vidíme

vo svojom okolí rozmach psychosomatických ochorení vyvolaných stresom, a preto sme sa rozhodli touto témou zaoberať a prispieť našim výskumom k budovaniu zdravšej spoločnosti.

Predtým, kým si priblížime použité výskumné metódy si zdefinujeme spomínanú generáciu. Generácia Y je označovaná za miléniovú generáciu, tvoria ju ľudia, ktorí sa narodili v neskorších sedemdesiatych a deväťdesiatych rokoch, konkrétne po roku 1978 až do roku 1994 ako uvádza Reháková (2011). Generácia Y dostala označenie Y „ypsilon“ z anglického slova „WHY“ (prečo), pretože vystihuje túto generáciu v odvahe pýtať sa, skúšať nové veci, bádať po príčinách alebo zisťovať nové informácie, keďže sú spätí so svetom technologických noviniek, do ktorého sa narodili. V pracovnej oblasti sú charakterizovaní ako ambiciózni ľudia, ktorých poháňajú ciele, práca pre nich musí byť zmysluplná, inak z nej odchádzajú, pretože ich nebude baviť. Sú najproduktívnejšími pracovníkmi vo firme, dá sa povedať, že sú to mladí ľudia, ktorí do rôznych organizácií prinášajú nové postupy, inovácie, či zaujímavé myšlienky a vo svoju prospech využívajú technológie. Vo firmách, kde pracujú chcú dokázať, že sú výnimoční, snažia sa svoju prácu vykonávať stopercentne, pre svoju prácu sú zapálení, vydávajú zo seba maximum a túžia po uznaní a ocenení za výkon. Vďaka práci si chcú zabezpečiť a uspojiť svoje potreby, snažia sa skombinovať a vyvážiť svoj pracovný a rodinný život, ktorý je pre nich dôležitý (Králičeková, 2013).

3.3 VÝSKUMNÉ METÓDY

Počas výskumu boli použité nasledujúce metódy:

- zúčastnené pozorovanie (pozorovanie pri súčasnom zapojení sa do procesu)
- 4 druhy dotazníkov
- pološtruktúrované interview
- metódy tanečno-pohybovej terapie (bližšie popísané v teoretickej časti práce)
- výsledky odborných vyšetrení prístrojom Kardivar

3.3.1 POUŽITÉ DOTAZNÍKY

Na účely analýzy výskumného súboru boli použité 4 typov dotazníkov, ktoré nám pomohli vytvoriť si základný obraz o respondentkách výskumu:

Dotazník predispozícií k stresu (viď príloha 1) vytvorený lekárskeým strediskom univerzity v Bostone od autorov L.H. Müller a A.D Smithová, ktorý poukazuje na vážnosť dôsledkov pôsobenia stresu v spojitosti s dispozíciou k zdravotným problémom. Dotazník obsahuje 20 tvrdení, úlohou respondenta je si ich prečítať a rozhodnúť sa nakoľko dané tvrdenia pre neho platia podľa škály na to určenej (1-5, aj slovne vyjadrenej). Záverom sa spočítajú všetky body a ich suma odzrkadlí nakoľko dôsledky pôsobenia stresu vidno na danom respondentovi. Keďže je to dotazník, ide o subjektívne vnímanie respondenta a tak k nemu aj treba pristupovať. Dôvod jeho použitia vo výskume bolo zorientovať sa v rôznych oblastiach života respondentiek a zmapovať si ich vplyv na vytváranie predispozícií k stresu.

Dotazník stresu a vyhorenia (viď príloha 2) od autorov Henning-Keller, ktorý meria do akej miery (škála vždy – 4 až nikdy – 0) sú psychofyzické funkcie zasiahnuté stresom a zároveň sleduje náchylnosť jednotlivca k stresu a syndrómu vyhorenia. Dotazník sa skladá z 24 výrokov, ktoré sa týkajú kognitívnych, emocionálnych, telesných a sociálnych účinkov stresu a syndrómu vyhorenia. Výsledok poukáže na každú z rovín stresu zvlášť a dosiahnuté skóre je znamením buď veľmi dobrej energetickej rovnováhy sledovanej roviny, alebo dobrej energetickej rovnováhy a najvyššie skóre je znamením vyhorenia v sledovanej rovine. Vyhodnotením celkového skóre (spolu všetky roviny) sa poukáže na 1 z 5 hladín od veľmi dobrej výkonnosti organizmu a energetickej zásoby cez dobrú, či zhoršenú kvalitu regenerácie až po signál vyhorenia organizmu. Dôvodom použitia tohto typu dotazníku bolo priblíženie zasiahnutia jednotlivých rovín stresom, čo pomáha dotvárať celkový obraz o vplyve stresu na respondentky.

Dotazník váš vnútorný motor (viď príloha 3) od autorov Friedel John a Gabriele Peters-Kuehlinger uverejnený v ich publikácii „Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci“ (2006) slúžiaci na odhalenie vnútorného motora vnímaného ako oblasti, kde na seba uplatňujeme najväčší tlak (vnútorná motivácia). Respondent si prečíta 50

tvrdení, ku ktorým priradzuje počet bodov v závislosti od sily stotožnenia sa s výrokom (5 – hodí sa úplne až po 1 – nehodí sa vôbec). Výsledkom je celkový počet bodov pri piatich vnútorných motoroch (Bud' perfektný, Pracuj rýchlo, Snaž sa, Urob to tak, aby sa to páčilo všetkým, Bud' silný), pričom ak počet bodov prevyšuje 40 dá sa predpokladať, že vplyv daného vnútorného motora sa zreteľne odrazí aj na správaní respondenta. Zámerom použitia tohto dotazníku bolo zmapovať si vnútorné motivácie respondentiek a zároveň im zvedomiť oblasti, kde na seba samé vyvíjajú najväčší tlak.

Dotazník spätnej väzby (viď príloha 4), vlastný zdroj, ktorého cieľom bolo zmapovať prínos stretnutí tanečno-pohybových terapií na základe subjektívneho prežívania respondentiek a získať spätnú väzbu. Dotazník im bol odoslaný mailom po ukončení cyklu terapeutických stretnutí.

3.3.2 POLOŠTRUKTÚROVANÉ INTERVIEW

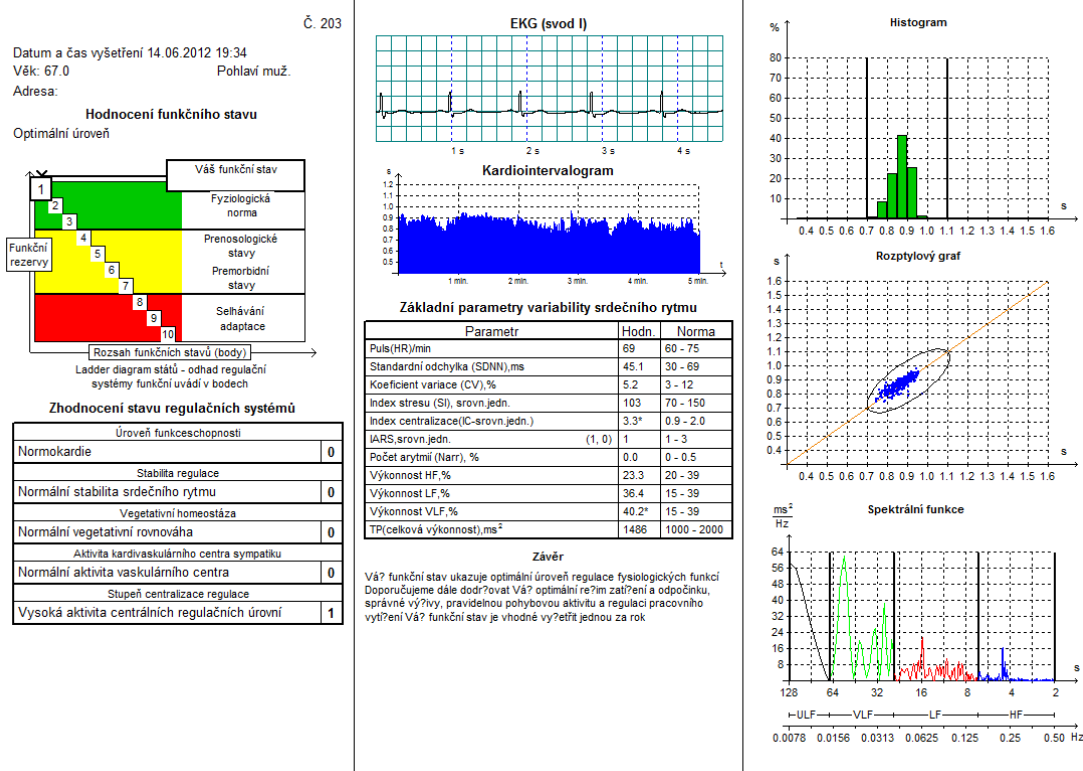
Na každom stretnutí tanečno-pohybovej terapie boli účastníckam kladené nasledovné otázky (ich hrubá kostra dopĺňaná o situačné otázky) za účelom zistenia ich naladenia, emocionálneho rozpoloženia a nastavenia na prácu ako aj získanie reflexie po procese:

- Ako sa dnes máš? S čím prichádzaš na stretnutie?
- Čo sa zmenilo od nášho posledného stretnutia? (s výnimkou 1. stretnutia)
- Ako veľmi na sebe cítiš vplyvy stresu od 1 – 10 pred začatím terapie?
- Ako veľmi na sebe cítiš vplyvy stresu od 1 – 10 po skončení terapie?
- S čím odchádzaš?

3.3.3 VÝSLEDKY MERANÍ PRÍSTROJA KARDiVAR

Na začiatku aj na konci každej tanečno-pohybovej terapie boli respondentky merané prístrojom KARDiVAR. Meranie prebiehalo za podmienok relatívneho kl'udu, v sede, priloženými elektródami na rukách a nohách, trvalo 5 minút a bolo realizované s odstupom 1,5 – 2 hodiny po jedle. Komplex KARDiVAR realizuje záznam EKG ľudského tela, registruje, spracováva a analyzuje tento signál, formuluje závery o funkčnom stave organizmu, o hladine stresu a stavu zdravia. V kardiointervalograme sa odrážajú zmeny v hormonálnom systéme, preto je žiadúce, aby sa vyšetrenie

realizovalo mimo menštruáciu u žien, čo sa však v našom výskume nie vždy podarilo dodržať. Počas merania je potrebné odstrániť všetky rušivé vplyvy vedúce k emocionálnemu rozrušeniu, nie je vhodné rozprávať sa s analyzovanou osobou, je dôležité vyhnúť sa prítomnosti iných osôb v miestnosti a meraný by počas merania mal kľudne dýchať bez hlbokých nádychov, nemal by kašľať ani polykať sliny. Danú podmienka bola narušená pri meraní v skupine vplyvom prenajatého priestoru, aj keď sa výskumníčka snažila vytvoriť kľudné prostredie v maximálnej možnej miere. Výstupom je komplexné vyhodnotenie výsledkov analýzy merania variability srdečnej frekvencie pomocou softwaru ISCIM-6. Nižšie uvádzame príklad ako vyzerajú výstupy meraní u človeka s dobrým zdravotným stavom a na porovnanie u človeka, ktorý je pracovne zaťažovaný a pod vplyvom stresu.

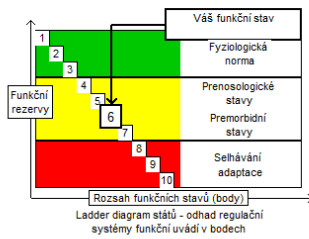


Obrázok 1: Príklad výsledku merania prístrojom Kardivar dobrého zdravotného stavu nezaťažovaného stresom (Zdroj: www.kardivar.eu)

Datum a čas vyšetření 26.11.2009 14:00
 Věk: 43.0 Pohlaví muž.
 Adresa:

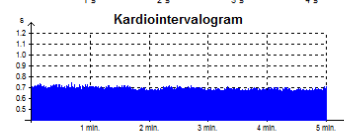
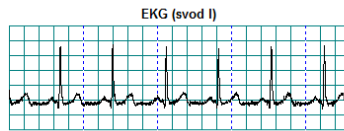
Č. 6

Hodnocení funkčního stavu
 Funkční přetížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkčnosti	
Výrazná tachykardie	2
Stabilita regulace	
Výrazné zvýšená stabilita srdečního rytmu	2
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha sympatiku	2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Normální aktivita centrálních regulačních úrovní	0

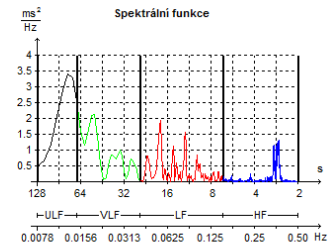
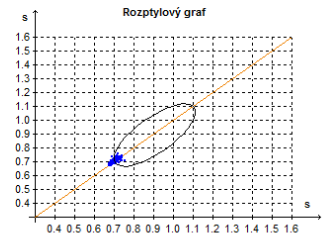
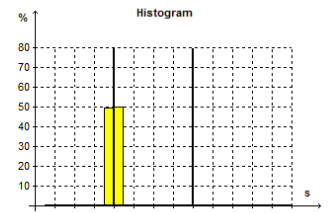


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	86**	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	14.5**	30 - 89
Koeficient variance (CV),%	2.1*	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	422**	70 - 150
Index centralizace(C-srovn.jedn.)	1.4	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(6, 0)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	0.0	0 - 0.5
Výkonnost HF,%	42.3*	20 - 39
Výkonnost LF,%	34.6	15 - 39
Výkonnost VLF,%	23.1	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	109**	1000 - 2000

Závěr

Váš funkční stav je charakterizován přetížením regulačních mechanismů. Znamená to potřebu zásadní změny režimu psychického a fyzického zatížení a odpočinku. Dodržování zásad racionální výživy. Váš stav může vést k rozvoji vážných onemocnění. Je potřeba opakovat vyšetření Vášeho funkčního stavu za několik týdnů po zavedení ozdravných opatření (snížení pracovní zátěže, optimalizace zátěže a odpočinku, dostatek spánku a rekreační pohybové aktivity, dodržování zásad zdravé výživy)



Obrázok 2: Príklad výsledku zdravotného stavu zaťaženého stresom, pracovne preťaženého človeka

Výstup merania je rozdelený do troch častí. Predstavíme si ho v smere zľava doprava. Prvá časť je venovaná hodnoteniu funkčného stavu organizmu, ktoré je vyjadrené na stupnici od 1 do 10 znázornené „semaforom“, zelená zóna (1,2,3) znamená, že funkčný stav je normálny, je stavom uspokojivej adaptácie, orandžová poukazuje na stratu výkonnosti a potrebu zvýšenej pozornosti voči zdraviu, je rozdelená na stav funkčného napätia (4,5) a stav prepätia, kedy hovoríme o neuspokojivej adaptácii organizmu na záťaž (6,7) a červená (8,9,10) je stavom vyčerpania, zlyhávania adaptácie a tým pádom väčším rizikom rozvoja chorôb, sú potrebné vykonať opatrenia a odporúčaná je ďalšia lekárska diagnostika. Pod semaforovým grafom je tabuľka zhodnotenia stavu regulačných systémov, ktorá ukáže okrem iného stav vegetatívnej homeostázy (buď normálnu homeostázu, alebo prevahu sympatika, či parasympatika). Stredná časť graficky znázorňuje EKG záznam z vybraného svodu, kardiointervalogram, základné parametry variability srdečného rytmu (pre naše potreby najdôležitejšia časť) a popisný záver. Posledná časť znázorňuje graficky histogram resp. pulzogram (normokardia, bradykardia, tachykardia), rozptylový graf (hodnotenie arytmií) a grafické znázornenie spektrálnych funkcií (vysoká alebo nízka frekvencia).

3.4 EXPERIMENTÁLNY ZÁSAH

V rámci výskumu prebehlo 5 stretnutí tanečno-pohybovej terapie, z toho 3 stretnutia boli individuálne v trvaní 1 hodiny a 2 skupinové, pričom prvé skupinové stretnutie trvalo 5 hodín a druhé skupinové stretnutie bolo v dĺžke 2 hodín s cieľom porovnať ich efekt na zvládanie stresu v závislosti od formy a dĺžky terapie.

Plán výskumu bol nasledovný:

1. Stretnutie tanečno-pohybovej terapie – individuálna forma – 1 hodina
2. Stretnutie tanečno-pohybovej terapie – individuálna forma – 1 hodina
3. Stretnutie tanečno-pohybovej terapie – skupinová forma – 5 hodín
4. Stretnutie tanečno-pohybovej terapie – individuálna forma – 1 hodina
5. Stretnutie tanečno-pohybovej terapie – skupinová forma – 2 hodiny

Individuálne stretnutia prebiehali v byte terapeutky v priestore, ktorý bol pre tieto aktivity pripravený a skupinové stretnutia sa realizovali v dvoch rôznych prenajatých priestoroch vhodných pre pohybové aktivity. Oproti plánu sa realizácia 2 stretnutí pri 2 účastníčkach výskumu musela upraviť, resp. prehodiť poradie štvrtého a piateho stretnutia, t.j. 4. stretnutie bolo pre nich skupinové a 5. stretnutie individuálne zo zdravotných dôvodov na strane terapeutky a následne aj časových dôvodov účastníčok.

Štruktúra stretnutí tanečno-pohybovej terapie:

- **Úvod** – úvodný rozhovor (diagnostika), meranie na prístroji KARDiVR
- **Rozcvička** – rozohriatie cez pohybové aktivity, uvoľnenie tela, naladenie sa
- **Téma** – úvod do témy, spracovanie témy stretnutia, jej ukočenie a reflexia
- **Záver** – záverečný rozhovor (diagnostika), meranie na prístroji KARDiVAR

Popis jednotlivých terapeutických stretnutí:

1. Stretnutie Individuálne (60min)

Cieľ: zoznámiť sa s tanečno-pohybovou terapiou, získať dôveru v roli terapeutky, zvyknúť si na nový priestor, v ktorom sa bude odohrávať terapia, zvedomiť si telo, naladiť sa naň a eliminovať napätie z tela skrz pohyb

Prostriedky: notebook, KARDiVAR, rebrák, farbičky, papiere, hudobný výber

Priebeh:

- Úvod – rozhovor (s čím prichádza, škála stresu) + meranie
- Rozcvička s cieľom naladiť sa na seba a zoznámiť sa s priestorom
- Roviny pohybu – zvedomiť si pohyb v rovinách (vertikal, horizontal, sagital)
- Autentický pohyb – vstup cez predstavu vietor, výstup kresba
- Cvičenie „Empowering yourself“ (posilnenie seba)
- Záver – rozhovor (s čím odchádza, škála stresu) + meranie

2. Stretnutie Individuálne (60min)

Cieľ: podporiť vnímavosť jednotlivých častí tela, budovať terapeutický vzťah, rozvolniť napätie z tela cez pohyb, posilniť schopnosť zvládať stres vďaka dýchacím technikám

Prostriedky: notebook, KARDiVAR, reprák, farbičky, papiere, hudobný výber

Priebeh:

- Úvod – rozhovor (s čím prichádza, škála stresu) + meranie
- Rozcvička s cieľom zvedomiť si telo – „Dance of the body parts“
- Autentický pohyb – výstup kresba
- Dýchanie – dýchacie techniky pri zvládaní stresu
- Záver – rozhovor (s čím odchádza, škála stresu) + meranie

3. Stretnutie Skupina (300min)

Cieľ: získať dôveru a vybudovať pocit bezpečia v novej skupine, uvoľniť napätie z tela cez pohyb, posilniť schopnosť zvedomovať si telo a naladiť sa naň, podporiť vnímanie a nasledovne vlastných potrieb

Prostriedky: notebook, KARDiVAR, reprák, loptičky, šatky, vrchnáčky, kelímky, tenisové loptičky, pastelky, farbičky, papiere, hudobný výber

Priebeh:

- Úvod – rozhovor (s čím prichádza, škála stresu) + meranie
- Rozcvička cez cvičenia psychomotoriky s cieľom zoznámiť sa, získať dôveru v skupine a navodenie pocitu bezpečia
- Psychomotorické hry – slepecké hry a cvičenia na koordináciu
- Kvality pohybu – zažiť si kvality pohybu cez vzťah k váhe, času a priestoru
- Autentický pohyb – výstup kresba, zdieľanie vo dvojiciach a v skupine

- Tanečný orchester
- Labanov chór
- Záver – rozhovor (s čím odchádza, škála stresu) + meranie

4. Stretnutie Individuálne (60min)

Cieľ: prehlbovať terapeutický vzťah, uvoľniť napätie z tela cez pohyb, naladiť sa na seba a vnímať prácu s vlastným úsilím, zvedomiť si, ktoré kvality sú primárne využívané a doplniť tie, ktoré sú menej, posilniť sebauvedomenie cez pohyb tela

Prostriedky: notebook, KARDiVAR, reprák, loptičky, jógamatka, balančná podložka, pastelky, farbičky, papiere, hudobný výber

Priebeh:

- Úvod – rozhovor (s čím prichádza, škála stresu) + meranie
- Rozcvička cez zrkadlenie pohybov
- Kvality úsilia – zvedomiť si kvality úsilia
- Autentický pohyb – výstup kresba
- Tvar tela – zvedomiť si tvarovanie tela v pohybe
- Záver – rozhovor (s čím odchádza, škála stresu) + meranie

5. Stretnutie Skupina (120min)

Cieľ: posilniť terapeutickú prácu v skupine, uvoľniť napätie z tela cez pohyb, poprepájať jednotlivé časti tela do celku vďaka vývojovým vzorcom pohybu, podporiť sebavnímanie a seba prijatie

Prostriedky: notebook, KARDiVAR, reprák, šatky, loptičky, pastelky, farbičky, papiere, hudobný výber

Priebeh:

- Úvod – rozhovor (s čím prichádza, škála stresu) + meranie
- Rozcvička cez psychomotorickú hru „chaos“
- Uvoľnenie napätia cez striedanie napätia a uvoľnenia tela
- Bartenieff fundamentals – naladenie sa na telo cez vývojové vzorce pohybu
- Autentický pohyb – výstup kresba, zdieľanie vo dvojiciach a v skupine
- Tanečný orchester
- Záver – rozhovor (s čím odchádza, škála stresu) + meranie

4. ANALÝZA A INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV VÝSKUMU

4.1 POPIS PREDMETU VÝSKUMU

4.1.1 KAZUISTIKA – RESPONDENTKA č. 1

Osobná anamnéza: žena, 25 rokov, šťastne zadaná v 6 ročnom vzťahu, vyštudovaná psychologička, momentálne má 2 práce, pracuje ako školská psychologička v škôlke a v psychologickvej poradni, v súčasnosti udáva zdravotný stav dobrý, v minulosti podstúpila operáciu – výber krčných mandlí

Rodinná anamnéza: pochádza z úplnej rodiny, má 3 súrodencov, je najmladšia (sestra je o 15 rokov staršia), vyrastala bez starých rodičov (zomreli mladí pred jej narodením), popisuje, že v rodine majú pekné vzťahy

Prejavy stresu v živote popisuje z dlhodobého hľadiska ako oslabenie imunity, ak má stres akútny prejaví sa unáhlenými rozhodovaniami a skratovitým správaním. Na základe sebahodnotenia v dotazníku predispozícii k stresu nevníma na sebe výrazné dôsledky pôsobenia stresu. Dané sa potvrdilo aj na základe výsledkov dotazníka stresu a vyhorenia, kde jej dosiahnuté skóre hovorí o dobrej (v niektorých rovinách) veľmi dobrej energetickej rovnováhe v sledovaných rovinách (duševná, citová, telesná a sociálna). Predpokladáme, že sama na seba nevyvíja veľký tlak vplyvom silne rozvinutého vnútorného motora, čo sa nám ukázalo vo výsledkoch dotazníka „váš vnútorný motor“ a taktiež to aj zreflektovala ako oblasť, v ktorej sa sama vďaka práci na osobnostnom rozvoji posunula.

Jej motiváciou pre terapeutickú prácu je smerovanie k šťastnému harmonickému prežívaniu života, teda zdokonalenie toho, čo má teraz. (svoj život pokladá za šťastný)

Popis jednotlivých tanečno-terapeutických stretnutí:

1. stretnutie (individuálne)

Respondentka prišla na stretnutie s pocitom stresu, nakoľko jej nadriadená odchádzala na mesačnú dovolenku a bude sama v psychologickvej poradni, z čoho mala obavy. Pocitovo sa vnímala byť vystresovaná na hodnote 6 z ponúkanej škály od 1 – 10. Po lekcii tanečno-pohybovej terapie sa subjektívne vnímala menej vystresovaná, na danej škále na hodnote 5, odchádzala s príjemným pocitom. Pozitívny dopad terapeutickvej intervencie dokazuje aj výsledok nameraný na prístroji KARDiVAR v tabuľke nižšie.

2. stretnutie (individuálne)

Na druhom terapeutickom stretnutí sa respondentka cítila od úvodu podľa vlastných slov OK, bola oddýchnutá, aj keď za posledné 3 dni mala menej spánku. Od posledného stretnutia mala možnosť vyskúšať si svoje posilňujúce pohyby, ktoré si stelesnila po prvom autentickom pohybe a konštatovala, že jej pomohli. Stres pred začatím terapie pociťovala na škále od 1-10 na úrovni 3, po skončení procesu sa jej subjektívne prežívanie stresu dostalo na úroveň 2, odchádzala s pocitom radosti. Vo výsledku hodnotenia funkčného stavu nameraného prístrojom KARDiVAR bolo zaznamenané zhoršenie stavu, čo mohlo byť zapríčinené väčším uvoľnením energie vplyvom veľkej témy, ktorá sa počas terapie otvorila a následnou dlhšou analýzou v rámci reflexie.

3. stretnutie (skupina 5 hodín)

Skupinové stretnutie bolo realizované v nedeľu, vďaka čomu prišla respondentka oddýchnutá a mala sa podľa vlastných slov super. Stres pociťovala na škále od 1-10 pred začatím skupinového tanečno-pohybového stretnutia na úrovni 2, po ukončení nevnímala stres vôbec, preto sa hodnotila po skončení procesu na úrovni 1. Počas záverečnej reflexie priniesla pomenovanie silného zážitku a odchádzala s pocitom vďačnosti. Celkovo vo výsledku meraní KARDiVARom pred a po terapii bol zaznamenaný len mierny rozdiel, zaujímavý je však výrazný skok vo výsledku hodnotenia funkčného stavu v porovnaní s výsledkom po skončení 2. terapeutického stretnutia, čím sa posunula na semaforovom grafe do zeleného pásma, teda do stavu uspokojivej adaptácie organizmu na stres. Z uvedeného sa zdá, že organizmus respondentky potreboval viac času na strávenie procesu 2. terapeutického stretnutia a po ustálení sa stav organizmu výrazne zlepšil.

4. stretnutie (individuálne)

Na posledné individuálne stretnutie prišla respondentka bez očakávaní, tešila sa, pomenovala, že je v prítomnom okamihu a ešte čerpá zo zážitku zo skupinového stretnutia. Na hodnotiacej škále od 1-10 sa v rámci pocitu vystresovanosti vnímala na čísle 3, keď prišla a na čísle 2, keď zo stretnutia odchádzala, pociťovala menej tenzie a odchádzala s uvedmením, že slová jej v práci nestačia ako reakcia na prežitok pohybu a vyjadrenie sa skrz telo. Pozitívny posun v tele bol zaznamenaný aj vo výsledku meraní prístrojom KARDiVAR.

5. stretnutie (skupina 2 hodiny)

Posledné stretnutie prinieslo zmiešané pocity respondentky. Aj sa tešila na lekciu aj bola smutná, že to už končí. Pred začatím tanečno-pohybového terapeutického stretnutia sa cítila byť vystresovaná na stupnici od 1-10 na čísle 4, po skončení terapie na čísle 3. Na základe záverečnej reflexie sa respondentka cítila byť viac „pripojená“ k sebe, cítila aj pokoj, aj nabadenosť v zmysle prívalu energie a celkovo svoje prežitky hodnotila menej intenzívne v porovnaní s prvým skupinovým terapeutickým stretnutím, ktoré trvalo o niekoľko hodín dlhšie. Nižší dopad stresu v tele bol nameraný aj vo výsledkoch z prístroja KARDiVAR.

Záverečné zhrnutie

Respondentka č. 1 vnímala na základe spätnej väzby stretnutia tanečno-pohybovej terapie ako cennú skúsenosť, v ktorej by chcela rada pokračovať aj naďalej. Viac jej vyhovovala forma skupinových terapeutických stretnutí a celkovo stretnutia tanečno-pohybovej terapie hodnotí ako nápomocné pri zvládaní stresu, čo potvrdzujú aj jej slová: „Tanečno-pohybová terapia mi pomáha viac vnímať svoje telo a počúvať jeho signály. Stresu podlieham hlavne vtedy, keď som od seba odpojená, keď nie som si vedomá toho, čo daná situácia naozaj znamená. Niečo môžem stereotypne vyhodnotiť ako ohrozujúce, no keď som prítomná, vedomá svojho tela, vyhodnotím to inak. Po druhé, pri tanci a pohybe sa uvoľňuje napätie z tela. Napätie, ktoré sa vo mne hromadilo možno dlhšiu dobu. Pohyb je vynikajúci spôsob ako napätie pozitívnym spôsobom odreagovať, uvoľniť. Telo je múdre a nedá sa oklamať. U mňa to funguje oveľa viac ako uvoľnenie napätia verbálne.“ Ako ďalší úžitok tanečno-pohybovej terapie popisuje väčšie napojenie sa na seba v zmysle lepšieho precitovania tela a jeho častí, vďaka pohybu mala nádherné zážitky, kedy k nej jej telo „prehovorilo“ a odovzdalo jej posolstvo poznania.

Účinnosť tanečno-pohybovej terapie dokazujú aj výsledky meraní v tabuľke nižšie spolu s obrázkami detailných výstupov meraní z prvého a posledného stretnutia, rozumej porovnanie vstupného a výstupného merania.

Tabuľka hodnot ukazatelů

Datum a čas	Pozície alebo fáze	HR, bmp	SDNN, ms	CV, %	SI	TP, ms ² *1000	PHF, %	PLF, %	PVLF, %	IC	IRSA
2/28/2017 6:21:58 PM		49	116	9.6	14	10359.39	45.66	37.36	16.98	1.19	6
2/28/2017 7:16:39 PM		57	102	9.6	21	8709.75	60.34	30.10	9.56	0.66	5
3/15/2017 6:22:32 PM		58	106	10.4	10	8506.25	64.16	26.65	9.19	0.56	5
3/15/2017 7:37:16 PM		61	108	11.0	15	11716.56	15.33	80.66	4.00	5.52	7
3/19/2017 9:42:20 AM		66	66	7.2	49	3735.09	41.11	47.33	11.56	1.43	3
3/19/2017 1:45:36 PM		67	50	5.6	64	2276.98	49.14	42.27	8.60	1.04	3
4/4/2017 6:04:03 PM		62	77	8.0	31	5823.52	53.56	33.37	13.07	0.67	4
4/4/2017 7:10:36 PM		60	58	5.8	45	2999.90	59.38	25.30	15.31	0.68	2
4/6/2017 5:51:24 PM		59	90	8.8	20	7143.08	68.17	19.12	12.71	0.47	6
4/6/2017 7:59:42 PM		65	65	7.0	43	2418.68	63.00	20.85	16.15	0.59	3

Tab. 2: Porovnávací tabuľka základných parametrov variability srdečného rytmu všetkých stretnutí

Vysvetlivky pre tabuľku:

HR – pulz/min (tepová frekvencia)

SDNN – štandardná odchýlka, celková aktivita regulačných systémov, pomer sympatikus/parasympatikus

CV – koeficient variácie

SI – index stresu, aktivita sympatického systému

TP – celková výkonnosť (hovorí o tvorbe energie v organizme, o tom ako je schopný organizmus zvládnuť náhly stres)

PHF – výkonnosť aktivity parasympatického systému (regenerácia, premena látok)

PLF – výkonnosť aktivity sympatikusu (kardiovaskulárny sys., hlási kyslík v tele)

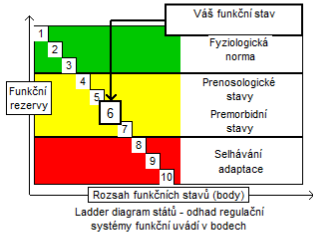
PVLF – aktivita energetických a metabolických úrovní regulačných systémov (energia, imunita, hormonálny systém, adaptabilita na stres, psychika, vitalita)

IC – index centralizácie, prevažujúce aktivity centrálnych úrovní na bunkových regeneračných procesoch

IRSA – hodnotenie funkčného stavu

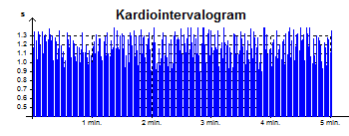
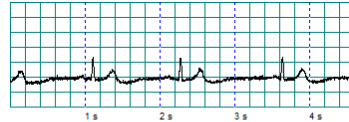
Datum a čas vyšetření 28.02.2017 18:21
 Věk: 25.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Funkční přetížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Výrazná bradykardie	-2
Stabilita regulace	
Výrazné zvýšení variability srdečního rytmu-arytmie	-2
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasympatiku	-2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Normální aktivita centrálních regulačních úrovní	0

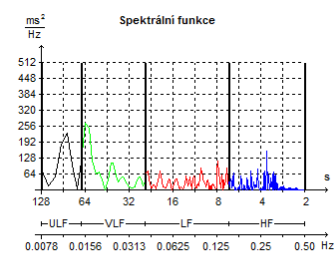
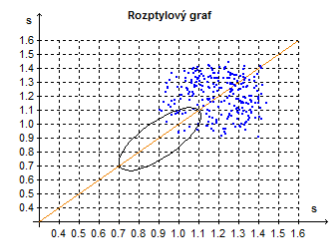
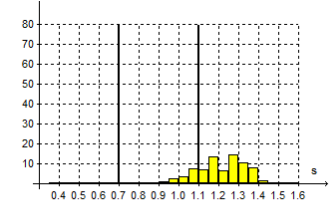


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	49**	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	116.4*	30 - 69
Koeficient variace (CV),%	9.6	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	14**	70 - 150
Index centralizace(C-srovn.jedn.)	1.2	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(0, -6)	6*
Počet arytmií (Narr), %	9.5**	0 - 0.5
Výkonost HF, %	45.7*	20 - 39
Výkonost LF, %	37.4	15 - 39
Výkonost VLF, %	17.0	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	10359**	1000 - 2000

Závěr

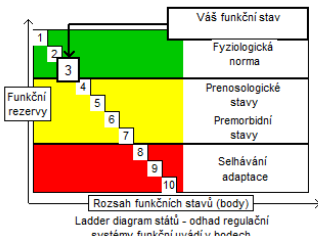
Váš funkční stav je charakterizován přetížením regulačních mechanismů. Znamená to potřebu zásadní změny režimu psychického a fyzického zatížení a odpočinku. Dodržování zásad racionální výšivky. Váš stav může vést k rozvoji vážných onemocnění. Je potřeba opakovat vyšetření Vašeho funkčního stavu za několik týdnů po zavedení ozdravných opatření (snížení pracovní zátěže, optimalizace zátěže a odpočinku, dostatek spánku a rekreační pohybové aktivity, dodržování zásad zdravé výšivky)
 Pořadujte konzultaci kardiologa (arytmie > 4%)



Obrázok 3: Vstupné meranie prístrojom KARDiVAR 1.respondentky

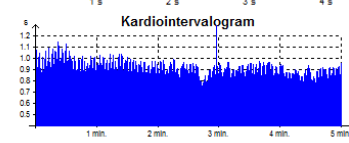
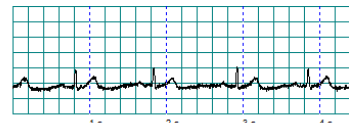
Datum a čas vyšetření 06.04.2017 19:59
 Věk: 25.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Mírné funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Normokardie	0
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasympatiku	-2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1

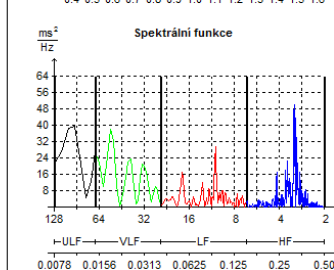
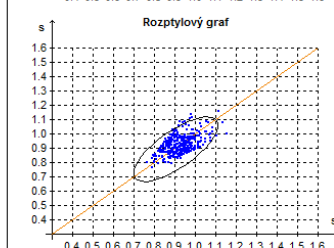
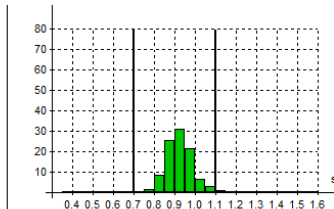


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	65	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	64.9	30 - 69
Koeficient variace (CV),%	7.0	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	43*	70 - 150
Index centralizace(C-srovn.jedn.)	0.6*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(0, -3)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	0.3	0 - 0.5
Výkonost HF, %	63.0**	20 - 39
Výkonost LF, %	20.8	15 - 39
Výkonost VLF, %	16.1	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	2419*	1000 - 2000

Závěr

Nyní jste v dobrém funkčním stavu, ale Vaše regulační systémy pracují s mírným přetížením. Jako odpověď na zvýšení stresových situací dochází k funkčnímu přetížení které ještě úspěšně můžete překonat K udržení dobrého funkčního stavu je potřeba snížit psychickou a fyzickou zátěž, změnit výšivku ve smyslu zásad zdravého stravování a zlepšit koordinaci pracovní zátěže, odpočinku a pohybové aktivity. Pokuste se vyloučit rizikové faktory, nebo alespoň snížit jejich účinek. Potom je vhodné provést kontrolní vyšetření Vašeho funkčního stavu



Obrázok 4: Výstupné meranie prístrojom KARDiVAR 1.respondentky

4.1.2 KAZUISTIKA – RESPONDENTKA č. 2

Osobná anamnéza: žena, 30 rokov, vysokoškolsky vzdelaná, v súčasnosti zasnúbená a intenzívne plánujúca svadbu, pracuje ako projektová manažérka, ktorá za svoj veľký neuh považuje prokrastináciu, jej povaha práce so sebou prináša návalové obdobia, kedy je toho veľa a je pod tlakom, aj preto je zaoberajúca sa problematikou work relation life ballance (rovnováha práce, vzťahov a života ako takého), uvedomila si, že momentálne by sa mala zamerať tiež na čas, ktorý venuje sama sebe; v rámci zdravotného stavu udáva v detstve poruchy imunity, ktoré sa prejavovali častými zápalmi, angínami, ochoreniami horných dýchacích ciest a pľúc, pomenováva tiež problém s kolenami (chrupavkou) a zhoršeným sluchom.

Rodinná anamnéza: má staršieho aj mladšieho brata, rodičia rozvedení, matka trpí chronickou depresiou, otec si podľa jej slov nepriznáva realitu a žije v klame, z matkinej strany zomreli jej rodičia (respondentkyňa starí rodičia) a jej brat (jej ujo) na rakovinu, z otcovej strany bol alkohol a srdcové choroby, ona sama bola od malička vedená k samostatnosti a zodpovednosti, ako 10 ročná prevzala starostlivosť o mladšieho brata. Vníma sa byť preto silnou individualistkou.

Prejavy stresu v živote popisuje buď „hyperaktivitou“ alebo naopak úpadkom do apatie. V extrémnych prípadoch preruší kontakty s vonkajším svetom; ďalej u seba pozoruje zhoršenú životosprávu, nepokojnosť, výbušnosť, hovorí, že je menej príjemná k ľuďom vo svojom okolí, klepe prstami a stále niečo robí rukami.

Jej motiváciou pre terapeutickú prácu je primárne zvedavosť, bola zvedavá, či tanečno-pohybová terapia jej ponúkne techniky, ktorými by vedela odbúrať stres, zároveň chcela priniesť do svojho života trocha viac pohybu a oddych pre myseľ (od sedavej práce za počítačom) plus popisuje, že vždy mala rada tanec a hudbu a keďže sa venuje osobnému rozvoju, tak to vnímala ako dobrú voľbu.

Popis jednotlivých tanečno-terapeutických stretnutí:

1. stretnutie (individuálne)

Respondentka prišla na prvé stretnutie so zvedavosťou a pocitovo rozbehaná po pracovnom dni, mala veľa projektov v práci, dočasne sa starala o psa svojej matky, ktorá bola hospitalizovaná v nemocnici, zároveň posledné týždne sa venovala prípravám svadby. Stres začatím terapie pociťovala na škále od 1-10 na úrovni 5,5, čo pomenovala, že je spôsobené prístrojom (Kardivarom). Po lekcii tanečno-pohybovej

terapii sa subjektívne vnímala menej vystresovaná, na danej škále na hodnote 2,5, odchádzala s dobrými pocitmi, že má za sebou novú skúsenosť, cítila sa ako žiak v škole (metaforicky popísala nový zážitok). Prístroj KARDiVAR zaznamenal veľmi malý výkyv v meraných hodnotách variability srdečného rytmu v tabuľke nižšie; vidíme zníženie pulzu a zníženie celkovej výkonnosti organizmu, čím sa respondentka viac približuje danými hodnotami k ich normám – vid' tabuľka 3.

2. stretnutie (individuálne)

Na druhé terapeutické stretnutie prišla respondentka opäť s pocitom zvedavosti, zároveň spätne popísala, že na prvom stretnutí sa ešte necítila byť svoja. V praxi dvakrát aplikovala pohyby z cvičenia „Empowering yourself“, ktorých dopad pozitívne ohodnotila. Pocitovo sa vnímala byť vystresovaná na škále od 1-10 na hodnote 6, v závere stretnutia deklarovala hodnotu 4. Počas terapeutického stretnutia si respondentka nahladla na silnú osobnú tému, po autentickom pohybe nasledovala viacnásobná intervencia, ktorá jej pomohla dané prežitky spracovať, aby odchádzala s pocitom uzavretia témy, čo si vyžadovalo pracovať časovo nad rámec vopred dohodnutého a vymedzeného času. Odchádzala s pocitom, že bola prirodzenejšia a so silným zážitkom vizualizácie. Celkovo vo výsledku meraní KARDiVAROM pred a po terapii bol nameraný najvýraznejší posun, výsledky hovorila o stave optimálnej adaptácie organizmu na stres, v rámci hodnotenia funkčného stavu dosiahla terapeutickou intervenciou najlepší výsledok spomedzi všetkých meraní. Predpokladáme, že pozitívnemu výsledku dopomohlo otvorenie a následné spracovanie veľkej témy.

3. stretnutie (skupina 5 hodín)

Na skupinové stretnutie realizované v nedeľu prišla respondentka opäť zvedavá a zároveň pociťovala trochu nervozity vzhľadom k zmenenému kontextu a novým ľuďom okolo, čo vyhodnotila pocitom stresu na škále od 1-10 na úrovni 6. Po ukončení skupinového terapeutického stretnutia odchádzala s väčšou energiou, pocitom spokojnosti a radosti, stres pociťovala na úrovni 1,5 z danej škály. Opäť podobne ako na prvom stretnutí prístroj KARDiVAR zaznamenal len mierny výkyv v nameraných hodnotách, v rámci základných parametrov variability srdečného rytmu vidíme posun v znížení pulzu (namiesto na hranici normy je znížený o 3 body), zvýšení celkovej

výkonnosti nad normu, znormalizovanie aktivity vaskulárneho centra, na druhej strane výrazné zníženie aktivity centrálnych regulačných úrovní.

4. stretnutie (individuálne)

Respondentka prišla na posledné individuálne stretnutie vo väčšom strese ako obvykle, čo bolo spôsobené novými projektami v práci a blížiacou sa konferenciou, ktorú pripravuje, číselne to vyjadrila na škále stresu od 1-10 na hodnote 7. V úvode pomenovala, že skupinová terapeutická práca jej pomohla a na naše stretnutie dorazila opäť zvedavá. Po terapeutickej práci sa hodnotila na škále stresu na úrovni 4, povedala, že je šťastná a bola to nádherná hodina. Vo výsledku hodnotenia funkčného stavu nameraného prístrojom KARDiVAR bolo zaznamenané zhoršenie stavu, čo mohlo byť zapríčinené jednak aktivovaním imunitného systému (spustila sa jej alergia a týždeň neberie lieky) ako aj samotnou témou, na ktorú si počas terapie respondentka nahliadla (uvedomila si, že sa vzdialuje od toho, čo by robiť chcela a jej práca je pre ňu zlým smerom).

5. stretnutie (skupina 2 hodiny)

Na posledné stretnutie dorazila respondentka plná očakávaní a s pocitom, že sa teší, zároveň vnímala bolesť v tele (úraz palca na nohe). Mieru stresu zhodnotila na škále od 1-10 pred začatím terapie na hodnote 5, po ukončení skupinového terapeutického stretnutia jej sebahodnotenie hovorilo o čísle 2,5. Počas záverečnej reflexie pomenovala, že je menej unavená, nechce sa jej spať, pociťuje viac energie, má sa vlastnými slovami úplne super, má veľmi pozitívny pocit a hovorí, že je škoda, že to už končí a dúfa, že v tom budeme pokračovať. Úvodné meranie prístrojom KARDiVAR prinieslo prekvapivý výsledok, respondentka sa ocitla v rámci hodnotenia funkčného stavu na optimálnej úrovni, čo predpokladáme, že bol dôsledok predchádzajúcej individuálnej terapeutickej práce pred 3 dňami, resp. telo potrebovalo viac času, aby spracovalo tému, ktorá na terapii vystala. Záverečné meranie vykazovalo zhoršenie funkčného stavu organizmu, na druhej strane nie viac ako boli predchádzajúce merania (podobný výsledok ako na začiatku celého terapeutického cyklu), mierne zvýšenie variability srdečného cyklu, na druhej strane normálna vegetatívna homeostáza bez prevahy parasymptatika (v porovnaní s úvodným meraním), čo mohlo byť spôsobené vyplňaním dotazníkov tesne pred meraním namiesto toho, aby respondentka ostala po terapii ešte sama v sebe (v tele a nie

v hlave), keďže ich z časového hľadiska nestihla vypísať pred začatím terapie. Ďalším faktorom, ktorý mohol ovplyvniť daný výsledok po terapii bolo zvýšenie hluku v miestnosti, ktorá bola určená na meranie vzhľadom k príchodu majiteľky priestoru na prenájom počas merania.

Záverečné zhrnutie

Respondentka č. 2 vnímala na základe spätnej väzby stretnutia tanečno-pohybovej terapie ako cennú skúsenosť, v ktorej by chcela pokračovať aj naďalej. Čo sa týka porovnania individuálnej a skupinovej terapeutickú práce – obe formy jej vyhovovali ako píše, každá z iného dôvodu. Ako prínos tanečno pohybovej terapie pri zvládaní stresu vidí relax, zbavenie sa napätia, ktoré stres so sebou prináša, uvoľnenie (do ktorého sa počas terapie človek dostane), sústredenie sa na seba v prítomnom okamihu, čo považuje za odosobnenie sa od toho, čo ľudí stresuje. V rámci popísania dopadu stretnutí tanečno-pohybovej terapie na jej schopnosť lepšie zvládať stres sa vyjadrila takto: „mám pocit, že tanečno-pohybová terapia mi pomohla s oveľa komplexnejšími problémami ako je stres. Neviem, aký konkrétny dopad mali u mňa stretnutia na schopnosť zvládania stresu, ale viem, že mali významný dopad pri zlepšení porozumenia samej sebe. Celkovo na zlepšenie nálady. Zvýšenie sebavedomia, porozumenie si, vytvorenie nových príjemných zážitkov, vyčistenie mysle, schopnosť dopátrať sa jadrú problému. Pomohli mi pri upokojení mysle, vizualizácii rôznych aspektov svojho myslenia a cítenia.“ Do života si odnáša vďaka tanečno-pohybovej terapii zlepšenie nálady, ktorú u seba pozorovala aj dlho po terapii vďaka technike autentického pohybu a ako ďalší úžitok popisuje návrat k hudbe ako ku vyjadrovaciemu prostriedku a tiež k pohybu, ktorý jej inak chýba. Účinnosť tanečno-pohybovej terapie relatívne dokazujú aj výsledky meraní v tabuľke nižšie spolu s obrázkami detailných výstupov meraní z prvého a posledného stretnutia, rozumej porovnanie vstupného a výstupného merania, aj keď nie hneď po každom terapeutickom zásahu v tak výraznej miere ako u iných respondentiek.

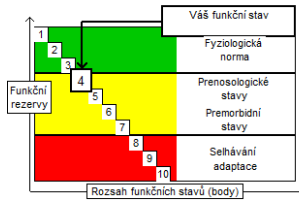
Tabuľka hodnôt ukazateľů

Datum a čas	Pozície alebo číslo	HR, bmp	SDNN, ms	CV, %	SI	TP, ms ² *1000	PHF, %	PLF, %	PVLF, %	IC	IRSA
3/7/2017 6:30:04 PM		79	57	7.5	75	2565.09	27.97	44.76	27.27	2.57	4
3/7/2017 7:26:34 PM		77	52	6.7	90	2537.48	29.64	54.33	16.04	2.37	4
3/14/2017 7:54:34 PM		74	56	6.9	71	3305.33	28.95	62.89	8.16	2.45	4
3/14/2017 9:20:38 PM		72	52	6.2	80	2474.60	52.01	26.74	21.25	0.92	1
3/19/2017 9:25:35 AM		75	60	7.5	58	3642.03	45.54	41.56	12.90	1.20	4
3/19/2017 2:25:55 PM		72	65	7.8	45	4010.63	61.17	34.78	4.06	0.63	4
4/3/2017 6:24:59 PM		87	50	7.2	116	2315.48	35.71	52.98	11.31	1.80	5
4/3/2017 7:37:01 PM		77	71	9.2	45	4945.37	26.24	65.40	8.36	2.81	6
4/6/2017 6:07:57 PM		71	55	6.5	67	2943.25	51.34	27.98	20.68	0.95	1
4/6/2017 7:51:55 PM		76	54	6.9	53	3006.48	36.07	55.13	8.79	1.77	4

Tab. 3: Porovnávací tabuľka základných parametrov variability srdiečného rytmu všetkých stretnutí

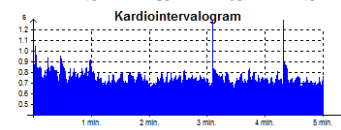
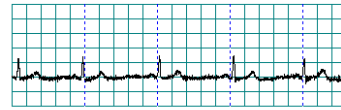
Datum a čas vyšetření 07.03.2017 18:30
 Věk: 30.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Zvýšené funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Vysoká aktivita centrálních regulačních úrovní	1

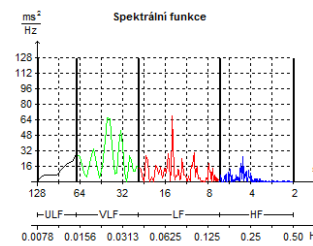
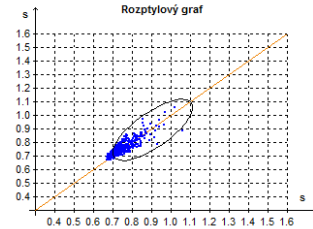
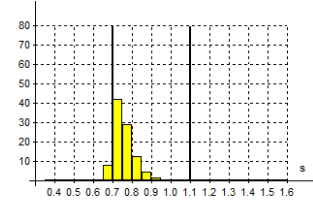


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	79*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	57.0	30 - 69
Koeficient variace (CV),%	7.5	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	75	70 - 150
Index centralizace(C-Srovn.jedn.)	2.6*	0.9 - 2.0
IARS, srovn.jedn.	(3, -1)	4*
Počet arytmií (Narr), %	0.5*	0 - 0.5
Výkonost HF, %	28.0	20 - 39
Výkonost LF, %	44.8*	15 - 39
Výkonost VLF, %	27.3	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	2565*	1000 - 2000

Závěr

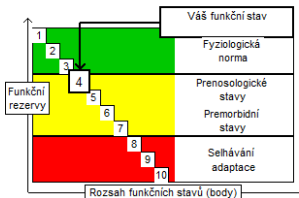
Váš stav je charakterizován vysokou aktivitou regulačních systémů, což ukazuje snížení funkčních rezerv. Váš organismus aktivně reaguje na stresové faktory. Váš stav vyžaduje vášně se zabývat Vaším zdravím: odstranit rizikové faktory - psychickou a emoční zátěž, poruchy spánku, narušení stravovacích návyků atd. Je nutné pravidelné cvičení, více odpočinku. Pokuste se najít a využít příjemné ve Vašem životě. Potom je vhodné kontroli vyšetření funkčního stavu.



Obrázok 5: Vstupné meranie prístrojom KARDiVAR 2.respondentky

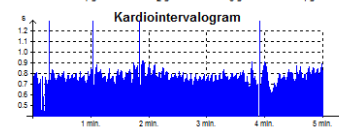
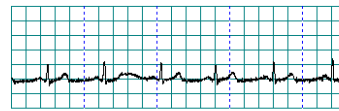
Datum a čas vyšetření 06.04.2017 19:51
 Věk: 30.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Zvýšené funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1

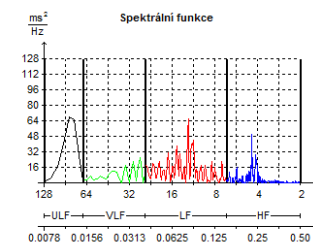
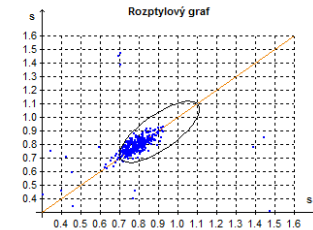
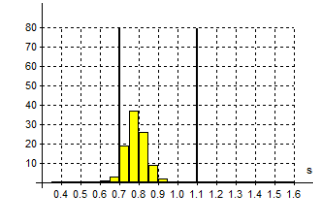


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	76*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	54.0	30 - 69
Koeficient variace (CV),%	6.9	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	53*	70 - 150
Index centralizace(C-Srovn.jedn.)	1.8	0.9 - 2.0
IARS, srovn.jedn.	(2, -2)	4*
Počet arytmií (Narr), %	1.6*	0 - 0.5
Výkonost HF, %	36.1	20 - 39
Výkonost LF, %	55.1*	15 - 39
Výkonost VLF, %	8.8*	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	3006*	1000 - 2000

Závěr

Váš stav je charakterizován vysokou aktivitou regulačních systémů, což ukazuje snížení funkčních rezerv. Váš organismus aktivně reaguje na stresové faktory. Váš stav vyžaduje vášně se zabývat Vaším zdravím: odstranit rizikové faktory - psychickou a emoční zátěž, poruchy spánku, narušení stravovacích návyků atd. Je nutné pravidelné cvičení, více odpočinku. Pokuste se najít a využít příjemné ve Vašem životě. Potom je vhodné kontroli vyšetření funkčního stavu.



Obrázok 6: Výstupné meranie prístrojom KARDiVAR 2.respondentky

4.1.3 KAZUISTIKA – RESPONDENTKA č. 3

Osobná anamnéza: žena, 36 rokov, ukončené vysokoškolské vzdelanie tretieho stupňa, pred rokom vydatá, pracuje ako lektorka, jej práca obnáša veľa projektov, v práci má veľa stresov, cíti sa byť vyčerpaná, aktívne sa zaoberá pracovnou otázkou, zvažuje odchod zo zamestnania a intenzívne si hľadá novú prácu, čo obnáša zúčastňovanie sa viacerých výberových procesov; ako 15 ročná mala úraz zapríčinený pádom z koňa s následkom fraktúry 1. krčného stavca (C1), v detstve trpela častými bronchitídami, ťažkou formou astmy (stav sa v puberte zlepšil), aktuálne má alergie a oslabený imunitný systém, v rámci medikácie užíva hormonálnu antikoncepciu

Rodinná anamnéza: je jedináčik, rodičia sú spolu skoro 40 rokov, výrazný vekový rozdiel medzi rodičmi a dieťaťom, matka ju porodila po viacnásobných potratoch

Prejavy stresu v živote sú časté ochorenia, psychický diskomfort, nepokoj a únava

Jej motiváciou pre terapeutickú prácu je nahliadnuť hlbšie do príčin, súvislostí a mechanizmov jej fungovania, zároveň nájsť spôsoby ako následky stresu zmierniť, resp. im predchádzať.

Popis jednotlivých tanečno-terapeutických stretnutí:

1. stretnutie (individuálne)

Na prvé stretnutie prišla respondentka zvedavá a zároveň tipovala, či sa jej potvrdí, že je vystresovaná (meraním na prístroji), pretože sa cítila byť v strese, najmä kvôli práci. V úvode obodovala mieru subjektívne prežívaného stresu na úrovni 8,5 z 10 a po terapeutickej práci sa vnímala na čísle 5 z ponúkanej hodnotiacej škály. Po lekcii tanečno-pohybovej terapie odchádzala s príjemnými pocitmi a zároveň prekvapená, že sa môže na svoje telo spoľahnúť. V rámci merania hladiny stresu v tele a funkčného stavu organizmu prístrojom KARDiVAR pred a po ukončení terapie nebol namerný relevantný rozdiel, výsledky boli takmer identické. Dané mohlo byť spôsobené pozitívnymi vizualizáciami respondentky počas merania a zároveň užívaním hormonálnych liekov, čo výsledok meraní mohlo značne skresliť.

2. stretnutie (individuálne)

Na druhom terapeutickom stretnutí sa respondentka cítila od úvodu rozbehaná, vzhľadom na pracovný kolotoč a absolvovanie niekoľkých výberových pohovorov (zvažovala výpoveď a zmenu zamestnania). Prišla s pocitom zvedavosti a alergiou

v rozbehu, zároveň pomenovala, že sa cíti byť vydesená, lebo minule sa ešte necítila v komfote v autentickom pohybe. Na škále stresu od 1-10 sa za začiatku hodnotila na čísle 6,5, po terapii hovorila o čísle 4,5 a odchádzala s pocitmi klľudu, pohody a bola rada, že sa vedela uvoľniť v autentickom pohybe. Nižší dopad stresu v tele bol zaznamenaný aj prístrojom KARDiVAR (porovnanie pred a po terapii).

3. stretnutie (skupina 5 hodín)

Respondentka prišla na nedeľňajšie skupinové stretnutie v strese, pretože ráno nevedela zohnať taxík, bola nevyspatá (v noci sa budila), no na druhej strane mala príjemné očakávania v zmysle pozitívnej atmosféry a otvorenosti. Na hodnotiacej škále od 1-10 sa v rámci pocitu vystresovanosti vnímala na čísle 6, keď prišla a na čísle 4, keď zo stretnutia odchádzala. V záverečnej reflexii pomenovala pocity, s ktorými odchádza ako pokoj a vyrovnanosť. Pozitívny dopad terapeutickej intervencie bol dokázaný aj na základe merania prístrojom KARDiVAR.

4. stretnutie (skupina 2 hodiny)

Na poslednom skupinovom stretnutí sa respondentka už v úvode tešila na klľudnú a pohodovú atmosféru (vzhľadom na predošlú skúsenosť), hoci telesne sa necítila najlepšie, boleli ju kríže a koleno. V pracovnej oblasti žila veľkou zmenou – podala výpoveď. V rámci sebahodnotenia miery stresu na škále od 1-10 sa respondentka ohodnotila na úrovni 7 pred začatím terapie a po jej skončení vnímala u seba posun na stupnici smerom dole k číslu 4,5. Zo skupinového stretnutia odchádzala s pocitom uklľudnenia, nabitia pozitívnu energiou, celkovo sa cítila veľmi dobre. Prístroj KARDiVAR zaznamenal len malý výkyv v nameraných hodnotách variability srdečného rytmu v tabuľke nižšie, vidíme zníženie pulzu ako aj zníženie celkovej výkonnosti organizmu, čím sa respondentka priblížila k normám daných hodnôt.

5. stretnutie (individuálne)

Na posledné stretnutie prišla respondentka opäť rozbehaná z práce, žila novinkou, t.j. v práci dala výpoveď a prijali ju do nového zamestnania, čo so sebou nesie ako to nazvala strach z neznáma a zároveň verí, že zo svojho súčasného zamestnania bude odchádzať pokojná. Na hodnotiacej škále sa vnímala byť po vplyvom stresu od 1-10 na čísle 5 pred začatím procesu a po ňom sa posunula na hodnotu 3. Odchádzala s veľmi dobrými pocitmi a hovorila o harmónii. V rámci merania hladiny stresu v tele

a hodnotenia funkčného stavu organizmu sa jej stav po terapeutickej intervencii zlepšil.

Záverečné zhrnutie

Respondentka č. 3 na základe spätnej väzby považovala stretnutia tanečno-pohybovej terapie za cennú skúsenosť, v ktorej by chcela rada pokračovať aj ďalej. Vyhovovala jej aj individuálna forma terapie a aj skupinová – každá mala svoje prínosy. Popisuje stretnutia tanečno-pohybovej terapie za užitočné v rámci témy zvládania stresu a prínos tejto terapie vidí podľa jej slov v tom, že „pomáha uvedomiť si a viac navnímať prepojenie tela a psychiky a využívať tak poznatky pri zvýšení kontroly svojich stresových reakcií“. Terapeutické stretnutia jej pomohli dostať sa hlbšie do súvisiacich tém, pochopiť prečo niektoré veci vníma tak ako ich vníma a prečo niekedy reaguje konkrétnym spôsobom (správanie aj neverbálna reakcia). Ako úžitok pre seba do života vďaka tanečno-pohybovej terapii popisuje: „beriem si zo stretnutí konkrétne tipy, mnohé veľmi individuálne šité na mieru, ako niektoré veci zvedomiť a využiť ich vo svoj prospech, ak som v napätí, resp. strese a dostať tak viac seba samú pod kontrolu.“

Účinnosť tanečno-pohybovej terapie dokazujú okrem sebahodnotenia respondentky aj výsledky meraní prístroja KARDiVAR v tabuľke nižšie spolu s obrázkami detailných výstupov meraní z prvého a posledného stretnutia, rozumej porovnanie vstupného a výstupného merania.

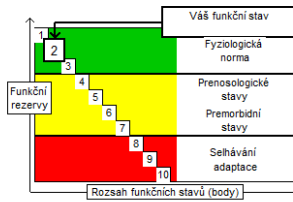
Tabuľka hodnot ukazatelů

Datum a čas	Pozície alebo fáze	HR, bmp	SDNN, ms	CV, %	SI	TP, ms ² *1000	PHF, %	PLF, %	PVLF, %	IC	IRSA
3/9/2017 5:22:56 PM		81	41	5.6	125	1563.43	33.63	45.08	21.29	1.97	2
3/9/2017 6:07:00 PM		81	40	5.4	125	1549.56	36.00	48.97	15.02	1.78	2
3/16/2017 5:25:37 PM		90	31	4.7	228	881.21	37.82	31.70	30.48	1.64	4
3/16/2017 6:23:24 PM		81	46	6.2	79	1795.48	51.78	28.59	19.63	0.93	2
3/19/2017 9:14:37 AM		86	91	13.0	33	8802.29	38.32	47.22	14.46	1.61	6
3/19/2017 2:04:47 PM		76	58	7.3	36	3650.92	38.55	41.25	20.20	1.59	3
4/6/2017 5:59:30 PM		82	52	7.1	59	2974.53	35.87	43.96	20.18	1.79	4
4/6/2017 7:46:08 PM		77	39	5.1	103	1383.69	24.30	50.57	25.14	3.12	4
4/12/2017 4:47:29 PM		88	70	10.2	35	5956.11	60.62	32.77	6.61	0.65	6
4/12/2017 5:50:37 PM		80	64	8.5	23	3391.01	53.50	34.72	11.78	0.87	5

Tab. 4: Porovnávací tabuľka základných parametrov variability srdiečného rytmu všetkých stretnutí

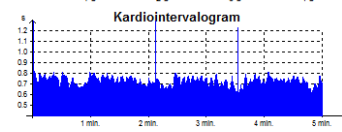
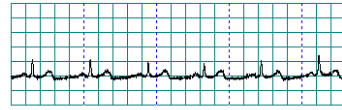
Datum a čas vyšetření 09.03.2017 17:22
 Věk: 36.0 Pohlaví: žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Normální úroveň



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Normální aktivita centrálních regulačních úrovní	0

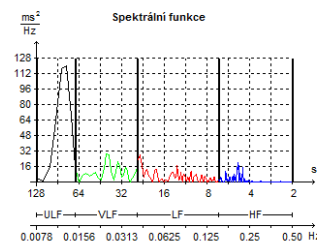
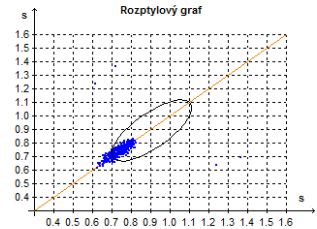
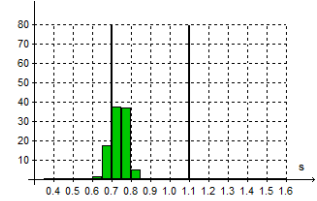


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	81*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	41.2	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	5.6	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	125	70 - 150
Index centralizace(CI-srovn.jedn.)	2.0	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(2, 0)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	0.5	0 - 0.5
Výkonnost HF,%	33.6	20 - 39
Výkonnost LF,%	45.1*	15 - 39
Výkonnost VLF,%	21.3	15 - 39
TPI(celková výkonnost),ms ²	1563	1000 - 2000

Závěr

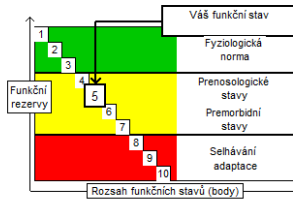
Jste v dobrém funkčním stavu. Regulační systémy fungují v normě. Váš organismus se úspěšně vyrovnává se stresem. Doporučujeme dodržovat optimální režim pravidelným střídáním zátěže a odpočinku, pravidelným cvičením, dodržováním zásad zdravé výživy, regulací pracovní zátěže a dostatek spánku. Vhodné je vyšetření Vašeho funkčního stavu jednou za rok.



Obrázok 7: Vstupné meranie prístrojom KARDiVAR 3.respondentky

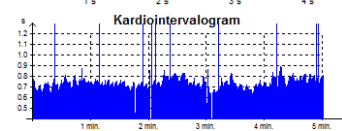
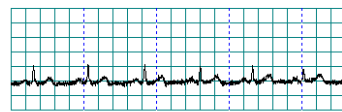
Datum a čas vyšetření 12.04.2017 17:50
 Věk: 36.0 Pohlaví: žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Výrazné zvýšené funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasympatiku	-2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1

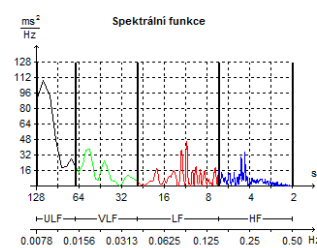
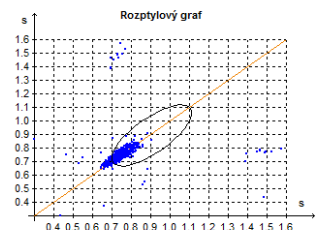
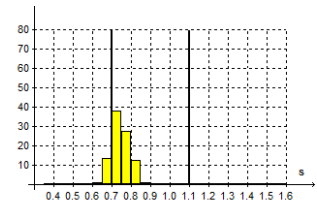


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	80*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	63.8	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	8.5	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	23**	70 - 150
Index centralizace(CI-srovn.jedn.)	0.9*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(1, -4)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	2.0*	0 - 0.5
Výkonnost HF,%	53.5*	20 - 39
Výkonnost LF,%	34.7	15 - 39
Výkonnost VLF,%	11.8*	15 - 39
TPI(celková výkonnost),ms ²	3391*	1000 - 2000

Závěr

Váš funkční stav vyžaduje zvláštní pozornost. Je charakterizován velmi vysokou aktivitou regulačních systémů, což je spojeno se snížením funkčních rezerv. Častým a dlouhotrvajícím přetěžováním a stresem. Doporučujeme věnovat velkou pozornost Vašemu zdraví. Je třeba snížit psychickou zátěž, omezit pracovní a fyzické přetížení, zlepšit organizaci práce a odpočinku a dodržovat zásady zdravé výživy. V případě, že máte zdravotní potíže je vhodné podrobné lékařské vyšetření.



Obrázok 8: Výstupné meranie prístrojom KARDiVAR 3.respondentky

4.1.4 KAZUISTIKA – RESPONDENTKA č. 4

Osobná anamnéza: žena, 27 rokov, vyštudovaná pedagogička, momentálne pracuje v materskej škole, kde má výrazne negativistickú kolegyňu (v súčasnosti udáva ich vzťah bez výrazných problémov), vo voľnom čase si privyrába strážením detí, spieva v 2 kapelách, aktuálne je čerstvo zasnúbená, zdravotný stav uvádza dobrý, občasne máva problémy s močovými cestami, v minulosti mala problémy s chrbticou

Rodinná anamnéza: pochádza z úplnej rodiny, má jednu staršiu sestru, v rodine sú dobré vzťahy, tete (sestre jej mamy) diagnostikovali rakovinu lymfatických uzlín, s čím má spojenú emóciu strachu, zároveň však udáva, že spomínaná diagnóza spojila rodinu viac dokopy

Prejavy stresu v živote pomenúva cez vnútorné napätie, nepokoj a nechúť do jedla. **Jej motiváciou** pre terapeutickú prácu je rovnováha, v zmysle harmónie tela a duše, ďalšie slová, ktoré sa jej s terapeutickou prácou (a motiváciou pre ňu) spájajú sú pokoj, uvoľnenie, vypnutie tanec, resp. pohyb.

Popis jednotlivých tanečno-terapeutických stretnutí:

1. stretnutie (individuálne)

Na prvé stretnutie prišla respondentka unavená (málo spala), nevedela veľmi čo od stretnutia očakávať. Pred terapeutickou intervenciou sa vnímala na hodnotiacej škále v rámci pocitu stresu od 1-10 na úrovni 3,5, po ukončení terapie sa pocitovo posunula na číslo 2,5. Zo stretnutia odchádzala s príjemnými pocitmi, bola uvoľnenejšia a cítila sa pozitívnejšie, na druhej strane povedala, že sa nevedela úplne uvoľniť vzhľadom na miestnosť a hluk z cesty. Výsledky merania prístrojom KARDiVAR poukazujú na zlepšenie funkčného stavu organizmu po terapeutickej práci, na druhej strane oslabenie regulačných systémov, ktoré vykazoval jej organizmus po prvom meraní (pred samotnou prácou) mohlo byť ovplyvnené tzv. syndrómom bieleho plášťa, keďže sama popísala, že cíti napätie kvôli samotnému meraniu.

2. stretnutie (individuálne)

Respondentka sa na druhom terapeutickom stretnutí cítila nachladená a trochu utlmená (najedená), no na druhej strane sa tešila z pekného počasia. Pred začatím terapeutickej práce nepocítovala na sebe výrazne vplyvy stresu, preto sa na hodnotiacej škále

vnímala od 1-10 na úrovni 2. Po ukončení terapie sa necítila byť vystresovaná vôbec, preto sa ohodnotila číselne na 1. Odchádzala nabudená, mala viac energie a s pocitom, že má rada svoje telo. Na druhom stretnutí sa jej už podarilo uvoľniť na rozdiel od prvého a povedala, že sa dnes mala fajn. Vo výsledkoch nameraných prístrojom KARDiVAR boli pred a po terapii nepatrné zmeny. Otáznym je vplyv jedla na samotné meranie, resp. jeho skreslenie, keďže respondentka prišla uplmená vďaka naštartovanému procesu trávenia po jedle.

3. stretnutie (skupina 5 hodín)

Na skupinové stretnutie realizované v nedeľu prišla respondentka s dobrou náladou, dobre sa vyspala, bola trochu zahlienená. V rámci sebahodnotenia sa na hodnotiacej škále stresu vnímala na čísle 3 pred terapiou a po nej nepocíťovala stres, takže sa hodnotila na čísle 1. V záverečnej reflexii spomenula slová spokojnosť a vďačnosť. Celkovo vo výsledku meraní KARDiVARom pred a po terapii bol zaznamenaný len mierny rozdiel, v rámci celkovej výkonnosti organizmu a parametru pulzu sa posunula bližšie k normám týchto parametrov. Predpokladáme, že výsledok meraní mohol byť ovplyvnený hormonálnymi zmenami vzhľadom na menštruáciu respondentky.

4. stretnutie (skupina 2 hodiny)

Na posledné skupinové stretnutie prišla respondentka rozhádzaná s vnútorným napätím, pocitovo sa vnímala byť pod vplyvom stresu na hodnotiacej škále od 1-10 na úrovni 5 pred začatím terapie a po jej skončení sa posunula na číslo 2. V záverečnej skupinovej reflexii popísala, že po terapii sa má veľmi dobre, cítila sa fajn, aj keď by privítala dlhší čas na prácu v skupine (namiesto 1 hodiny čistého času na prácu). Funkčný stav organizmu nameraný prístrojom KARDiVAR pred a po terapii vykazoval zlepšenie.

5. stretnutie (individuálne)

Respondentka sa cítila pred začatím posledného terapeutického stretnutia malátno, cítila bolesť v hrdle a mala zaľahnuté v ušiach, okrem toho vravela, že sa má v pohode. Pocity ohodnotila svoje prežívanie stresu na stupnici od 1-10 na čísle 3, po terapii nevnímala stres, čo okomentovala číslom 1. Zo stretnutia odchádzala s pocitom, že chce objasť strom, mala príjemný pocit a vravela, že sa cíti tak pevne. V rámci výsledku nameraného prístrojom KARDiVAR sme zaznamenali po ukončení terapeutickej

intervencie najvýraznejší posun, čím sa posunula na semaforovom grafe do zeleného pásma, teda do stavu uspokojivej adaptácie organizmu na stres.

Záverečné zhrnutie

Respondentka č. 4 vnímala na základe spätnej väzby stretnutia tanečno-pohybovej terapie ako cennú skúsenosť, v ktorej by chcela pokračovať aj naďalej. Viac jej vyhovovala forma skupinových terapeutických stretnutí (aj keď jej vyhovovali aj tie individuálne) a celkovo stretnutia tanečno-pohybovej terapie hodnotí ako užitočné pri zvládaní stresu. Prínos tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu vidí v tom, že „vd’aka tanečno-pohybovej terapii som viac spoznala dokonalejšie svoje telo, jeho reakcie a signály som si začala viac uvedomovať“. Dopad tanečno-pohybovej terapie na jej schopnosť lepšie zvládať stres pomenovala v tom, že vd’aka cvičeniam vie napätie v stresovej situácii uvoľniť a zároveň v stresových situáciách vie viac počúvať svoje telo, jeho reakcie a vnímať tiež pocity, ktoré v nej daná situácia vyvoláva. Do života si vd’aka tanečno-pohybovej terapie odnáša nasledovné: „Tanečno-pohybová terapia bola pre mňa dokonalým relaxom, prehĺbením vzťahu samej so sebou, zvedomením si seba a svojho tela, rešpektovanie ostatných ľudí, súlad tela a mysle, pokoj, radosť, sloboda, spojenie a uvoľnenie.“

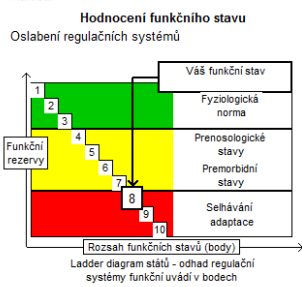
Účinnosť tanečno-pohybovej terapie dokazujú aj výsledky meraní v tabuľke nižšie spolu s obrázkami detailných výstupov meraní z prvého a posledného stretnutia, rozumej porovnanie vstupného a výstupného merania.

Tabuľka hodnot ukazatelů

Datum a čas	Pozície alebo fáze	HR, bmp	SDNN, ms	CV, %	SI	TP, ms ² *1000	PHF, %	PLF, %	PVLF, %	IC	IRSA
3/9/2017 8:59:48 AM		73	223	27.2	33	40910.33	14.88	66.73	18.39	5.72	8
3/9/2017 9:54:50 AM		77	66	8.6	50	4437.14	34.81	48.44	16.76	1.87	5
3/13/2017 3:48:57 PM		78	43	5.6	80	1769.11	7.40	90.11	2.49	12.52	7
3/13/2017 4:48:24 PM		75	63	8.0	44	4083.57	6.81	90.17	3.02	13.69	7
3/19/2017 9:33:11 AM		87	60	8.7	35	4166.03	35.29	53.87	10.84	1.83	7
3/19/2017 2:16:52 PM		79	48	6.2	52	1576.13	6.52	84.57	8.91	14.33	7
4/6/2017 6:16:23 PM		80	44	5.8	131	1752.60	6.05	83.43	10.52	15.53	7
4/6/2017 8:08:08 PM		75	60	7.5	28	3991.46	21.86	68.78	9.36	3.57	5
4/10/2017 6:16:46 PM		80	38	5.1	160	1253.43	13.54	79.91	6.55	6.38	7
4/10/2017 7:59:43 PM		85	43	6.0	106	1717.80	56.94	37.84	5.21	0.76	2

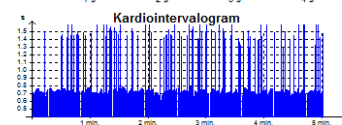
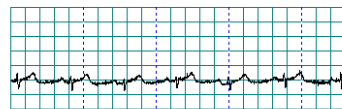
Tab. 5: Porovnávací tabuľka základných parametrov variability srdiečného rytmu všetkých stretnutí

Datum a čas vyšetření 09.03.2017 08:59
 Věk: 27.0 Pohlaví: Žen.
 Adresa:



Zhodnocení stavu regulačních systémů

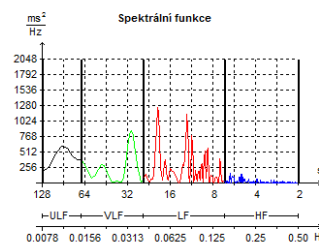
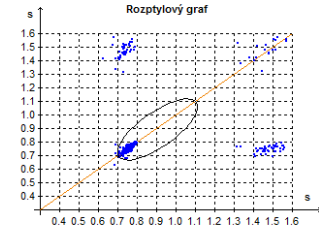
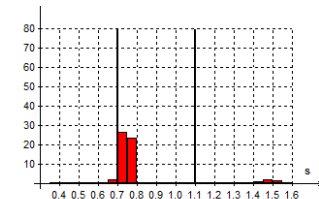
Úroveň funkceschopnosti	
Normokardie	0
Stabilita regulace	
Výrazné zvýšení variability srdečního rytmu-arytmie	-2
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasympatiku	-2
Aktivita kardiivaskulárního centra sympatiku	
Výrazné zvýšení aktivity vaskulárního centra	2
Stupeň centralizace regulace	
Výrazné zvýšená aktivity centrálních regulačních úrovní	2



Základní parametry variability srdečního rytmu

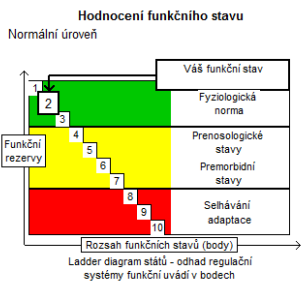
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	73	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	223.2**	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	27.2**	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	33**	70 - 150
Index centralizace(CI-srovn.jedn.)	5.7**	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(4, -4)	8** 1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	14.7**	0 - 0.5
Výkonost HF, %	14.9**	20 - 39
Výkonost LF, %	66.7**	15 - 39
Výkonost VLF, %	18.4	15 - 39
TP(ceková výkonost),ms ²	40910**	1000 - 2000

Závěr
 Váš stav je charakterizován vyčerpáním regulačních systémů. Jste pod vysokou úrovní stresu, trávající nepřiměřeně dlouhou dobu. Pravděpodobně se již projeví příznaky chronických onemocnění. Lékařská pomoc je nevyhnutelná. Je doporučeno lékařské podrobné vyšetření a léčbu s následující dostatečnou rekonzvalescencí. Vášně omezit pracovní, psychickou a fyzickou a emoční zátěž
 Potřebujete konzultaci kardiologa (arytmie > 4%)



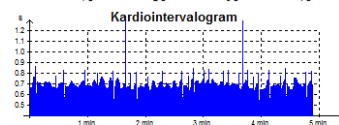
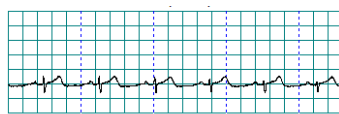
Obrázok 9: Vstupné meranie prístrojom KARDiVAR 4.respondentky

Datum a čas vyšetření 10.04.2017 19:59
 Věk: 27.0 Pohlaví: Žen.
 Adresa:



Zhodnocení stavu regulačních systémů

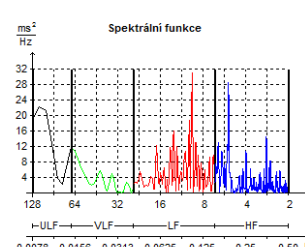
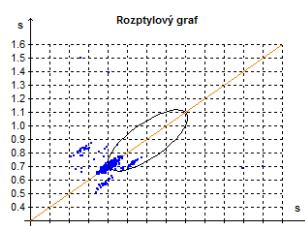
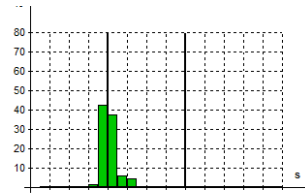
Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiivaskulárního centra sympatiku	
Normální aktivity vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1



Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	85*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	42.9	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	6.0	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	106	70 - 150
Index centralizace(CI-srovn.jedn.)	0.8*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	2	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	0.2	0 - 0.5
Výkonost HF, %	56.9*	20 - 39
Výkonost LF, %	37.8	15 - 39
Výkonost VLF, %	5.2*	15 - 39
TP(ceková výkonost),ms ²	1718	1000 - 2000

Závěr
 Jste v dobrém funkčním stavu. Regulační systémy fungují v normě. Váš organismus se úspěšně vyrovnává se stresem. Doporučujeme dodržovat optimální režim pravidelným střídáním zátěže a odpočinku, pravidelným cvičením, dodržováním zásad zdravé výživy, regulaci pracovní zátěže a dostatek spánku. Vhodné je vyšetření Vašeho funkčního stavu jednou za rok.



Obrázok 10: Výstupné meranie prístrojom KARDiVAR 4.respondentky

5. ZÁVERY A ODPORÚČANIA

5.1. ZÁVERY

V tejto kapitole si zhrnieme výsledky nášho výskumu, ktorého predmetom bolo zmapovanie prínosu tanečno-pohybovej terapie u generácie Y, ktorý sme realizovali formou 3 individuálnych a 2 skupinových stretnutí a zodpovieme na výskumné otázky, ktoré sme si pred jeho začatím položili:

1. Aký prínos má tanečno-pohybová terapia pri zvládaní stresu?

Tanečno-pohybová terapia má významný prínos pri zvládaní stresu, čo potvrdzujú rozdiely v subjektívnom ohodnotení miery stresu pred a po terapeutickej intervencii vyjadrené všetkými 4 respondentkami výskumu, ako aj objektívne výsledky namerané prístrojom KARDiVAR a jeho následnými formuláciami záverov o funkčnom stave organizmu, o hladine stresu a stavu zdravia. V rámci záverečnej spätnej väzby, ktorú nám účastníčky výskumu poskytli formou dotazníka **ako prínos tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu respondentky považujú väčšiu vnímavosť tela a jeho signálov, uvedomenie si prepojenia tela a psychiky (ako aj mysle), uvoľnenie napätia z tela, odreagovanie sa, lepšie sebazpoznanie a pochopenie samej seba.** Z uvedeného vyplýva, že práca s rovinou tela má významný význam pri zvládaní stresu, a zároveň ovplyvňuje aj ďalšie roviny, na ktorých sú príznaky stresu viditeľné.

2. Ktorá forma terapie (individuálna vs. skupinová) je účinnejšia pri posilnení schopnosti zvládať stres?

Na základe zrealizovaného výskumu nevieme jednoznačne povedať, ktorá forma terapie (individuálna vs. skupinová) je účinnejšia pri posilnení schopnosti zvládať stres. 2 respondentkám vyhovovala viac skupinová forma terapie a 2 respondentky sa vyjadrili, že obe formy boli pre ne rovnako vyhovujúce a priniesli im každá iný úžitok. Ako skupinová, tak aj individuálna terapia mali pozitívny dopad na zníženie subjektívneho pocitu stresu u respondentiek. Dané sa potvrdzuje aj výsledkami meraní prístrojom KARDiVAR. Isté odchýlky v meraniach prístrojom a subjektívnom hodnotení sú, na druhej strane si uvedomujeme, že problematika

zvládania stresu je komplexnou témou a subjektívny pocit stresu ako aj merania prístrojom môžu byť ovplyvnené veľkým množstvom faktorov (ako napr. syndróm „bieleho plášťa“, hluk v miestnosti počas merania, najedená respondentka tesne pred meraním, emocionálne rozpoloženie, samotná téma a jej sila, ktorú si respondentka počas terapie spracováva a pod.), že vyvodzovanie jednoznačných záverov by sme považovali za redukciu obsahu a nie vedu.

3. Akú ďalšiu pridanú hodnotu majú stretnutia tanečno-pohybovej terapie?

Respondetky výskumu sa mali možnosť vyjadriť v rámci spätnej väzby aj ohľadom **pridanej hodnoty tanečno-pohybovej terapie, ktorú vidia v uvoľnení sa, zrelaxovaní, prehĺbení vzťahu samej so sebou, zvýšení sebavedomia, seba prijatia, sprítomnenia sa, lepšom poznaní svojho tela, budovaní rešpektu voči sebe a voči iným, väčšom uvedomení si svojich reakcií správania, návratu k hudbe a pohybu.** Dané ukazuje, že benefity tanečno-pohybovej terapie presahujú samotnú tému zvládania stresu a prinášajú do života respondentiek nové kvality a zážitky, z ktorých čerpajú vo svojom každodennom živote aj naďalej po absolvovaní cyklu terapeutických stretnutí.

Po zvážení všetkých zdrojov dát (odborné výsledky prístroja KARDiVAR, dotazník spätnej väzby, pološtruktúrované interview, zúčastnené pozorovanie) v rámci analýzy a interpretácie výsledkov výskumu si dovoľujeme uviesť tieto myšlienky:

- Tanečno-pohybová terapia má významný prínos pri zvládaní stresu
- Tanečno-pohybová terapia pomáha uvoľňovať napätie z tela
- Tanečno-pohybová terapia prispieva k lepšiemu seba poznaniu
- Tanečno-pohybová terapia môže pomôcť v procese budovania adaptability organizmu na stres a záťaž
- Zdá sa, že tanečno-pohybová terapia vytvára dlhodobu udržateľné výsledky v rámci zlepšenia funkčného stavu organizmu

Výsledky výskumu potvrdzujú už predchádzajúce zrealizované výskumy z oblasti zvládania stresu. Ambíciou našej práce bolo túto tému ďalej obohatiť o kvalitatívnu analýzu a prispieť konkrétnymi výpoveďami respondentiek výskumu a zároveň komplexnejšie podchytiť túto problematiku. Myslíme si, že by bolo užitočné

sa tejto téme venovať aj naďalej a priniesť viac kvalitatívnych dát cez realizáciu väčšieho výskumného projektu.

5.2.ODPORÚČANIA PRE PRAX

V tejto kapitole uvádzame súbor odporúčaní pre tanečno-pohybových terapeutov, ktoré sme vytvorili na základe zrealizovaného výskumu a rozdelili sme ich do 3 častí pred, počas a po terapii.

Pred terapiou:

- Pred každou terapiou sa vopred dobre pripravte – vytvorte si harmonogram práce na základe terapeutického plánu, nachystajte si pomôcky, ktoré budete používať, vyberte hudbu a premyslite si, ktorá hudba je na akú časť terapie vhodná (nenechávajte výber hudby na poslednú chvíľu)
- Vyroberte si „terapeutický kufriček“, kde budete mať vždy pripravené čisté papiere, písacie pomôcky, loptičky (viacero druhov a materiálov), šatky (napr. veľkú na prikritie a malú na oči), podložku (napr. jógamatku), hudobný nástroj (resp. niečo čo vydáva v prípade potreby zvuk), zoznam cvičení
- Overte si vhodnosť použitia techník so svojím supervízorom (hlavne v začiatkoch terapeutickej praxe), napr. autentický pohyb použite najskôr na druhom stretnutí a klienta na tak hlbokú prácu vopred pripravte
- Nachystajte si miestnosť – ešte raz si prejdite plán práce a skontrolujte, či máte všetky pomôcky, dajte si po ruke hygienické vreckovky (pre každý prípad), a nemáte náramkové hodinky dajte si hodiny na viditeľné miesto (uistite sa, že ich tikanie neruší klientov, inak odporúčame také, ktoré netikajú) ak je miestnosť pre vás nová, zoznámte sa s ňou, prejdite sa po nej všímavou
- Vopred si overte, či v miestnosti, v ktorej budete pracovať budete mať po celý čas terapeutickú prácu súkromie (najmä ak máte prenajatú miestnosť)
- Pripravte seba - vyčistite si hlavu a dostaňte sa do tela, aby ste sa ľahšie naladzovali na klienta, nápomocné je sa rozcvičiť cez Bartenieff Fundamentals
- Stíšte si mobilný telefón a požiadajte o to aj klienta pred začiatkom

- Ak pracujete so skupinou, majte na mysli, že ak sa účastníci nepoznajú na úvod je nevyhnutné ich zoznámiť a začať jednoduchými aktivitami, cez ktoré sa postupne spoznajú a začnú si budovať pocit dôvery
- **Myslite na plán B** (čo robiť ak... vám vypadne elektický prúd, pokazí sa reprák, z ktorého púšťate hudbu, stratia sa pomôcky, alebo sa zničia a pod.)

Počas terapie:

- Je nápomocné si s klientom vytvoriť na úvod stretnutia rituál (napr. otázkou „Dáte si vodu alebo čaj?“), prípadne mať pitný režim pripravený vopred
- V úvode sa vždy opýtajte ako sa má, s čím do terapie dnes prišiel
- Vytvárajte terapeutický vzťah od začiatku ako k vám príde klient na prvé stretnutie a stále ho rozvíjajte
- Budujte pocit bezpečia a dôvery vopred vykomunikovaným kontraktom, jasnými pravidlami a dodržiavaním hraníc (vždy ich overujte, či sa niečo náhodou nezmenilo)
- Vopred klienta oboznámte s tým, čo sa bude počas stretnutia diať, nenechávajte ho v neistote (neistota narúša pocit bezpečia)
- Hýbte sa s klientom – najmä ak nemá skúsenosť s pohybovými terapiami, cíti sa byť neistí, či menej pohybovo zdatný
- Pozor na dotyk – vopred si to s klientom overte, ak sa v rámci intervencie potrebujete klienta dotknúť povedzte mu to a spýtajte sa, či je to pre neho OK
- Pri každej príležitosti učte klienta rešpektovať seba, svoje hranice a potreby (napr. ak potrebuje čerstvý vzduch, ísť na toaletu, napiť sa a pod.)
- Nevystupujte z role (ste terapeut od začiatku do konca procesu), aj keď klienta vopred poznáte, o to viac držte hranice
- Nezabúdajte na spätnú väzbu, overujte, pýtajte sa, reflexia je nevyhnutná súčasť terapeutického procesu, na záver je tiež dôležité, aby Vám klient pomenoval s čím odchádza vlastnými slovami (prípadne popísal svoj prežitok)
- Ak vám to klient dovolí, robte si záznam (na diktafón alebo video) – je to spätná väzba pre Vás, aby ste sa vo svojej praxi zdokonaľovali a zároveň máte materiál na supervíziu v prípade potreby

Po terapii:

- Urobte si poznámky – nezabudnite na najdôležitejšie momenty terapie, poznačte si tému, ktorú klient otváral, hudbu, ktorú ste púšťali, ako na ňu reagoval, s čím do terapie prišiel a ako odchádzal, čo sa dialo počas terapie s jeho telom, aké mal prejavy (diagnostikujte)
- Zamyslite sa nad tým ako naplňate terapeutický plán a premyslite si, na čom budete pracovať na nasledujúcom stretnutí
- Ak ste dali klientovi cvičenia na doma, poznačte si ich, aby ste na ďalšej hodine mohli overiť ako sa mu s nimi darí
- Sebareflexia terapeuta – venujte čas tomu aby ste si prešli ešte raz celé stretnutie a zreflektujte čo sa vám podarilo, čo sa vám nepodarilo, čo ste si uvedomili, čo by ste na budúcej hodine urobili inak, čo naopak chcete ešte vyskúšať a podobne
- Doprajte si minimálne 5min ticha, aby ste po sebareflexii mohli spracovať vlastné pocity a dojmy, ak je to potrebné uvoľnite sa cez pohyb (tanec)

Pri téme zvládania stresu odporúčame nastaviť terapeutický plán na minimálne 10 stretnutí s intenzitou raz za týždeň. V akútnom prípade, ak sa jedná o klienta, ktorý trpí chronickým stresom odporúčame zvoľniť intenzitu stretnutí na raz za dva týždne. Ak klientovi hrozí syndrón vyhorenia odporúčame terapeutický cyklus nastaviť dlhodobo – napr. 20 stretnutí, následne zdiagnostikovať ako sa klientovi darí a v prípade potreby v stretnutiach pokračovať. Na základe našich skúseností považujeme za vhodné kombinovať individuálnu terapeutickú prácu so skupinovú, so zaradením do skupiny odporúčame najskôr až po 3 individuálnych terapeutických stretnutiach. Za dôležité tiež považujeme brať do úvahy jedinečnosť každého klienta a tak k nemu aj v rámci terapie pristupovať.

5.3.ODPORÚČANÉ CVIČENIA TPT PRI ZVLÁDANÍ STRESU

V tejto kapitole si predstavíme súbor cvičení, ktoré sme vytvorili na základe našej výskumnej práce, a ktoré považujeme za nápomocné v rámci lepšieho zvládania stresu. Jednotlivé cvičenia sú inšpiráciou a je možné ich upraviť, ako aj vytvárať z nich ďalšie nové a nové alternatívy podľa predstáv terapeuta.

1. Názov: Vizualizácia stromu

Ciel': uzemniť sa, spojiť sa so svojou silou a nájsť kvalitu stability vo svojom tele, cez „pozíciu moci“ zmeniť emocionálne naladenie

Pomôcky: žiadne

Popis: cvičenie je vhodné zaradiť kedykoľvek počas priebehu terapeutického stretnutia, v tomto otvorenom postoji odporúčame ostať min. 3 minúty (kým to je klientovi príjemné)

Postup: klient sa postaví bosými (ak je to možné) chodidlami na zem, chodidlá má od seba vzdialené na šírku panvy, nad chodidlami si zvedomí kolená, nad nimi boky, podsadí panvu, ruky má pozdĺž tela, pokrčí ich v lakt'och a cez oblúček smerom von (otvorený hrudník) dvíha ruky až nad hlavu, pričom ramená ťahá dole a lopatky smerom k sebe, v tomto pevnom postoji tela, do ktorého ho terapeut naviguje si so zatvorenými očami predstaví, že je silný, pevný strom, ktorého korene (chodidlá) sú zapustené hlboko do zeme odkiaľ čerpajú živiny a celú svoju silu až dohora, do koruny stromu (ruky).

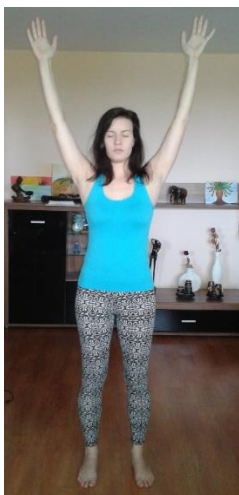
2. Názov: Uvoľnenie napätia

Ciel': uvoľniť napätie z tela, viac vnímať jednotlivé časti tela a ich prepojenie

Pomôcky: podložka

Popis: cvičenie je vhodné použiť na začiatok alebo na koniec terapeutického stretnutia, časový odhad 5-10min podľa jeho variácií (prechádzanie tela od hlavy ku nohám, alebo od chodidiel až k vlasom, striedanie strán – pravá, potom ľavá, porovnávanie pocitov na pravej a ľavej strane, vnímanie rozdielov)

Postup: klient leží na zemi na podložke so zavretými očami, zvedomí si (cez verbálnu navigáciu terapeuta) dotyk tela s podložkou, uvedomí si chodidlá, najprv pravé, potom ľavé, lýtka, stehná, boky, panvu, celú chrbticu, brucho, hrudník, kľúčné kosti, ramená, paže, lakty, ruky až po končeky prstov, po rukách sa vrátíme ku krku, hlave, vlasom na hlave a s každým ďalším výdychom dovoľíme, aby sa telo viac uložilo na podložku a uvoľnilo, v závere si doprajeme 3 hlboké výdychy cez ústa, následne začneme telo oživovať – začneme prstami na nohách (malé pohyby), postupne zväčšujeme pohyb a zapájame aj pohyby rúk, až kým nerozhýbeme celé telo.



Obrázok 11: cvičenie vizualizácia stromu



Obrázok 12: cvičenie uvoľnenie napätia

3. Názov: Zrkadlenie pohybov

Cieľ: uvoľniť zbytkové napätie v tele, naladenie sa na seba (klient - terapeut), zažitie vodcovskej role

Pomôcky: energická hudba, bubny, napr. James Asher – Send in the Drums

Popis: vhodné na začiatok stretnutia, aj ako rozcvička, 5 min (podľa skladby)

Postup: klient a terapeut sa striedajú v zrkadlení pohybov s cieľom uvoľniť napätie z tela, najprv vedie klient (terapeut ho zrkadlí, aby sa na neho naladil), potom preberie vedenie terapeut (klient mu gestom naznačí výmenu rolí), terapeut postupne zintenzívňuje pohyby, aby sa z napätia „vyskákali“ a dostali ho z tela cez výraznú expresiu, ako alternatívu môžu do pohybov tela zapojiť aj zvuk.



Obrázok 13: cvičenie zrkadlenie pohybov

4. Názov: Afričan

Ciel': uvoľniť sa cez pohyb, rozvoľniť napätie v tele

Pomôcky: hudba – African Rhythms

Popis: cvičenie vhodné na začiatok terapeutického stretnutia, 5 min (podľa skladby)

Postup: klient je vyzvaný k tomu, aby sa hýbal do hudby a postupne svoje pohyby zintenzívňoval tak, aby sa telo hýbalo samé a pohyb nebol pohybom vedeným, ale vychádzal z vnútra tela, tak aby sa hýbala každá časť tela (odporúčané je trasenie).

5. Názov: Let' ako vták

Ciel': dostať do tela ľahkosť, pocit voľnosti a uvoľnenia

Pomôcky: veľká miestnosť, hudba, napr. Shaina Noll – Song for the Inner Child

Popis: cvičenie je vhodné použiť v rámci rozvíjania terapeutickkej témy, žiť život s ľahkosťou a jemnosťou ako opotizum tlaku a námahy, čas cca 5min.

Postup: terapeut nabáda klienta, aby si predstavil, že je krásny voľný vták, ktorý si užíva pocit slobody a to, že konečne po dlhej dobe môže znovu lietať a zaletieť až k oblakom, letieť tam, kde sa cíti dobre, úhou klienta je tento obraz rozpohybovať a lietať po miestnosti s ľahkosťou a užívať si čas, že sa nie je kam ponáhľať.



Obrázok 14: cvičenie afričan



Obrázok 15: cvičenie let' ako vták

ZÁVER

Dnešná doba je charakterická vysokým pracovným nasadením, orientáciou na výkon, veľkým množstvom dostupných informácií rôzneho druhu, ktoré sa na nás valia vďaka rozmachu informačných technológií, s tým súvisiaci rýchly životný štýl, čo má za následok prežívanie pocitov stresu a tlaku u ľudí. V našom okolí evidujeme jednotlivcov, ktorí sa cítia byť vystresovaní, pod tlakom a v napätí. Dané bolo inšpiráciou pre výber témy absolventskej práce, v ktorej sme sa zamerali na oblasť zvládania stresu pomocou tanečno-pohybovej terapie u generácie Y.

Počas výskumnej časti našej práce sa nám podarilo naplniť stanovené výskumné ciele; potvrdiť, že tanečno-pohybová terapia má prínos pri zvládaní stresu a jej účinnosť má širší presah ako len dokázaný efekt v problematike stres manažmentu. Za ďalšie benefity tanečno-pohybovej terapie respondentky výskumu uviedli prehĺbenie vzťahu samej so sebou, podporenie témy sebaaprijatia, zvýšenie sebavedomia, zažitie stavov plnej prítomnosti (byť tu a teraz), lepšie poznanie svojho tela, budovanie rešpektu voči sebe aj iným, lepšom uvedomovaní si svojich reakcií správania a v neposlednom rade návrat k hudbe a pohybu.

V rámci realizácie praktickej časti tejto práce sme sa utvrdili v tom, že v práci tanečno-pohybového terapeuta zohráva dôležitú úlohu jeho príprava ako aj samotná schopnosť flexibilne (pružne) reagovať na vzniknuté situácie počas stretnutí. Ďalším významným momentom bolo uvedomenie si komplexity témy stresu a jeho dopadom na náš každodenný život. Ukázalo sa, že pohyb a tanec sú účinnými prostriedkami ako sa zbaviť dlhodobého naakumulovaného napätia v tele a taktiež, že prínosné je dlhodobé pôsobenie, teda pravidelne pracovať na eliminácii negatívnych dôsledkov stresu.

Veríme, že naša absolventská práca bude inšpiráciou pri hľadaní spôsobov ako pracovať so stresom. Zároveň vyslovujeme nádej, že pohyb si nájde cestu ku každému, kto na sebe pociťuje negatívny dopad stresu a je motivovaný zlepšiť kvalitu svojho života.

ZHRNUTIE

Táto práca sa zameriava na zmapovanie prínosu tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu u generácie Y. Teoretická časť práce obsahuje základné informácie o tanečno-pohybovej terapii, jej vznik, vývoj, vymedzenie, popis vybraných techník tanečno-pohybovej terapie, priblíženie terapeutického procesu a jej foriem. Praktická časť práce predstavuje výskumný projekt, v ktorom je popísaný predmet, objekt a cieľ výskumu, výskumné otázky, použitá metodika, popis experimentálneho zásahu, ďalej je priblížená analýza a interpretácia výsledkov výskumu a na jej základe sú vytvorené závery, odporúčania pre prax a výstupom je súbor cvičení tanečno-pohybovej terapie, ktoré môžu byť nápomocné pri zvládaní stresu.

SUMMARY

This thesis focuses on mapping the contribution of dance movement therapy in stress management for generation Y. The theoretical part contains basic information regarding dance movement therapy, its formation, progress, definition, description of selected techniques of dance movement therapy, approximation of the therapeutic process and its forms. The practical part of the thesis represents a research project describing the subject, object and the aim of the research, its questions, used methodology, description of the experimental intervention, further data analyses and interpretation of the results of the research. Based on the results we have created conclusions, recommendations for practice and the output is a set of dance-movement therapy exercises that can be helpful in handling the stress.

ZOZNAM TABULIEK A ILUSTRÁCIÍ:

Tabuľka 1: Tabuľka stresorov

Tabuľka 2: Porovnávací tabuľka základných parametrov variability srdečného rytmu všetkých stretnutí

Tabuľka 3: Porovnávací tabuľka základných parametrov variability srdečného rytmu všetkých stretnutí

Tabuľka 4: Porovnávací tabuľka základných parametrov variability srdečného rytmu všetkých stretnutí

Tabuľka 5: Porovnávací tabuľka základných parametrov variability srdečného rytmu všetkých stretnutí

Obrázok 1: Príklad výsledku merania prístrojom Kardivar dobrého zdravotného stavu nezaťaženého stresom

Obrázok 2: Príklad výsledku zdravotného stavu zaťaženého stresom, pracovne preťaženého človeka

Obrázok 3: Vstupné meranie prístrojom KARDiVAR 1.respondentky

Obrázok 4: Výstupné meranie prístrojom KARDiVAR 1.respondentky

Obrázok 5: Vstupné meranie prístrojom KARDiVAR 2.respondentky

Obrázok 6: Výstupné meranie prístrojom KARDiVAR 2.respondentky

Obrázok 7: Vstupné meranie prístrojom KARDiVAR 3.respondentky

Obrázok 8: Výstupné meranie prístrojom KARDiVAR 3.respondentky

Obrázok 9: Vstupné meranie prístrojom KARDiVAR 4.respondentky

Obrázok 10: Výstupné meranie prístrojom KARDiVAR 4.respondentky

Obrázok 11: cvičenie vizualizácia stromu

Obrázok 12: cvičenie uvoľnenie napätia

Obrázok 13: cvičenie zrkadlenie pohybov

Obrázok 14: cvičenie afričan

Obrázok 15: cvičenie leť ako vták

ZOZNAM INFORMAČNÝCH ZDROJOV

1. BLAHUTKOVÁ, M. *Psychomotorika pro každého*. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum v Prešove, 2006.
2. BLAHUTKOVÁ, M. et al. *Psychomotorika pro tebe*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2017. ISBN 978-80-7204-954-7.
3. BRÄUNINGER, I., Dance movement therapy group intervention in stress treatment: A randomized controlled trial (RCT), *The Arts in Psychotherapy* (2010), doi:10.1016/j.aip.2012.07.002.
4. CROOS-MÜLLER, C. *Štěstí! Knížka o přežití*. Okamžitá pomoc při pesimismu, pochybnostech a smůle. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-5072-9.
5. CROOS-MÜLLER, C. *Hlavu vzhůru. Knížka o přežití*. Okamžitá pomoc při stresu, vzteku a špatné náladě. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4057-7.
6. ČERNÝ, V. *Jak překonat stres*. Testy a cvičení. Praha: Computer Press, 1999. ISBN 80-7226-260-2.
7. ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7.
8. DOSEDLOVÁ, J. *Terapie tancem*. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.
9. FURNHAM, A. *Psychológia 50 myšlienok, ktoré by ste mali poznať*. Bratislava: Slovart, 2012. ISBN 978-80-556-0421-3.
10. GALLWEY, W.T., HANZELIK, E. a HORTON, J. *Zvládněte stres metodou Inner Game!* Praha: Management Press. 2012. ISBN 978-80-7261-243-7.
11. HERMOVÁ, S. *Psychomotorické hry*. Praha: Portál, 1994.
12. CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie*. Imaginace v pohybu. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-554-x.
13. JONES, G. – MOOURHOUSE, A. 2010. *Jak získat psychickou odolnost*. (Strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon). Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3022-6.
14. KABAT-ZINN, J. *Život samá pohroma*. Jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli. Příbram: Jan Melvil Publishing, 2016. ISBN 978-80-7555-012-5.

15. KRÁLÍČEKOVÁ M. *Generácia Z a jej meniace sa nároky na trhu*. Trenčín, 2013. Diplomová práca. Vysoká škola manažmentu v Trenčíne. Ekonomika a manažment podniku.
16. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
17. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 1. vyd. ISBN 80-7178-551-2.
18. KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres*. Příručka pro duševní pohodu. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3149-0.
19. KUČERA, M. *Analýza variability srdečního rytmu*. Karlovy Vary, 2006.
20. KULAŠOVÁ, M. Hloubka autentického pohybu. *Časopis Umělecké terapie* [online], 2016, č. 2, s. 19-22. ISSN 2533-3399.
21. LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-729-9.
22. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
23. MRAVEC, B. *Stres a adaptácia*. Bratislava: SAP, 2011. ISBN 978-80-8095-067-5.
24. NEWLOVEOVÁ, J., DALBY J. *LABAN pro každého*. Šternberk: Akademie Alternativa, 2016. ISBN 978-80-906567-0-3.
25. PAYNE, H. *Kreativní pohyb a tanec*. Praha: Portál, 2011. 2. vydanie. ISBN: 978-80-7367-887-6.
26. PLAMÍNEK, J. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres*. Praktický atlas sebezvládnání. Praha: Grada Publishing, 2008. 2. vyd. ISBN 978-80-247-2593-2.
27. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada, 1996. ISBN 80-7169-334-0.
28. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H., PRAŠKOVÁ, J. *Deprese a jak ji zvládat*. Praha: Portál, 2003. 1. vyd. ISBN 80-7178-809-0.
29. REHÁKOVÁ, H. Nastupující generácia sa označuje ako „Y“, ale to rozhodne nestačí „YES“: Generácia Y a postoj ku práci. *Manažér*. 2011. roč. 16, č. 4, s. 30-33. ISSN 1335-1729.
30. SEIFERT, A.L., SEIFERT, T., SCHMIDT, P. *Aktivní imaginace*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-845-7.

31. SERVAN-SCHREIBER, D. *Uzdravení bez léků a bez lékařů*. Jak zvítězit nad stresem, úzkostí a depresí bez farmakoterapie a psychoterapie. Praha: Rybka Publishers, 2011. ISBN 978-80-87067-26-0.
32. ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĎOVÁ, K. A kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
33. TULCOVÁ, L. *Vliv tanečně-pohybové terapie na snížení úzkosti a zlepšení svalového napětí u dospělých lidí s narušenou komunikační schopností*. Olomouc, 2015. Absolventská práce. Akademie Alternativa.
34. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Portál, 2005. ISBN: 80 -7178-802-3.

ZOZNAM PRÍLOH:

PRÍLOHA 1: Dotazník predispozície k stresu

PRÍLOHA 2: Dotazník stresu a vyhorenia

PRÍLOHA 3: Dotazník: Váš vnútorný motor

PRÍLOHA 4: Dotazník – Spätná väzba

PRÍLOHA 5: Informovaný súhlas so zapojením sa do výskumu

PRÍLOHA 6: Ďalšie výsledky prístroja KARDiVAR

PRÍLOHA 1

Dotazník predispozície k stresu

Lekárske stredisko univerzity Boston, L.H.Müller, A.D. Smithová

Prečítajte si nasledujúce tvrdenia. Rozhodnite sa, nakoľko pre vás platia a podľa škály priradte číslo. Zapisujte si ich.

1	2	3	4	5
takmer vždy	skôr áno	niekedy	skôr nie	nikdy

1. Aspoň raz denne zjem teplé jedlo, ktoré zodpovedá zásadám zdravej výživy.
2. Aspoň 4 dni v týždni spím 6-8 hodín.
3. Som v kontakte s niekým, koho mám rád a kto má rád mňa.
4. V okruhu 75 km mám aspoň jedného príbuzného, na ktorého sa môžem spoľahnúť.
5. Aspoň 2x do týždňa cvičím do spotenia.
6. Vyfajčím menej ako 10cigariet denne.
7. Za týždeň vypijem menej ako 7dcl vína.
8. Mám váhu zodpovedajúcu výške.
9. Mám financie na svojej základe výdavky.
10. Nadšenie v práci mi poskytuje silu pri zdolávaní prekážok na ceste k cieľu.
11. Pravidelne navštevujem spoločenské zariadenie (klub, divadlo, ...).
12. Mám okruh ľudí, ktorých môžem označiť za priateľov.
13. Mám aspoň jednu osobu, ktorej môžem povedať dôverné osobné záležitosti.
14. Môj duševný a telesný stav môžem označiť za dobrý.
15. Keď mám zlosť alebo sa hnevám, môžem o týchto pocitoch hovoriť.
16. S ľuďmi, s ktorými žijem, hovorím pravidelne o svojich každodenných problémoch.
17. Aspoň raz týždenne robím niečo čisto pre svoju zábavu.
18. Dokážem si efektívne zorganizovať svoj čas.
19. Vypijem menej ako tri šálky kávy denne.
20. Počas dňa si nájdem chvíľku, o ktorej som schopný spätne povedať, že to bola skutočne chvíľa klúdu, pokoja.

Spočítajte si všetky body.....odpočítajte 10bodov

VAŠE SKÓRE:

Vyhodnotenie:

Čím je vaše dosiahnuté číslo menšie ako 30, tým menšie dôsledky pôsobenia stresu na vás vidno. Pravdepodobne sa väčšinou cítite dobre a vážnejšie zdravotné a psychické problémy sa vám vyhýbajú.

Nad 30

Dispozície ku stresu sú u vás zreteľné. S každým bodom navyše sa riziko zdravotných dôsledkov stresu zvyšuje.

50 – 75

U väčšiny ľudí, ktorí dosiahnu tento počet bodov, pôjde o vážnu dispozíciu k problémom v dôsledku stresu. Je na mieste sa zamyslieť a podniknúť účinné kroky k zmene životného štýlu.

Nad 75

Veľmi vážna dispozícia, v prípade ťažkostí, vyhľadajte odbornú pomoc.

PRÍLOHA 2

Dotazník stresu a vyhorenia (autori: Henning-Keller)

Tento sebaopisovací dotazník vám pomôže zodpovedať na otázky, do akej miery sú vaše psychofyzické funkcie zasiahnuté stresom. Tiež si môžete zistiť, ako výrazná je vaša náchylnosť k stresu a syndrómu vyhorenia.

Dotazník sa skladá z dvadsaťštyri výpovedí - výrokov, ktoré sa týkajú kognitívnych, emocionálnych, telesných a sociálnych účinkov stresu a syndrómu vyhorenia. Zaškrtnite, do akej miery sa vás jednotlivé výpovede týkajú. Buďte pri odpovedaní voči sebe poctiví!

P.č.	Položky	Vždy	Často	Niekedy	Zriedka	Nikdy
1.	Ťažko sa sústreďujem.	4	3	2	1	0
2.	Nedokážem sa radovať zo svojej práce.	4	3	2	1	0
3.	Pripadám si fyzicky „vyžmýkaná/ý“	4	3	2	1	0
4.	Nemám chuť pomáhať problémovým žiakom.	4	3	2	1	0
5.	Pochybujem o svojich profesionálnych schopnostiach.	4	3	2	1	0
6.	Som sklúčená/ý.	4	3	2	1	0
7.	Som náchylná/ý na choroby.	4	3	2	1	0
8.	Pokiaľ je to možné, vyhýbam sa odborným rozhovorom s kolegami.	4	3	2	1	0
9.	Vyjadrujem sa posmešne o rodičoch žiakov i o žiakoch.	4	3	2	1	0
10.	V konfliktných situáciách v škole sa cítim bezmocná/ý.	4	3	2	1	0
11.	Mám problémy so srdcom, dýchaním, trávením a pod.	4	3	2	1	0
12.	Frustrácia z práce v škole narušuje moje súkromné vzťahy.	4	3	2	1	0
13.	Môj odborný rast a záujem o odbor zaostáva.	4	3	2	1	0
14.	Som vnútorne nepokojná/ý a nervózna/y.	4	3	2	1	0
15.	Som napätá/ý.	4	3	2	1	0
16.	Vyučovanie obmedzujem len na sprostredkovanie učiva.	4	3	2	1	0
17.	Uvažujem o odchode z učiteľského povolania.	4	3	2	1	0
18.	Trpím nedostatkom uznania a ocenenia.	4	3	2	1	0
19.	Trápia ma poruchy spánku.	4	3	2	1	0
20.	Vyhýbam sa účasti na ďalšom vzdelávaní.	4	3	2	1	0
21.	Hrozí mi nebezpečie, že stratím prehľad o dianí v odbore.	4	3	2	1	0
22.	Cítim sa ustrašená/ý.	4	3	2	1	0
23.	Trpím bolesťami hlavy.	4	3	2	1	0
24.	Pokiaľ je to možné, vyhýbam sa rozhovorom so žiakmi.	4	3	2	1	0

Vyhodnotenie Dotazníka stresu a vyhorenia

Spočítajte body pre jednotlivé roviny stresu a vyhorenia: **duševnú, citovú, telesnú a sociálnu**.

Čísla v zátvorkách sú číslami otázok viažucich sa na jednotlivé roviny. Takto dostanete skóre pre jednotlivé roviny symptómov.

V pravej časti si spočítajte celkové skóre dosiahnuté v dotazníku.

D: (1+5+9+13+17+21) =

C: (2+6+10+14+18+22) =

T: (3+7+11+15+19+23) =

S: (4+8+12+16+20+24) =

D+C+T+S = _____

Celkové skóre stresu a

vyhorenia Dosiahnuté skóre pre jednotlivé roviny:

Do 4 bodov je znamením veľmi dobrej energetickej rovnováhy sledovanej roviny.

5 – 20 bodov je znamením dobrej energetickej rovnováhy a sledovanej roviny.

Nad 20 bodov je znamením vyhorenia v sledovanej roviny.

Vyhodnotenie celkového skóre:

Do 15 bodov je znamením veľmi dobrej výkonnosti a energetickej zásoby.

16 – 29 bodov je znamením veľmi dobrej schopnosti regenerácie.

30 – 65 bodov je znamením dobrej regenerácie.

66 – 80 bodov je varovným signálom o zhoršenej kvalite regenerácie.

81 – 96 bodov je signálom vyhorenia.

PRÍLOHA 3

Dotazník: Váš vnútorný motor

Autori: Friedel John a Gabriele Peters-Kuehlinger

(Jak úspešne zvládnuť tlak a stres v práci, 2006)

Ako vidíte sami seba momentálne vo svojom profesijnom svete?

Ohodnoťte pridelením bodov, do akej miery sa na vás hodia výroky:

Hodí sa úplne = 5

Hodí sa celkom dobre = 4

Hodí sa čiastočne = 3

Príliš sa nehodí = 2

Vôbec sa nehodí = 1

1. Kedykoľvek robím svoju prácu, robím ju dôkladne.
2. Cítim sa zodpovedný za to, aby sa všetci, čo so mnou pracujú, cítili dobre.
3. Som stále v pokluse.
4. Nerád prejavujem pred ostatnými svoje slabé stránky.
5. Keď odpočívam, hrdzaviem.
6. Často hovorím: „Je ťažké povedať niečo tak presne“.
7. Často poviem viac, než bolo vlastne treba.
8. Musím sa snažiť, aby som akceptoval ľudí, ktorí nie sú presní.
9. Pripadá mi ťažké prejať pocity.
10. Mojou devízou je „hlavne nepovoliť“.
11. Keď vyjadrím svoj názor, taktiež ho zdôvodním.
12. Ak mám nejaké pranie, rýchlo si ho splním.
13. Správu odovzdám až vtedy, ak som ju niekoľkokrát prepracoval.
14. Ľudia, ktorí sa len tak poďakujú, ma rozčuľujú.
15. Je pre mňa dôležité, aby som bol ostatnými prijímaný.
16. Mám tvrdú šupku, ale mäkké jadro.
17. Často sa snažím zistiť, čo odo mňa ostatní očakávajú, aby som sa podľa toho riadil.
18. Nemôžem pochopiť ľudí, ktorí žijú bezstarostne zo dňa na deň.
19. Pri diskusiách často prerušujem ostatných.
20. Svoje problémy si riešim sám.
21. Úlohy riešim čo možno najrýchlejšie.

22. Pri jednaní s ostatnými si udržujem odstup.
23. Mnoho úloh som mal splniť ešte lepšie.
24. Starám sa tiež o vedľajšie záležitosti.
25. Úspech nepadá z neba, musím pre to tvrdo pracovať.
26. Mám málo porozumenia pre hlúpe chyby.
27. Oceňujem, ak ostatní odpovedajú na moje otázky rýchlo a stručne.
28. Je pre mňa dôležité, aby som sa dozvedel od ostatných, že som svoju vec urobil dobre.
29. Keď raz začnem s nejakou úlohou, dotiahnem ju do konca.
30. Dávam do pozadia svoje priania a potreby v prospech ostatných.
31. Často som voči ostatným tvrdý, aby ma nezranili.
32. Často netreplivo bubnujem prstami po stole.
33. Ak vysvetľujem obsah, často používam výpočet: za prvé... za druhé... za tretie...
34. Myslím, že väčšina vecí nie je taká jednoduchá, ako si myslia mnohí.
35. Je mi nepríjemné kritizovať ostatných.
36. Pri diskusiách často prikyvujem.
37. Snažím sa dosiahnuť vlastných cieľov.
38. Môj výraz tváre je skôr vážny.
39. Som nervózny.
40. Tak rýchlo mnou niečo neotrasie.
41. Do mojich problémov ostatných nič nie je.
42. Často hovorím: „Podme, podme. Robte rýchlejšie“.
43. Často hovorím: „Presne/jasne/to je ono.“
44. Často hovorím: „To nechápem.“
45. Hovorím skôr: „Nemohli by ste to skúsiť?“ ako „Skúste to!“
46. Som diplomatický.
47. Pokúšam sa, aby očakávania, ktoré sú na mňa kladené, boli prekonané.
48. Pri telefonovaní často ešte spracovávam papiere.
49. Moje heslo znie: „Zatnúť zuby“.
50. Cez enormnú námahu sa mi mnoho vecí nedarí.

Vyhodnotenie:

Prepíšte svoje body za každú otázku zodpovedajúcim spôsobom do nasledujúceho kľúča a následne sčítajte body celkovo.

Motor „Bud' perfektný“

1__ 8__ 11__ 13__ 23__ 24__ 33__ 38__ 43__ 47__ celkom _____

Motor „Pracuj rýchlo“

3__ 12__ 14__ 19__ 21__ 27__ 32__ 39__ 42__ 48__ celkom _____

Motor „Snaž sa“

5__ 6__ 10__ 18__ 25__ 29__ 34__ 37__ 44__ 50__ celkom _____

Motor „Urob to tak, aby sa to páčilo všetkým“

2__ 7__ 15__ 17__ 28__ 30__ 35__ 36__ 45__ 46__ celkom _____

Motor „Bud' silný“

4__ 9__ 16__ 20__ 22__ 26__ 31__ 40__ 41__ 49__ celkom _____

Tam, kde ste dosiahli najvyšší počet bodov, leží váš najsilnejší vnútorný motor – tu na seba uplatňujete relatívne najväčší tlak. Ak hodnota presahuje 40 bodov, dá sa predpokladať, že sa to odrazí zreteľne i vo vašom správaní a že sa týmto motorom necháte dostať pod tlak príliš ľahko.

Čo nám hovorí náš vnútorný motor?

Svojej motivácii vďačíme za to, že podávame dobré výkony a ostatní nás chvália. Ak nás však náš vnútorný motor permanentne poháňa k najlepším výkonom, môže to viesť až k syndrómu vyhorenia. Vnútorný motor nemá dobrý cit ani pre telo, ani pre čas a najväčší strach má z nečinnosti. Nedovoľte motoru, aby získal nad vami prevahu a snažte sa ho vedome kontrolovať. To znamená nájsť rovnováhu medzi jeho protipólom – vnútorným leňochom. Obom dajte priestor a uzavrite s nimi mier.

PRÍLOHA 4

Dotazník – Spätná väzba (zdroj: vlastný)

Dámy,

Chcela by som Vás poprosiť o vyplnenie krátkeho dotazníka týkajúceho sa Vášho pohľadu na efekt tanečno pohybovej terapie z pohľadu zvládania stresu. Pripravila som pár otázok aby som vašimi slovami zaznamenala prínos tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu. Otázok je 7, prvé 3 sú uzatvorené (prosím odpovedajte áno/nie) a zvyšné 4 sú otvorené (prosím odpovedajte celými vetami). Veľká vďaka za čas, ktorý tomu venujete!

1. Stretnutia tanečno pohybovej terapie boli pre mňa cennou skúsenosťou: ANO/NIE
2. Stretnutia tanečno pohybovej terapie mi pomohli pri lepšom zvládaní stresu:
ANO/NIE
3. Chcela by som pokračovať v stretnutiach tanečno pohybovej terapie: ANO/NIE
4. Ktorá forma stretutí (individuálna alebo skupinová) Vám viac vyhovovala?
5. Aký prínos má podľa Vás tanečno pohybová terapia pri zvládaní stresu?
6. Aký dopad mali stretnutia tanečno pohybovej terapie na vašu schopnosť zvládať stres?
7. Čo si odnášate do života vďaka stretnutiam tanečno pohybovej terapie?

PRÍLOHA 5

INFORMOVANÝ SÚHLAS SO ZAPOJENÍM SA DO VÝSKUMU

Mám záujem zapojiť sa do výskumu Mgr. Lucie Stašekovej pod názvom „Zvládanie stresu pomocou tanečno-pohybovej terapie“. Výskum je súčasťou záverečnej práce odboru Tanečno-pohybovej terapie na Akademii Alternativa v Olomouci.

Moje zapojenie sa do výskumu znamená toto:

- zúčastním sa 3 individuálnych a 2 skupinových terapeutických stretnutí
- moje fotografie zo skupiny budú použité v záverečnej práci (vyberte variantu, ktorá Vám vyhovuje)
 - a) chcem aby boli použité len také fotky, kde ma nie je rozpoznáť (zozadu/bez tváre)
 - b) nevadia mi fotky, kde ma je možné rozpoznáť
- súhlasím/nesúhlasím s tým, aby bol počas môjho individuálneho terapeutického stretnutia urobený kamerový záznam, ktorý bude slúžiť len na účely záverečných skúšok (spätná väzba pre terapeutku) a nebude nikde zverejnený
- súhlasím so zverejnením záverečnej práce na webových stránkach Akadémie Alternativa (nebude v nej použité moje meno, bude nahradené iniciálou od začiatku abecedy – napr. pani AB)

V skupine (ako aj na individuálnych stretnutiach) budú platiť tieto pravidlá:

- všetko, čo sa udeje alebo o čom se hovorí, je dôverné – nehovorím o tom mimo skupinu
- ak nebudem chcieť, nemusím sa zapojiť do ponúkaných činností alebo nemusím zdieľať so skupinou svoje dojmy, ale ak to bude možné, aspoň sa o zapojenie pokusím a pokusím sa tiež hovoriť o svojich dojmoch a pocitoch
- vyjadrujem sa s rešpektom k členkám skupiny a ich názorom a pocitom

Som si vedomá, že môžem z tohto výskumu kedykoľvek odísť, ak sa tak rozhodnem.

Súhlasím so zapojením sa do výskumu za vyššie uvedených podmienok.

V Bratislave dňa

Meno, priezvisko, podpis:.....

PRÍLOHA 6:

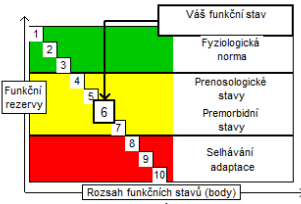
Ďalšie výsledky prístroja KARDiVAR

Uvádzame jednotlivé výsledky meraní podľa poradia realizácie:

1. respondentka

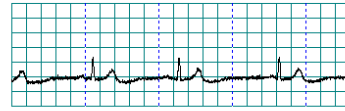
Datum a čas vyšetrení 28.02.2017 18:21
 Věk: 25.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnotení funkčného stavu
 Funkčný preťaženi



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkčnosti	
Výrazná bradykardie	-2
Stabilita regulace	
Výrazné zvýšení variability srdečního rytmu-arytmie	-2
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasymptiku	-2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Normální aktivita centrálních regulačních úrovní	0



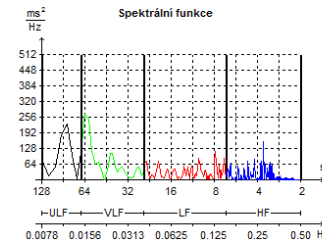
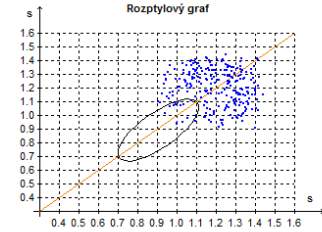
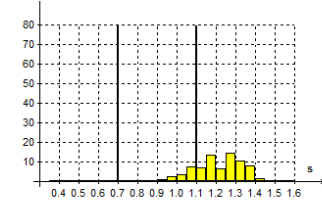
Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	49**	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	116.4*	30 - 69
Koeficient variace (CV),%	9.6	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	14**	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	1.2	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(0, -6)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	9.5**	0 - 0.5
Výkonnost HF, %	45.7*	20 - 39
Výkonnost LF, %	37.4	15 - 39
Výkonnost VLF, %	17.0	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	10359*	1000 - 2000

Závěr

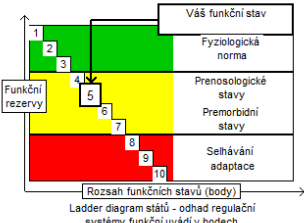
Váš funkční stav je charakterizován přetěžením regulačních mechanismů. Znamená to potřebu zásadní změny režimu psychického a fyzického zatížení a odpočinku. Dodržování zásad racionální výšivky. Váš stav může vést k rozvoji vážných onemocnění. Je potřeba opakovat vyšetření Vašeho funkčního stavu za několik týdnů po zavedení zdravotních opatření (snížení pracovní zátěže, optimalizace zátěže a odpočinku, dostatek spánku a reitreační potybové aktivity, dodržování zásad zdravé výšivky).

Potřebujete konzultaci kardiologa (arytmie > 4%)



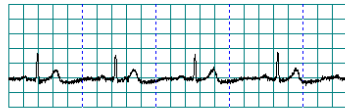
Datum a čas vyšetření 28.02.2017 19:16
 Věk: 25.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnotení funkčného stavu
 Výrazné zvýšené funkční zaťaženi



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkčnosti	
Mírná bradykardie	-1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasymptiku	-2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1

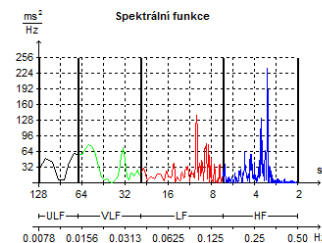
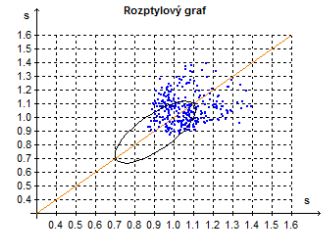
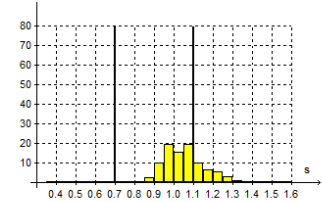


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	57*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	101.5*	30 - 69
Koeficient variace (CV),%	9.6	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	21**	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	0.7*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(0, -5)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	1.4*	0 - 0.5
Výkonnost HF, %	60.3**	20 - 39
Výkonnost LF, %	30.1	15 - 39
Výkonnost VLF, %	9.6*	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	8710**	1000 - 2000

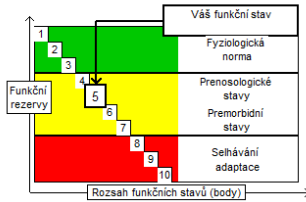
Závěr

Váš funkční stav vyžaduje zvláštní pozornost. Je charakterizován velmi vysokou aktivitou regulačních systémů, což je spojeno se snížením funkčních rezerv častým a dlouhotrvajícím přetěžováním a stresem. Doporučujeme věnovat velkou pozornost Vašemu zdraví. Je třeba snížit psychickou zátěž, omezit pracovní a fyzické přetěžení, zlepšit organizaci práce a odpočinku a dodržovat zásady zdravé výšivky. V případě, že máte zdravotní potíže je vhodné podrobné lékařské vyšetření.



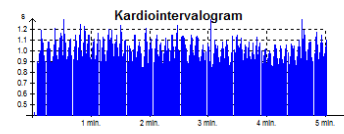
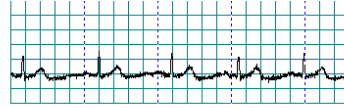
Datum a čas vyšetření 15.03.2017 18:22
 Věk: 25.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Výrazně zvýšené funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná bradykardie	-1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasymptatiky	-2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiky	
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1

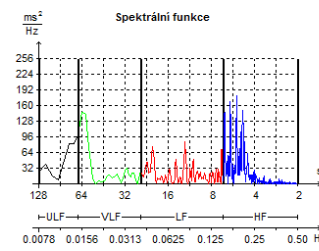
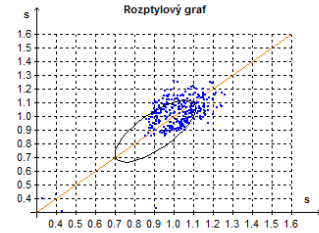
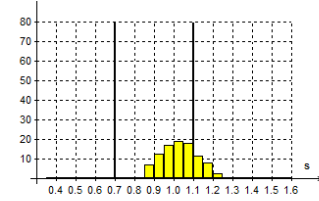


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	58*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	106.3*	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	10.4	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	10**	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	0.6*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(0, -5)	5*
Počet arytmií (Narr), %	1.4*	0 - 0.5
Výkonnost HF, %	64.2**	20 - 39
Výkonnost LF, %	26.6	15 - 39
Výkonnost VLF, %	9.2*	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	8506**	1000 - 2000

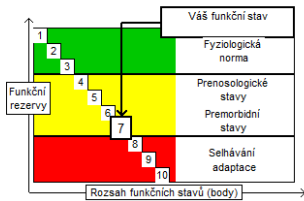
Závěr

Váš funkční stav vyžaduje zvláštní pozornost. Je charakterizován velmi velkou aktivitou regulačních systémů, což je spojeno se snížením funkčních rezerv a dlouhotrvajícím přetěžováním a stressy. Doporučujeme věnovat velkou pozornost Vašemu zdraví. Je třeba snížit psychickou zátěž, omezit pracovní a fyzické přetížení, zlepšit organizaci práce a odpočinku a dodržovat zásady zdravé výživy. V případě, že máte zdravotní potíže je vhodné podrobné lékařské vyšetření



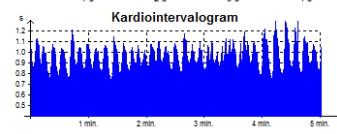
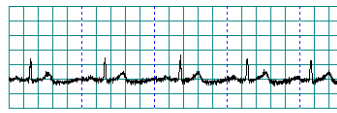
Datum a čas vyšetření 15.03.2017 19:37
 Věk: 25.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Výrazně zvýšené funkční přetížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Normokardie	0
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasymptatiky	-2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiky	
Výrazné zvýšení aktivity vaskulárního centra	2
Stupeň centralizace regulace	
Výrazné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-2

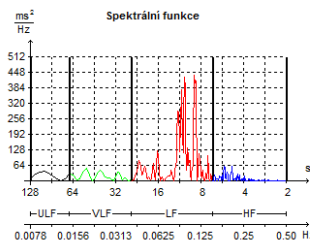
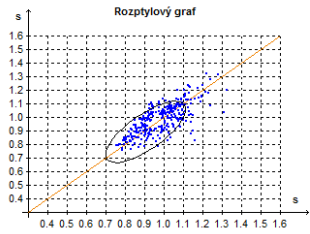
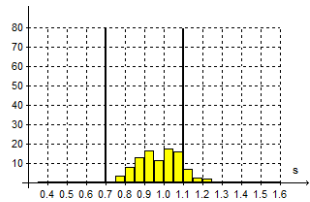


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	61	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	108.0*	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	11.0	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	15**	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	5.5**	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(2, -5)	7*
Počet arytmií (Narr), %	0.3	0 - 0.5
Výkonnost HF, %	15.3*	20 - 39
Výkonnost LF, %	80.7**	15 - 39
Výkonnost VLF, %	4.0**	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	11717**	1000 - 2000

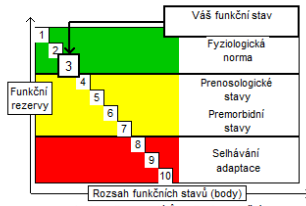
Závěr

Váš stav je charakterizován velmi výrazně přetížением regulačních systémů, spojeným s výrazným snížením funkčních rezerv, způsobeným dlouhotrvajícím a často se opakujícím nepřiměřeným přetěžováním a stressy. Již se projevují počínající příznaky různých onemocnění, které nepozorujete. Doporučujeme rutinní preventivní lékařské vyšetření event. léčení. Omezit psychickou a fyzickou zátěž. Vhodná je komplexní relaxační lázeňská kúra. Doporučujeme rutinní preventivní lékařské vyšetření event. léčení. Omezit psychickou a fyzickou zátěž. Vhodná je komplexní relaxační lázeňská kúra.



Datum a čas vyšetření 19.03.2017 09:42
 Věk: 25.0 Pohlaví: Žen.
 Adresa:

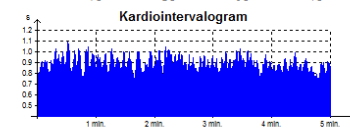
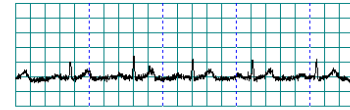
Hodnocení funkčního stavu
 Mírné funkční zatížení



Ladder diagram států - odhad regulační systémy funkční uvádí v bodech

Zhodnocení stavu regulačních systémů

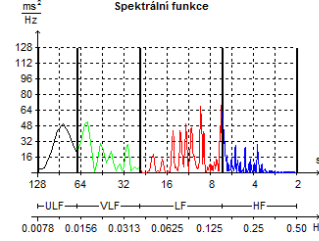
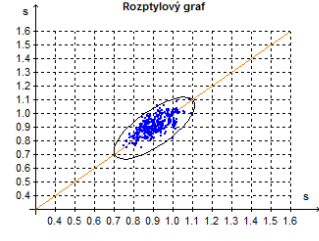
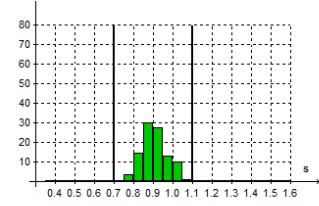
Úroveň funkceschopnosti	
Normokardie	0
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Mírná převaha parasympatiky	-1
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiky	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1



Základní parametry variability srdečního rytmu

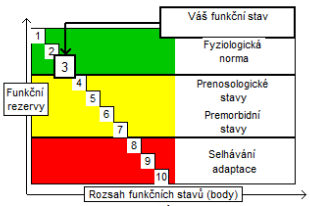
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	66	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	65.7	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	7.2	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	49*	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	1.4	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(1, -2) 3	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	0.0	0 - 0.5
Výkonnost HF, %	41.1*	20 - 39
Výkonnost LF, %	47.3*	15 - 39
Výkonnost VLF, %	11.6*	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	3735**	1000 - 2000

Závěr
 Nyní jste v dobrém funkčním stavu, ale Vaše regulační systémy pracují s mírným přetížením. Jako odpověď na zvýšení stressových situací dochází k funkčnímu přetížení které ještě úspěšně můžete překonat. K udržení dobrého funkčního stavu je potřeba snížit psychickou a fyzickou zátěž, změnit výživu ve smyslu zásad zdravého stravování a zlepšit koordinaci pracovní zátěže, odpočinku a pohybové aktivity. Pokuste se vyloučit rizikové faktory, nebo alespoň snížit jejich účinek. Potom je vhodné provést kontrolní vyšetření Vašeho funkčního stavu.



Datum a čas vyšetření 19.03.2017 13:45
 Věk: 25.0 Pohlaví: Žen.
 Adresa:

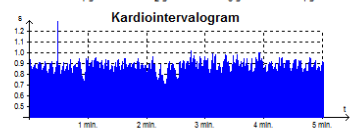
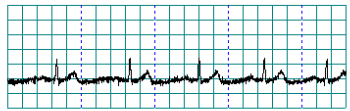
Hodnocení funkčního stavu
 Mírné funkční zatížení



Ladder diagram států - odhad regulační systémy funkční uvádí v bodech

Zhodnocení stavu regulačních systémů

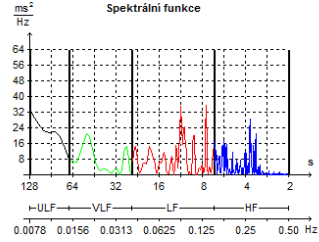
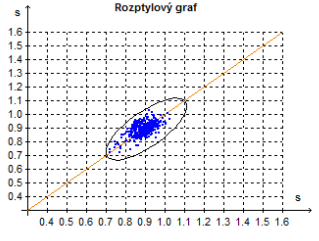
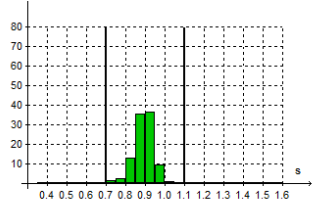
Úroveň funkceschopnosti	
Normokardie	0
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Mírná převaha parasympatiky	-1
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiky	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1



Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	67	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	50.2	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	5.6	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	64*	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	1.0	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(1, -2) 3	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	0.0	0 - 0.5
Výkonnost HF, %	49.1*	20 - 39
Výkonnost LF, %	42.3*	15 - 39
Výkonnost VLF, %	8.6*	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	2277*	1000 - 2000

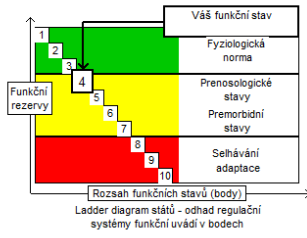
Závěr
 Nyní jste v dobrém funkčním stavu, ale Vaše regulační systémy pracují s mírným přetížením. Jako odpověď na zvýšení stressových situací dochází k funkčnímu přetížení které ještě úspěšně můžete překonat. K udržení dobrého funkčního stavu je potřeba snížit psychickou a fyzickou zátěž, změnit výživu ve smyslu zásad zdravého stravování a zlepšit koordinaci pracovní zátěže, odpočinku a pohybové aktivity. Pokuste se vyloučit rizikové faktory, nebo alespoň snížit jejich účinek. Potom je vhodné provést kontrolní vyšetření Vašeho funkčního stavu.



Datum a čas vyšetření 04.04.2017 18:04
 Věk: 25.0 Pohlaví: Žen.
 Adresa:

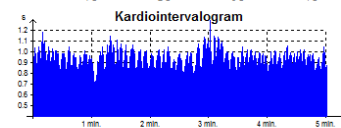
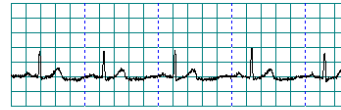
Hodnocení funkčního stavu

Zvýšené funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	0
Normokardie	0
Stabilita regulace	-1
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	-2
Výrazná převaha parasympatiku	-2
Aktivita kardiivaskulárního centra sympatiku	0
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	-1
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1

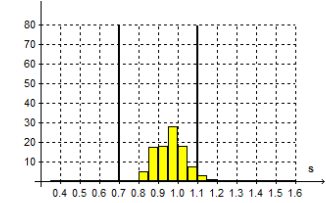


Základní parametry variability srdečního rytmu

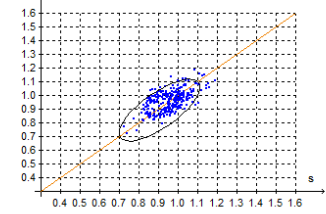
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	62	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	77.1*	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	8.0	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	31**	70 - 150
Index centralizace(CI-srovn.jedn.)	0.9*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(0, -4)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	0.3	0 - 0.5
Výkonost HF, %	53.6*	20 - 39
Výkonost LF, %	33.4	15 - 39
Výkonost VLF, %	13.1*	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	5824**	1000 - 2000

Závěr

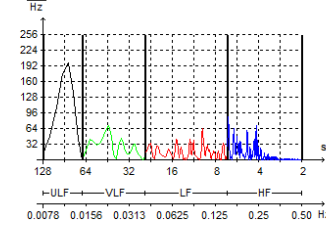
Váš stav je charakterizován vysokou aktivitou regulačních systémů, což ukazuje snížení funkčních rezerv. Váš organismus aktivně reaguje na stresové faktory. Váš stav vyžaduje vášně se zabývat Vaším zdravím: odstranění rizikové faktory - psychickou a emoční zátěží, poruchy spánku, narušení stravovacích návyků atd. Je nutné pravidelné cvičení, více odpočinku. Pokuste se najít a vyúžit příjemně ve Vašem životě. Potom je vhodné kontrolní vyšetření funkčního stavu.



Rozptylový graf



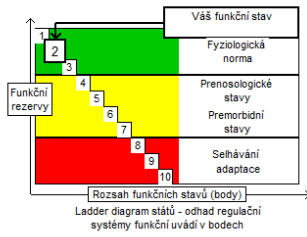
Spektrální funkce



Datum a čas vyšetření 04.04.2017 19:10
 Věk: 25.0 Pohlaví: Žen.
 Adresa:

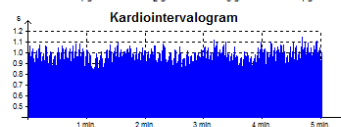
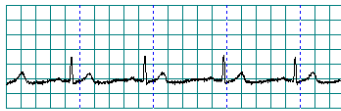
Hodnocení funkčního stavu

Normální úroveň



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	0
Normokardie	0
Stabilita regulace	0
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	-1
Mírná převaha parasympatiku	-1
Aktivita kardiivaskulárního centra sympatiku	0
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	-1
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1

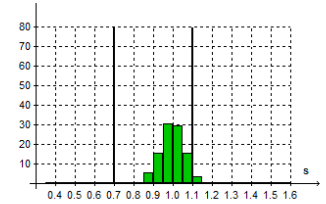


Základní parametry variability srdečního rytmu

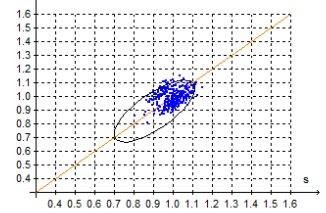
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	60	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	58.0	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	5.8	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	45*	70 - 150
Index centralizace(CI-srovn.jedn.)	0.7*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(0, -2)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	0.0	0 - 0.5
Výkonost HF, %	59.4*	20 - 39
Výkonost LF, %	25.3	15 - 39
Výkonost VLF, %	15.3	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	3000*	1000 - 2000

Závěr

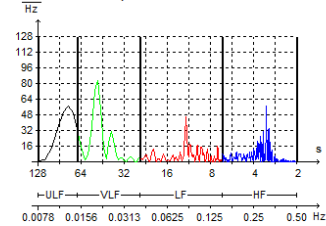
Jste v dobrém funkčním stavu. Regulační systémy fungují v normě. Váš organismus se úspěšně vyrovnává se stresem. Doporučujeme dodržovat optimální režim pravidelným střídáním zátěže a odpočinku, pravidelným cvičením, dodržováním zásad zdravé výživy, regulaci pracovní zátěže a dostatek spánku. Vhodné je vyšetření Vašeho funkčního stavu jednou za rok.



Rozptylový graf

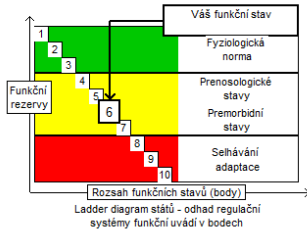


Spektrální funkce



Datum a čas vyšetření 06.04.2017 17:51
 Věk: 25.0 Pohlaví: Žen.
 Adresa:

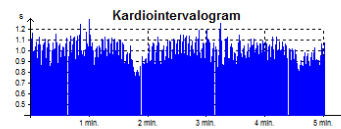
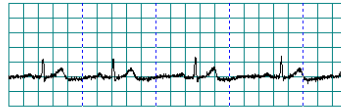
Hodnocení funkčního stavu
 Funkční přetížení



Ladder diagram států - odhad regulační systémy funkční uvádí v bodech

Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná bradykardie	-1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasympatiku	-2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Výrazné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-2

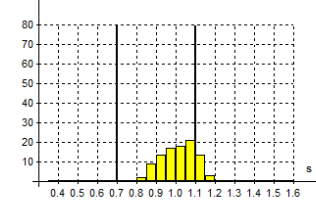


Základní parametry variability srdečního rytmu

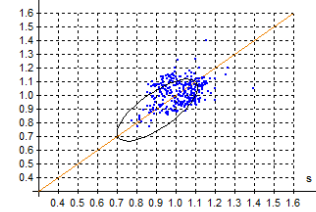
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	59*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	89.7*	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	8.8	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	20**	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	0.5**	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(0, -6)	6*
Počet arytmií (Narr), %	0.3	0 - 0.5
Výkonost HF, %	68.2**	20 - 39
Výkonost LF, %	19.1	15 - 39
Výkonost VLF, %	12.7*	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	7143**	1000 - 2000

Závěr

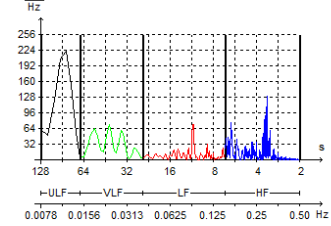
Váš funkční stav je charakterizován přetížením regulačních mechanismů. Znamená to potřebu zásadní změny režimu psychického a fyzického zatížení a odpočinku. Dodržování zásad racionální výšivky. Váš stav může vést k rozvoji vážných onemocnění. Je potřeba opakovat vyšetření Vašeho funkčního stavu za několik týdnů po zavedení zdravotních opatření (snížení pracovní zátěže, optimalizace zátěže a odpočinku, dostatek spánku a rekreační pohybové aktivity, dodržování zásad zdravé výšivky)



Rozptylový graf

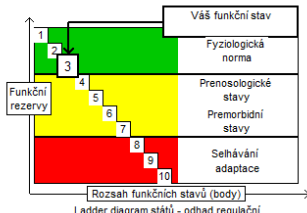


Spektrální funkce



Datum a čas vyšetření 06.04.2017 19:59
 Věk: 25.0 Pohlaví: Žen.
 Adresa:

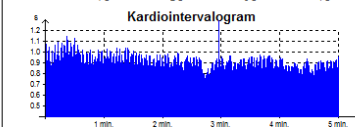
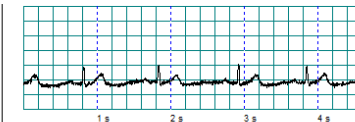
Hodnocení funkčního stavu
 Mírné funkční zatížení



Ladder diagram států - odhad regulační systémy funkční uvádí v bodech

Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Normokardie	0
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasympatiku	-2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1

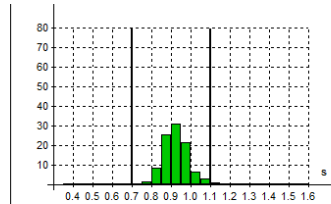


Základní parametry variability srdečního rytmu

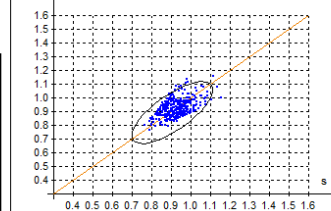
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	65	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	64.9	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	7.0	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	43*	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	0.6*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(0, -3)	3
Počet arytmií (Narr), %	0.3	0 - 0.5
Výkonost HF, %	63.0**	20 - 39
Výkonost LF, %	20.8	15 - 39
Výkonost VLF, %	16.1	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	2419*	1000 - 2000

Závěr

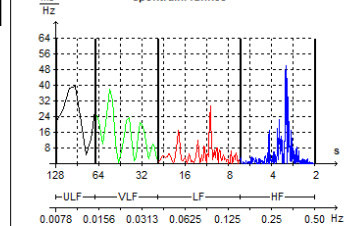
Nyní jste v dobrém funkčním stavu, ale Vaše regulační systémy pracují s mírným přetížením. Jako odpověď na zvýšení stressových situací dochází k funkčnímu přetížení které ještě úspěšně můžete překonat. K udržení dobrého funkčního stavu je potřeba snížit psychickou a fyzickou zátěž, změnit výšivku ve smyslu zásad zdravého stravování a zlepšit koordinaci pracovní zátěže, odpočinku a pohybové aktivity. Pokuste se vyloučit rizikové faktory, nebo alespoň snížit jejich účinek. Potom je vhodné provést kontrolní vyšetření Vašeho funkčního stavu



Rozptylový graf



Spektrální funkce

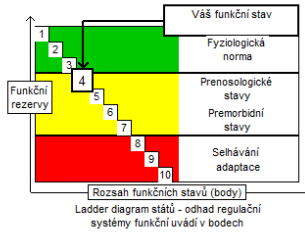


2. respondetka

Datum a čas vyšetření 07.03.2017 18:30
 Věk: 30.0 Pohlaví: žen.
 Adresa:

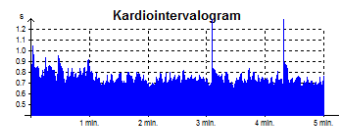
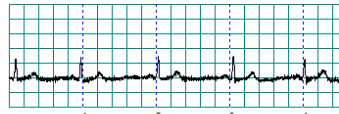
Hodnocení funkčního stavu

Zvýšené funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Vysoká aktivita centrálních regulačních úrovní	1

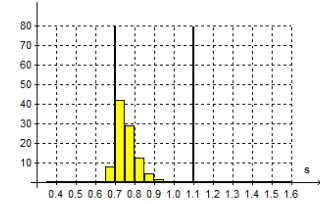


Základní parametry variability srdečního rytmu

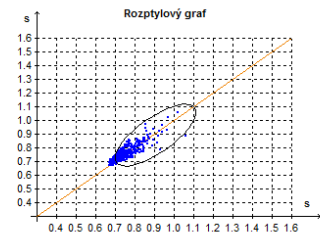
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	79*	60 - 75
Standardní odchyška (SDNN),ms	57.0	30 - 69
Koeficient variace (CV),%	7.5	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	75	70 - 150
Index centralizace(C-srovn.jedn.)	2.6*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(3, -1)	4*
Počet arytmií (Narr), %	0.5*	0 - 0.5
Výkonost HF, %	28.0	20 - 39
Výkonost LF, %	44.8*	15 - 39
Výkonost VLF, %	27.3	15 - 39
TP(ceková výkonost),ms ²	2565*	1000 - 2000

Závěr

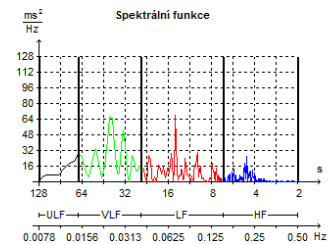
Váš stav je charakterizován vysokou aktivitou regulačních systémů, což ukazuje snížení funkčních rezerv. Váš organismus aktivně reaguje na stresové faktory. Váš stav vyžaduje vášně se zabývat Vaším zdravím: odstranit rizikové faktory - psychickou a emoční zátěž, poruchy spánku, narušení stravovacích návyků atd. Je nutné pravidelně cvičení, více odpočinku. Pokuste se najít a využít příjemné ve Vašem životě. Potom je vhodné kontrolní vyšetření funkčního stavu.



Rozptylový graf



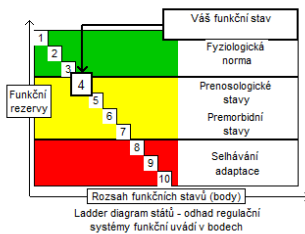
Spektrální funkce



Datum a čas vyšetření 07.03.2017 19:26
 Věk: 30.0 Pohlaví: žen.
 Adresa:

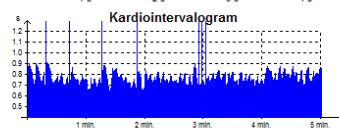
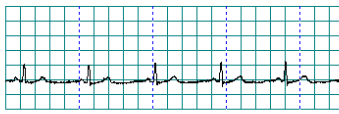
Hodnocení funkčního stavu

Zvýšené funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Vysoká aktivita centrálních regulačních úrovní	1

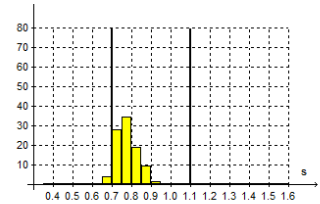


Základní parametry variability srdečního rytmu

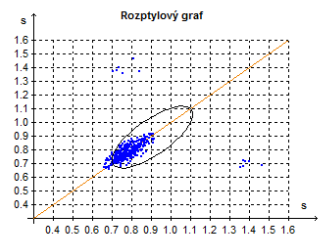
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	77*	60 - 75
Standardní odchyška (SDNN),ms	52.5	30 - 69
Koeficient variace (CV),%	6.7	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	90	70 - 150
Index centralizace(C-srovn.jedn.)	2.4*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(3, -1)	4*
Počet arytmií (Narr), %	1.6*	0 - 0.5
Výkonost HF, %	29.6	20 - 39
Výkonost LF, %	54.3*	15 - 39
Výkonost VLF, %	16.0	15 - 39
TP(ceková výkonost),ms ²	2537*	1000 - 2000

Závěr

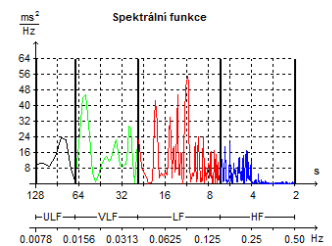
Váš stav je charakterizován vysokou aktivitou regulačních systémů, což ukazuje snížení funkčních rezerv. Váš organismus aktivně reaguje na stresové faktory. Váš stav vyžaduje vášně se zabývat Vaším zdravím: odstranit rizikové faktory - psychickou a emoční zátěž, poruchy spánku, narušení stravovacích návyků atd. Je nutné pravidelně cvičení, více odpočinku. Pokuste se najít a využít příjemné ve Vašem životě. Potom je vhodné kontrolní vyšetření funkčního stavu.



Rozptylový graf



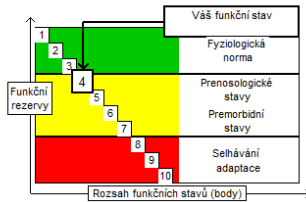
Spektrální funkce



Datum a čas vyšetření 14.03.2017 19:54
 Věk: 30.0 Pohlaví: Žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu

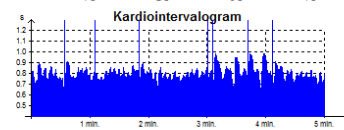
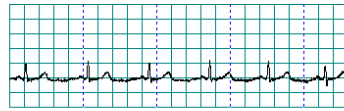
Zvýšené funkční zatížení



Rozsah funkčních stavů (body) →
 Ladder diagram států - odhad regulační systémy funkční uvádí v bodech

Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti		0
Stabilita regulace		
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu		-1
Vegetativní homeostáza		
Normální vegetativní rovnováha		0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku		
Výrazné zvýšení aktivity vaskulárního centra		2
Stupeň centralizace regulace		
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní		-1

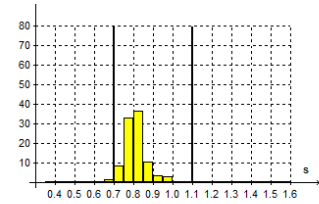


Základní parametry variability srdečního rytmu

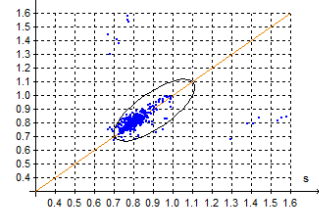
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	74	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	55.7	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	6.9	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	71	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	2.5*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(2, -2)	4*
Počet arytmií (Narr), %	1.1*	0 - 0.5
Výkonnost HF, %	29.0	20 - 39
Výkonnost LF, %	62.9**	15 - 39
Výkonnost VLF, %	8.2*	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	3305*	1000 - 2000

Závěr

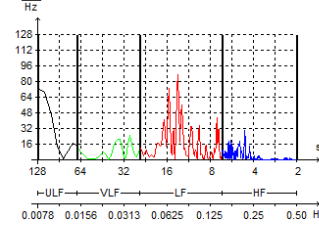
Váš stav je charakterizován vysokou aktivitou regulačních systémů, což ukazuje snížení funkčních rezerv. Váš organismus aktivně reaguje na stresové faktory. Váš stav vyžaduje vášně se zabývat Vaším zdravím: odstranit rizikové faktory - psychickou a emoční záleží, poruchy spánku, narušení stravovacích návyků atd. Je nutné pravidelné cvičení, více odpočinku. Pokuste se najít a využít příjemné ve Vašem životě. Potom je vhodné kontrolní vyšetření funkčního stavu.



Rozptylový graf



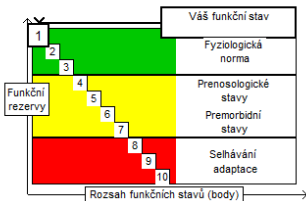
Spektrální funkce



Datum a čas vyšetření 14.03.2017 21:20
 Věk: 30.0 Pohlaví: Žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu

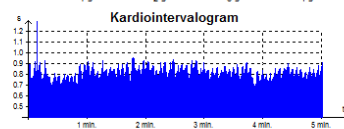
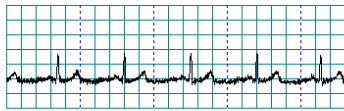
Optimální úroveň



Rozsah funkčních stavů (body) →
 Ladder diagram států - odhad regulační systémy funkční uvádí v bodech

Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti		0
Stabilita regulace		
Normální stabilita srdečního rytmu		0
Vegetativní homeostáza		
Mírná převaha parasympatiku		-1
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku		
Normální aktivita vaskulárního centra		0
Stupeň centralizace regulace		
Normální aktivita centrálních regulačních úrovní		0

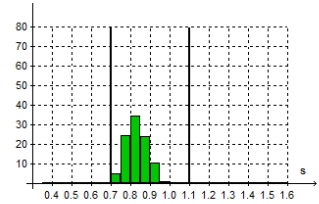


Základní parametry variability srdečního rytmu

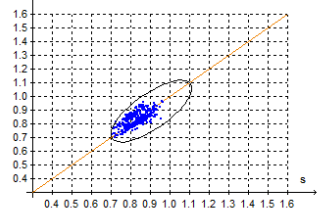
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	72	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	51.8	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	6.2	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	80	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	0.9	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(0, -1)	1
Počet arytmií (Narr), %	0.3	0 - 0.5
Výkonnost HF, %	52.0*	20 - 39
Výkonnost LF, %	26.7	15 - 39
Výkonnost VLF, %	21.3	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	2475*	1000 - 2000

Závěr

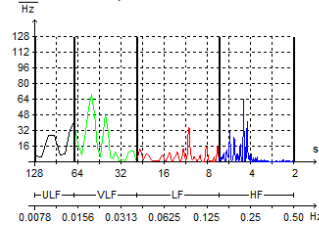
Váš funkční stav ukazuje optimální úroveň regulace fyziologických funkcí. Doporučujeme dále dodržovat Váš optimální režim zatížení a odpočinku, správné výšivy, pravidelnou pohybovou aktivitu a regulaci pracovního vytížení. Váš funkční stav je vhodné vyšetřít jednou za rok.



Rozptylový graf

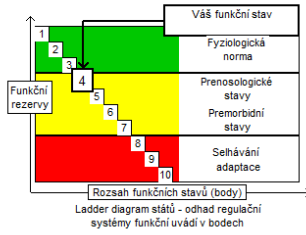


Spektrální funkce



Datum a čas vyšetření 19.03.2017 09:25
 Věk: 30.0 Pohlaví: Žen.
 Adresa:

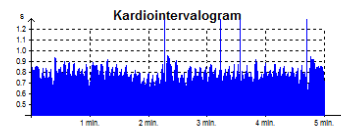
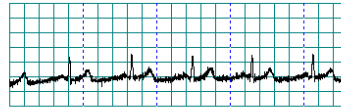
Hodnocení funkčního stavu
 Zvýšené funkční zatížení



Ladder diagram států - odhad regulační systémy funkční uvádí v bodech

Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Normokardie	0
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Mírná převaha parasympatiku	-1
Aktivita kardiaskulárního centra sympatiku	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1

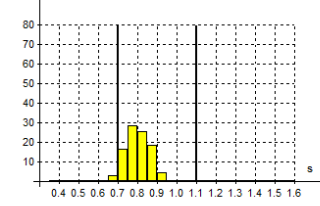


Základní parametry variability srdečního rytmu

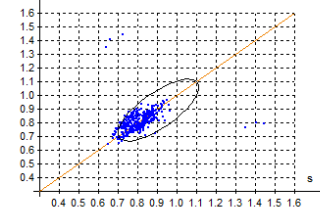
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	75	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	60.2	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	7.5	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	58*	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	1.2	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(1, -3)	4*
Počet arytmií (Narr), %	0.8*	0 - 0.5
Výkonost HF, %	45.5*	20 - 39
Výkonost LF, %	41.6*	15 - 39
Výkonost VLF, %	12.9*	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	3642**	1000 - 2000

Závěr

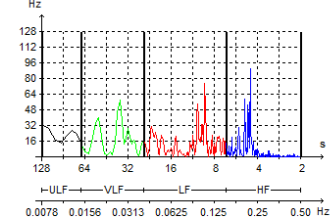
Váš stav je charakterizován vysokou aktivitou regulačních systémů, což ukazuje snížení funkčních rezerv. Váš organismus aktivně reaguje na stresové faktory. Váš stav vyžaduje vášně se zabývat Vaším zdravím: odstranit rizikové faktory - psychickou a emoční zátěž, poruchy spánku, narušení stravovacích návyků atd. Je nutné pravidelné cvičení, více odpočinku. Pokuste se najít a využít příjemné ve Vašem životě. Potom je vhodné kontroly vyšetření funkčního stavu.



Rozptylový graf

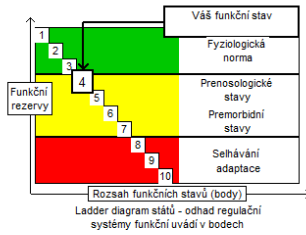


Spektrální funkce



Datum a čas vyšetření 19.03.2017 14:25
 Věk: 30.0 Pohlaví: Žen.
 Adresa:

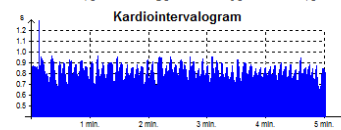
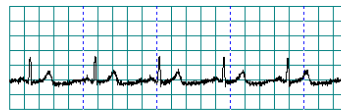
Hodnocení funkčního stavu
 Zvýšené funkční zatížení



Ladder diagram států - odhad regulační systémy funkční uvádí v bodech

Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Normokardie	0
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasympatiku	-2
Aktivita kardiaskulárního centra sympatiku	
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Výrazné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-2

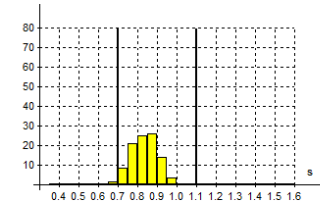


Základní parametry variability srdečního rytmu

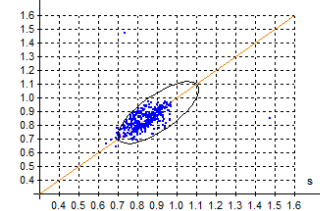
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	72	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	65.0	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	7.8	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	45*	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	0.6*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(0, -4)	4*
Počet arytmií (Narr), %	0.3	0 - 0.5
Výkonost HF, %	61.2**	20 - 39
Výkonost LF, %	34.8	15 - 39
Výkonost VLF, %	4.1**	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	4011**	1000 - 2000

Závěr

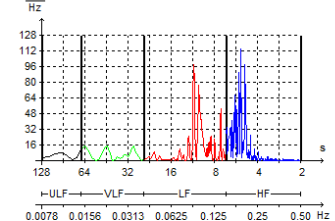
Váš stav je charakterizován vysokou aktivitou regulačních systémů, což ukazuje snížení funkčních rezerv. Váš organismus aktivně reaguje na stresové faktory. Váš stav vyžaduje vášně se zabývat Vaším zdravím: odstranit rizikové faktory - psychickou a emoční zátěž, poruchy spánku, narušení stravovacích návyků atd. Je nutné pravidelné cvičení, více odpočinku. Pokuste se najít a využít příjemné ve Vašem životě. Potom je vhodné kontroly vyšetření funkčního stavu.



Rozptylový graf

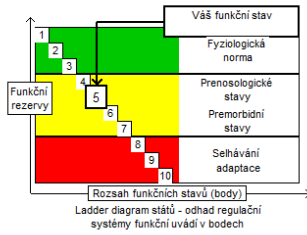


Spektrální funkce



Datum a čas vyšetření 03.04.2017 18:24
 Věk: 30.0 Pohlaví: žen.
 Adresa:

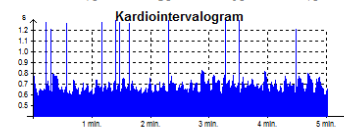
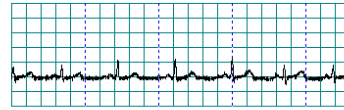
Hodnocení funkčního stavu
 Výrazně zvýšené funkční zatížení



Ladder diagram států - odhad regulační systémy funkční uvádí v bodech

Zhodnocení stavu regulačních systémů

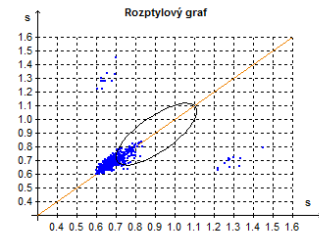
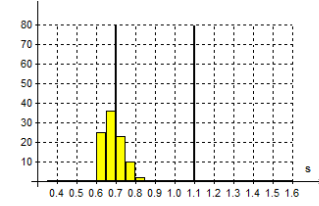
Úroveň funkceschopnosti	
Výrazná tachykardie	2
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1



Základní parametry variability srdečního rytmu

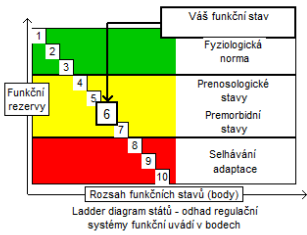
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	87**	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	49.7	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	7.2	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	116	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	1.8	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(3, -2)	5*
Počet arytmií (Narr), %	0.9*	0 - 0.5
Výkonnost HF, %	35.7	20 - 39
Výkonnost LF, %	53.0*	15 - 39
Výkonnost VLF, %	11.3*	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	2315*	1000 - 2000

Závěr
 Váš funkční stav vyžaduje zvláštní pozornost. Je charakterizován velmi vysokou aktivitou regulačních systémů, což je spojeno se snížením funkčních rezerv častým a dlouhotrvajícím přetěžováním a stressy. Doporučujeme věnovat velkou pozornost Vašemu zdraví. Je třeba snížit psychologickou zátěž, omezit pracovní a fyzické přetěžování, zlepšit organizaci práce a odpočinku a dodržovat zásady zdravé výživy. V případě, že máte zdravotní potíže je vhodné podrobně lékařské vyšetření.



Datum a čas vyšetření 03.04.2017 19:37
 Věk: 30.0 Pohlaví: žen.
 Adresa:

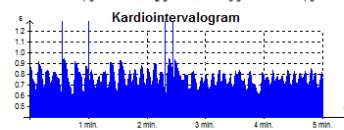
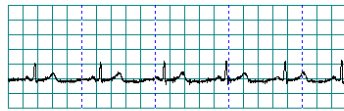
Hodnocení funkčního stavu
 Funkční přetížení



Ladder diagram států - odhad regulační systémy funkční uvádí v bodech

Zhodnocení stavu regulačních systémů

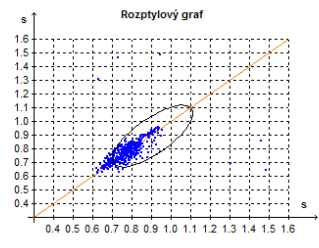
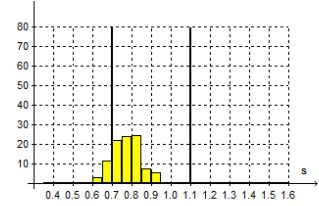
Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Mírná převaha parasympatiku	-1
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Výrazné zvýšení aktivity vaskulárního centra	2
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1



Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	77*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	71.5*	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	9.2	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	45*	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	2.8*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(3, -3)	6*
Počet arytmií (Narr), %	1.0*	0 - 0.5
Výkonnost HF, %	26.2	20 - 39
Výkonnost LF, %	65.4**	15 - 39
Výkonnost VLF, %	8.4*	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	4945**	1000 - 2000

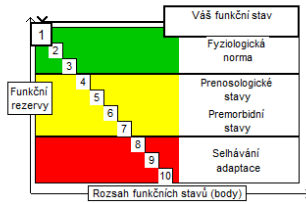
Závěr
 Váš funkční stav je charakterizován přetížením regulačních mechanismů. Znamená to potřebu zásadní změny režimu psychologického a fyzického zatížení a odpočinku. Dodržování zásad racionální výživy. Váš stav může vést k rozvoji vážných onemocnění. Je potřeba opakovat vyšetření Vašeho funkčního stavu za několik týdnů po zavedení zdravotních opatření (snížení pracovní zátěže, optimalizace zátěže a odpočinku, dostatek spánku a rekreační pohybové aktivity, dodržování zásad zdravé výživy).



Datum a čas vyšetření 06.04.2017 18:07
 Věk: 30.0 Pohlaví: Žen.
 Adresa:

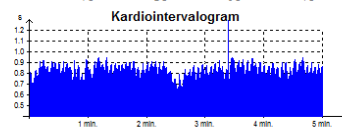
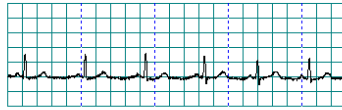
Hodnocení funkčního stavu

Optimální úroveň



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Normokardie	0
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Mírná převaha parasymptiku	-1
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Normální aktivita vasculárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Normální aktivita centrálních regulačních úrovní	0

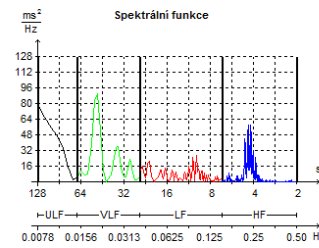
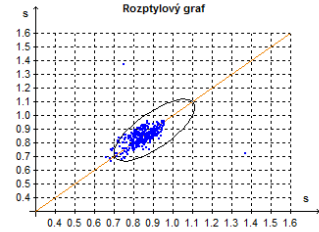
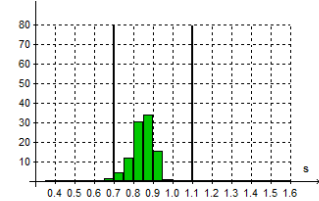


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	71	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	55.3	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	6.5	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	67*	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	0.9	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(0, -1)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	0.3	0 - 0.5
Výkonnost HF,%	51.3*	20 - 39
Výkonnost LF,%	28.0	15 - 39
Výkonnost VLF,%	20.7	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	2943*	1000 - 2000

Závěr

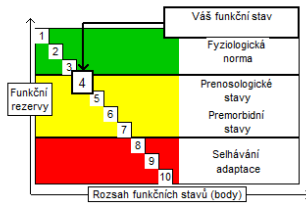
Váš funkční stav ukazuje optimální úroveň regulace fyziologických funkcí. Doporučujeme dále dodržovat Váš optimální režim zatížení a odpočinku, správné výšivky, pravidelnou pohybovou aktivitu a regulaci pracovního vytížení. Váš funkční stav je vhodné vyšetřit jednou za rok.



Datum a čas vyšetření 06.04.2017 19:51
 Věk: 30.0 Pohlaví: Žen.
 Adresa:

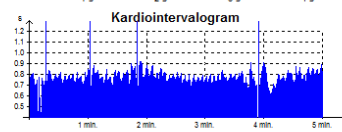
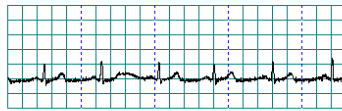
Hodnocení funkčního stavu

Zvýšené funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Mírné zvýšení aktivity vasculárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1

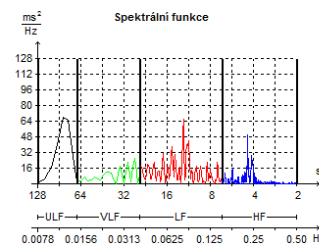
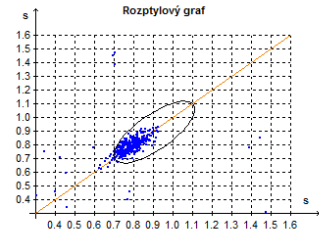
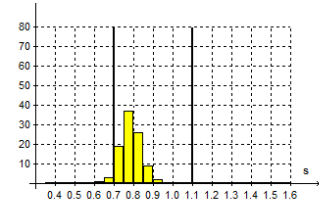


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	76*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	54.0	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	6.9	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	53*	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	1.8	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(2, -2)	4*
Počet arytmií (Narr), %	1.6*	0 - 0.5
Výkonnost HF,%	36.1	20 - 39
Výkonnost LF,%	55.1*	15 - 39
Výkonnost VLF,%	8.8*	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	3006*	1000 - 2000

Závěr

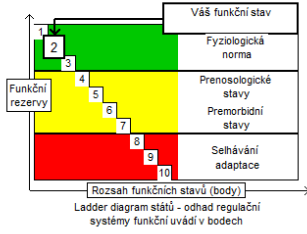
Váš stav je charakterizován vysokou aktivitou regulačních systémů, což ukazuje snížení funkčních rezerv. Váš organismus aktivně reaguje na stresové faktory. Váš stav vyžaduje vášně se zabývat Vaším zdravím: odstranit rizikové faktory - psychickou a emoční zátěž, poruchy spánku, narušení stravovacích návyků atd. Je nutné pravidelné cvičení, více odpočinku. Pokuste se najít a využívat příjemné ve Vašem životě. Potom je vhodné kontrolovat vyšetření funkčního stavu.



3. respondetka

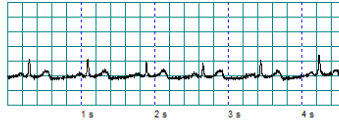
Datum a čas vyšetření 09.03.2017 17:22
 Věk: 36.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Normální úroveň

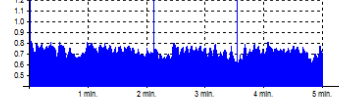


Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkčnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Normální aktivita centrálních regulačních úrovní	0



Kardiointervelogram

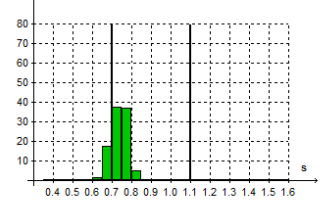


Základní parametry variability srdečního rytmu

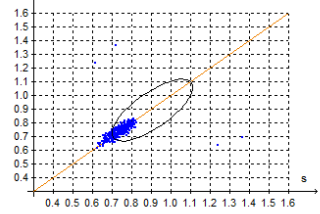
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	81*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	41.2	30 - 69
Koeficient variace (CV), %	5.6	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	125	70 - 150
Index centralizace(C-srovn.jedn.)	2.0	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(2, 0)	2
Počet arytmií (Narr), %	0.5	0 - 0.5
Výkonost HF, %	33.6	20 - 39
Výkonost LF, %	45.1*	15 - 39
Výkonost VLF, %	21.3	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	1563	1000 - 2000

Závěr

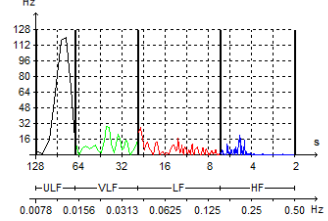
Jste v dobrém funkčním stavu. Regulační systémy fungují v normě. Váš organismus se úspěšně vyrovnává se stresem. Doporučujeme dodržovat optimální režim pravidelným střídáním zátěže a odpočinku, pravidelným cvičením, dodržováním zásad zdravé výživy, regulaci pracovní zátěže a dostatek spánku. Vhodné je vyšetření Vašeho funkčního stavu jednou za rok.



Rozptylový graf

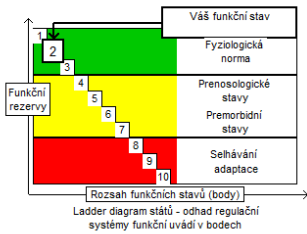


Spektrální funkce



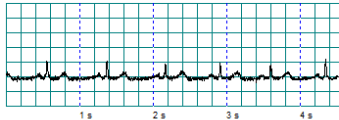
Datum a čas vyšetření 09.03.2017 18:06
 Věk: 36.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Normální úroveň

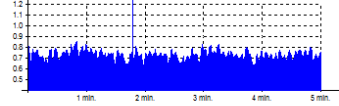


Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkčnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Normální aktivita centrálních regulačních úrovní	0



Kardiointervelogram

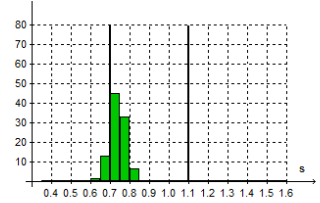


Základní parametry variability srdečního rytmu

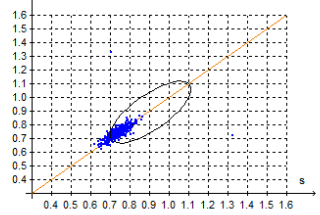
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	81*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	40.3	30 - 69
Koeficient variace (CV), %	5.4	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	125	70 - 150
Index centralizace(C-srovn.jedn.)	1.8	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(2, 0)	2
Počet arytmií (Narr), %	0.2	0 - 0.5
Výkonost HF, %	36.0	20 - 39
Výkonost LF, %	49.0*	15 - 39
Výkonost VLF, %	15.0	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	1550	1000 - 2000

Závěr

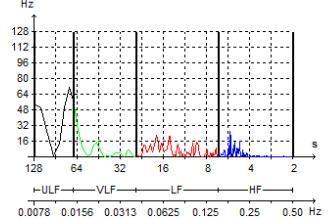
Jste v dobrém funkčním stavu. Regulační systémy fungují v normě. Váš organismus se úspěšně vyrovnává se stresem. Doporučujeme dodržovat optimální režim pravidelným střídáním zátěže a odpočinku, pravidelným cvičením, dodržováním zásad zdravé výživy, regulaci pracovní zátěže a dostatek spánku. Vhodné je vyšetření Vašeho funkčního stavu jednou za rok.



Rozptylový graf

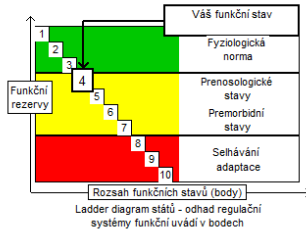


Spektrální funkce



Datum a čas vyšetření 16.03.2017 17:25
 Věk: 36,0 Pohlaví: žen.
 Adresa:

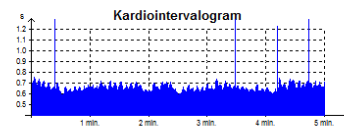
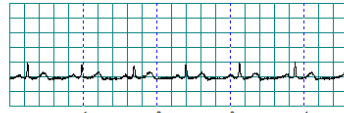
Hodnocení funkčního stavu
 Zvýšené funkční zatížení



Ladder diagram států - odhad regulační systémy funkční uvádí v bodech

Zhodnocení stavu regulačních systémů

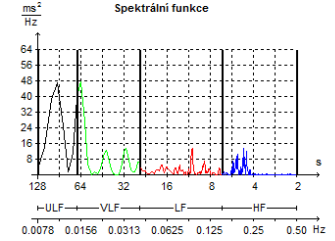
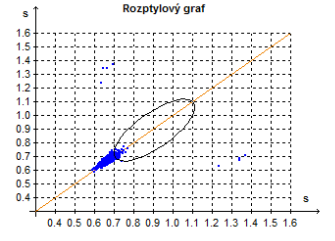
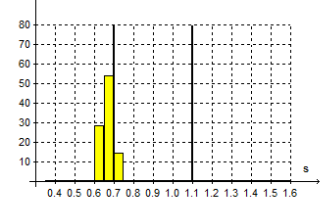
Úroveň funkceschopnosti	
Výrazná tachykardie	2
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha sympatiky	2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiky	
Normální aktivita vasculárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Normální aktivita centrálních regulačních úrovní	0



Základní parametry variability srdečního rytmu

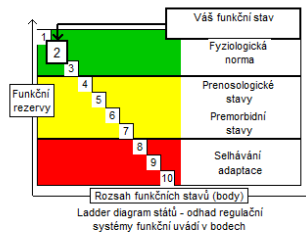
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	90**	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	31,5	30 - 69
Koeficient variace (CV),%	4,7	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	228*	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	1,6	0,9 - 2,0
IARS,srovn.jedn.	(4, 0)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	0,4	0 - 0,5
Výkonnost HF, %	37,8	20 - 39
Výkonnost LF, %	31,7	15 - 39
Výkonnost VLF, %	30,5	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	881*	1000 - 2000

Závěr
 Váš stav je charakterizován vysokou aktivitou regulačních systémů, což ukazuje snížení funkčních rezerv. Váš organismus aktivně reaguje na stresové faktory. Váš stav vyžaduje vášně se zabývat Vaším zdravím: odstranění rizikové faktory - psychickou a emoční zátěží, poruchy spánku, narušení stravovacích návyků atd. Je nutné pravidelně cvičení, více odpočinku. Pokuste se najít a využít příjemné ve Vašem životě. Potom je vhodné kontrolní vyšetření funkčního stavu.



Datum a čas vyšetření 16.03.2017 18:23
 Věk: 36,0 Pohlaví: žen.
 Adresa:

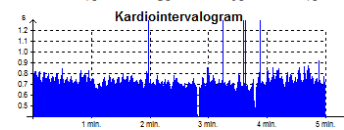
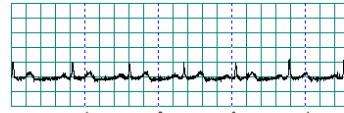
Hodnocení funkčního stavu
 Normální úroveň



Ladder diagram států - odhad regulační systémy funkční uvádí v bodech

Zhodnocení stavu regulačních systémů

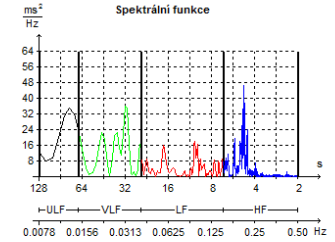
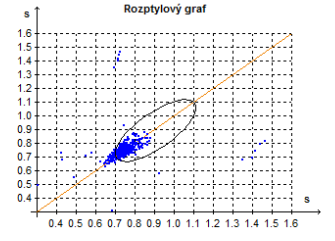
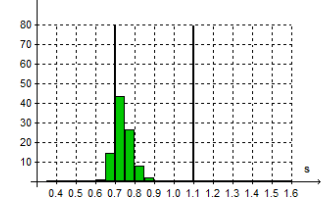
Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiky	
Normální aktivita vasculárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Normální aktivita centrálních regulačních úrovní	0



Základní parametry variability srdečního rytmu

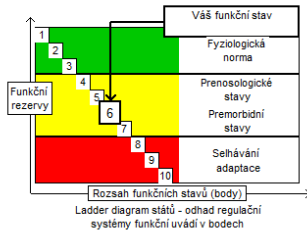
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	81*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	46,2	30 - 69
Koeficient variace (CV),%	6,2	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	79	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	0,9	0,9 - 2,0
IARS,srovn.jedn.	(1, -1)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	1,2*	0 - 0,5
Výkonnost HF, %	51,8*	20 - 39
Výkonnost LF, %	28,6	15 - 39
Výkonnost VLF, %	19,6	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	1795	1000 - 2000

Závěr
 Jste v dobrém funkčním stavu. Regulační systémy fungují v normě. Váš organismus se úspěšně vyrovnává se stresem. Doporučujeme dodržovat optimální režim pravidelným střídáním zátěže a odpočinku, pravidelným cvičením, dodržováním zásad zdravé výživy, regulaci pracovní zátěže a dostatek spánku. Vhodné je vyšetření Vašeho funkčního stavu jednou za rok.



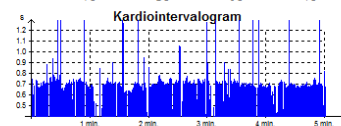
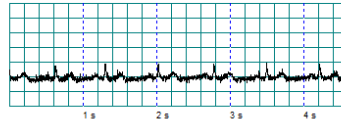
Datum a čas vyšetření 19.03.2017 09:14
 Věk: 36.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Funkční přetížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Výrazná tachykardie	2
Stabilita regulace	
Výrazné zvýšení variability srdečního rytmu-arytmie	-2
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1



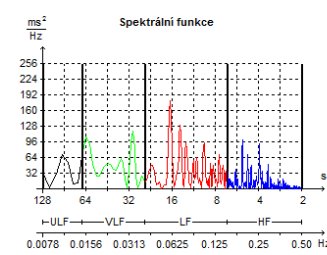
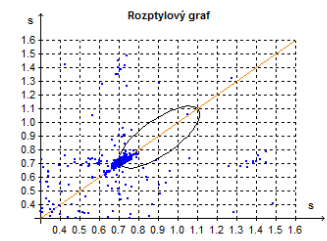
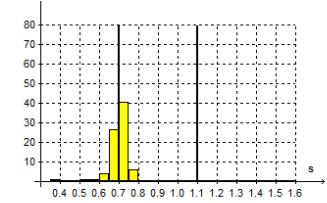
Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	86**	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	90.8*	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	13.0*	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	33**	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	1.6	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(3, -3)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	4.6**	0 - 0.5
Výkonost HF, %	38.3	20 - 39
Výkonost LF, %	47.2*	15 - 39
Výkonost VLF, %	14.5*	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	8802**	1000 - 2000

Závěr

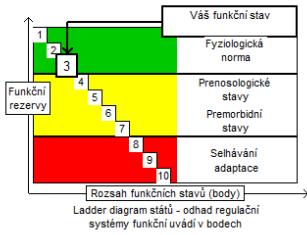
Váš funkční stav je charakterizován přetížením regulačních mechanismů. Znamená to potřebu zásadní změny režimu psychického a fyzického zatížení a odpočinku. Dodržování zásad racionální výšivky. Váš stav může vést k rozvoji vážných onemocnění je potřeba opakovat vyšetření Vašeho funkčního stavu za několik týdnů po zavedení odrazných opatření (snížení pracovní zátěže, optimalizace zátěže a odpočinku, dostatek spánku a rekreační pohybové aktivity, dodržování zásad zdravé výšivky)

Potřebujete konzultaci kardiologa (arytmie > 4%)



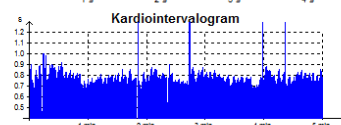
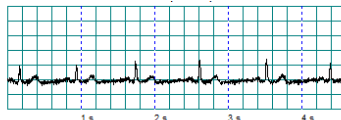
Datum a čas vyšetření 19.03.2017 14:04
 Věk: 36.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Mírné funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Normální aktivita centrálních regulačních úrovní	0

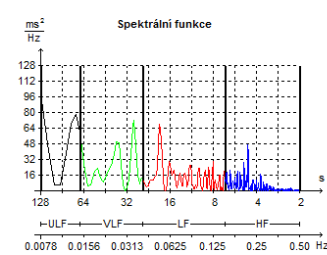
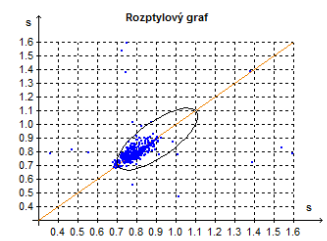
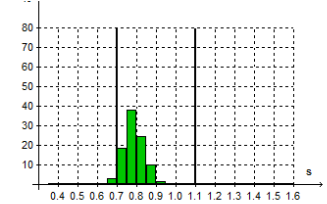


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	76	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	57.6	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	7.3	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	36**	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	1.6	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(2, -1)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	1.3*	0 - 0.5
Výkonost HF, %	38.6	20 - 39
Výkonost LF, %	41.2*	15 - 39
Výkonost VLF, %	20.2	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	3851**	1000 - 2000

Závěr

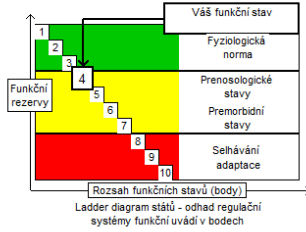
Nyní jste v dobrém funkčním stavu, ale Vaše regulační systémy pracují s mírným přetížením. Jako odpověď na zvýšení stressových situací dochází k funkčnímu přetížení které ještě úspěšně můžete překonat. K udržení dobrého funkčního stavu je potřeba snížit psychickou a fyzickou zátěž, změnit výšivku ve smyslu zásad zdravého stravování a zlepšit koordinaci pracovní zátěže, odpočinku a pohybové aktivity. Pokuste se vyloučit rizikové faktory, nebo alespoň snížit jejich účinek. Potom je vhodné provést kontrolní vyšetření Vašeho funkčního stavu



Datum a čas vyšetření 06.04.2017 17:59
 Věk: 36.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

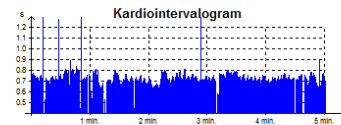
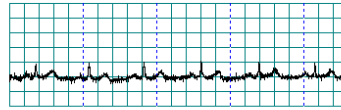
Hodnocení funkčního stavu

Zvýšené funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Mírná převaha sympatiku	1
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Normální aktivita centrálních regulačních úrovní	0

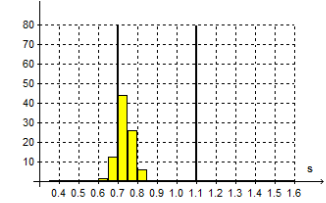


Základní parametry variability srdečního rytmu

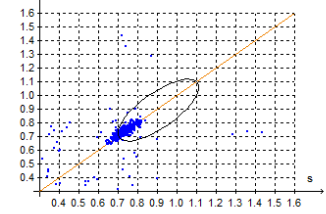
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	82*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	52.1	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	7.1	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	59*	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	1.8	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(3, -1)	4*
Počet arytmií (Narr), %	2.2*	0 - 0.5
Výkonnost HF, %	35.9	20 - 39
Výkonnost LF, %	44.0*	15 - 39
Výkonnost VLF, %	20.2	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	2975*	1000 - 2000

Závěr

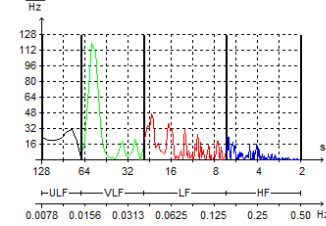
Váš stav je charakterizován vysokou aktivitou regulačních systémů, což ukazuje snížení funkčních rezerv. Váš organismus aktivně reaguje na stresové faktory. Váš stav vyžaduje vášně se zabývat Vaším zdravím : odstranit rizikové faktory - psychickou a emoční zátěží, poruchy spánku, narušení stravovacích návyků atd. Je nutné pravidelně cvičení, více odpočinku. Pokuste se najít a vyúžit příjemně ve Vašem životě. Potom je vhodné kontroli vyšetření funkčního stavu.



Rozptylový graf



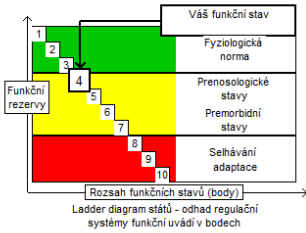
Spektrální funkce



Datum a čas vyšetření 06.04.2017 19:46
 Věk: 36.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

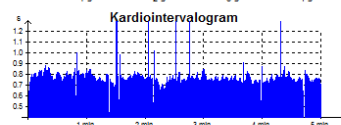
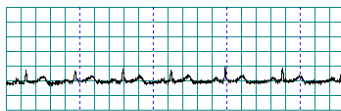
Hodnocení funkčního stavu

Zvýšené funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Vysoká aktivita centrálních regulačních úrovní	1

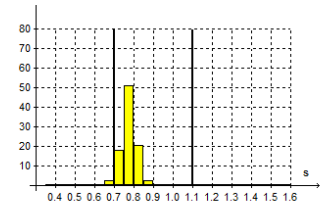


Základní parametry variability srdečního rytmu

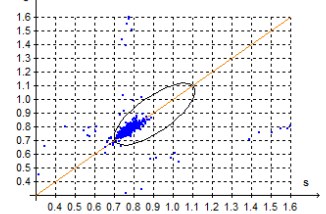
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	77*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	39.4	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	5.1	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	103	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	3.1*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(3, -1)	4*
Počet arytmií (Narr), %	1.8*	0 - 0.5
Výkonnost HF, %	24.3	20 - 39
Výkonnost LF, %	50.6*	15 - 39
Výkonnost VLF, %	25.1	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	1384	1000 - 2000

Závěr

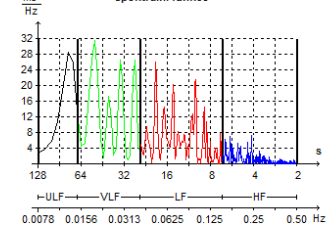
Váš stav je charakterizován vysokou aktivitou regulačních systémů, což ukazuje snížení funkčních rezerv. Váš organismus aktivně reaguje na stresové faktory. Váš stav vyžaduje vášně se zabývat Vaším zdravím : odstranit rizikové faktory - psychickou a emoční zátěží, poruchy spánku, narušení stravovacích návyků atd. Je nutné pravidelně cvičení, více odpočinku. Pokuste se najít a vyúžit příjemně ve Vašem životě. Potom je vhodné kontroli vyšetření funkčního stavu.



Rozptylový graf

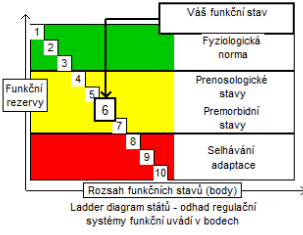


Spektrální funkce



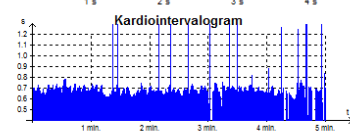
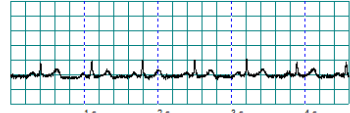
Datum a čas vyšetření 12.04.2017 16:47
 Věk: 36.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Funkční přetížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

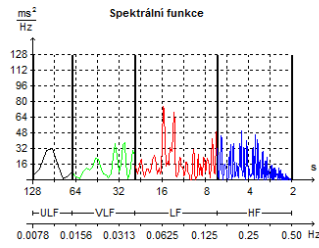
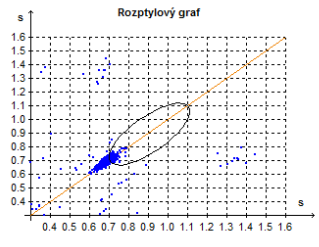
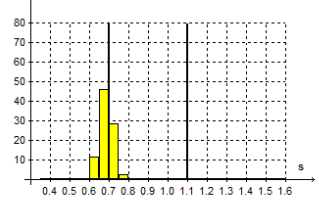
Úroveň funkceschopnosti	
Výrazná tachykardie	2
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasympatiku	-2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1



Základní parametry variability srdečního rytmu

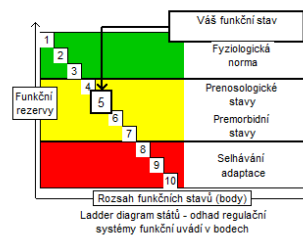
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	88**	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	69.9	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	10.2	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	35**	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	0.6*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(2, -4)	6*
Počet arytmií (Narr), %	1.9*	0 - 0.5
Výkonost HF, %	60.6**	20 - 39
Výkonost LF, %	32.8	15 - 39
Výkonost VLF, %	6.6*	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	5956**	1000 - 2000

Závěr
 Váš funkční stav je charakterizován přetížením regulačních mechanismů. Znamená to potřebu zásadní změny režimu psychického a fyzického zatížení a odpočinku. Dodržování zásad racionální výšivky. Váš stav může vést k rozvoji vážných onemocnění. Je potřeba opakovat vyšetření Vašeho funkčního stavu za několik týdnů po zavedení zdravotních opatření (snížení pracovní zátěže, optimalizace zátěže a odpočinku, dostatek spánku a rekreační pohybové aktivity, dodržování zásad zdravé výšivky)



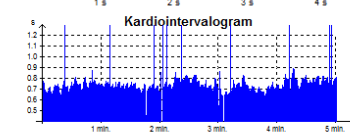
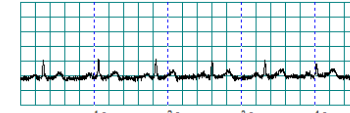
Datum a čas vyšetření 12.04.2017 17:50
 Věk: 36.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Výrazně zvýšené funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

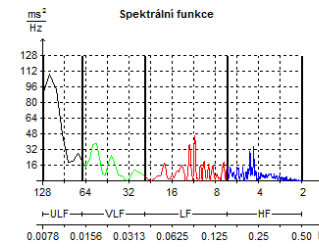
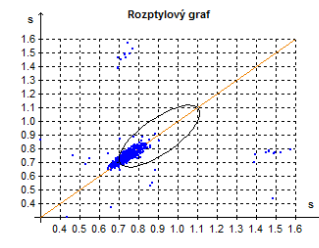
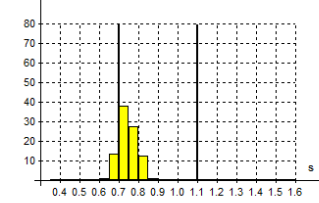
Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasympatiku	-2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1



Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	80*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	63.8	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	8.5	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	23**	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	0.9*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(1, -4)	5*
Počet arytmií (Narr), %	2.0*	0 - 0.5
Výkonost HF, %	53.5*	20 - 39
Výkonost LF, %	34.7	15 - 39
Výkonost VLF, %	11.8*	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	3391*	1000 - 2000

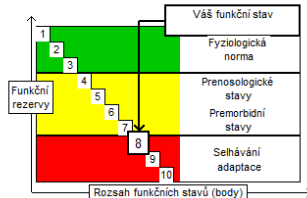
Závěr
 Váš funkční stav vyžaduje zvláštní pozornost. Je charakterizován velmi vysokou aktivitou regulačních systémů, což je spojeno se snížením funkčních rezerv, častým a dlouhotrvajícím přetěžováním a stresem. Doporučujeme věnovat velkou pozornost Vašemu zdraví. Je třeba snížit psychickou zátěž, omezit pracovní a fyzické přetížení, zlepšit organizaci práce a odpočinku a dodržovat zásady zdravé výšivky. V případě, že máte zdravotní potíže je vhodné podrobné lékařské vyšetření.



4. respondetka:

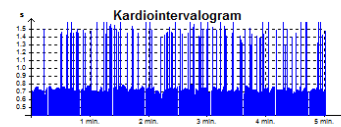
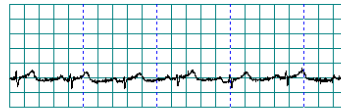
Datum a čas vyšetření 09.03.2017 08:59
Věk: 27.0 Pohlaví: žen.
Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
Oslabení regulačních systémů



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti		
Normokardie	Stabilita regulace	0
Výrazné zvýšení variability srdečního rytmu-arytmie	Vegetativní homeostáza	-2
Výrazná převaha parasympatiku	Vegetativní homeostáza	-2
Výrazné zvýšení aktivity vaskulárního centra	Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	2
Výrazně zvýšená aktivity centrálních regulačních úrovní	Stupeň centralizace regulace	2
	Stupeň centralizace regulace	2

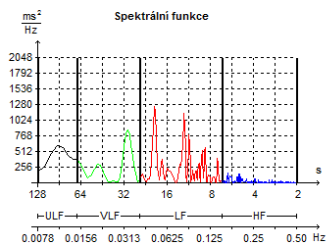
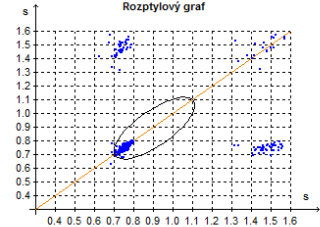
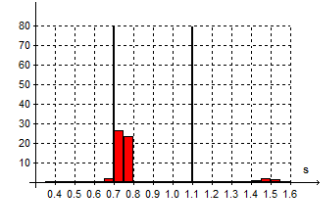


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	73	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	223.2**	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	27.2*	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	33**	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	5.7**	0.9 - 2.0
IARS srovn.jedn.	(4, -4)	8** 1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	14.7**	0 - 0.5
Výkonost HF, %	14.9*	20 - 39
Výkonost LF, %	66.7**	15 - 39
Výkonost VLF, %	18.4	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	40910**	1000 - 2000

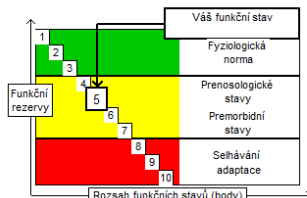
Závěr

Váš stav je charakterizován vyčerpáním regulačních systémů. Jste pod vysokou úrovní stresu, trvající nepřiměřeně dlouhou dobu. Pravděpodobně se již projevily příznaky chronických onemocnění. Lékařská pomoc je nevyhnutelná. Je doporučeno lékařské podrobné vyšetření a léčeni s následující dostatečnou rekonvalescencí. Vášně omezit pracovní, psychickou a fyzickou a emoční zátěž. Potřebujete konzultaci kardiologa (arytmie > 4%)



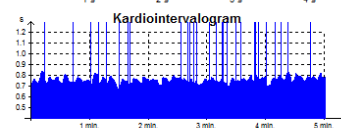
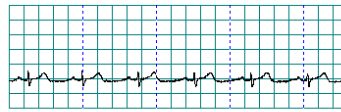
Datum a čas vyšetření 09.03.2017 09:54
Věk: 27.0 Pohlaví: žen.
Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
Výrazně zvýšené funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti		
Mírná tachykardie	Stabilita regulace	1
Výrazné zvýšení variability srdečního rytmu-arytmie	Vegetativní homeostáza	-2
Mírná převaha sympatiku	Vegetativní homeostáza	1
Mírné zvýšení aktivity vaskulárního centra	Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	1
Normální aktivity centrálních regulačních úrovní	Stupeň centralizace regulace	0

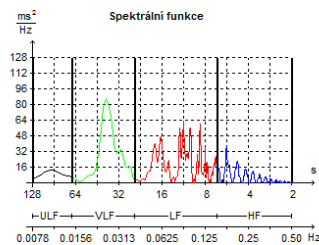
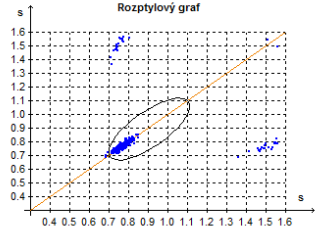
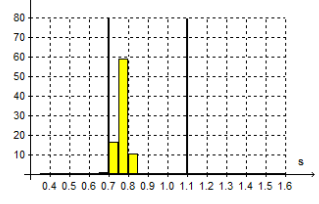


Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	77*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	66.3	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	8.6	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	50*	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	1.9	0.9 - 2.0
IARS srovn.jedn.	(3, -2)	5* 1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	4.7**	0 - 0.5
Výkonost HF, %	34.8	20 - 39
Výkonost LF, %	48.4*	15 - 39
Výkonost VLF, %	16.8	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	4437**	1000 - 2000

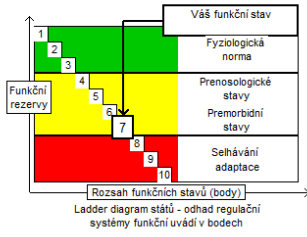
Závěr

Váš funkční stav vyžaduje zvláštní pozornost. Je charakterizován velmi vysokou aktivitou regulačních systémů, což je spojeno se snížením funkčních rezerv častým a dlouhotrvajícím přetěžováním a stressy. Doporučujeme věnovat velkou pozornost Vašemu zdraví. Je třeba snížit psychickou zátěž, omezit pracovní a fyzické přetížení, zlepšit organizaci práce a odpočinku a dodržovat zásady zdravé výživy. V případě, že máte zdravotní potíže je vhodné podrobné lékařské vyšetření. Potřebujete konzultaci kardiologa (arytmie > 4%)



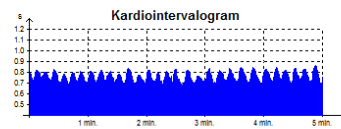
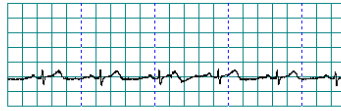
Datum a čas vyšetření 13.03.2017 15:48
 Věk: 27.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Výrazně zvýšené funkční přetížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha sympatiku	2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Výrazné zvýšení aktivity vaskulárního centra	2
Stupeň centralizace regulace	
Výrazné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-2

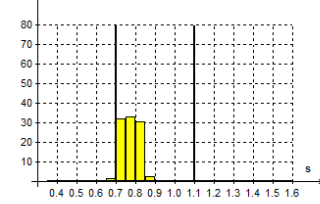


Základní parametry variability srdečního rytmu

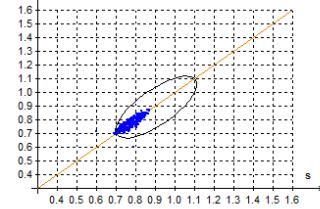
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	79*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	43.2	30 - 69
Koeficient variace (CV),%	5.6	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	80	70 - 150
Index centralizace(C-srovn.jedn.)	12.5**	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(5, -2)	7*
Počet arytmií (Narr), %	0.0	0 - 0.5
Výkonost HF, %	7.4**	20 - 39
Výkonost LF, %	90.1**	15 - 39
Výkonost VLF, %	2.5**	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	1769	1000 - 2000

Závěr

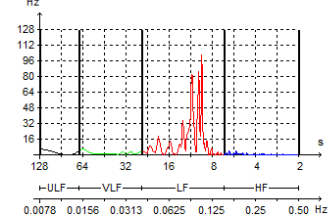
Váš stav je charakterizován velmi výrazným přetížením regulačních systémů, spojeným s výrazným snížením funkčních rezerv, způsobeným dlouhotrvajícím a často se opakujícím nepřiměřeným přetěžováním a stressy. Již se projevují počínající příznaky různých onemocnění, které nepozorujete. Doporučujeme rutinní preventivní lékařské vyšetření event. léčení. Omeziť psychickou a fyzickou zátěž. Vhodná je komplexní relaxační lázeňská kúra. Doporučujeme rutinní preventivní lékařské vyšetření event. léčení. Omeziť psychickou a fyzickou zátěž. Vhodná je komplexní relaxační lázeňská kúra.



Rozptylový graf

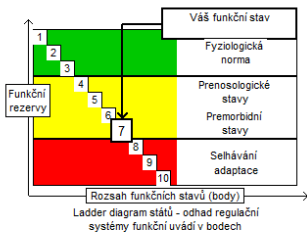


Spektrální funkce



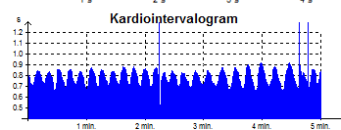
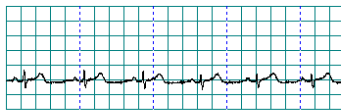
Datum a čas vyšetření 13.03.2017 16:48
 Věk: 27.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Výrazně zvýšené funkční přetížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Normokardie	0
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha sympatiku	2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Výrazné zvýšení aktivity vaskulárního centra	2
Stupeň centralizace regulace	
Výrazné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-2

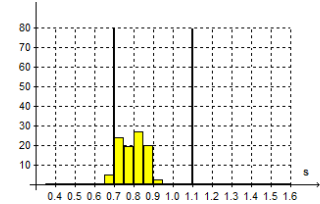


Základní parametry variability srdečního rytmu

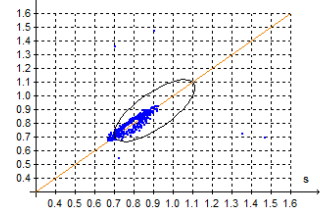
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	75	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	63.4	30 - 69
Koeficient variace (CV),%	8.0	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	44*	70 - 150
Index centralizace(C-srovn.jedn.)	13.7**	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(4, -3)	7*
Počet arytmií (Narr), %	0.8*	0 - 0.5
Výkonost HF, %	6.8**	20 - 39
Výkonost LF, %	90.2**	15 - 39
Výkonost VLF, %	3.0**	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	4084**	1000 - 2000

Závěr

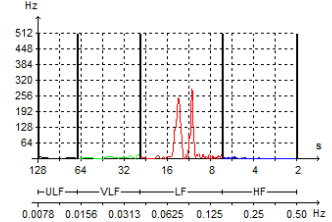
Váš stav je charakterizován velmi výrazným přetížením regulačních systémů, spojeným s výrazným snížením funkčních rezerv, způsobeným dlouhotrvajícím a často se opakujícím nepřiměřeným přetěžováním a stressy. Již se projevují počínající příznaky různých onemocnění, které nepozorujete. Doporučujeme rutinní preventivní lékařské vyšetření event. léčení. Omeziť psychickou a fyzickou zátěž. Vhodná je komplexní relaxační lázeňská kúra. Doporučujeme rutinní preventivní lékařské vyšetření event. léčení. Omeziť psychickou a fyzickou zátěž. Vhodná je komplexní relaxační lázeňská kúra.



Rozptylový graf



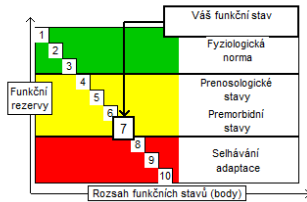
Spektrální funkce



Datum a čas vyšetření 19.03.2017 09:33
 Věk: 27.0 Pohlaví: žen.
 Adresa:

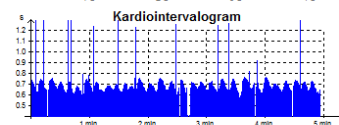
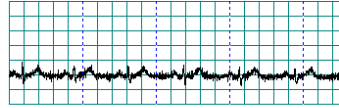
Hodnocení funkčního stavu

Výrazně zvýšené funkční přetížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Výrazná tachykardie	2
Stabilita regulace	
Mírně zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasympatiku	-2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Mírně zvýšení aktivity vaskulárního centra	1
Stupeň centralizace regulace	
Mírně snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1

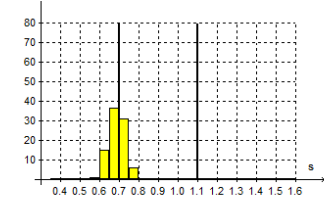


Základní parametry variability srdečního rytmu

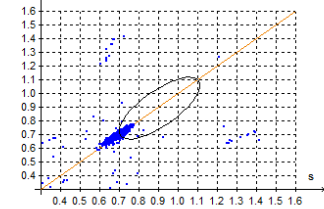
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	87**	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	59.6	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	8.7	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	35**	70 - 150
Index centralizace(CI-srovn.jedn.)	1.8	0.9 - 2.0
IARS.srovn.jedn.	(3, -4)	7*
Počet arytmií (Narr), %	3.3*	0 - 0.5
Výkonnost HF, %	35.3	20 - 39
Výkonnost LF, %	53.9*	15 - 39
Výkonnost VLF, %	10.8*	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	4166**	1000 - 2000

Závěr

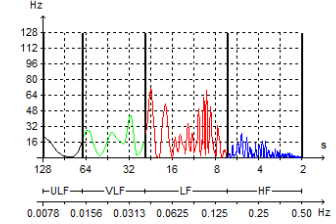
Váš stav je charakterizován velmi výrazným přetížením regulačních systémů, spojeným s výrazným snížením funkčních rezerv, způsobeným dlouhotrvajícím a často se opakujícím nepřiměřeným přetěžováním a stresem. Již se projevují počínající příznaky různých onemocnění, která nepozorujete. Doporučujeme rutinní preventivní lékařské vyšetření event. léčení. Omezit psychickou a fyzickou zátěž. Vhodná je komplexní relaxační lázeňská kúra. Doporučujeme rutinní preventivní lékařské vyšetření event. léčení. Omezit psychickou a fyzickou zátěž. Vhodná je komplexní relaxační lázeňská kúra.



Rozptylový graf



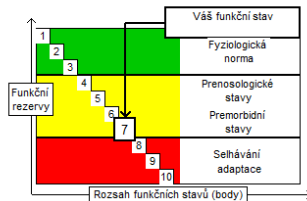
Spektrální funkce



Datum a čas vyšetření 19.03.2017 14:16
 Věk: 27.0 Pohlaví: žen.
 Adresa:

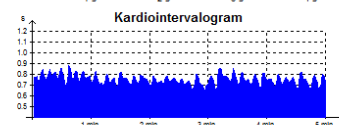
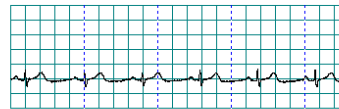
Hodnocení funkčního stavu

Výrazně zvýšené funkční přetížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha sympatiku	2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiku	
Výrazné zvýšení aktivity vaskulárního centra	2
Stupeň centralizace regulace	
Výrazné zvýšená aktivita centrálních regulačních úrovní	2

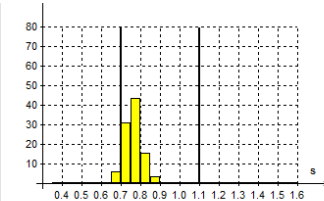


Základní parametry variability srdečního rytmu

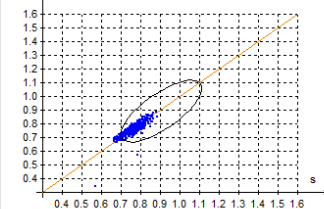
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	79*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	47.7	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	6.2	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	52*	70 - 150
Index centralizace(CI-srovn.jedn.)	14.3**	0.9 - 2.0
IARS.srovn.jedn.	(7, 0)	7*
Počet arytmií (Narr), %	0.0	0 - 0.5
Výkonnost HF, %	6.5**	20 - 39
Výkonnost LF, %	84.6**	15 - 39
Výkonnost VLF, %	8.9*	15 - 39
TP(celková výkonnost),ms ²	1578	1000 - 2000

Závěr

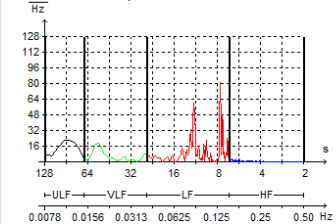
Váš stav je charakterizován velmi výrazným přetížením regulačních systémů, spojeným s výrazným snížením funkčních rezerv, způsobeným dlouhotrvajícím a často se opakujícím nepřiměřeným přetěžováním a stresem. Již se projevují počínající příznaky různých onemocnění, která nepozorujete. Doporučujeme rutinní preventivní lékařské vyšetření event. léčení. Omezit psychickou a fyzickou zátěž. Vhodná je komplexní relaxační lázeňská kúra. Doporučujeme rutinní preventivní lékařské vyšetření event. léčení. Omezit psychickou a fyzickou zátěž. Vhodná je komplexní relaxační lázeňská kúra.



Rozptylový graf

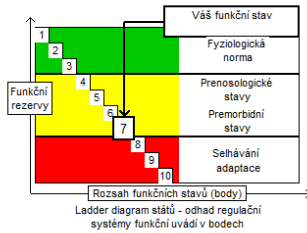


Spektrální funkce



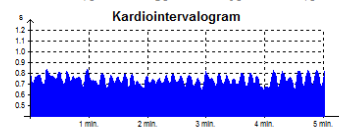
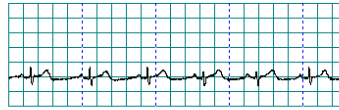
Datum a čas vyšetření 06.04.2017 18:16
 Věk: 27.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Výrazně zvýšené funkční přetížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha sympatiků	2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiků	
Výrazné zvýšení aktivity vaskulárního centra	2
Stupeň centralizace regulace	
Výrazně zvýšená aktivita centrálních regulačních úrovní	2

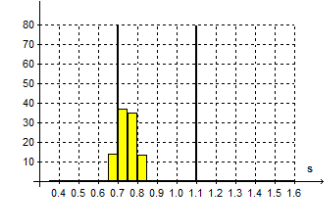


Základní parametry variability srdečního rytmu

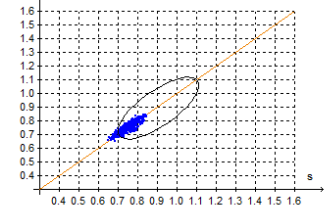
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	80*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	43.7	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	5.8	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	131	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	15.5**	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(7, 0)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	0.0	0 - 0.5
Výkonost HF, %	6.0**	20 - 39
Výkonost LF, %	83.4**	15 - 39
Výkonost VLF, %	10.5*	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	1753	1000 - 2000

Závěr

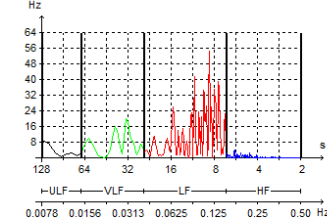
Váš stav je charakterizován velmi výrazným přetížením regulačních systémů, spojeným s výrazným snížením funkčních rezerv, způsobeným dlouhotrvajícím a často se opakujícím nepřiměřeným přetěžováním a stressy. Již se projevují počínající příznaky různých onemocnění, které nepozorujete. Doporučujeme rutinní preventivní lékařské vyšetření event. léčení. Omezit psychickou a fyzickou zátěž. Vhodná je komplexní relaxační lázeňská kúra. Doporučujeme rutinní preventivní lékařské vyšetření event. léčení. Omezit psychickou a fyzickou zátěž. Vhodná je komplexní relaxační lázeňská kúra.



Rozptylový graf

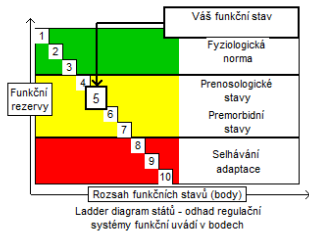


Spektrální funkce



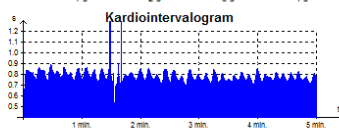
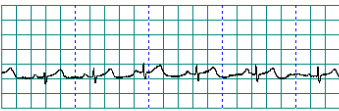
Datum a čas vyšetření 06.04.2017 20:08
 Věk: 27.0 Pohlaví žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Výrazně zvýšené funkční zatížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Normokardie	0
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Výrazná převaha parasympatiků	-2
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiků	
Výrazné zvýšení aktivity vaskulárního centra	2
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1

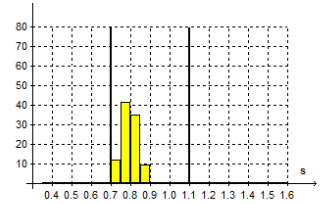


Základní parametry variability srdečního rytmu

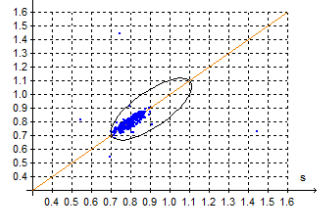
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	75	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	59.6	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	7.5	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	28**	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	3.6*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(2, -3)	1 - 3
Počet arytmií (Narr), %	0.3	0 - 0.5
Výkonost HF, %	21.9	20 - 39
Výkonost LF, %	68.8**	15 - 39
Výkonost VLF, %	9.4*	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	3991**	1000 - 2000

Závěr

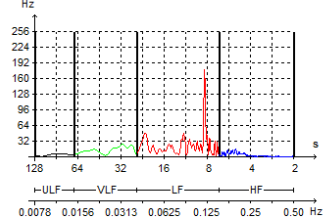
Váš funkční stav vyžaduje zvláštní pozornost. Je charakterizován velmi vysokou aktivitou regulačních systémů, což je spojeno se snížením funkčních rezerv časovým a dlouhotrvajícím přetěžováním a stressy. Doporučujeme věnovat velkou pozornost Vašemu zdraví. Je třeba snížit psychickou zátěž, omezit pracovní a fyzické přetížení, zlepšit organizaci práce a odpočinku a dodržovat zásady zdravé výživy. V případě, že máte zdravotní potíže je vhodné podrobné lékařské vyšetření.



Rozptylový graf

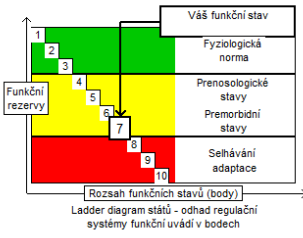


Spektrální funkce



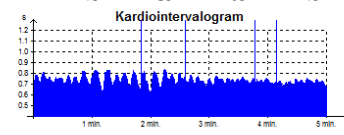
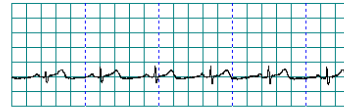
Datum a čas vyšetření 10.04.2017 18:16
 Věk: 27.0 Pohlaví: žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Výrazně zvýšené funkční přetížení



Zhodnocení stavu regulačních systémů

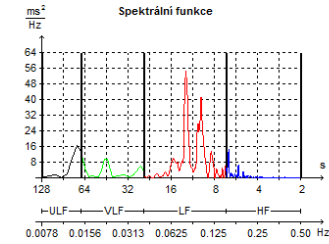
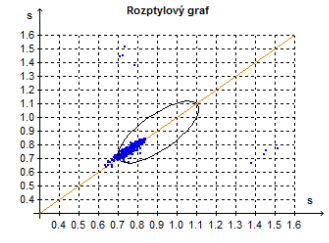
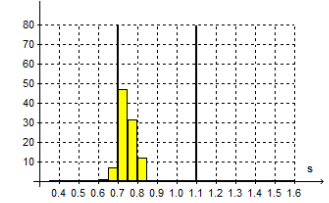
Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Mírné zvýšení variability srdečního rytmu	-1
Vegetativní homeostáza	
Mírná převaha sympatiky	1
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiky	
Výrazné zvýšení aktivity vaskulárního centra	2
Stupeň centralizace regulace	
Výrazně zvýšená aktivita centrálních regulačních úrovní	2



Základní parametry variability srdečního rytmu

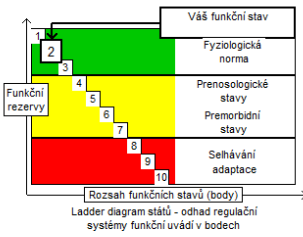
Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	80*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	38.3	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	5.1	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	160*	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	6.4**	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(6, -1)	7*
Počet arytmií (Narr), %	0.5	0 - 0.5
Výkonost HF,%	13.5*	20 - 39
Výkonost LF,%	79.9**	15 - 39
Výkonost VLF,%	6.6*	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	1253	1000 - 2000

Závěr
 Váš stav je charakterizován velmi výrazným přetížením regulačních systémů, spojeným s výrazným snížením funkčních rezerv, způsobeným dlouhotrvajícím a často se opakujícím nepřiměřeným přetěžováním a stressy Již se projevují počínající příznaky různých onemocnění, které nepozorujete. Doporučujeme rutinní preventivní lékařské vyšetření event. léčení. Omezit psychickou a fyzickou zátěž. Vhodná je komplexní relaxační lázeňská kúra. Doporučujeme rutinní preventivní lékařské vyšetření event. léčení. Omezit psychickou a fyzickou zátěž. Vhodná je komplexní relaxační lázeňská kúra.



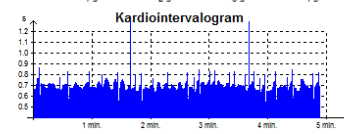
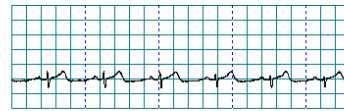
Datum a čas vyšetření 10.04.2017 19:59
 Věk: 27.0 Pohlaví: žen.
 Adresa:

Hodnocení funkčního stavu
 Normální úroveň



Zhodnocení stavu regulačních systémů

Úroveň funkceschopnosti	
Mírná tachykardie	1
Stabilita regulace	
Normální stabilita srdečního rytmu	0
Vegetativní homeostáza	
Normální vegetativní rovnováha	0
Aktivita kardiovaskulárního centra sympatiky	
Normální aktivita vaskulárního centra	0
Stupeň centralizace regulace	
Mírné snížení aktivity centrálních regulačních úrovní	-1



Základní parametry variability srdečního rytmu

Parametr	Hodn.	Norma
Puls(HR)/min	85*	60 - 75
Standardní odchylka (SDNN),ms	42.9	30 - 69
Koeficient variance (CV),%	6.0	3 - 12
Index stresu (SI), srovn.jedn.	106	70 - 150
Index centralizace(IC-srovn.jedn.)	0.8*	0.9 - 2.0
IARS,srovn.jedn.	(1, -1)	2
Počet arytmií (Narr), %	0.2	0 - 0.5
Výkonost HF,%	56.9*	20 - 39
Výkonost LF,%	37.8	15 - 39
Výkonost VLF,%	5.2*	15 - 39
TP(celková výkonost),ms ²	1718	1000 - 2000

Závěr
 Jste v dobrém funkčním stavu. Regulační systémy fungují v normě. Váš organismus se úspěšně vyrovnává se stresem. Doporučujeme dodržovat optimální režim pravidelným střídáním zátěže a odpočinku, pravidelným cvičením, dodržováním zásad zdravé výživy, regulací pracovní zátěže a dostatek spánku. Vhodné je vyšetření Vašeho funkčního stavu jednou za rok.

