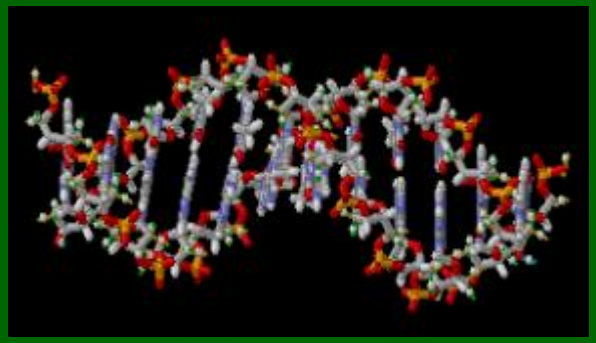
Sobota 12:00

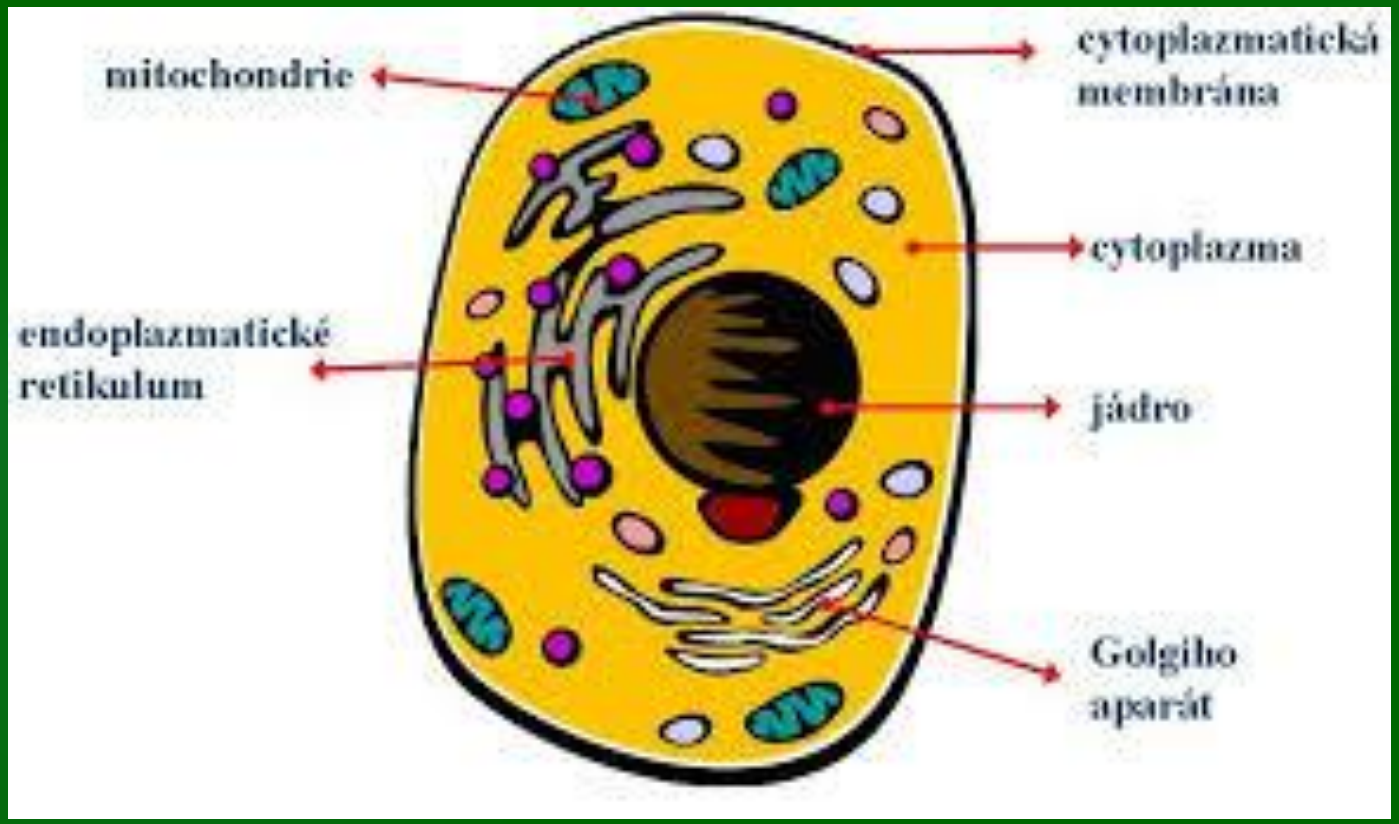
STRES a telomery
A další informace

Přihlašujte se prosím podle návodu

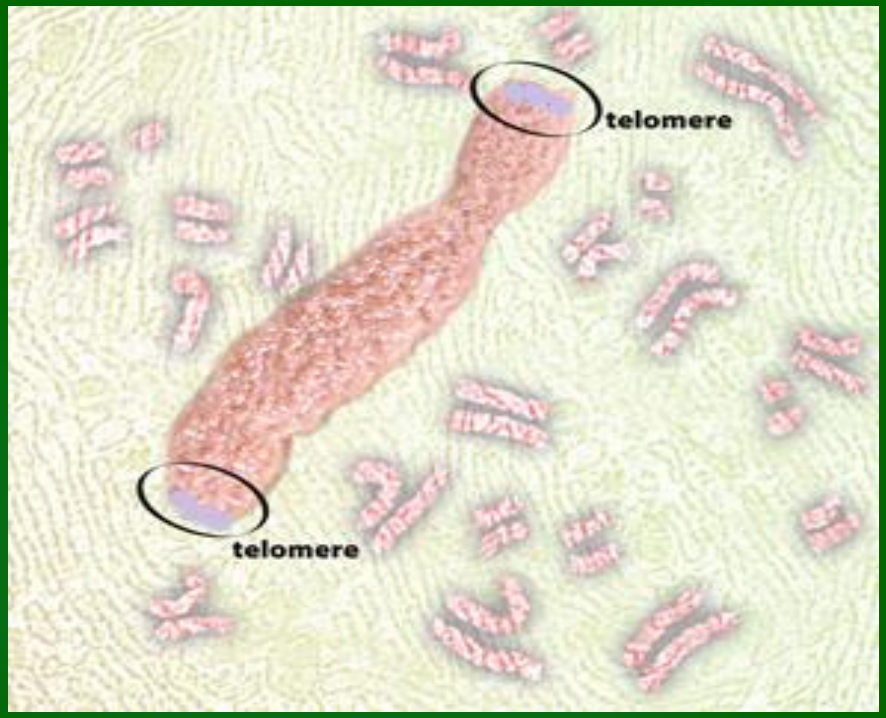
Vaše jméno (příjmení) / kdo vás poprvé pozval

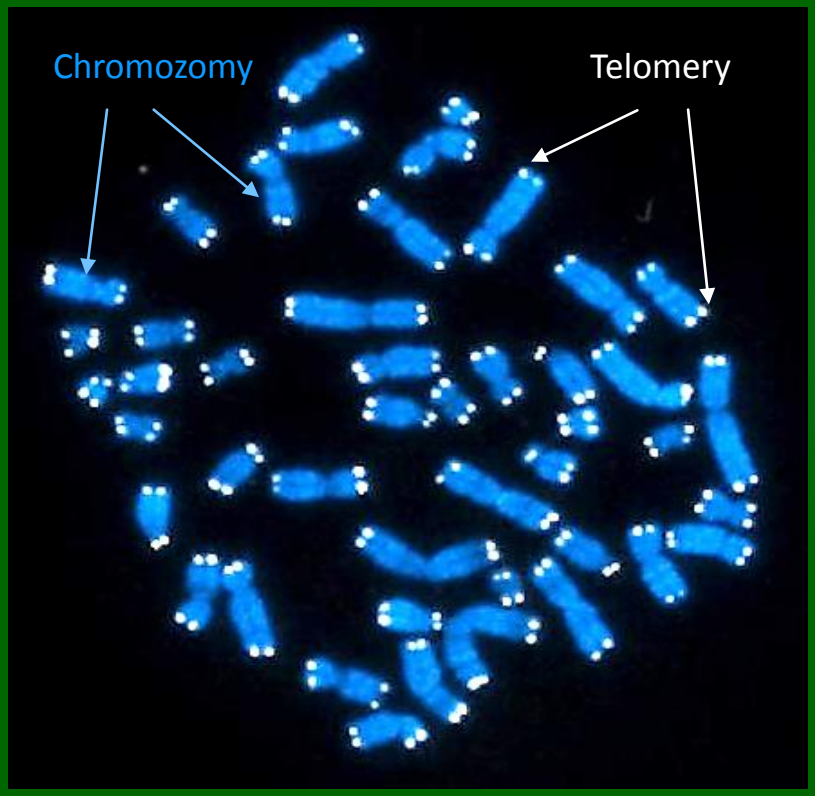


Trochu o DNA

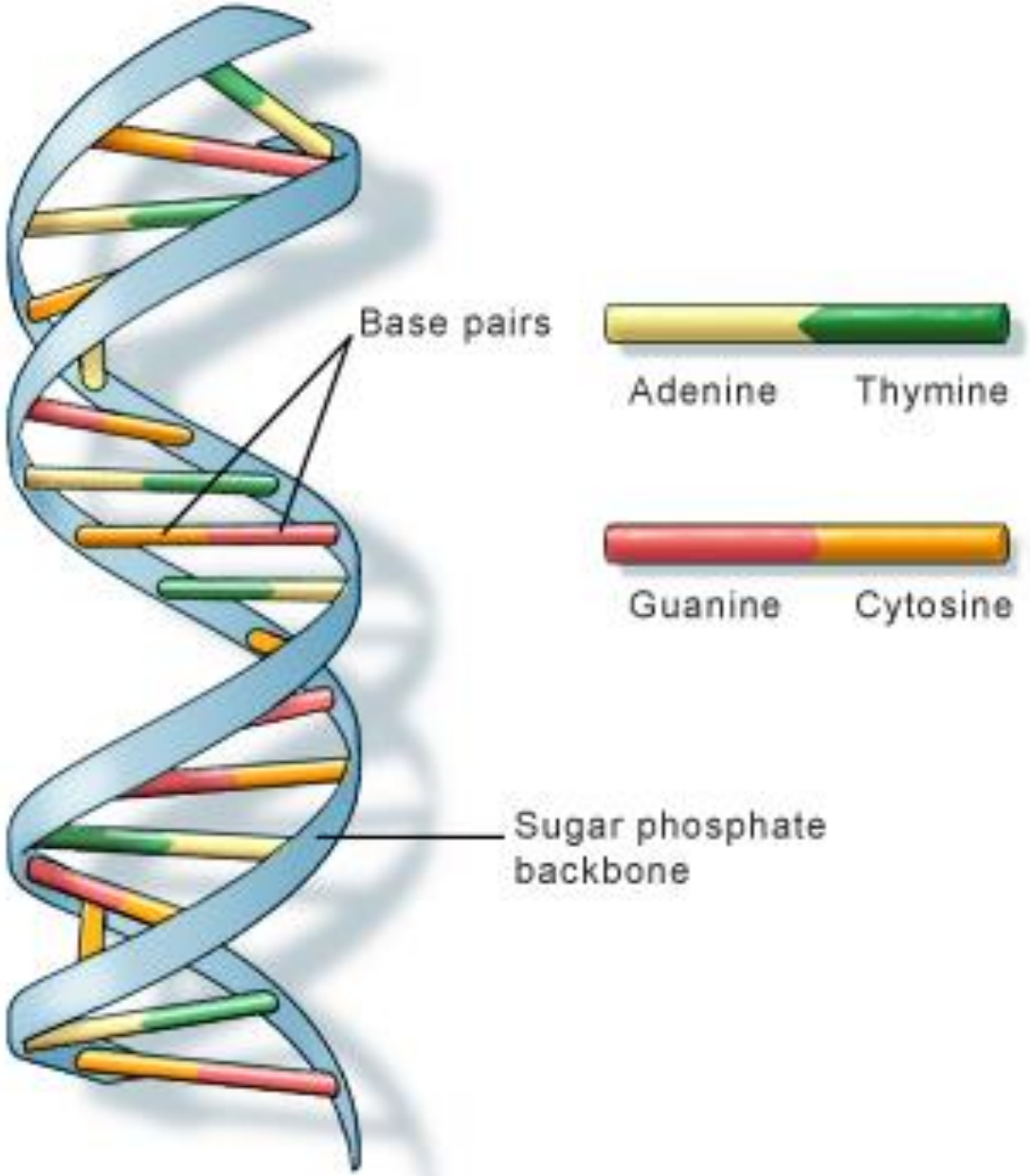

mitochondrie
cytoplazmatická membrána
cytoplazma
endoplazmatické retikulum
jádro
Golgiho aparát

Chromozomy

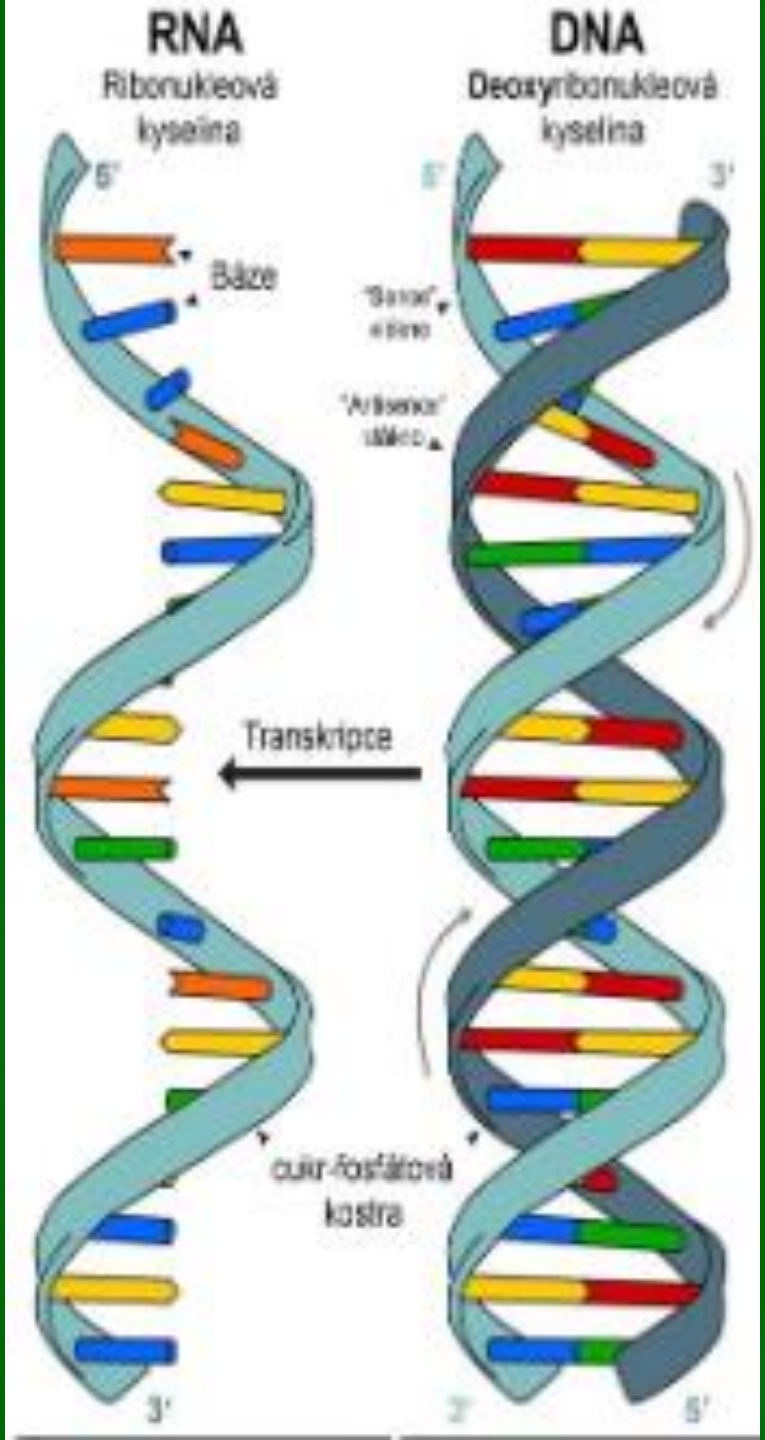




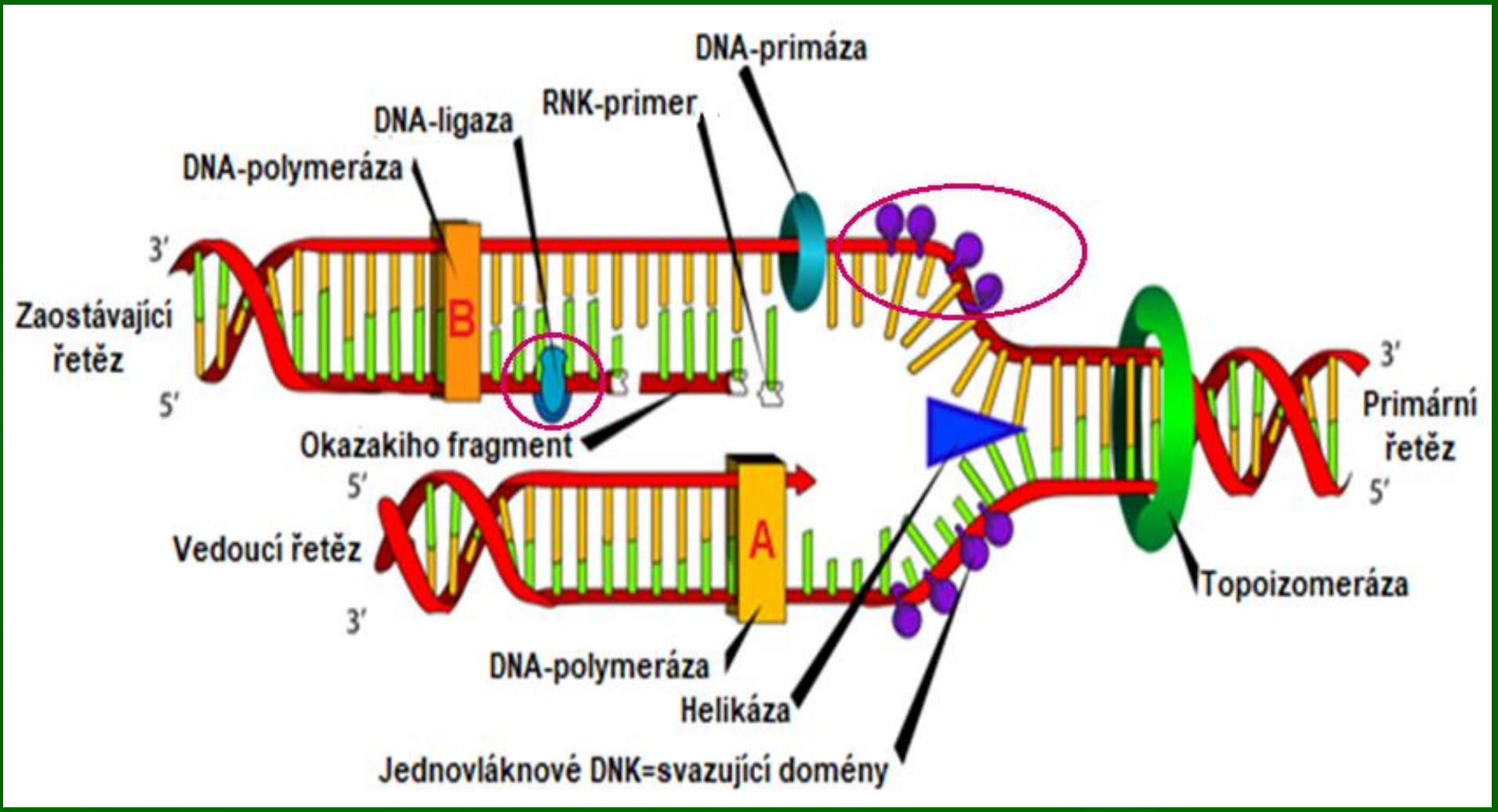
DNA



U.S. National Library of Medicine


RNA
Ribonukleová kyselina
DNA
Deoxyribonukleová kyselina
5'
3'
Báze
Transkripce
cukr-fosfátová kostra
3'
5'

DNA


DNA-primáza
RNK-primer
DNA-ligaza
DNA-polymeráza
3′
Zaostávající řetěz
5′
B
Okazakiho fragment
5′
Vedoucí řetěz
3′
A
DNA-polymeráza
Helikáza
Jednovláknové DNK=svazující domény
3′
Primární řetěz
5′
Topoizomeráza

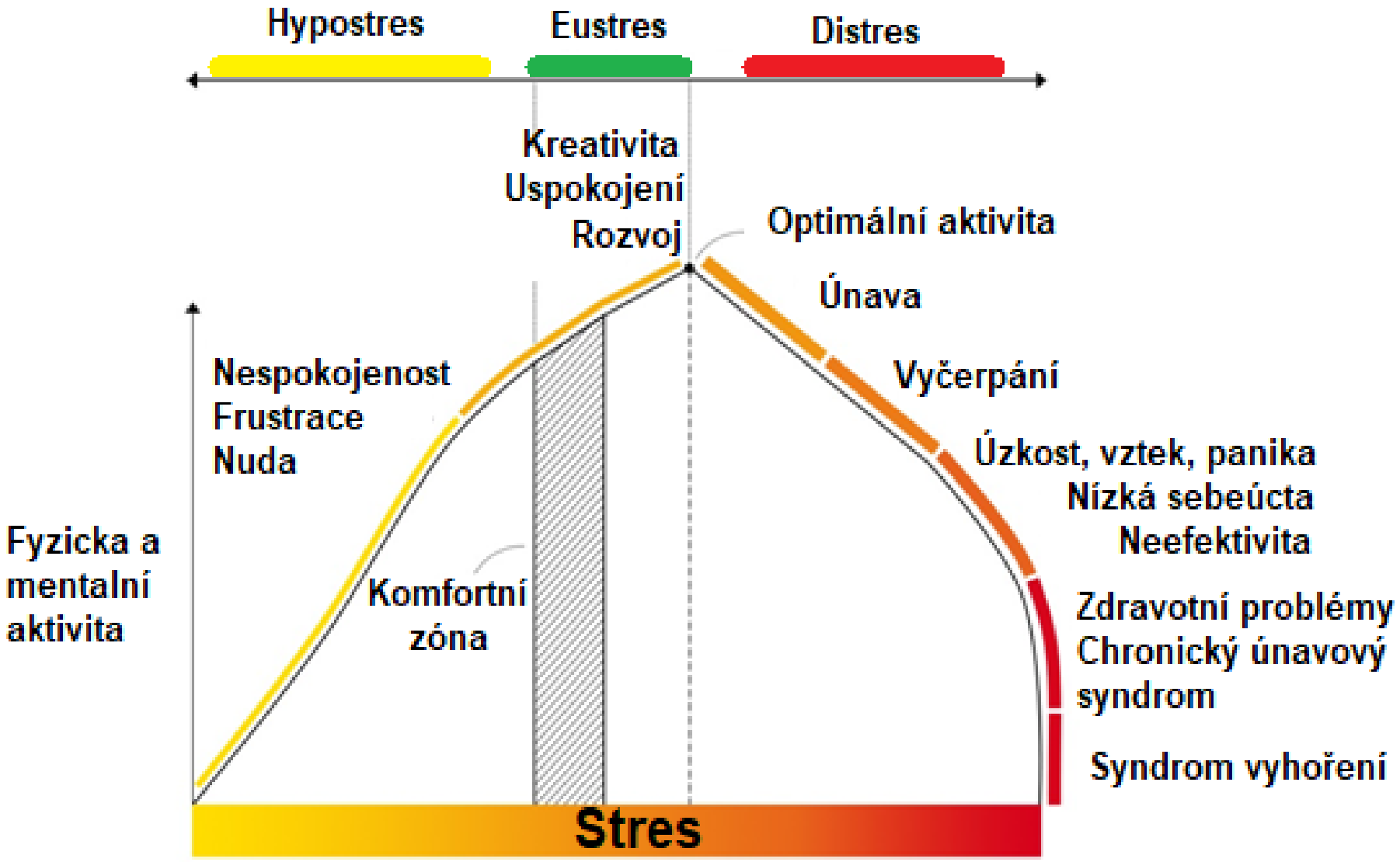
Stres

Stres (napětí, zátěž) je normální reakcí organismu na fyzické nebo psychologické podněty, které narušují jeho samoregulaci. Ve stresu vzniká určitý stav nervového systému, který může mít jiný vliv na stav těla jako celku.

Malé stresové situace potřebujeme. Během stresové situace je adrenalin vhozen do krevního řečiště člověka a dochází k dalším biochemickým reakcím, které mohou člověku pomoci vyřešit konkrétní problém.

Kromě pozitivního účinku však může stres také přispět k negativním důsledkům.

Stres


Hypostres
Eustres
Distres
Kreativita
Uspokojení
Rozvoj
Optimální aktivita
Únava
Vyčerpání
Úzkost, vztek, panika
Nízká sebeúcta
Neefektivita
Zdravotní problémy
Chronický únavový syndrom
Syndrom vyhoření
Nespokojenost
Frustrace
Nuda
Komfortní zóna
Fyzicka a mentalní aktivita
Stres

Stres

Stres a reakce na stresový faktor může mít několik fází:

- Mobilizace a konfrontace (boj).
- Útěk.
- Zaseknuti nebo strnulost.

Stres

Fáze růstu
Reakce
Fáze
snížení
Adaptační norma stresu
Čas

Fáze vyčerpání
Reakce
Fáze růstu
Nemoc nebo
psychologické potíže
Adaptační norma stresu
Čas

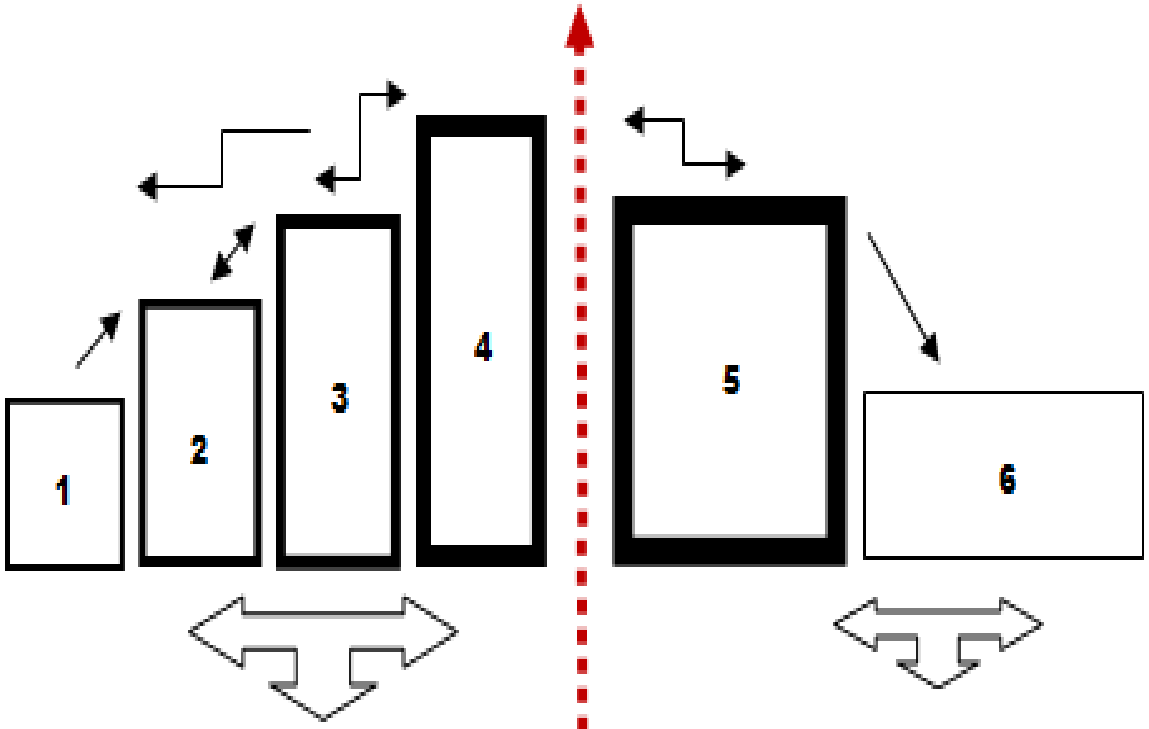
Stres

Špatné události a jak je prožíváme

5 hlavních fází a 1 následující. Tady jsou:

1. **Negace + otázky.**
2. **Hněv/zlost + sobecký nebo chybný pohled na událost.**
3. **Smlouváni.**
4. **Deprese.**
5. **Přijetí.**
6. **Adaptace.**

Stres



Ne úplně nebo nesprávně prožita fáze brání přijetí situaci a pokračovaní dále

Konečná fáze – je přijetí všech událostí takovými, jako oni v tuto dobu jsou.
Možná, že to dá pro Vás smysl, když se potkáte tváří v tvář s problémy života, okamžitě se snažte vzít věcí tak, jak jsou? A přijmout je...

Adaptační reakce na stres

Nejnebezpečnější negativní reakce na působení stresového faktoru: Bezdůvodné a časté záchvaty podrážděnosti, hněvu, nespokojenosti s lidmi, okolím kolem sebe, nepřijímání světa takového jaký je

- Letargie, dlouhodobová slabost, deprese, pasivní přístup k životu a neochota komunikovat s lidmi (dokonce is přáteli a příbuznými), neochota dělat cokoli, bezdůvodná únava nebo panika
- Příliš velké nebo časté až bezdůvodné záchvaty strachu
- Neschopnost relaxovat, neustálé napětí nervového systému a fyzického těla
- Špatná koncentrace pozornosti, příliš velká zpomalenost, potíže s pochopením obyčejných věcí, snížená intelektuální schopnost, problémy s pamětí nebo vyslovení obvyklých vět a vyjádření se
- Častá touha plakat a vzlykat, melancholie, příliš velká sebelítost
- Nedůvěra k sobě a ostatním, příliš velká zuřivost, rozruch nebo úzkostlivost
- Nervózní tik, touha kousat si nehty nebo rty
- Touha obtěžovat nebo otravovat lidi
- Zvýšený zájem o alkohol a drogy

Stres

Adaptační reakce na stres

Adaptačních reakcí na stres je hodně, ale je možné je zakomponovat do několika základních skupin pocitů.

1. ***Nostalgie.***
2. ***Vztahy s blízkým okolím.***
3. ***Neutopte se při analýze nějakého selhání nebo chyby.***
4. ***Fatalizmus.***
5. ***Sebeproměna.***

Stres

Sebeproměna

Úhly pohledu

Stres

Stres a stárnutí

Stres

Stresy, které mohou aktivně ovlivnit telomery, lze rozdělit do třech velkých skupin:

Fyzický stres	Toxický stres	Psychologický stres
10%	30%	60%

Za škodlivý se dá považovát pouze dlouhodobé a nekontrolované stresové napětí, protože krátkodobý stres spíše stimuluje buňky

Stres

Péče o těžké a chronické pacienty doma

Syndrom emočního vyhoření

Snížení sebeúcty, podceňování nebo nedostatek lásky k sobě

Deprese

Reakce výzvy - boj (dokonce i sam ze sebou)

Sebezničení, „sebebičování“, extrémní samo-masochismus

Vážné psychologické trauma (zejména detské)

Reakce ohrožení - zaseknuti

Nadměrný pocit hanby nebo plachosti

Stres

Stres / Událost

Na výsledku nezávislá sebejistota

Reakce na událost

Pomoc pro telomery

Reakce výzvy

Přijímání (technika dýcháni)

Stres

Test zadání

Napište epitaf, který byste chtěli na svém náhrobku

Stres

Test zadání

Jaká slova by si ohledně vás vaši potomci měli pamatovat?

Více na našich webinářích

Odkaz a termíny najdete v mailu

www.opravnalidi.cz