**Stres a jak mu čelit**

**Termín: 4. 4. 2023**

**Link pro přihlášení:** <https://czv-up.upol.cz/cs/registration/2312/detail/terms>

**Cena: 2 400 Kč , studenti UP zdarma**

**Lektor: prof. MUDr. Michal Kryl**

**Místo konání: CMTF, Institut sociálního zdraví, Kateřinská 17, 779 00 Olomouc**

**Anotace**

Seminář se věnuje tématu stresu v kontextu soudobé epochy z hlediska prožívání nejistot a ohrožení. Nabídne přehled nejuznávanějších teoríí stresu a odpoví na na otázky Jaké jsou typické projevy a fáze stresové odpovědi? Jaké jsou duševní, behaviorální a somatické projevy akutní i prolongované stresové reakce? Jaké látky se při stresu vyplavují, a jak působí na organismus? Jaká je role katecholaminů, oxytocinu a kortizolu? Jaké psychosomatické důsledky s sebou nese nezvládnutý stres? Jaký má stres vliv na imunitu? Kdo je vůči stresu odolný a proč? Účastníkům bude nabídnuta možnost dobrovolné detekce hladiny stresových a antistresových hormonů v laboratoři OUSHI (kortizol, oxytocin**). Velmi ojedinělý kurz, který kombinuje antistresové techniky, pochopení stresu a jako bonus nabízí změřeni kortizolu jako významného fyziologického markeru. Měření se provádí analýzou slin.**

**Vzdělávací cíle**

Úvod do oboru

Základní pojmy (eustres, distres, charakteristika soudobé epochy z hlediska prožívání nejistot a ohrožení). Diskuse nad vlastními zkušenostmi účastníků se stresovými situacemi a jejich prožíváním. Individuální vyplnění dotazníku Životních událostí (SRRS).

Přehled nejuznávanějších teorií stresu

Jaké jsou typické projevy a fáze stresové odpovědi? Jaké jsou duševní, behaviorální a somatické projevy akutní i prolongované stresové reakce? Jaké látky se při stresu vyplavují, a jak působí na organismus? Jak je role katecholaminů, oxytocinu a kortizolu? Jaké psychosomatické důsledky s sebou nese nezvládnutý stres? Jaký má stres vliv na imunitu? Kdo je vůči stresu odolný a proč?

Práce se stresovým a post-stresovým prožíváním

Možnosti psychoterapeutické i farmakologické léčby akutní reakce na stres a posttraumatické stresové poruchy (PTSD).

Praktický nácvik některých protistresových technik a postupů.

**Komu je kurz určen:** odborníkům v pomáhajících profesích, Studentům Univerzity Palackého v Olomouci