

## Čo je stres a čo ho vyvoláva?

Aké sú jeho príčiny, fázy a druhy? **strana 16**



## Pracovný stres: problém celej Európy

Je druhou najčastejšou príčinou zdravotných problémov súvisiacich s prácou **strana 18**



# užitočná pravda

občianske  
a právny ser

Pondelok 9. novembra 20  
www.pravda

## Stres trápi sedem z desiatich Slovákov

Je súčasťou nášho každodenného života a v preklade znamená utáňovať, stláčať. Ide o silný podnet, s ktorým sa musí náš organizmus vyrovnávať. So stresovou situáciou sa však nedokáže vyrovnávať tretina Slovákov, pričom zvýšenému stresu čelia až siedmi z desiatich.

**Dorota Hudcová**

Potvrdil to prieskum, ktorý pre zdravotnú poisťovňu Dôvera robil Inštitút stresu. Zvýšené stresové zaťaženie sa pritom zistilo aj u najmladšej skúmanej vekovej kategórie - medzi 18- až 29-ročnými ľuďmi. „Ideálny stav stresového skóre sme zistili len u tretiny vyšetrených, čo tiež nie je veľmi dobrá správa. U ôsmich ľudí zo sto bolo stresové zaťaženie dokonca extrémne vysoké,“ konštatoval vedúci inštitútu psychológ Karol Kováč.

Najhoršie výsledky dosiahli ľudia vo vekovej kategórii tesne pred dôchodkom, teda 50- až 64-roční. Nielen, že sú vystavení najväčšiemu stresu, ale zároveň ich schopnosť zvládnuť stresové situácie je najslabšia. V prieskume dopadli dokonca horšie ako najstaršia veková kategória 65+.

Podľa krajského odborníka na psychiatriu a primára psychiatrického oddelenia nemocnice v Rimavskej Sobote Petra Korcsoga je však realita ešte

Zdravie



horšia, ako ukazujú údaje. „Reálne je nárast podľa mňa oveľa výraznejší, až sa čudujem, že sa to na číslach neprejavilo. Predovšetkým výskyt úzkostných porúch a závislostí, ktoré vyžadujú liečbu, je niekoľkonásobný,“ uviedol. Vysoký výskyt duševných problémov medzi 51- až 60-ročnými ho neprekvapuje, podľa neho nezamestnanosť, sťažené uplatnenie sa na trhu práce a častejšie telesné ochorenia robia túto skupinu veľmi zraniteľnou.

Zo štatistík zdravotnej poisťovne výrazne horšie vychádzajú ženy, duševnou poruchou vlni trpelo 96,2 tisíce z nich, kým mužov s takouto diagnózou bolo takmer o polovicu menej (50-tisíc). V skutočnosti sú však psychické problémy u mužov minimálne rovnako časté, ak nie dokonca častejšie ako u žien.

**Pokračovanie - s. 16**

