



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

Drahobejlova 27, 190 00 Praha 9, tel.: 234 760 710, e – mail: vzdelavani@clkcr.cz, www.lkcr.cz

POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ KURZ

19/26 Stres a jeho vliv na duši i tělo

ONLINE

Datum: 16. 5. 2026

Délka: 4 hodiny

Počet kreditů: 4

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

Lektorka: MUDr. Kateřina Cajthamlová

V případě zájmu prosíme o vyplnění přihlášky.

Přihláška: [Vzdělávání / Kurzy ČLK - Česká lékařská komora](#)

číslo účtu: 19-1083620217/0100

variabilní symbol: 1926

poplatek: 1000 Kč

(do zprávy pro příjemce je nutné uvést jméno účastníka)

V první části čtyřhodinového semináře si zopakujeme definice stresu z různých úhlů pohledu a také jednotlivé fáze adaptace na krizovou situaci podle Hanse Selye a Johna Calhouna tak, jak je bylo možné pozorovat v pokusu na myších. Probereme si vliv akutního a chronického stresu na člověka a nejčastější reakce na krizovou situaci. Připomeneme si poznatky psychoterapeutů z Institutu pro duševní zdraví (IMH) Palo Alto i zajímavou definici „mapy vědomí“ Davida R. Hawkinse.

Další část bude věnována účelné adaptaci na krizi – i co hrozí v případě adaptace bezúčelné, instinktivním chování nebo **ve** vyhýbavé reakci na stresor. Probereme fáze smírání se **se** změnou podle různých autorů minulých i soudobých a jak změně čelit. V této části probereme i čtyři kvadranty rozhodování podle Coveyho a jak s nimi pracovat. S trochou nadsázky vám zkusím nabídnout i srovnání jednání v těchto kvadrantech s různými typy temperamentu tak, jak je známe ze starověké řecké nomenklatury a co s tím.

Třetí část bude zaměřena na metody adaptace na stres, psychohygienu a rozpoznání vlivu stresu na organismus náš vlastní i na zdraví našich pacientů. Probereme si některé psychoterapeutické směry a jejich postupy při práci se stresem. Připomeneme důležitost takzvaného **příznakového deníku** pro naši orientaci v tom, co nám pacienti popisují, případně co my sami zažíváme. Závěrem vám nabídnu malé desatero adaptace na krizi a stresovou situaci.

Odborná vzdělávací akce je pořádána v rámci celoživotního vzdělávání lékařů dle SP č. 16.