

## 11 PŘÍLOHY

### PŘÍLOHA A

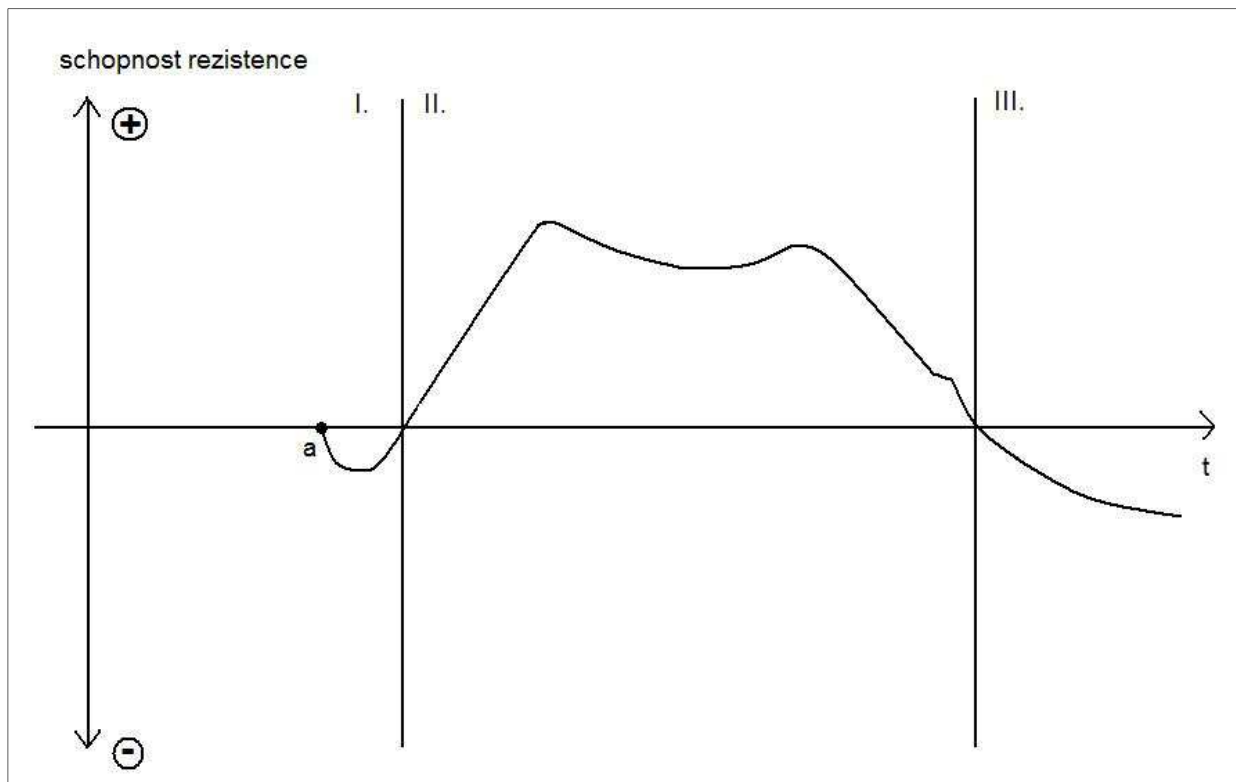
#### Seznam životních událostí podle Holmese a Raheho

Událost	Body
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Rozchod s partnerem	65
Úmrtí blízkého příbuzného	63
Zranění či nemoc	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Změna zdravotního stavu rodinného příslušníka	44
Těhotenství	40
Problémy v intimním životě	39
Narození dítěte či příchod nového člena rodiny	39
Úmrtí přítele, přítelkyně	37
Změna pracovního oboru	36
Půjčka (přesahující 700 000 Kč)	31
Předčasné splacení půjčky	30
Změna míry zodpovědnosti v zaměstnání	29
Odchod syna či dcery z domu	29
Spor s vyvdanými/ vyženěnými příbuznými	29
Významný životní úspěch	28
Zahájení nového zaměstnání partnera nebo jeho odchod z dosavadního	26
Začátek či konec vzdělávacího procesu	26
Změna životních podmínek	25
Konflikt s nadřízeným	23
Změna pracovní doby či pracovních podmínek	20
Stěhování	20
Změna školy	20
Změna uspořádání volného času	19
Změna společenských aktivit	18
Půjčka (do 700 000 Kč)	17
Změna spánkových návyků a zvyklostí	16
Změna stravovacích zvyklostí	15
Dovolená, prázdniny	13
Vánoce	12

Zdroj: Kraska-Lüdecke, 2007, s. 49

## PŘÍLOHA B

### Průběh GAS



Zdroj: Křivohlavý, 1998, s. 60

- I. ... první fáze GAS (poplachová, alarmová)
- II. ... druhá fáze GAS (adaptace, rezistence)
- III. ... třetí fáze GAS (vyčerpání, exhausce)
- a ... stresor
- t ... plynutí času

Z grafu je patrné, že ve chvíli, kdy stresor *a* začíná působit a organismus se nachází v poplachové fázi GAS, současně dochází ke snížení schopnosti rezistence organismu. Ve druhé fázi GAS, fázi adaptace si organismus na stresor zvyká a jeho schopnost rezistence vůči němu je vysoká. Naproti tomu ve třetí fázi GAS, fázi vyčerpání, dochází k poměrně prudkému poklesu rezistence na stresor.