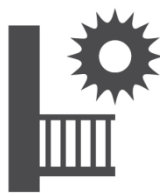


PRÍLOHA 1		SUMÁR PRE PREVENCIU a ELIMINÁCIU ENVIRONMENTÁLNEHO STRESU
Rizikové faktory	Rizikové faktory v prostredí	Možnosti prevencie a eliminácie environmentálneho stresu
nevyváženosť vonkajších stimulov (príliš málo alebo veľa)	nedostatočný vizuálny kontakt s exteriérom	- vyhýbať sa dlhodobému pobytu v nákupných centrách s nadmerným množstvom stimulov, obzvlášť u detí do 12 rokov, - nevytvárať dezorientujúce prostredie bez denného osvetlenia a bez vizuálneho kontaktu s exteriérom, podporiť vizuálny a fyzický kontakt s exteriérom, hlavne so zeleňou, vytvárať arch. koncepcie pre takéto nastavenia – zelené strechy, steny - vytvoriť prostredie vhodné pre pestovanie interiérovej zelene - zabezpečiť dostatočný (vizuálny) kontakt s exteriérom – prístup ku oknám s výhľadom obzvlášť na pracoviskách, ideálne je mať možnosť otvárať okná podľa potreby       prostredie stimulujúce fyzickú aktivitu vizuálny kontakt s exteriérom presvetlenie prostredia / interiérov denným svetlom vyhýbať sa nákupným centrá zeleň v interiéri
	tmavé farby lesklé povrchy	- používať obzvlášť na veľkých plochách stavebného interiéru živé farby, skôr jarné a letné odtiene farieb, ktoré sú pozitívne a oživujúce - využívať svetlú škálu farieb na steny, stropy, podlahy, vyhýbať sa tmavým veľkým plochám obzvlášť - pri zariaďovacích prvkoch a prvkoch stavebného interiéru preferovať svetlý až stredne tmavý nábytok, vyhýbať sa tmavých odtieňom na veľkých plochách - preferovať skôr drsnejšie povrchy na stenách, podlahách a zariaďovacích prvkoch
	Krikľavé, neprirodzené farby, ktoré môžu pôsobiť hlavne na veľkých plochách iritujúco	na veľkých plochách v interiéri využívať škálu neutrálnych, zemitých a prírodných farieb, výrazné farby len na malých a obmieňateľných plochách      
	nedostatočná kvalita umelého osvetlenia	- vyváženosť teplých a studených farieb v interiéri - počas dňa používať druhy osvetlenia čo najpodobnejšie dennému svetlu, čo sa týka farby aj intenzity obzvlášť v mesiacoch s nižšou svetelnou stimuláciou - možnosť nastavenia farby a intenzity osvetlenia podľa denného času a ročného obdobia , napr. duálne ovládanie osvetlenia cez bežné vypínače alebo mať variabilné tienenie svietidla ovplyvňujúce intenzitu a farbu svetla podľa potreby + viacdrožové osvetlenie - farba svetla doobeda skôr biela, osvetlenie vyššej intenzity; a podvečer žltkavé tóny a ustupujúca intenzita osvetlenia tak, aby to reflektovalo prirodzený biorytmus človeka - počas obdobia nedostatočného slnečného svitu, zvýšiť intenzitu umelého osvetlenia - zabezpečiť smerovanie osvetlenia imitujúce pohyb slnečných lúčov podľa obdobia dňa  umelé osvetlenie reflektujúce prirodzený biorytmus

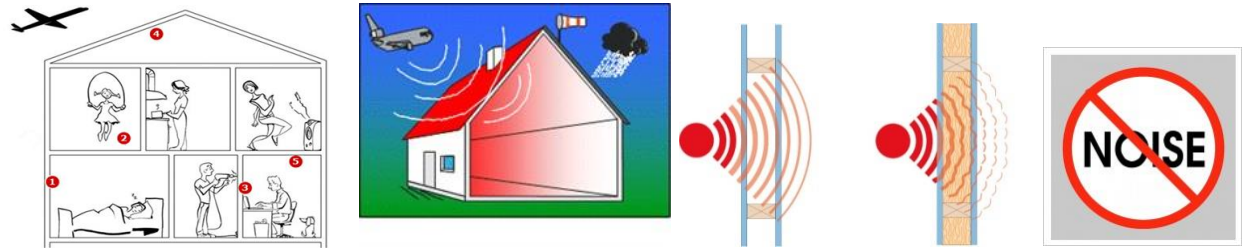
nedostatok denného svetla

- maximalizovať množstvo denného svetla v interiéri
- odrazové plochy napr. zrkadlá bez rizika oslnenia
- dať vysoké kusy nábytku čo najďalej od okna, aby nezatieňovali ostatný interiér
- zaoblené /zošikmené ostenia okien
- v rámci dispozičného riešenia bytu/domu –orientácia denných miestností na juh, západ, juhozápad a nočných a servisných miestností na sever, východ, severovýchod
- dostatočné množstvo otvorov zabezpečujúcich prirodzené denné svetlo)

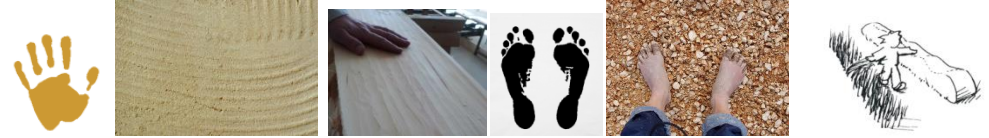
stres, sociálny stres/tlak sociálnych okolností

dlhodobý pobyt v priestoroch spôsobujúcich permanentný environm. Stres (všetky zmysly okrem zraku - druh stresu, ktorý vzniká vizuálnym vnímaním sme už analyzovali vyššie)

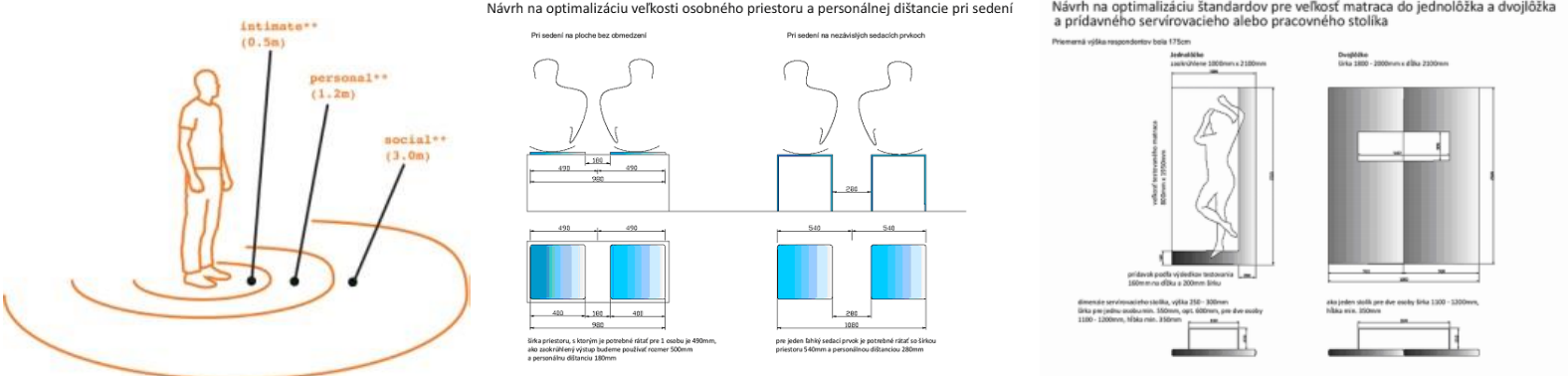
- vytvoriť bezpečné prostredie pre dlhodobý pobyt bez extrémnych stimulov , vytvárajúce primerané vizuálne, akustické, taktilné a olfaktorické podnety
- vyvarovať sa extrémnych vnemov – huku a intenzívnemu zvuku, výrazným negatívnym pachovým stopám
- tvoriť prostredie, ktoré umožňuje akustickú pohodu – žiaden hluč ani izoláciu , vyvážená kombinácia tvrdých a mäkkých materiálov, dostatok bytových textílií



- preferovať skôr drsnejšie povrchy na stenách, podlahách a zariadeniach, stimulovať jemnú motoriku na prstoch a stimulovať reflexné zóny na chodidlách



- vyhnúť sa výrazným intenzívnym zdrojov pachov (cigarety, zatuchnutosť), používať prírodné materiály bez dodatočných chemických úprav na báze syntetických látok – laky, lepidlá , ktoré sú najčastejšími zdrojmi VOC (tu ešte budeme konkretizovať)
- vytvoriť prostredie umožňujúce stanovovanie hraníc fyzických aj pomyselných pre vytvorenie intimity a kontroly nad teritóriom



- vytvoriť nastavenie prostredia, ktoré je ktoré je „objímajúce“, „belonging to universe“ - pocit bezpečia, intimity a spolupatričnosti obzvlášť v priestoroch, kde sa dlhodobo zdržiavame



- vytvoriť priestory s ľahkou orientáciou a jednoznačným usporiadaním dispozície