




Duševní HYGIENA vs. „klasická“ HYGIENA

- 1) Paradox – koupání a mytí rukou přijde všem normální
 - 2) Duševní hygiena často jako nedůležitá, umělá potřeba
 - 3) Co je to hygiena?
- 

K čemu je dobrá duševní hygiena

- 1) Prevence somatických a psychických onemocnění
- 2) K udržení a rozvíjení vztahů
- 3) Pracovní výkonnost
- 4) Subjektivní spokojenost

■= Únosná (dobrá) kvalita života 😊



Jaký byl asi rozdíl mezi životem většiny lidí ve středověku (či dříve) a dnes v ČR? V čem je život dnes náročnější (či jednodušší)? Typy stresorů. Jak se to projevuje na našem duševním zdraví?





Jaký byl asi rozdíl mezi životem většiny lidí ve středověku (či dříve) a dnes v ČR? V čem je život dnes náročnější (či jednodušší)? Typy stresorů. Jak se to projevuje na našem duševním zdraví?

Např.

- Většina stresorů dnes je chronických.
- Dnes větší možnost porovnávání – můžeme se srovnávat s celým světem = vždy dopadneme špatně ☹
- Přežíváme déle = více chronických nemocí.
- Menší kontakt s přírodou.
-

Příznaky nedostatku „duševní hygieny“ – varování!

1. Přestáváme myslet na okolí
2. Kvůli „projektu“ nemůžeme dělat něco, co děláme pravidelně (např. fyz. aktivita)
3. Měníme stravovací návyky.
4. Spíme příliš moc či příliš málo.
5. Přestáváme mít chuť na sex (pokud ji běžně máme).
6. Hubneme / Tloustneme
7. Práci si nosíme pravidelně „domů“
8. Před spaním ještě doháníme pracovní „resty“
9. Více „pijeme“, abychom se „přepli“
10. Časté bolesti hlavy, břicha, vyrážky, nechutenství, ...

Duševní zdraví – konkrétněji např. (nejde o úplný výčet)

- Vztah k sobě (přijetí sebe sama)
- Schopnost zvládat „život“
- Vztah k druhým
- Dovednost být sám
- Umění „rozlišovat“ (mezi dobrým, zlým, vhodným...)
- Schopnost učit se novému, jít do urč. rizika
- Schopnost vyjádřit emoce, názory...
- Hodnoty, etika, fair-play, velkorysost
- Schopnost adaptovat se (urč. flexibilita)
- Smysl pro humor
- Nezávislost (a přitom schopnost mít vztahy)
- Milovat a pracovat (Freud)
- Sebepoznání



Co vás „stresuje“?

Sepište si seznam stresorů. U každého stresoru si napište „ovlivnitelný“ nebo „neovlivnitelný“



Škála stresujících životních událostí

- Počet bodů za rok
 - Reflektuje šanci na vznik onemocnění, poškození zdraví
- 

| | Událost | Body | | Událost | Body |
|-----|--------------------------------------|------|-----|---|------|
| 1. | Úmrtí partnera-partnerky | 100 | 22. | Změna odpovědnosti v zaměstnání | 29 |
| 2. | Rozvod | 73 | 23. | Syn nebo dcera opouští domov | 29 |
| 3. | Rozvrat manželství | 65 | 24. | Konflikty s tchánem/ tchýní/ zetem/ snachou | 29 |
| 4. | Uvěznění | 63 | 25. | Mimořádný osobní čin nebo výkon | 28 |
| 5. | Úmrtí blízkého člena rodiny | 63 | 26. | Manžel-manželka nastupuje či končí zaměstnání | 26 |
| 6. | Úraz nebo vážné onemocnění | 53 | 27. | Vstup do školy nebo její ukončení | 26 |
| 7. | Sňatek | 50 | 28. | Změna životních podmínek | 25 |
| 8. | Ztráta zaměstnání | 47 | 29. | Změna životních zvyklostí | 24 |
| 9. | Usmíření a přebudování manželství | 45 | 30. | Problémy a konflikty s nadřízeným | 23 |
| 10. | Odchod do důchodu | 45 | 31. | Změna pracovní doby nebo prac. podmínek | 20 |
| 11. | Změna zdravotního stavu člena rodiny | 44 | 32. | Změna bydliště | 20 |
| 12. | Těhotenství | 40 | 33. | Změna školy | 20 |
| 13. | Sexuální obtíže | 39 | 34. | Změna rekreačních aktivit | 19 |
| 14. | Přírůstek nového člena rodiny | 39 | 35. | Změna církve nebo politické strany | 19 |
| 15. | Změna zaměstnání | 39 | 36. | Změna sociálních aktivit | 18 |
| 16. | Změna finančního stavu | 38 | 37. | Půjčka menší než průměrný roční plat | 17 |
| 17. | Úmrtí blízkého přítele | 37 | 38. | Změna spánkových zvyklostí a režimu | 16 |
| 18. | Přeřazení na jinou práci | 36 | 39. | Změny v širší rodině (úmrtí, sňatky) | 15 |
| 19. | Závažné neshody s partnerem | 35 | 40. | Změny stravovacích zvyklostí | 15 |
| 20. | Půjčka vyšší než průměrný roční plat | 31 | 41. | Dovolená | 13 |
| 21. | Splatnost půjčky | 30 | 42. | Vánoce | 12 |

Hodnocení

- ▶ **300 b** za poslední rok = **vysoké riziko**
50-80% riziko zdravotních komplikací
- ▶ **150-299 b** = **středně vysoké riziko**
30-50% riziko zdravotních komplikací
- ▶ **méně než 150 bodů** = **nízké riziko**
méně než 30% riziko zdravotních komplikací

Pomáhající profese běžně 200 bodů za rok !



Co můžeme dělat s nejvýznamnějšími stresory z našeho seznamu? Napište si konkrétní návrhy.



Zvládání stresu – 4 základní možnosti

▪ **Obvykle jde o dlouhodobý proces (někdy jde lépe, jindy hůře)**

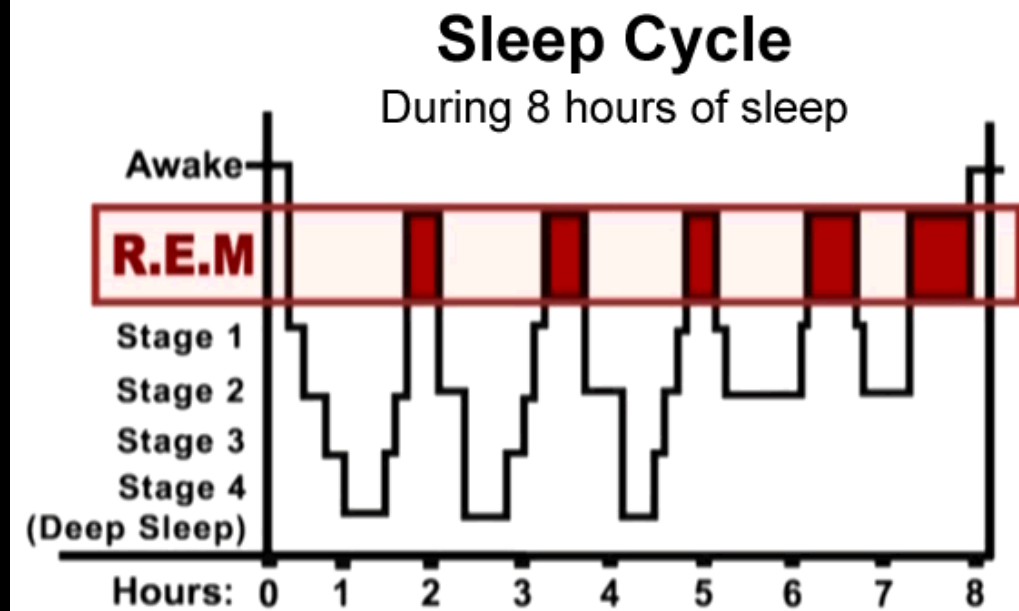
- 1) **Eliminace** (odstranění) stresorů (nadměrný hluk, vibrace, teplo, chladno, ...)
- 2) **Vyhýbání se** (lidem, určitým místům, ...) – efektivní strategie, ale může se stát, že se bude „generalizovat“.
- 3) **Zvyšování odolnosti vůči stresu** – osvojení si zdravého životního stylu, relaxace, sport, mindfulness, životní filozofie (např. stoicismus).
- 4) **Změna pohledu na stresor** – přestaneme vnímat jako stresor (události sami o sobě nejsou stresové – je to naše reakce na ně; nebo zůstane stresová ale přesto nás „nezastaví“; coping).

Prevence stresu

Dopady stresu lze zmírnit:

- volbou únosné míry zátěže
- správnou životosprávou
- pozitivním myšlením
- pravidelným pohybem - sport
- dostatkem odpočinku
- pěstováním koníčků
- udržováním dobrých mezilidských vztahů
- pojmenováním stresorů a vyhýbáním se jim (je-li to možné)

Spánek



1. Naše vnitřní hodiny (versus „hodinky“)
2. Odpolední spánek (20-30 min)
3. Spánkový cyklus (cca 90 min)
4. Alkohol, nikotin... zhoršuje kvalitu spánku [ZDROJ](#)
5. V průměru 7,5 hodin by mělo stačit. Ale velké individuální rozdíly.

Relaxace

- uvolnění svalového i duševního napětí
- Propojení tělesně a duševní stránky
 - Mysl – sval, sval - mysl
- Využití
 - Regulaci nabuzení
 - Využití mezi zápasy
 - Insomnie
 - Snížení tenze
 - Zklidnění po skončení fyz. aktivity
- Hlavní metody
 - Jacobsonova metoda progresivní relaxace
 - Meditace
 - Řízené dýchání

Time management

- Denní rytmus
- Energie je jen jedna
- Návyky, rituály
- „Člověk nemá nic vzácnějšího a cennějšího než čas.“

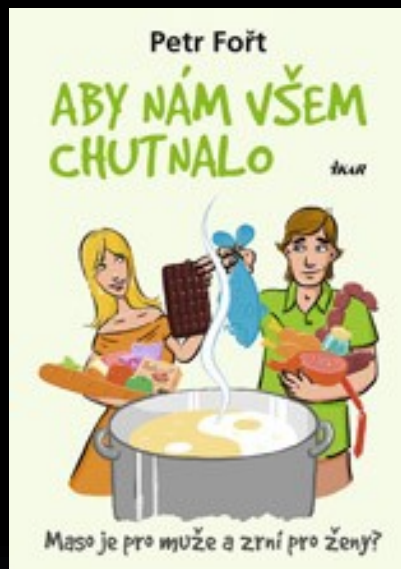
(L. Van Beethoven)

- „Práce vyplní každý jí vymezený prostor.“

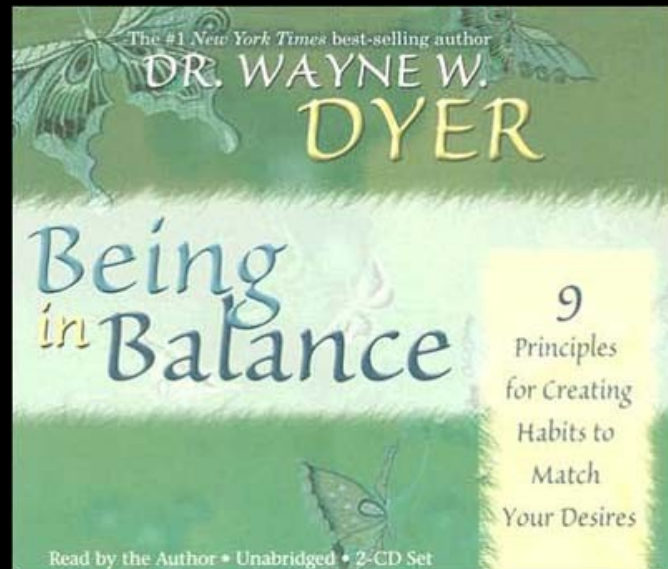
(P. Drucker)

O jídle

Kvalitní informace o jídle
např.



Zajímavé je, že mnohé
výzkumy poukazují, že
není důležité tolik co
jíme, ale co si o tom
myslíme. Když tedy
sníme „klobásku“ s
radostí a chutí, bude
prospívat 😊



Chapter 5

You're Not *What* You Eat; You're What
You *Believe* about What You Eat

◆ 81 ◆

Historie time managementu

- I. generace

CO?

- II. generace

CO a KDY?

- III. generace

CO, KDY a JAK?


- IV. generace



- nejen pracovní výkon, ale celkový kontext života
- nejen dlouhodobé cíle, ale i přítomnost
- nejen technika plánování, ale i osobní návyky



Co dále můžeme dělat

1. Fyzická aktivita (20-30 min)
 2. „Přechody“ z práce domů
 3. Zpomalení
 4. Ne-multitasking
 5. Zaměření se na druhé, na aktivitu – od „já“ dál
- 

Desatero odbourávající stres

1. Mluvte o potížích. (Na situaci se pak budete dívat objektivněji.)
2. Dělejte si radost. (Alespoň jednou denně.)
3. Uvolněte se smíchem.
4. Cvičte. (Spalte energii vytvořenou stresem.)
5. Řekněte ne. (Naučte se asertivnímu chování.)
6. Buďte tvořiví. (Najděte si nové podnětné zájmy.)
7. Buďte realističtí. (Přijměte se. Poučte se svými chybami.)
8. Plánujte si čas a stanovte si priority. (Neberte si toho příliš.)
9. Buďte optimističtí. (To, co podnikáte, vás opravdu těší.)
10. Buďte k sobě laskaví. (Dopřejte si fyzickou i emocionální pomoc. Mějte se rádi.)




Co bychom (ne)měli jíst?

Kolem jídla se vede spousta diskuse. Vajíčka ano/ne. Alkohol vůbec VS 2-4 dcl vína jsou velmi zdravé. atd. Co vás ještě napadá? Co je jasné, co méně, v čem máte úplně nejasno?




Reflexe

- Co jsem dělal....? Jak jsem se měl?Co budu nejspíše dělat...?
 - Včera
 - Tento týden
 - Minulý měsíc
 - Minulý rok
 - Zítřa
 - Za týden
 - Za rok
- 



Mindfulness

▪ Všímovost (mindfulness) je schopnost nezaujatě zaznamenávat psychické a tělesné fenomény prožívané v přítomném okamžiku, schopnost být duchem přítomný tady a teď.

- přijetí
 - nehodnocení
 - neusilování
 - (vnitřní distance)
- 

Burn-out syndrom

Syndrom vyhoření

- (také syndrom vyhasnutí, vyhaslosti, vyprahlosti, angl. *burnout*)
- Poprvé popsán v roce 1975 H. Freudenbergerem v článku "Staff burnout" v časopise *Journal of Social Issues*.
- Stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně náročné.
- Vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících práci s lidmi nebo alespoň kontakt s lidmi a závislost na jejich hodnocení.
- Tvoří ho řada symptomů především v oblasti psychické, částečně i fyzické a sociální.
- Klíčovou složkou syndromu je emoční vyčerpanost, kognitivní vyčerpání a „opotřebení“ a často i celková únava.
- Všechny hlavní složky syndromu vyhoření vycházejí z chronického stresu.

Profese ohrožené vyhořením

- lékaři
- zdravotní sestry
- další zdravotní pracovníci (ošetřovatelky, laborantky atd.)
- psychologové a psychoterapeuti
- sociální pracovníci ve všech oborech
- učitelé
- duchovní a řádové sestry



Profese ohrožené vyhořením

- dispečeri
- úředníci v bankách a úřadech, orgánech státní správy
- profesionální funkcionáři, politici, manažeři
- právníci
- pracovníci věznic
- policisté
- poradci a informátoři



Zvýšená šance syndromu vyhoření

- u člověka, který byl zprvu nadšen, plný ideálů, avšak postupem času z něho nadšení opadlo,
- u člověka, který na sebe klade vysoké požadavky,
- u člověka, který pracuje nad úroveň svých schopností a dovedností,
- u člověka, který se původně snažil dělat vše nejlépe,
- u člověka původně nejodpovědnějšího a nejpečlivějšího,
- u workoholiků,
- u člověka, který neúspěch vnímá jako osobní porážku,
- u člověka, který neodpočívá,
- u člověka, na kterého se zvyšují nároky,
- u člověka, který žije v konfliktech,
- u člověka, který nedovede říct ne, i když si to opravdu myslí,
- u člověka, který více dává, než přijímá,
- u lidí, kterým jde příliš o peníze.

Příčiny, které spočívají v jedinci

- negativní myšlení
- člověk nenalézá nebo ztrácí v každodenní práci smysl
- neúčinné strategie zvládání stresu (např. neúčinné hospodaření s časem)
- nedostatek odolnosti vůči stresu
- nezdravý způsob života

Škály

- EE
 - 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20
- DP
 - 5, 10, 11, 15, 22
- PA
 - 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

- **Stupeň emocionálního vyčerpání EE**
Nízký 0 - 16 průměrná hodnota = 19,0
Mírný 17 - 26
Vysoký 27 a více = vyhoření!

Stupeň depersonalizace DP

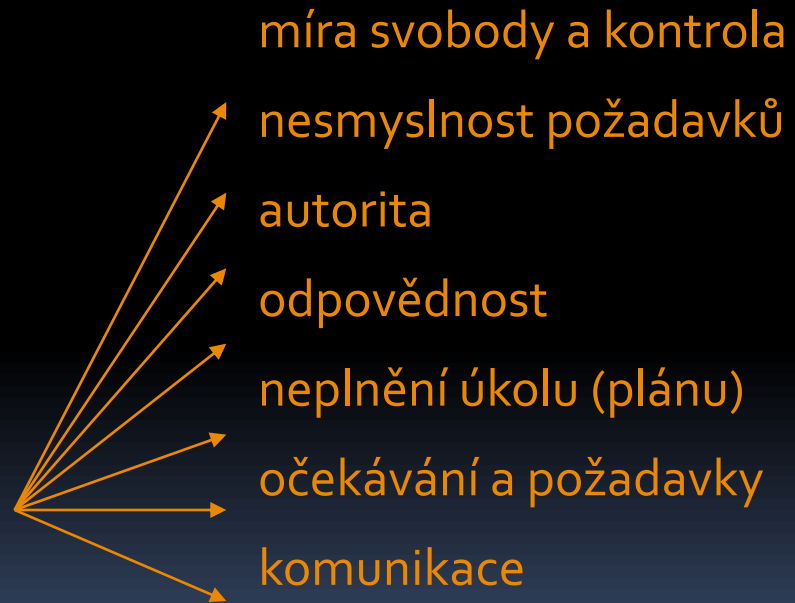
Nízký 0 - 6 průměrná hodnota = 6,6
Mírný 7 - 12
Vysoký 13 a více = vyhoření!

Stupeň osobního uspokojení PA

Vysoký 39 a více
Mírný 38 - 32 průměrná hodnota = 36,8
Nízký 31 - 0 = vyhoření!

Co vede k vyhoření

- negativní vztahy mezi lidmi
- přílišná emocionální zátěž
- pracovní podmínky a organizace práce



Proces vyhoření

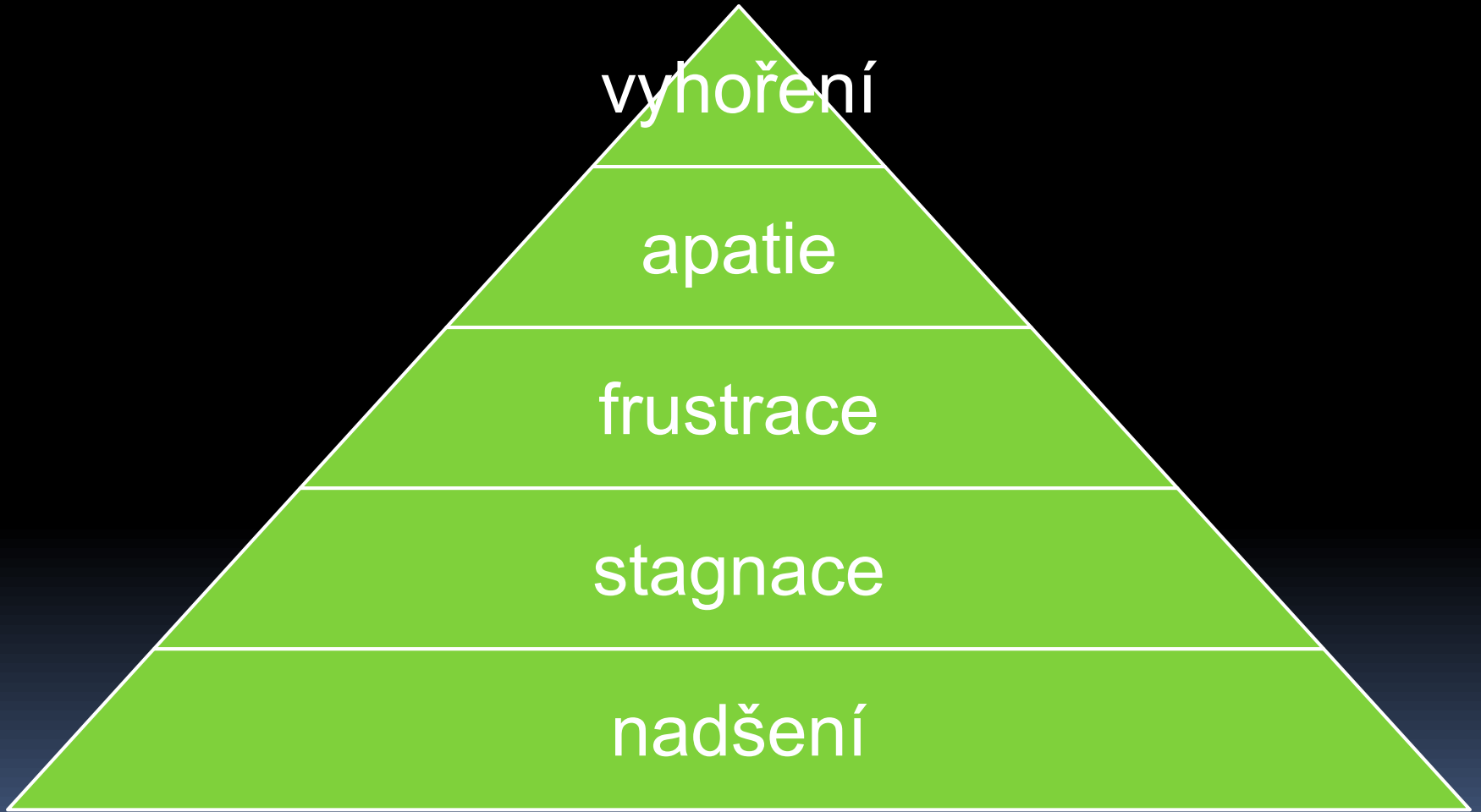
vyhoření

apatie

frustrace

stagnace

nadšení



Proces nástupu vyhoření (Maslachová)



Prevence vyhoření

- Stanovovat si hranice
- Přechody z práce
- Snižovat příliš vysoké nároky
- Stanovit si priority
- Dělat přestávky
- Time Management
- Vyjadřovat otevřeně svoje pocity
- Vyvarovat se negativního myšlení
- Doplnovat energii
- Zajímat se o své zdraví
- Využívat nabídek pomoci