

### Individuální úprava pracoviště.

Podíváme-li se na oblečení (zvláště žen), pak zjišťujeme, že „není jedna jako druhá“. Podobně je tomu s úpravou domu. I tam je celková úprava bytu vzdor sériovosti vyráběného nábytku individuálně odlišná. Ukazuje se, že člověku je lépe, když má možnost zařídit si prostor, v němž žije a pracuje, podle svého. To by mělo být dovolováno i v pracovním prostředí. Je řada věcí, které z pracovního prostoru vytvářejí „osobní“ prostor – tzv. personalizaci prostředí (viz např. květiny, obrazy, různá doplňková zařízení atp.).

## DROBNÉ RADY PRO PREVENCI A ZVLÁDÁNÍ

Uvedli jsme řadu podnětů pro to, co je možno osobně dělat, abychom neupadli do distresu a nekončili psychickým vyhořením. Uvedli jsme i řadu námětů pro úpravu prostředí, v němž žijeme a pracujeme, aby k podobným negativním psychickým jevům nedošlo. K tomu existuje řada podnětů, které mohou být pomocí v tomto boji proti stresu a vyhoření. Uvádíme je zde v nezávazném pořadí.

### HUMOR

Ukazuje se, že lidé, kteří nemají smysl pro humor, případně humor ztratili, vyhořují podstatně rychleji a úplněji, nežli ti, kteří smysl pro humor mají a bohatě ho v praxi používají. Dovedou se podívat na odvrácenou stranu věci, jak G. B. Shaw humor definoval.

Např. učitel vykládá, jak je důležité hovořit jasně a zřetelně i s pečlivou výslovností, aby nám lidé dobře rozuměli. Po té se ptá žáků, kdy si myslí, že je zapotřebí tak hovořit, aby nám lidé dobře rozuměli. Žák se hlásí a říká: „Prosím mluvit srozumitelně, zřetelně a jasně je třeba tehdy, když někomu, kdo je zkoušen, napovídám“. Učitel, který se tomuto výroku zasměje, má naději, že se tak snadno psychického vyhoření nedožije.

Podobně je na tom, učitelka, která napsala do žákovské knížky vzkaz rodičům: „Váš syn zapáchá“. Myslela to dobře. Šlo jí o osobní hygienu žáka, která nebyla, jak by měla být. Žák dal doma žákovskou knížku rodičům přečíst a podepsat. Otec mu k podpisu ještě připsal vzkaz pro paní učitelku: „Nečichat – učit!“ (Ze sbírky výpisů z žákovských knížek prof. Zdeňka Matějčka). Učitelka, které se při čtení této rodičovské odpovědi zvýší krevní tlak a tep, upadá nejen do stresové situace, ale má naději na propad do psychického vyčerpání.

### DEKOMPRESSE

Termín „komprese“ znamená stlačení. Setkáváme se s ním spíše v hydraulice, než v psychologii. Vzdor tomu má i v psychologii co říci. Jde o radu, která bere ohled na tlak a stísnění v situacích stresu a distresu. Po takovémto zážitku stísnění a tlaku např. v práci se doporučuje uvolnění napětí – dekomprese ve chvílích volna.

Dekomprese může mít přerůznou formu. Podstatně důležité však je, aby to byla činnost, při níž zcela zapomeneme na vše ostatní. Někoho baví pracovat na zahrádce. Cele ho to zaujme. Je-li tomu tak, je mu tato práce na zahrádce vhodnou dekompresí. Někoho baví číst si romány, jiného hrát na hudební nástroj atp. Řadu konkrétních návrhů přináší Carol J. Alexandrová, Jr.:

„Chod různými cestami domů z práce.“

„Projdi se parkem na cestě z práce.“

„Naslouchej hudbě, která tě baví ve volném čase.“

„Plánuj si, kam vyrazíš, jakmile budeš mít chvíli volna.“

„Hraj společenské hry – např. i doma s celou rodinou.“

„Pravidelně cvič – využívej gymnastických cvičení.“

„Dopřej si delší dovolenou ve zcela jiném prostředí, nežli je to, v němž žiješ.“

„Využívej technik moudrého hospodaření s časem.“

A nakonec dává radu: „*Zvol si práci, kterou máš ráda.* Je to lepší, než aby ses stala vězňem v zaměstnání, které nenávidíš.“

### OSVÍCENÝ ZÁJEM O VLASTNÍ ZDRAVÍ

Jsou lidé, kteří se bojí chvíli si odpočinout, z obavy, aby si druzí lidé nemysleli, že jsou líní. Vedle této nezdravé a falešné představy existuje i jiná. Lepší. Nadějnější. Ta hovoří o tom, že je třeba *udržovat sebe* – podobně jako třeba auto – *v provozuschopném stavu*. A proto, aby tomu tak bylo, je třeba něco udělat. Je třeba shromažďovat energii, abychom měli co vydávat ve chvílích, kdy toho bude zapotřebí. Moudře hospodařit s dlouhodobou perspektivou, nejen v krátkodobé perspektivě pořád jen dělat a dělat a nakonec se dostat do stavu totálního psychického vyčerpání.

### RELAXACE

Termín relaxace u nás zdomácněl. Pochází z lat. kořene. Rozumí se jí „uvolnění“. A o toto uvolnění napětí při prevenci psychického vyhoření jde. Existuje přitom nepřehledné množství různých způsobů relaxace. Zde je možno doporučit knížky profesora Libora Míčka, který se otázkám duševní hygieny a psychického zdraví celoživotně věnuje (Míček, 1982 a 1984).

Relaxace charakterizuje stav, který je opačného druhu než napětí. Svalové napětí si dovedeme představit. Dovedeme je i navodit např. tak, že stiskneme vsí silou ruku v pěst. Chvíli (asi 10-20 sekund) ji tak držíme. Pak pěst najednou uvolníme. Zažijeme přitom velice příjemný *pocit uvolnění*. A to je podstatou relaxace. Takto můžeme stlačovat přerůzné svaly na celém těle. Máme jich tam bohatě. Když je poté bu-

deme uvolňovat, budeme praktikovat relaxaci v její nejjednodušší podobě.

Relaxovat můžeme však i na podstatně vyšší úrovni. Můžeme např. navštěvovat kurzy relaxace v psychoterapeutických poradnách. Můžeme jezdit na relaxační prázdninové kurzy či dovolené s výcvikem relaxace. Relaxovat můžeme doma po práci i v přestávkách v práci. Podstatné však je, abychom si uvědomili dobrodiní, kterým relaxace pro náš duševní stav je, a nezůstali jen u teorie.

### PRACOVNÍ PORADY

Pracovní porada je možností osobního styku pracovního týmu. Ze sociálně-psychologického hlediska je příležitostí k úniku z osamění pro všechny účastníky porady. Bylo by možno se domnívat, že již z toho důvodu bude dobrým nástrojem v boji s burnout. Skutečnost však ukazuje, že je tomu tak jen za určitých podmínek.

#### *Množství porad a délka jejich trvání.*

Ve zdravotnictví se např. ukázalo, že velké množství porad působí negativně na postoj zdravotních sester k pacientům. Byla-li zároveň sledována míra psychického vyhoření, pak tam, kde bylo příliš mnoho pracovních porad se ukázala vyšší úroveň burnout.

Kladným faktorem s ohledem na zábranu vzniku syndromu burnout byly pracovní porady:

- když účastníci měli naprostou svobodu sdělit své kritické připomínky spolu s konkrétními plány zlepšení situace (když měli k dispozici i návrhy na řešení kritizované situace),
- když bylo dovoleno svobodně se citově projevit – „vylít si své srdce“ (pocity radosti, ale i starostí, ukřivdnosti, zlosti, psychického zranění atp.),
- když byly zakázány negativní osobní kritiky, osobní odsudky, přerůzné formy ponižování jednoho účastníka druhým, posměšky, ironie a sarkasmy,
- když bylo vždy důsledně vyžadováno několik různých programů, plánů či koncepcí řešení určitého úkolu a po diskusi bylo vybráno nejlépe vyhovující řešení,
- když porada mohla skutečně něco udělat („změnit stav světa“) a nebyla jen povídáním pro povídání („slovním volnoběhem“),
- když byla v rámci porady dána možnost nejen projednat úkoly, které tížily vedení, ale i to, co tížilo (stresovalo) účastníky porady,
- když si na pracovních poradách účastníci ujasňovali cíle, tj. představy o žádoucích výstupech (co se opravdu chce), záměry a smysluplnost činnosti daného oddělení (podniku atp.),

- když se na poradách oddělení, na klinikách dal prostor nejen pro diskusi o problémech pacientů, ale i o problémech všech pracovníků od lékařů a zdravotních sester až po pomocný zdravotnický personál,
- když účastníci porady měli možnost poznat v kterém směru mají větší možnost svobody vlastního rozhodování (volby vlastních způsobů práce),
- když účastníci porady měli možnost říci a přesněji určit (identifikovat) podmínky, které vedou ke zrodu nadměrné zátěže (stresu a distresu, případně až burnout) a naznačit, co by se mělo dělat, aby k těmto negativním jevům nedocházelo.

## 59 ZPŮSOBŮ, JAK SE BRÁNIT STRESU, DISTRESU A BURNOUT

Jednotlivé rady jsou zde seřazeny v poměrně náhodném pořadí. Očíslovány jsou jen z toho důvodu, aby si čtenář mohl nalézt „tu svou“ a našel ji snadno a rychle.

1. Zkuste se naučit rozpoznávat příznaky stresu, abyste včas uměli poznat, že se dostáváte do stresového stavu a mohli ihned něco udělat pro to, aby se situace nezhoršovala.
2. Zjistíte-li, že se dostáváte do psychického napětí (do stresového stavu), zkuste na chvíli přerušit to, co děláte, zavřít oči, hluboce vydechnout a pak se pomalu nadechnout. Tento způsob dýchání můžete opakovat několikrát po sobě (např. 3 až 5krát).
3. Zjistíte-li, že se dostáváte do nervového napětí, zkuste na chvíli všeho nechat, zavřít oči a představit si místo, které je vám „oazou klidu“. Může to být např. někde v horách, kde jste zažili takovouto chvíli kouzelného ticha a klidu nebo někde, kde jste něco podobného zažili v doma v mládí. Může to být představa krajiny u moře, kterou znáte z dovolené nebo na vrcholu hory, kam jste se dostali atp. Odborně se zde hovoří o *vizualizaci a imaginaci*. Taková vizualizace samovolně uklidňuje.
4. Cítíte-li, že roste ve vašem těle napětí v důsledku nepříznivého působení určitého stresoru, zkuste na chvíli zcela uvolnit paže, nechat je viset bezvládně podle těla a po té sevřít vši sílu ruce v pěst. Asi po pěti vteřinách toto pevné sevření naráz uvolněte. Snažte se přitom uvědomit, jak toto uvolnění sevřených pěstí blahodárně působí nejen na svaly rukou, ale na celé tělo, ba i na celou bytost. Opakujte to několikrát (3 až 5krát). Tento druh relaxačních cvičení můžete zkusit i s jinými svaly.
5. Cítíte-li, že „na vás padá“ určitá tíha a napětí, vstaňte, zajděte k umyvadlu a studenou vodou si nejprve dobře umyjte ruce a poté i obličej. Naberte si vždy plné hrstě studené vody a obličej nejen namočte, ale dlaněmi jej pohladte a přejedte od čela po bradu. Nakonec otřete obličej ručníkem. Máte-li ručník typu froté s hrubým povrchem, poznáte, že jím to jde lépe. Nevysušte pokožku obličje zcela. Ponechte ji mírně zavlhlou. Nechte ji samovolně doschnout. Osvěží vás to.