

Jak pečovat o svou duševní pohodu

Mgr. Klára Rouchalová



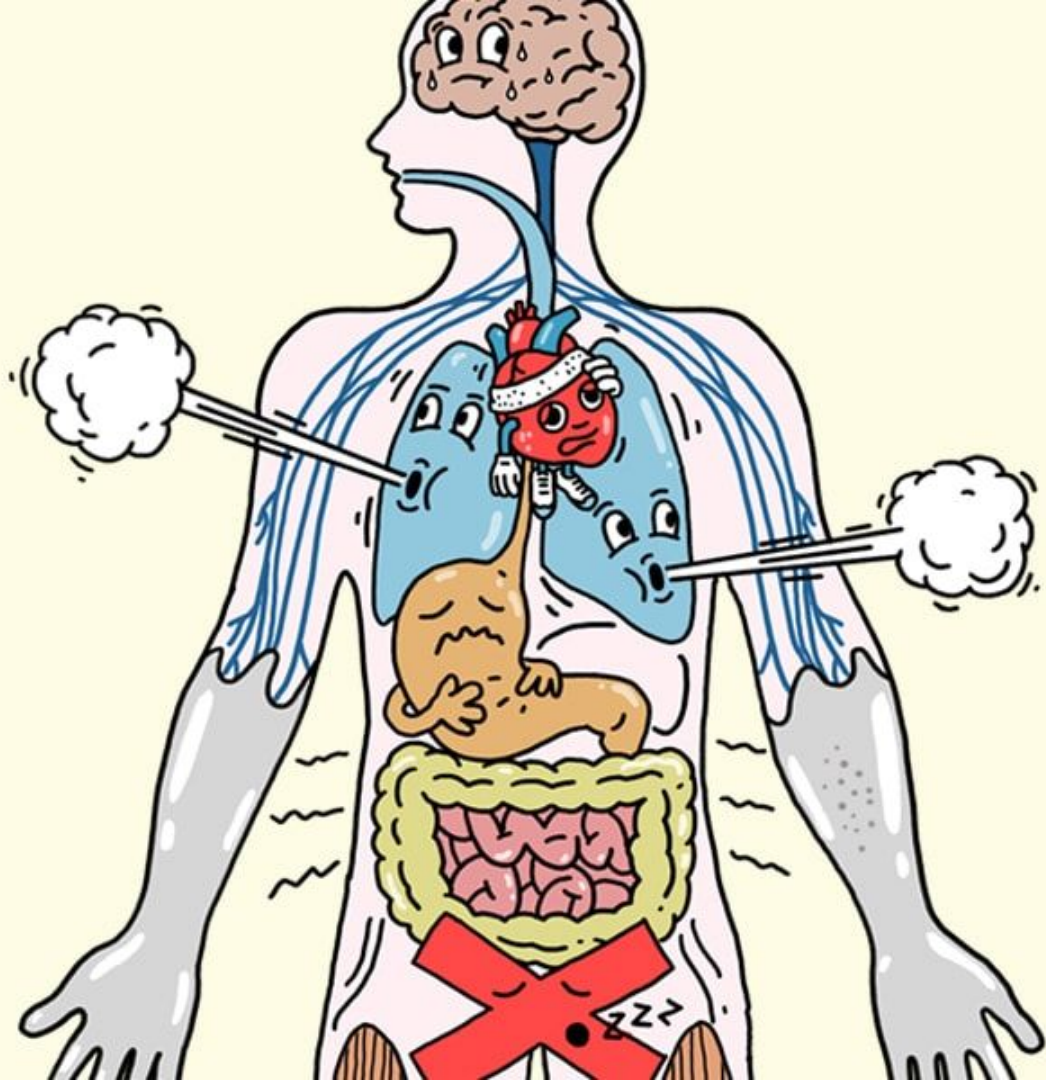
1. Neexistuje žádná univerzálně účinná rada.
2. Vaše instinkty a Váš pohled na věc jsou významné.
3. Kurz je nabídkou různých nástrojů, technik, myšlenek - vyberte si, co Vám osobně sedí.
4. Je v pořádku ptát se.

Pojďme společný čas strávit užitečně.

Stres

- **situace, v níž se lidé setkají s faktory, které potenciálně mohou ohrozit duševní nebo tělesnou pohodu (rovnováhu)**
- vývojově staré mechanismy – evoluční význam
- aktivace sympatického nervového systému a nadledvin – “mobilizace sil organismu” (reakce “boj” nebo “útěk”) – cílem je přežití jedince
- dnes častěji psychologické ohrožení než fyzické – problematické, nedochází k odbourání energie skrze boj nebo útěk
- vede k dlouhodobému přetěžování organismu
- riziko rozvoje civilizačních chorob



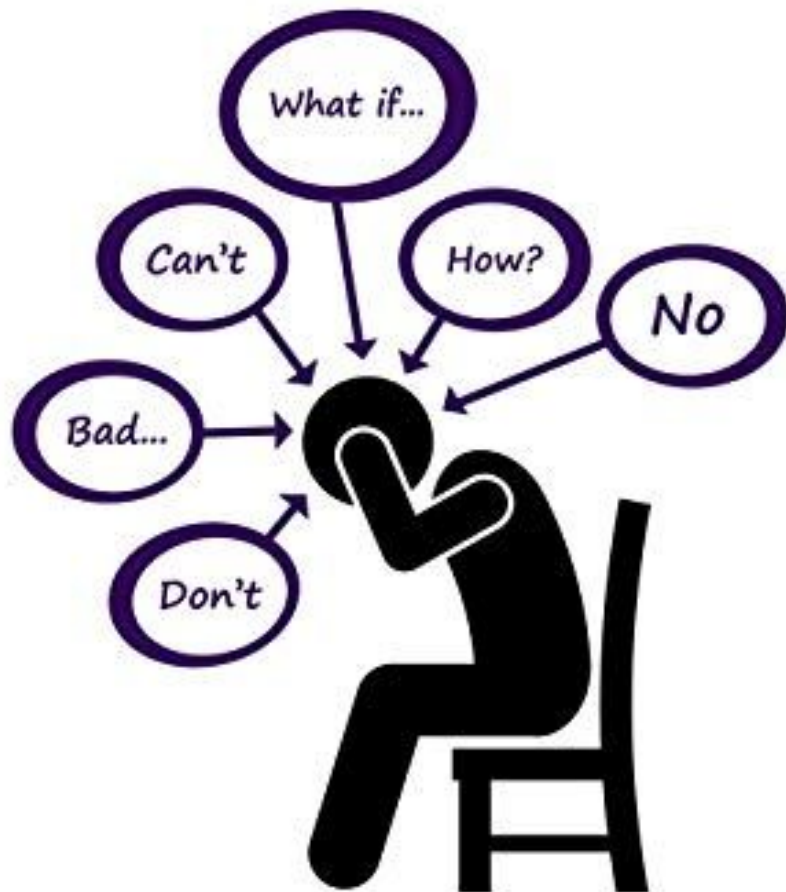


Fyzické stresory



Psychické stresory

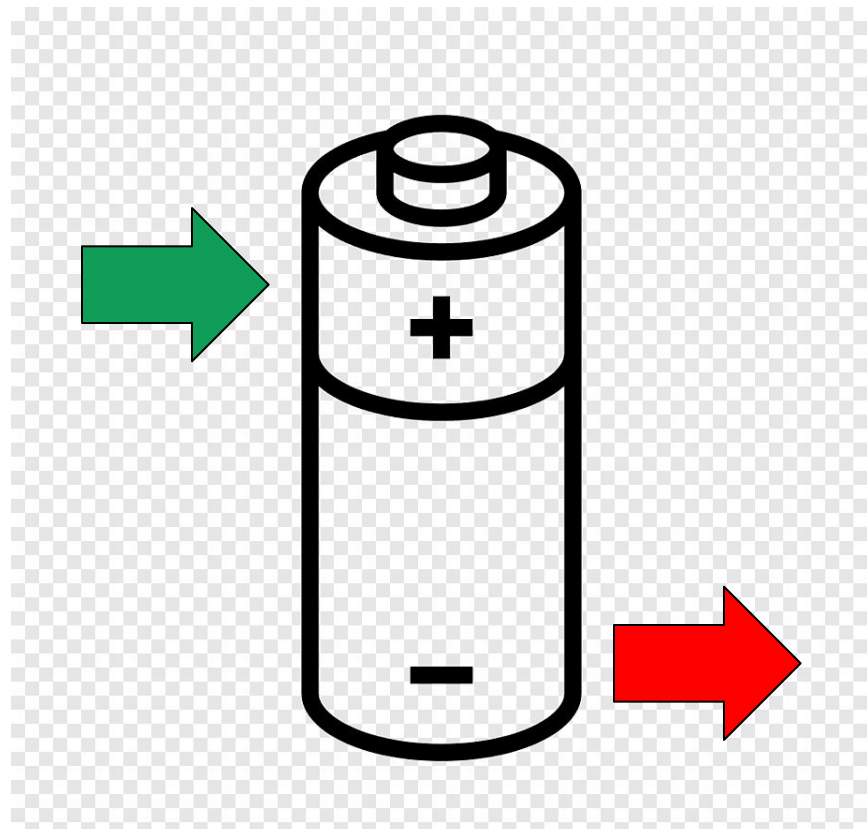
- negativní emoce
- vzorce, myšlenky
- osobnostní sklony -
perfekcionismus,
úzkostlivost, vyhýbání
- obavy z
budoucnosti/ulpívání na
minulosti



Praktické cvičení 1: BATERIE

Cíl: Zvýšit povědomí o vlastní hladině energie

Zadání: Nakreslete si na papír baterii a mapujte všechny činnosti a návyky, které energii přináší a které ji odvádí



Reflexe aktivity ve dvojicích

Zkuste si ve dvojicích sdílet, co jste si u aktivity uvědomili. Následně se staňte detektivem a zkuste být zvědaví, jestli ještě neexistuje v životě Vašeho kolegy nějaké další zdroje energie. Zkuste mu svými otázkami pomoci zdroje energie rozšířit.

Budte zvědaví, podpůrní a respektující.

Úzkost



ANATOMY OF A PANIC ATTACK

1 billion thoughts. None of them helpful.

All the feelings,
all at once.

Forgot how
blinking works.

Invisible
hippopotamus
sitting on chest.

Face is flushed.
Or pale.

Hands are
cold. Or
sweaty.
Or both.

90% sure this is
an actual heart attack.

Stomach feels
like two weasels
wrestling.

Knees are either
locked or wobbly.

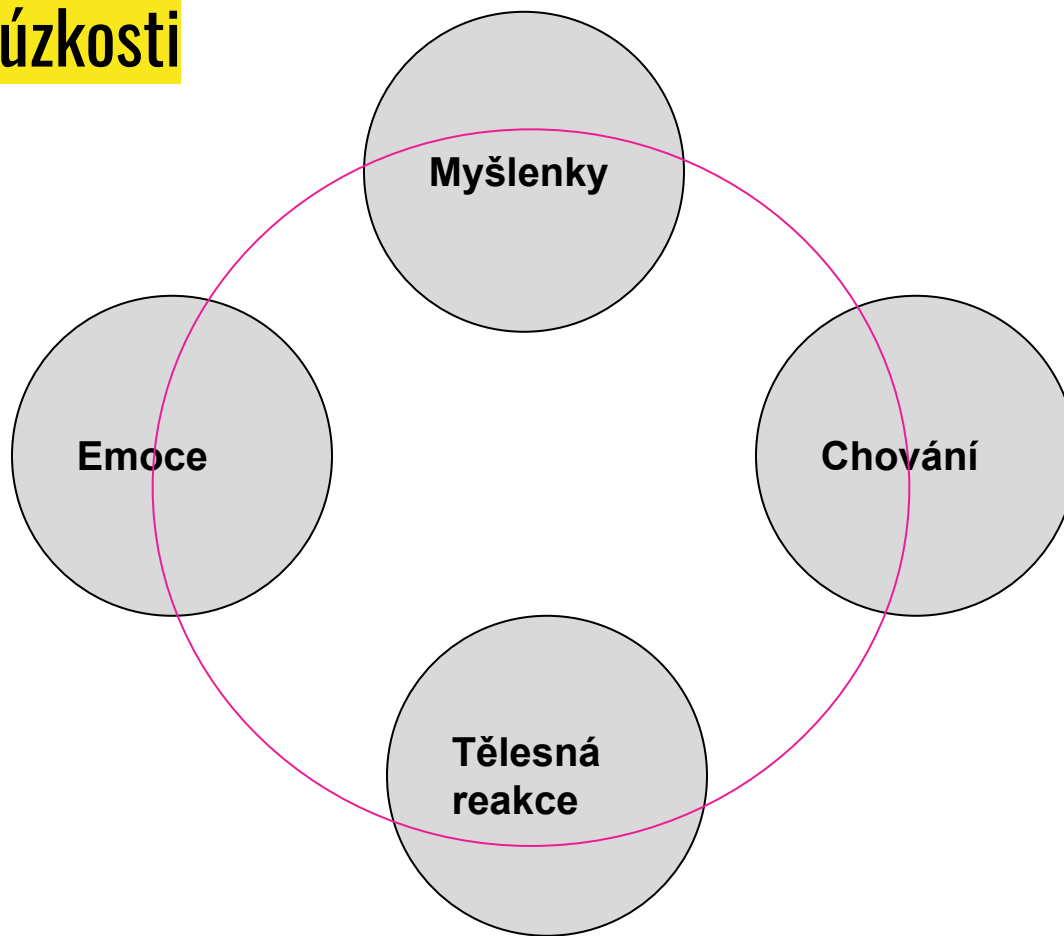
Don't even ask
what's going on
back here.

Feet frozen
in place.



@introvertdoodles

Bludný kruh úzkosti



Nácvik 1: Relaxační dechová technika

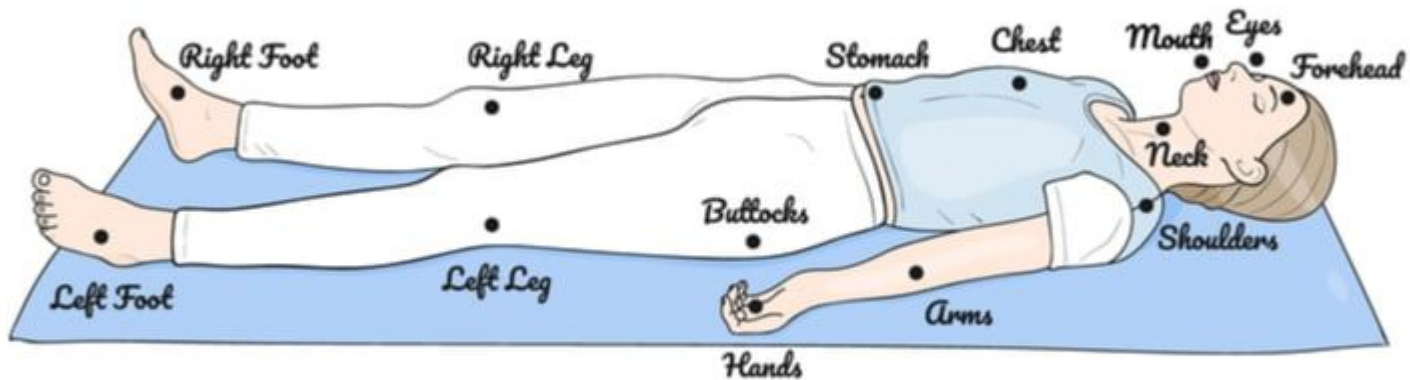


Co si z toho můžete vzít?

1. Dech je cestou k ovlivnění tělesné reakce.
2. Cílem je prodloužit a prohloubit nádech.
3. Vaše představivost může být silný nástroj k relaxaci.



Nácvik 2: Svalová progresivní relaxace



Progressive Muscle Relaxation

Co si z toho můžete vzít?

1. Relaxovat je možné i aktivně.
2. Vyvoláváním krátkých tlaků získávám nad napětím v těle kontrolu. Já jsem ten, kdo v tu chvíli řídí své tělo.

Nácvik 3: Ukotvení v 5 smyslech



5, 4, 3, 2, 1.....

Co si z toho můžete vzít?

1. Úzkost a stres nás odvádí od přítomnosti.
2. Často jsme v myšlenkách v tom, co se nepodařilo (minulost) nebo v tom, z čeho máme strach (budoucnost).
3. Může být prospěšné ukotvit se tady a teď.
4. Smysly jsou pomocníci, protože skrze ně můžeme komplexně prožít daný okamžik.

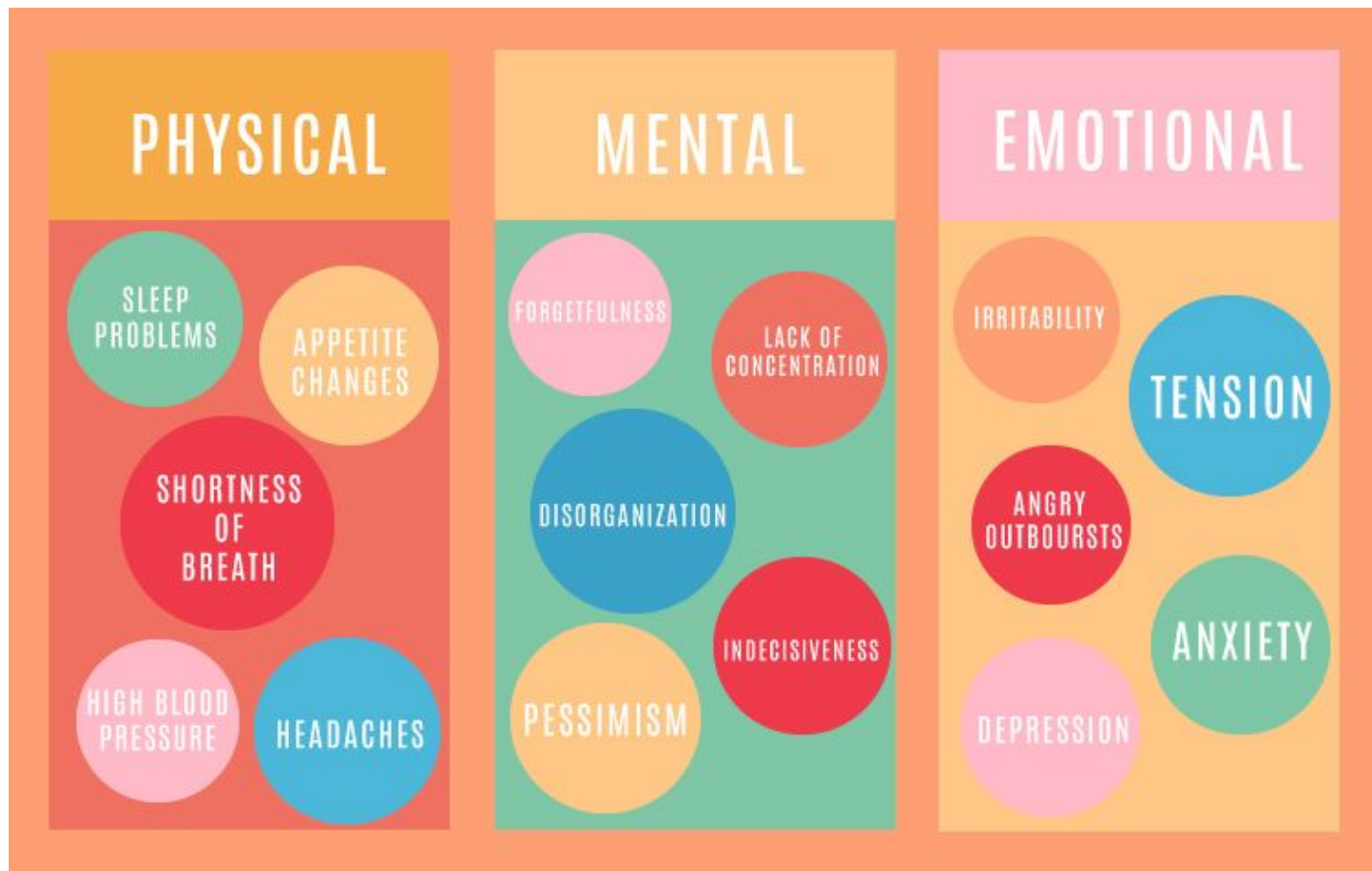
Zadání seminárních úkolů:

- 1) Vytvořit si paletu možností “Jak mohu pečovat o svou duševní pohodu”
 - FORMA: záleží na Vás, taková, ať Vám individuálně sedne - prostý text, plakát v Canvě, ručně malovaný plakát, koláž, video, píseň, krabice předmětů - TAK AŽ JE TO PRO VÁS PŘIROZENÉ, POUTAVÉ, VÝSTIŽNÉ, PRAKTICKÉ
- 2) Napište stručný text, ve kterém pojmenujte 5 konkrétních způsobů, jak byste chtěli v praxi podpořit duševní zdraví svých žáků. Ke každému bodu se jedním odstavcem rozepište. Uveďte, jak konkrétně byste mohli postupovat a jaký význam v tom vidíte.

Datum odevzdání: 24.4.2022 (v odevzdáárně v ISu, ti, kteří letos státnicují musí odevzdat úkol dříve, tak, abych jim stihla zapsat předmět jako splněný)

Syndrom vyhoření a jak mu předcházet

Signály syndromu vyhoření



Vyhoření u učitelů

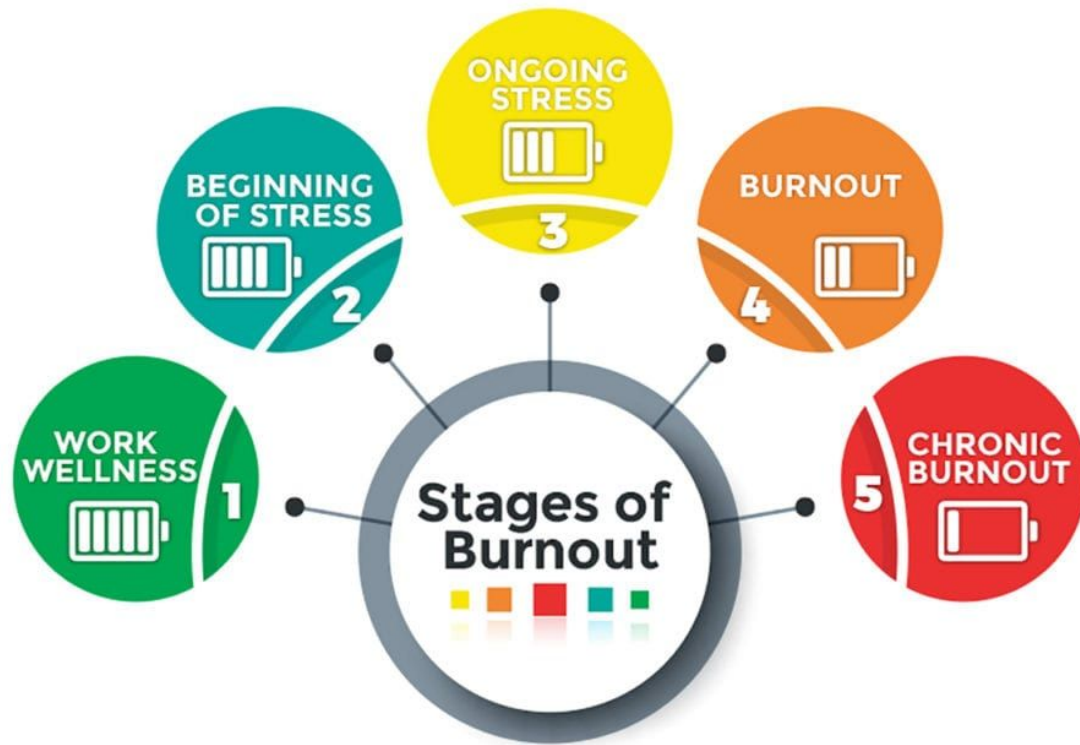
- pro 53,2 % učitelů je jejich práce zdrojem dlouhodobého stresu
- pouze 16 % učitelů uvádí, že na sobě nepocítují projevy syndromu vyhoření
- 15 % učitelů v našich podmínkách se potýká s projevy středně těžké, nebo těžké deprese
- **učitel, který se cítí být v pohodě a vnímá sám sebe jako kompetentního k výkonu učitelského povolání, může v pozitivním směru ovlivňovat klima třídy. V důsledku toho má svůj podíl také na duševním zdraví svých žáků**

- jedná se o ZVRATNÝ proces

Příčiny syndromu vyhoření u učitelů

- málo volného času – chybí hranice mezi osobní sférou života a jinými sférami (pracovní, společenskou aj.)
- málo/moc zdrojů
- příliš mnoho požadavků a rolí
- zklamání ze systému
- tzv. “compassion fatigue”
- další ztížení podmínek – plat, COVID 19, aj.

Napadají Vás nějaké další možné konkrétní příčiny nebo faktory, které mohou rozvinutí syndromu podpořit?



V každé fázi je možné situaci zvrátit.

Co s tím? SMĚŘUJME POZORNOST TAK, ABY NÁM TO BYLO UŽITEČNÉ.

Jak mi teď je?

Co teď pro sebe potřebuji?

Jak můžu situaci ovlivnit?

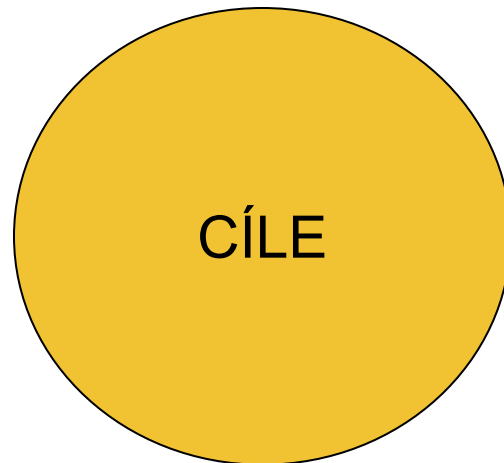
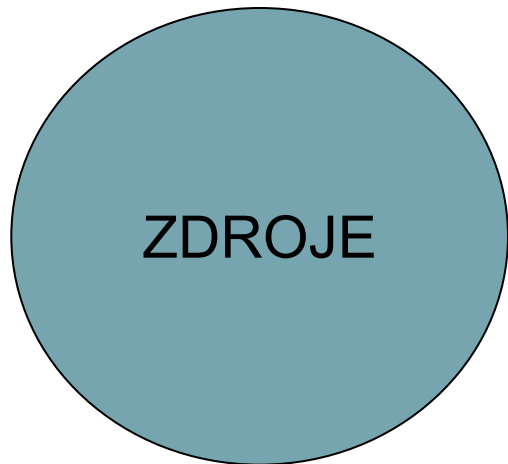
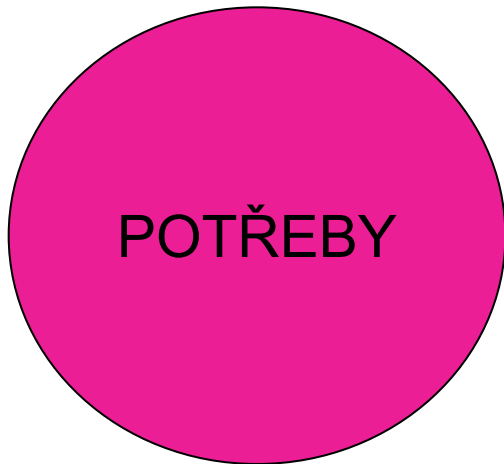
Co se mi daří?

Co mě baví?

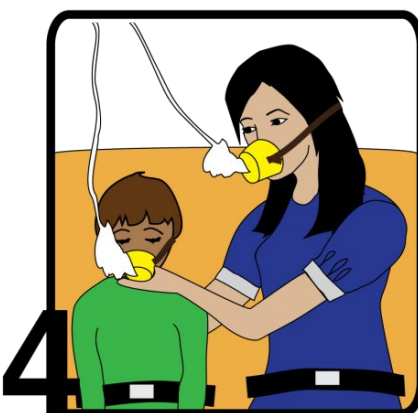
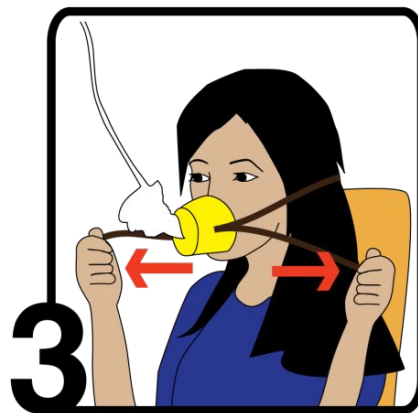
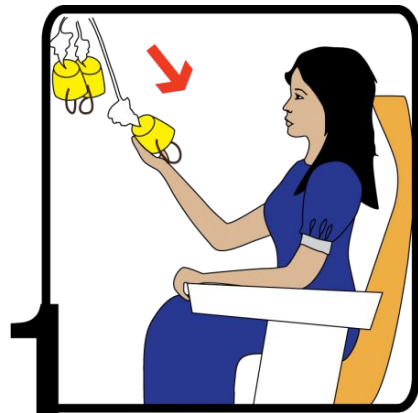
V čem jsem silný?

Z čeho můžu čerpat energii?

Jaký má to, co dělám, smysl?



JE V POŘÁDKU MÍT SE NA
PRVNÍM MÍSTĚ.

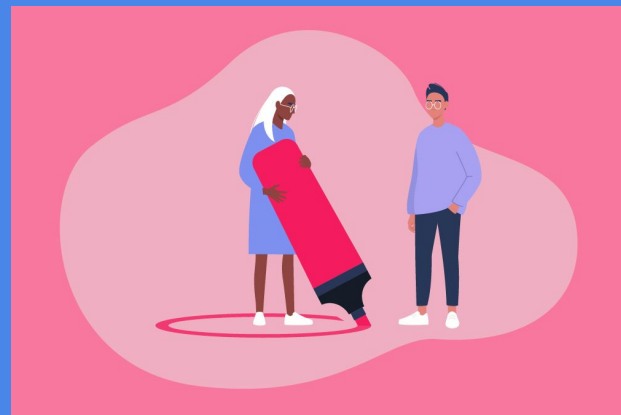
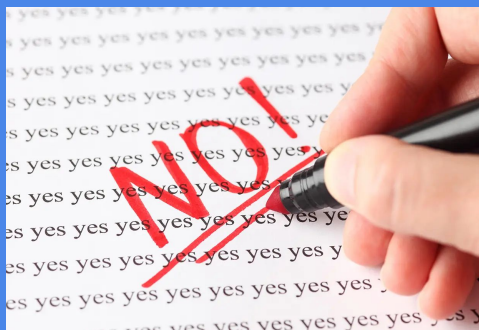
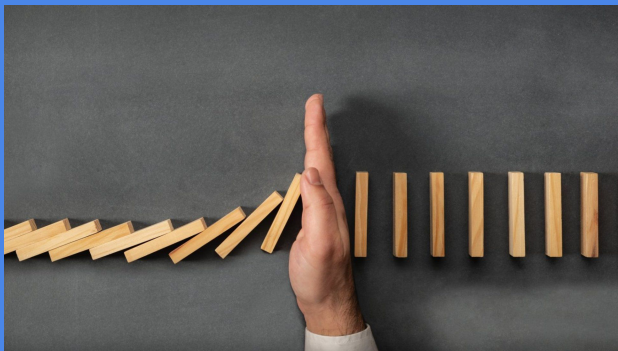


V letadle taky
nejdříve nasazujeme
masku sobě (!)

BE SURE TO ADJUST
YOUR OWN MASK BEFORE
HELPING OTHERS



“Je nutné více držet hranice.”
- a co je to vlastně za hranice?



práce/studium

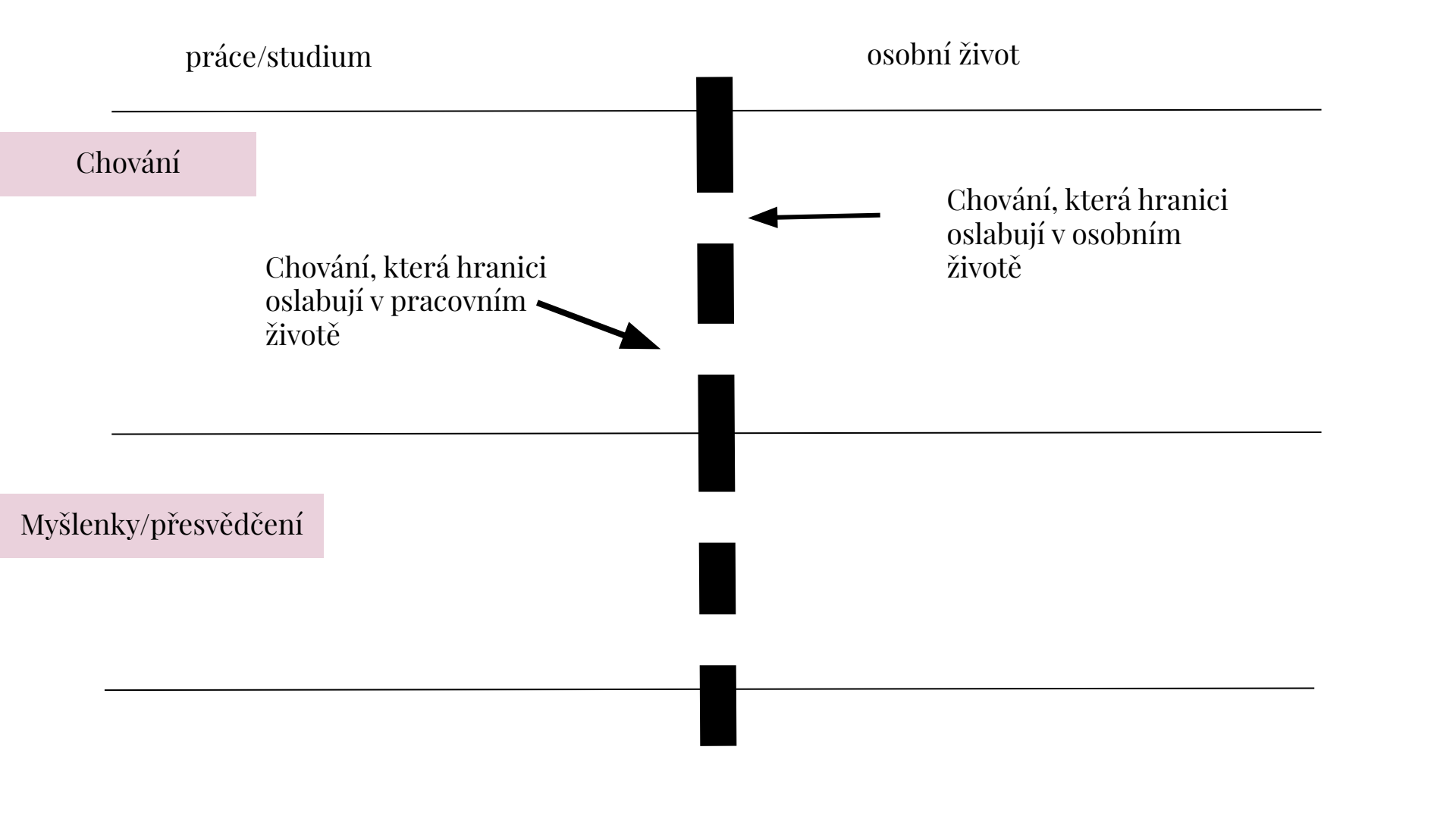
osobní život

Chování

Chování, která hranici
oslabují v pracovním
životě

Chování, která hranici
oslabují v osobním
životě

Myšlenky/přesvědčení



práce/studium

osobní život

Chování

- říkám automaticky “ano” na nové pracovní příležitosti

- odepisuji na e-maily před spaním

Myšlenky/přesvědčení

- byla bych ze sebe zklamaná, kdybych neudělala maximum

- abych byla úspěšná, musím být neustále k dispozici

práce/studium

osobní život

Chování

- říkám automaticky “ano” na nové pracovní příležitosti

Zkusím se vždy vědomě zamyslet, na co mám ještě kapacitu. Dám si čas na přemýšlení

- odepisuji na e-maily před spaním

Vyhradím si v diáři předem určené časy na administrativu.

Myšlenky/přesvědčení

- byla bych ze sebe zklamaná, kdybych neudělala maximum

- abych byla úspěšná, musím být neustále k dispozici

Svět se nezboří, když něco neudělám dokonale.

Druzí lidé rozumí tomu, že mám taky soukromý život.

Praktické cvičení:

Nakreslete si svoji vlastní hranici mezi osobním a pracovním/studijním životem. Identifikujte podobně jako na předchozím snímku alespoň **několik potenciálních děr** (v chování i přesvědčení) a zkuste se zamyslet nad způsoby, jak je zaplnit.

práce/studium

osobní život

Chování

- říkám automaticky “ano” na nové pracovní příležitosti

Zkusím se vždy vědomě zamyslet, na co mám ještě kapacitu. Dám si čas na přemýšlení

- odepisuji na e-maily před spaním

Vyhradím si v diáři předem určené časy na administrativu.

Myšlenky/přesvědčení

- byla bych ze sebe zklamaná, kdybych neudělala maximum

- abych byla úspěšná, musím být neustále k dispozici

Svět se nezboří, když něco neudělám dokonale.

Druzí lidé rozumí tomu, že mám taky soukromý život.

Reflexe ve skupinách 3-5 osob:

Diskutujte ve skupině svoje vlastní zážitky vzniku takových “děr” v hranici mezi osobním a pracovním/studijním životem. Využijte své zkušenosti z praxe.

Jsou Vaše zážitky podobné?

Pokud chcete, sdílejte své nápady na to, jak by se daly tyto “díry” pomyslně zaplnit.

Praktické cvičení: Všímavost vůči pozitivnímu

Co mě baví na tom, co mě baví?

Činnosti, které nás baví, pro nás
můžou být velkým zdrojem
pozitivních emocí, pozitivního
náhledu na sebe a můžou
pomoci odkrývat to, v čem jsme
dobří.



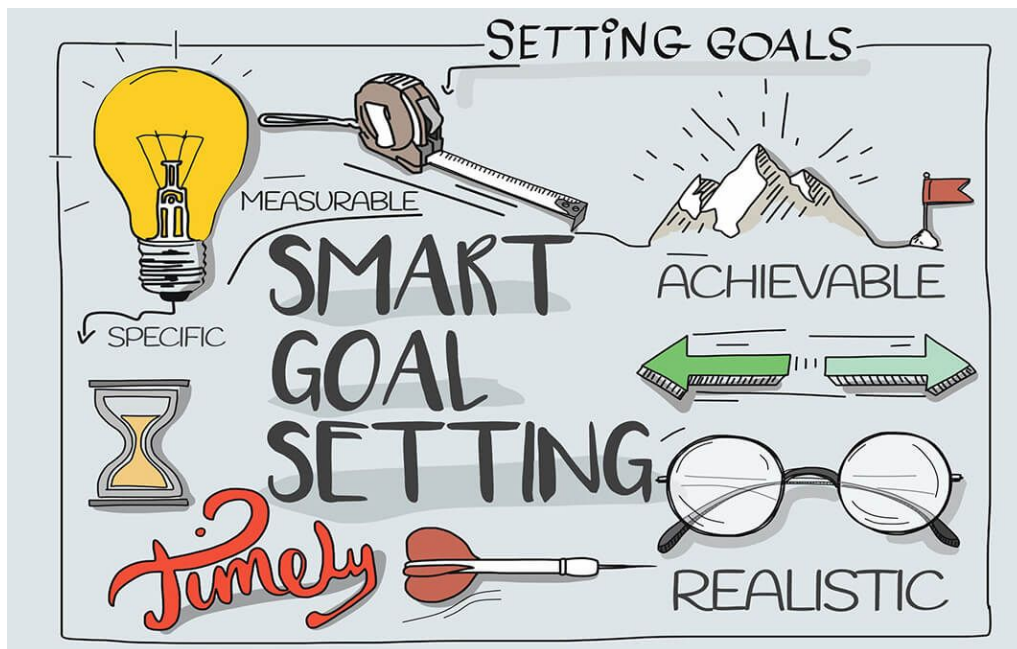
Diskuse ve dvojicích: Co jsou mé zdroje jako učitele?

Zkuste si povídat o tom, v čem jste jako pedagogové silní, co jsou Vaše silné stránky. Pomoci Vám mohou tyto otázky:

- 1) Jaké dovednosti nejvíce uplatňuješ v praxi? O kterou dovednost bys nechtěl přijít?**
- 2) Co dobrého by o Tobě řekl Tvůj nejoblíbenější student?**
- 3) Za co by byl u Tebe vděčný i ten nejvíce unuděný student?**
- 4) Co byl tvůj nejúspěšnější okamžik v praxi? Za co jsi na sebe pyšný? Jak jsi to dokázal? Co z Tvých schopností nebo vlastností ti tam pomohlo?**
- 5) O co v sobě se opíráš, když máš těžký den?**

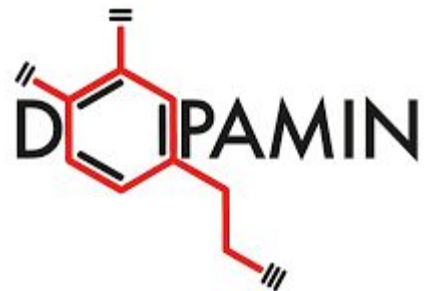
Stanovujme si cíle tak, aby se nám dobře plnily

- Ke sledování pokroků musím vědět, jaký je cíl
- Cíl by měl být stanovený **konkrétně** a měl by být **pozitivně formulovaný**



Dívejme se ZA CÍLE

- Zvýšíme tím jejich atraktivitu
- Uvidíme v nich větší smysl
- Podpoříme naši sebemotivaci



Praktické cvičení: Význam změn

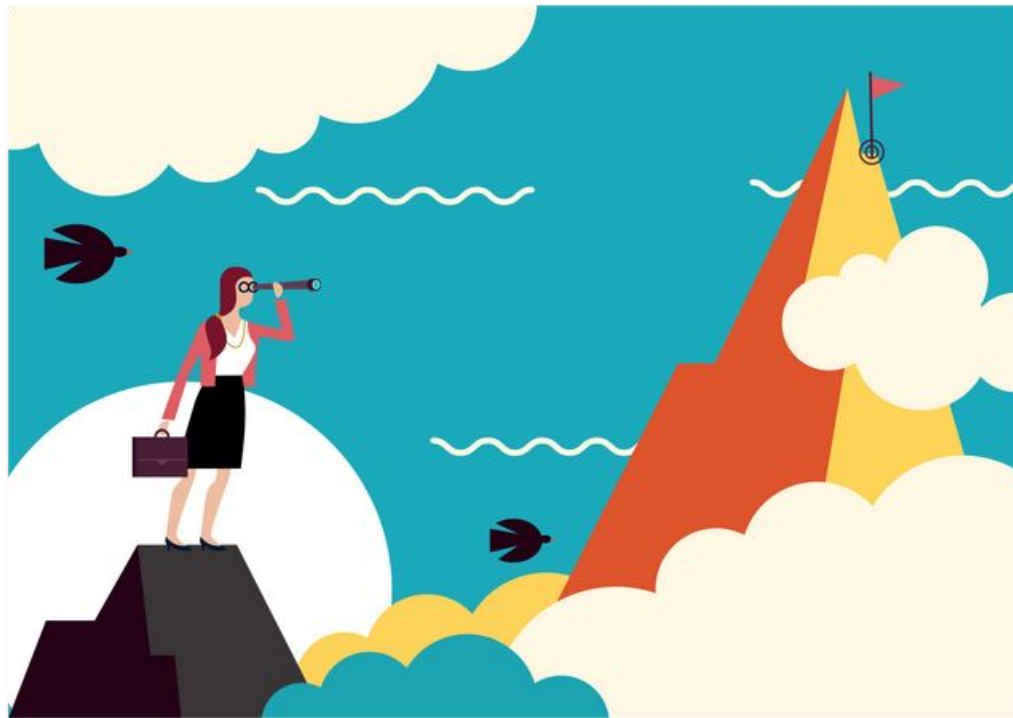
V mysli se zaměřte na jeden cíl, kterého se nyní snažíte dosáhnout – např. dokončení studia na VŠ. Zkuste si zodpovědět otázky, které Vám budu klást.



Co se mění, když o cíli začnete takto uvažovat? Je něco jinak?

Praktické cvičení: Práce s vizí

Představte si, že by se
Vaše dovednost duševní
hygieny dala změřit na
škále od 0 do 10.
(10=stav, kterého si
přejete dosáhnout;
0=stav, kde nic z 10 není)



Položte si tyto otázky:

- 1) Jak byste poznali, že jste na 10? Co by tam bylo? Co byste tam cítili, dělali, jak byste tam přemýšleli? Jaké hranice byste střežili?

Můžete si udělat např. myšlenkovou mapu vize.

- 2) Kde jste na cestě k 10 nyní? Na jakém čísle jste? Jaké to tam je?
- 3) Jak byste poznali, že jste o jeden bod výš? Co by tam bylo jinak?
- 4) Napadá Vás kam byste nyní chtěli zaměřit svou pozornost, abyste se mohli posunout o bod výše? Máte nápad na užitečný první krok?

Příležitost pro Vaše otázky

(nebo jsem Vám k dispozici na mailu)

**Děkuji Vám za Vaši pozornost
a spolupráci.**

Praktické cvičení na závěr: BODYSCAN



Co si z toho můžete vzít?

1. Emoce mají tělesný doprovod.
2. Tělesné prožitky nás mohou odkázat k nenaplněným potřebám fyzickým (např. potřeba jídla, protažení, uvolnění aj.), ale také psychickým (potřeba jistoty, potřeba sebevyjádření, potřeba svobody aj.)
3. Tím, že na dané místo zaměříme pozornost, a spojíme to s hlubokým relaxačním dýcháním (z minulého semináře) může vést k úlevě.
4. Bodyscan nám může dát informaci o tom, na jakou potřebu se můžeme dál zaměřit.

Užitečné zdroje:

Meditační, relaxační nahrávky:

<https://mindfulness.med.muni.cz/materialy/meditace-audio-nahravky>

<http://proklidnejsimysl.cz/kbtaci/act-nahravky/>

Užitečné aplikace:

Repeat habit tracker

Nepanikař

Calm

Headspace

Calmio