

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra profesního a personálního rozvoje



**Česká zemědělská
univerzita v Praze**

Stres v zaměstnání, jeho důsledky a možnosti zvládnání

Bakalářská práce

Autor: Veronika Pohlová

Vedoucí práce: Mgr. Marie Hanušová, PhDr.

2021

Zadávací list

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Institut vzdělávání a poradenství

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Veronika Pohlová

Specializace v pedagogice
Poradenství v odborném vzdělávání

Název práce

Stres v zaměstnání, jeho důsledky a možnosti zvládnání

Název anglicky

Stress at work, its consequences and coping possibilities

Cíle práce

Seznámení s problematikou stresu u konkrétních cílových skupin v souvislosti s jejich pracovním zařazením. Zjistit u těchto skupin hlavní stresory, specifikovat průběh stresu a definovat možné důsledky. Následně navrhnout opatření k jeho zmírnění a představit možné metody a způsoby zvládnání. Dále také prověřit a porovnat stresovou zátěž u konkrétních zaměstnání.

Metodika

Na základě studia dostupných literárních, internetových a dalších zdrojů charakterizovat pojem stres v zaměstnání a jeho další souvislosti. Dále v teoretické části představit konkrétní vybraná zaměstnání, která dále budou na základě dotazníkového šetření analyzována i v praktické části bakalářské práce. Dotazníkové šetření bude provedeno ve třech oborech zaměstnání a to přesněji u lékařů, učitelů prvního stupně a hasičů. Dále také z každé z těchto profesí bude vybrán jeden pracovník, se kterým bude proveden rozhovor. Ve všech bude užito stejných otázek, které budou sloužit k finálnímu porovnání míry stresové zátěže, případně jejich souvislosti a návaznosti.

Doporučený rozsah práce

dle pokynů pro psaní bakalářských prací

Klíčová slova

stres, zaměstnání, důsledek, metoda

Doporučené zdroje informací

- ATKINSON, R L. – HERMAN, E. – PETRŽELA, M. – BREJLOVÁ, D. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- BLATNÝ, M. *Psychologie osobnosti : hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
- FONTANA, D. – ZAVADILOVÁ, A. *Stres v práci a v životě : jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.
- HUBER, Johannes, Hademar BANKHOFER a Elisabeth HEWSON. 30 způsobů jak se zbavit stresu. Praha: Grada, 2009. *Psychologie pro každého*. ISBN 978-80-247-2486-7.ého. ISBN 978-80-247-2486-7.
- KENTON, Leslie. Desetidenní plán proti stresu: přiměřte stres, aby pracoval pro vás. Olomouc: Votobia, 1996. ISBN 80-7198-075-7.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.

Předběžný termín obhajoby

2020/21 LS – IVP

Vedoucí práce

PhDr. Mgr. Marie Hanušová

Garantující pracoviště

Katedra profesního a personálního rozvoje

Elektronicky schváleno dne 28. 2. 2021

Mgr. Jiří Votava, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 1. 3. 2021

Ing. Karel Němejc, Ph.D.

Pověřený ředitel

V Praze dne 25. 03. 2021

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Stres v zaměstnání, jeho důsledky a možnosti zvládnání

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila, a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou/závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědom/a, že odevzdáním bakalářské/závěrečné práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V Praze dne 30. března 2021

.....

Veronika Pohlová

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala Mgr. Marii Hanušové, PhDr. za ochotu a cenné rady při psaní mé bakalářské práce. Dále mé poděkování patří mé rodině a přátelům, kteří mi byli po celou dobu velkou oporou.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývala problematikou stresu, jeho definicí a souvislostmi, které s tímto jevem souvisí. Dále představila stresory jako příčiny stresu v zaměstnání. Pro tuto práci byly vybrány tři profese, které byly blíže popsány v souvislosti se stresovou zátěží. Předposlední část teoretické části představila příznaky a dopady stresu na zdraví a v konečné části byly uvedeny metody a druhy zvládání stresu. V praktické části byla pro analýzu tří vybraných profesí zvolena metoda kvantitativního výzkumu v podobě dotazníkového šetření a doplněna kvalitativním výzkumem ve formě individuálních rozhovorů.

Klíčová slova

Stres, zaměstnání, důsledek, metoda, stresor, zvládání.

Abstract

This bachelor thesis dealt with the issue of stress, its definition and the context related to this phenomenon. She also introduced stressors as causes of stress at work. Three professions were selected for this work, which were described in more detail in connection with stress. The penultimate part of the theoretical part introduced the symptoms and effects of stress on health, and in the final part, methods and types of stress management were presented. In the practical part, the method of quantitative research in the form of a questionnaire survey was chosen for the analysis of three selected professions and supplemented by qualitative research in the form of individual interviews.

Keywords

Stress, work, consequence, method, stressor, coping.

OBSAH

ÚVOD	10
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	11
1 Cíl a metodika	11
2 Definice stresu	12
3 Stresory jako příčiny vzniku stresu.....	14
3.1 Stresory jako příčiny stresu v zaměstnání	18
4 Stres ve vybraných zaměstnáních	21
4.1 Stres u učitelů	21
4.2 Stres u lékařů.....	23
4.3 Stres u hasičů.....	24
5 Příznaky a dopady stresu na zdraví.....	27
5.1 Reakce na stres	28
5.1.1 Psychické reakce na stres.....	29
5.1.2 Fyzické reakce na stres	31
6 Zvládání stresu	32
6.1 Druhy zvládání stresu.....	32
6.2 Metody zvládání stresu	33
6.2.1 Fyzické.....	34
6.2.2 Mentální	36
6.2.3 Duševní	38
PRAKTICKÁ ČÁST	41
7 Metodika práce	41
7.1 Dotazníkové šetření.....	41
7.1.1 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření.....	42
7.1.2 Vyhodnocení hypotéz	58

7.2	Individuální rozhovory	60
7.2.1	Zhodnocení výsledků individuálních rozhovorů	63
	ZÁVĚR	65
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	66
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....	71
	SEZNAM PŘÍLOH.....	72

ÚVOD

Tato bakalářská práce, jejíž téma je většině z nás blízké a známé, nese název „Stres v zaměstnání, jeho důsledky a možnosti zvládnutí“. Již první kapitola představuje působení tohoto jevu, tedy stresu, který sahá až do dávných dob, kdy jsme jako lidé ještě ani nechodili po tomto světě. Je neuvěřitelné, kolik lidských pocitů a emocí se dá skrýt pod jediné slovo. Tato reakce, která je odpovědí našeho organismu na vypjaté, tíživé a náročné situace, byla v polovině 20. století poprvé pojmenována vědcem Hansem Selyem, který ji označil dnes již všem dobře známým termínem, jímž je „stres“ (Zákulisí slov, 2018).

Tato práce se věnuje popisu stresu a jeho souvislostí v obecné rovině a dále se zaměřuje na stres, který vzniká v souvislosti se zaměstnáním, odhaluje možná ohniska vzniku stresových reakcí a dále je stres popisován ve specifických zaměstnáních u předem zvolených třech profesí, jimiž jsou učitelé prvního stupně, hasiči a lékaři. Závěrem teoretické části jsou uváděny důsledky zpracovávaného jevu a v návaznosti jsou představeny různé metody zvládnutí stresu. Výše uvedené tři profesní skupiny byly na základě dotazníkového šetření a individuálních rozhovorů analyzovány a výsledky jsou uvedeny v praktické části této práce.

Stres je velice rozmanité téma, které pod sebou skrývá rozsáhlé definice a teorie různých autorů. I bez těchto odborných názorů si každý dokáže utvořit vlastní představu o tom, co stres znamená. Každý člověk je jedinečný a zároveň s tím i jeho postoj ke svému duševnímu i fyzickému zdraví, které je se stresem úzce spjato. Lze najít nepřehledné množství metod, jak se svým stresem pracovat, ale nakonec je stejně na každém, jak je otevřen svým vlastním možnostem a jak moc naslouchá svému tělu a duši, která je klíčem k vyřešení tohoto všudypřítomného a tak obávaného jevu jako je stres.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika

Cílem práce bylo seznámení s problematikou stresu u konkrétních cílových skupin v souvislosti s jejich pracovním zařazením. U těchto skupin byly zjištěny hlavní stresory, dále byl specifikován průběh stresu a také byly definovány možné důsledky. Následně byla navržena opatření ke zmírnění a představení možných metod a způsobů zvládání. Dále byla prověřena a porovnána stresová zátěž u konkrétních zaměstnání.

Na základě studia dostupných literárních, internetových a dalších zdrojů byl charakterizován pojem stres v zaměstnání a jeho další souvislosti. Dále v teoretické části byla představena konkrétní vybraná zaměstnání, která byla dále na základě dotazníkového šetření analyzována i v praktické části bakalářské práce. Dotazníkové šetření bylo provedeno ve třech oborech zaměstnání, a to přesněji u lékařů, učitelů prvního stupně a hasičů. Dále také z každé z těchto profesí byl vybrán jeden pracovník, se kterým byl proveden rozhovor. Ve všech bylo užito stejných otázek, které sloužily k finálnímu porovnání míry stresové zátěže, případně jejich souvislosti a návaznosti.

2 Definice stresu

Je těžké najít jedinou akceptovatelnou definici pro stres. Obecně je stres fyzické nebo psychické napětí, které může být důsledkem různých faktorů či okolností. Každý tento stav spojený s pocitem úzkosti zažil a každý by ho popsal svým způsobem. Je to stav, který je a vždy byl všudypřítomný. Z pohledu neurovědy stres úzce souvisí s vývojem našeho mozku, který má počátek dávno před vyvinutím lidského druhu. Člověk má tři části mozku:

- Tou nejstarší a také první částí mozku je mozkový kmen, který vznikl společně s plazy, proto se mu také říká mozek plazí. Bylo to před 500 miliony lety a od té doby se vůbec nezměnil a slouží stále ke stejným účelům. Tato část mozku slouží k těm nejzákladnějším instinktům a pudům jako jsou přežití nebo rozmnožování. To, co má člověk společné s plazy a ještěry počínaje a všemi dalšími zvířaty konče, jsou reakce na ohrožení, s čímž souvisí právě stres, který původně vznikl v náš prospěch, protože když nastala otázka života a smrti, dokázal v mozkovém kmenu vyvolat reflex útěku nebo útoku. Tento způsob reakcí na stres zůstal člověku dodnes. Porovnáním může být útek plaza před predátorem a útek člověka před hádkou s blízkým člověkem.
- Evolučně mladší částí mozku je savčí mozek, kterému se říká také limbický systém a který vznikl před 200 miliony lety. Zde se nachází emoce a vzorce. V této části mozku se nachází mnoho aspektů, ale tím nejzákladnějším jsou právě emoce, a to z důvodu, že je zde amygdala neboli centrum emocí, a to především strachu, který je nejstarší lidskou emocí. Strach dokázal zachraňovat životy a opět souvisí se stresem. V neposlední řadě je v limbickém systému hippokampus, který je obrazně řečeno složkou, díky které si pamatujeme vše, co jsme doposud cítili, viděli, slyšeli nebo zažili. Zároveň se v hippokampu ukládají vzorce chování a myšlení.
- Není to tak dávno, přibližně 250 000 let zpět, co vznikla nejnovější část mozku zvaná neokortex nebo také nová kůra, která člověka oddělila od živočichů. Z vizuálního hlediska mozku je to ta největší část, tedy šedá kůra mozková. To, co nás jako lidi odlišuje od zvířat je fakt, že díky neokortexu dokážeme myslet, a tudíž jsme schopni analyzovat, syntetizovat, racionálně uvažovat

a utvářet závěry. Dále je zde fantazie, imaginace a představivost. Poslední a nejdůležitější je vědomí, díky kterému si dokážeme uvědomovat naše chování, konání nebo myšlení, a to je prvním předpokladem k tomu na sobě pracovat nebo něco změnit (Chudlíková, 2020).

Jak bylo výše zmíněno, každý si dokáže vytvořit vlastní definici stresu. Určité profese si budou vykládat tento stav jiným způsobem. Lékaři na něj budou nahlížet jako na fyzikální změny v těle, podnikatelé o něm budou hovořit jako o těžkostech spojených s jejich prací, poradci či psychologové ho spojují se změnami v chování a odborník ho popíše jako trápení, které je spojeno například s finanční tíží, nefungujícím partnerským vztahem či nespokojeností v zaměstnání (Fontana, 2016, str. 14).

Nakonečný (1997, str. 40) říká, že „stres, který může být chápán jako silná frustrace, vzniká tehdy, působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout, a setrvává-li v ní (setrvávání v nesnesitelné situaci je frustrující, neboť je tu blokován únik z nepříjemného)“.

Podle H. Selyeho (1956) „situace psychické zátěže, stresu, má za následek nadměrné vzrušení, na něž organismus odpovídá nejprve poplachovou reakcí, která po určité fázi rezistence přechází v pokus o adaptaci, a nepodaří-li se, ve vyčerpání“ (Nakonečný, 1997, str.40).

Fontana (2016, str. 15) se přiklání k definici, že „stres je nárok (požadavek) kladený na adaptivní schopnosti mysli a těla. Dokážeme-li svými adaptivními schopnostmi zvládnout vnější nároky a vytěžit z aktuálních podnětů, je stres vítaný a užitečný. Jestliže toho však schopni nejsme a nároky jsou pro jedince vysilující, je stres nevítaný a k ničemu“.

Po shrnutí všech možných odborných definic můžeme pojem stres popsat jako okamžitou reakci organismu v ohrožení za účelem obrany.

3 Stresory jako příčiny vzniku stresu

Podle Hartla a Hartlové (2015, str. 569) je stresor „činitel vnějšího prostředí vyvolávající v organismu stav stresu či stresovou reakci“. Tím činitelem může být v podstatě cokoli kolem nás. Od životních změn, jako je těhotenství, změna profese či bydliště, přes přírodní katastrofy, až po obvyklé lidské obtíže, jako je zkouška ve škole, nehoda s přítelem, pozdní příchod do zaměstnání atp. Situace, do kterých se dostáváme a které jsou vnímány jako hrozba pro naši duševní i tělesnou rovnováhu, jsou stresory. Pro každého ale činitel a tvůrce stresové zátěže představuje něco jiného. Co je pro někoho velikou nepříjemností, je pro jiného obyčejnou a normální každodenní záležitostí (Nolen-Hoeksema, 2012, str. 585).

Činitelé způsobující ohrožení běžných podmínek života mohou mít pro každého jinou váhu závažnosti. Náš organismus se s těmito záležitostmi snaží vyrovnávat a u jednotlivců se liší v míře, v jaké hodnotí tutéž událost.

Nolen-Hoeksema (2012, str. 585) rozlišuje události, které považujeme za stresové do několika kategorií, kterými jsou:

- Traumatické události – do této kategorie zařazujeme kupříkladu přírodní katastrofy, války, autonehody, letecké havárie nebo znásilnění, útoky na osobu, pokus o vraždu nebo zabití, které můžeme shrnout pod složku fyzických útoků. Celkově se jedná o příhody, které nejsou v životě člověka očekávané a jsou často velmi náhlé a šokující. Oběti traumatických událostí si prochází několika fázemi, které se postupem času ukazují. V první fázi si často neuvědomují vážnost situace, nebezpečí nebo jejich zranění. Poté přichází uvědomění, kdy je pro člověka velice těžké normálně fungovat nebo se o sebe postarat a je pro něj nesnadné se soustředit a myslet racionálně. V další fázi přichází úzkosti a stavy, při kterých mají nutkání neustále opakovat a vyprávět, jak se celá událost přihodila ve všech detailech. Některé traumatické události bohužel způsobují dlouhodobý stav emocionálního distresu, který se u některých postupem času snižuje, u některých ale nadále přetrvává a stává se z něj trvalý problém (Nolen-Hoeksema, 2012, str. 584).

- Neovlivnitelnost – mezi tyto události řadíme ty, které nelze mít pod kontrolou a nemůžeme jim nijak zabránit. Čím více si uvědomujeme, že nad nimi nemáme moc, tím více jsou pro nás stresující. Patří mezi ně úmrtí milované osoby, trvalý handicap způsobený nemocí či nehodou, ztráta zaměstnání nebo vážná nemoc. V roce 1972 Geer a Maisel provedli studii, při které byl prováděn experiment na třech skupinách, kterým byly ukázány fotografie z autonehody, při které oběti zemřeli tragickou smrtí (Psych Yogi, 2014). Všem skupinám byla během experimentu měřena míra stresu pomocí tepové frekvence a kožní galvanické reakce (KGR), tj. že naše elektrická vodivost pokožky se mění podle toho, v jaké emoční situaci se právě nacházíme, ať už v negativním či pozitivním smyslu (iMotions, 2020). První skupině byly ukazovány fotografie s tím, že mohou kdykoli stisknout tlačítko a tím prohlížení dané fotografie ukončit. Druhá skupina také dostala fotografie na prohlížení, ale nemohli promítání ukončit a nevěděli, jak dlouho se budou jednotlivé snímky zobrazovat. První skupina vykazovala mnohem menší míru KGR z důvodu, že měli možnost situaci ovlivnit, oproti druhé skupině, která vykazovala míru vyšší a to proto, že neměli žádný vliv a žádnou moc nad situací (Nolen-Hoeksema, 2012, str. 586).
- Nepředvídatelnost – situace, o kterých víme že nastanou, se snáší mnohem lépe než ty, které nečekáme a nejsme na ně připraveni. Pokud víme, že nastane obtížná situace nebo událost, dostane se člověku či zvířeti varovného signálu, díky kterému se může na nadcházející chvíle připravit. Člověk, který si nechává propíchnout ušní dírky, se může pokusit před samotným aktem rozptýlit, aby se snížilo vnímání bolesti. Nebo pokud člověk ví, že přichází velký mráz, může zajistit, aby mu na chalupě nezamrzla voda v potrubí. Existují zaměstnání, která jsou velice těžko předvídatelná a tím pádem způsobující vysokou míru stresu. Mezi taková zaměstnání řadíme například hasiče či lékaře (Nolen-Hoeksema, 2012, str. 586).
- Výzva pro hranice našich schopností – ačkoliv jsou některé události ovlivnitelné a předvídatelné, i přesto mohou představovat stres, protože nás staví před mez našich schopností a vyžadují vhléd do nás samotných. Existují situace, do kterých vstupujeme šťastní, ale i ty přináší stres. Nolen-Hoeksema

(2012, str. 588) uvádí příklad manželství, do kterého většina vstupuje dobrovolně a šťastně. V tomto svazku se oba navzájem přizpůsobují. V souladu s harmonickým fungováním manželství jsou oba postaveni před hranice své shovívavosti a tolerance vůči druhému. Neschopnost navzájem se tolerovat a respektovat může vést k pochybení o správném výběru partnera.

- Vnitřní konflikt – oproti předchozím událostem, které byly vnějšími činiteli, mohou stres přivodit i vnitřní reakce, které představují nevyřešené konflikty, které jsou buď vědomé nebo nevědomé. Nastává to ve chvíli, když se člověk dostane před otázku rozhodnutí mezi cíli nebo metodami jednání, které jsou navzájem nekompatibilní. Lidé se často dostávají do situací, kdy by chtěli sloučit více věcí, které si přejí a po kterých dychtí. Na jednu stranu by si někdo rád vyrazil na výlet do a objevoval nová místa, ale na druhou stranu ví, že má práci, kterou musí mít splněnou v určeném čase. Někdo by rád hrál fotbal na vrcholové úrovni, ale zároveň chce uspět ve škole a při svých studiích jako ukázkový student. Uvedené příklady jsou neslučitelné, jelikož dosáhnout jednoho cíle omezuje dosažení toho druhého. Vnitřní konflikty mohou nastat i při pozitivních situacích, například přijetí na dvě a více vysněných škol se zdá jako skvělá zpráva do momentu, kdy nastává chvíle rozhodnutí. Průběh rozhodnutí může být náročný, jelikož vyvstává napovrch mnoho obav, zda vybraná škola je opravdu ta správná a nenastane-li později pocit špatného výběru a litování. Vznik konfliktu mohou způsobit i dva proti sobě stojící motivy. Nejčastěji vyskytované konflikty mezi motivy jsou:
 - Nezávislost proti závislosti – při stresu žádáme pomoc, kdy doufáme, že někdo jiný se o naše problémy postará nebo nám s nimi pomůže. Na jednu stranu chceme být nezávislí, ale různé záležitosti, situace či lidé nás nutí do pozice závislých.
 - Intimita proti osamělosti – otevření se blízkému člověku, které je doprovázeno svěřením se mu s těmi nejdůvěrnějšími a nejvnitřnějšími city a myšlenkami, může souviset se strachem a obavami z odmítnutí či ublížení.

- Spolupráce proti soutěžení – celý život jsme tlačeni k tomu uspět a dosahovat nejvyšších cílů. Soutěžíme se svými bratry či sestrami v dětství a soutěžíme se svými kolegy v zaměstnání. Přitom je vyžadováno s ostatními spolupracovat a pomáhat (Nolen-Hoeksema, 2012, str. 588).

T. H. Holmes a R. H. Rahe (1967) vytvořili tabulku znázorňující míru stresu, která nastává po určitých životních událostech. Tito vědci vytvořili tabulku 43 životních událostí seřazených od nejvíce stresujících po nejméně stresující. Zkoumali přes 5 000 respondentů a ptali se jich, zda zažili některou nebo i více z uvedených událostí za poslední 2 roky. Pro sestavení škály a hodnot událostí provedli velké množství rozhovorů, aby zjistili, které jsou pro ně stresové a v jaké míře. Na základě těchto poznatků vytvořili konstrukci tabulky (MindTools, 2016).

Tabulka 1 - Škála životních událostí

Životní událost	Hodnota
smrt partnera	100
rozvod	73
vlastní zranění/nemoc	53
výpověď z práce	47
těhotenství	40
změna zaměstnání	39
smrt blízkého přítele	37
změna pracovního zaměření	36
změna zodpovědnosti v zaměstnání	29
odchod dítěte z domu	29
změna životních podmínek	25
problémy s nadřízeným	23
změna bydliště	20
změna společenských aktivit	18
změna stravovacích návyků	15
dovolená	13
Vánoce	12
drobné porušení zákona	11

Zdroj: upraveno podle Nolen-Hoeksema (2012, str. 587)

3.1 Stresory jako příčiny stresu v zaměstnání

Každé zaměstnání vyžaduje určitou míru stresu. Práce, která je dělána se zájmem a v některých případech i jako koníček, představuje menší riziko vzniku stresu a v návaznosti také vytváření méně zdrojů stresorů než práce, která si žádá dostát vysokých a těžce dosažitelných cílů. Nejvíce tlaku je vytvářeno na ty zaměstnance, kteří cítí a nesou zodpovědnost, například lékaři. Druhy práce, které jsou větším zdrojem vyčerpání, můžeme popsat výše zmíněnou osobní zodpovědností, neočekávanými úkoly a okamžitým termínem splnění či nepřiměřeným množstvím povinností (Míček, 1984, str. 35).

„Není moudré být v myšlenkách stále u své práce. (...) Velkou příčinou přetížení je neschopnost se uvolnit. Můžeme doplnit, že přetíženost se svými subjektivními i objektivními příznaky se projevuje také u těch pracovníků, kteří jsou výrazně perfekcionista, ambiciózní, příliš svědomití atd.“ (Míček, 1984, str. 35)

Podmínky práce, které jsou důležité pro dobré fungování člověka v pracovním společenství, jsou důležitým prvkem. Jednou z těchto podmínek, které ovlivňují činnost pracovníka, je pracovní prostředí. Tím se rozumí např. klimatické podmínky, hluk, míra soukromí, osvětlení, technické zabezpečení pracoviště atd. Některý z těchto elementů může být počátkem vzniku tlaku na zaměstnance, jehož myšlení a schopnosti mohou být ovlivněny (Štikar, et al., 2003, str. 47).

To, co může být dalším důvodem ke vzniku stresu, může být nedostatečné množství personálu na pracovišti. Vzniká tak řada rutinních činností, které nebyly původně náplní práce a tím nezbyvá dostatek času na děláni vlastních úkolů a snižuje se tak efektivnost pracovních schopností. Tyto úkony prováděné navíc jsou často nedoceňovány a pracovník si tak může připadat, že jeho fungování je nedostatečné a časem se může nakupit frustrace a hněv (Fontana, 2016, str. 52).

Jestliže jsou očekávání výkonů neúměrná a pomyslná lať je vysoko, je náročné mít dobrý pocit z výkonu, protože to nikdy nebude stačit a nikdy nenastane pocit dobře odvedené práce, což může být frustrující a pro některé pracovníky velmi stresové. Je potřeba se na své schopnosti dívat realisticky a nastavit si cíle, které jsou uchopitelné a dosažitelné (Fontana, 2016, str. 62).

Dalším vlivným faktorem způsobujícím stres mohou být vztahy se spolupracovníky. Křivohlavý (2001, str.174-175) rozdělil stresory v zaměstnání na následující:

- Přetížení množstvím práce – definicí tohoto stresoru je, že je zaměstnanci předloženo neúměrné množství práce, kterou není v jeho kompetencích splnit v čase, který k tomu má určen. V Japonsku je dokonce přetížení v práci bráno jako důvod k přiznání odškodného a mají dokonce speciální označení „karoši“, které v překladu znamená úmrtí z důvodu pracovní přetíženosti. Každý člověk je ale jiný a pro každého určitá zátěž představuje něco jiného.
- Časový stres – na některé pracovní povinnosti je k dispozici dostačující doba, někdy je ale potřeba více času, než je dáno. Některé výzkumy ukázaly (House et al.1986), že ti pracovníci, kteří neuváděli časový tlak jako stresový faktor měli třikrát nižší úmrtnost než ti, kteří se s časovým tlakem potýkali.
- Neúměrně velká odpovědnost – stresogenním faktorem může být nejen kvantum práce, ale i přílišná odpovědnost, kterou si na sebe člověk bere. Jak bylo již výše zmíněno v souvislosti s odpovědností lékařů, tento druh odpovědnosti je zejména vysokým zdrojem tlaku z důvodu, že se jedná i o další lidské životy.
- Nevyjasnění pravomocí – může se stát, že zaměstnanec není dostatečně informován o tom, jak mají jeho výsledky vypadat, jakým způsobem má postupovat nebo co si může a nemůže dovolit. Vznikají tak pochybnosti na straně pracovníka a je pro něj těžké s tím pracovat.
- Vysilující snaha o kariéru – při nástupu do nového zaměstnání mají lidé jistá očekávání a ambice. Například předpokládají, že v zaměstnání budou trávit spoustu času a že budou moci ukázat své dovednosti a schopnosti. Dále počítají s tím, že budou proporcionálně ohodnoceni za jejich splněnou práci, čímž se bude jejich plat dále navyšovat, a že při nárůstu zkušeností v daném oboru se bude vzestupně formovat jejich kariéra. V případech, ve kterých se nenaplní tato očekávání, započne stres. Následkem tohoto nenaplnění může být vyšší nemocnost.
- Kontakt s lidmi – záleží, o jaký druh práce a opět o jakého člověka se jedná. Každému vyhovuje něco jiného a každý se vyskytuje rád nebo nerad v jiných situacích. To, jak jsou vztahy mezi spolupracovníky nastaveny, může ve

vysokém měřítku ovlivňovat výkony. Frankenhauserová (1975) ve své studii porovnávala zaměstnance pracující v kolektivu a ty, kteří pracovali samostatně (pracovníci, kteří museli vykazovat rychlé výsledky). U individuálních pracovníků se častěji vyskytovaly fyziologické změny jako bolesti hlavy, potíže se zažíváním apod.

- Nezaměstnanost – pro lidi je nepříjemné ocitnout se v pozici, kdy nemají práci. Ve větším měřítku pak pro ty, kteří mají rodinu, která na ně spoléhá. Často z těchto důvodů vznikají deprese a úzkosti, větší míra nemocí nebo zvýšení spotřeby alkoholu či snížení sexuální touhy.

4 Stres ve vybraných zaměstnáních

4.1 Stres u učitelů

V každé profesi se stres jeví v souvislosti s působením různých, specifických stresorů. Není tomu jinak ani v učitelské profesi. Každá škola, každý vzdělávací institut má na své zaměstnance určité požadavky (Riziko učitelské profese: stres. Jak ho zvládnout během pracovní doby? | Raabe.cz).

Podstatná část učitelů popisuje svou práci jako stresovou. Výzkumy se tak pokoušely identifikovat specifické stresory a jejich dopad na zdraví. Mezi stresory v profesi učitele můžeme řadit například vysokou pracovní zátěž, nedostatek zdrojů k výuce, nevyhovující vztahy s kolegy, nedostatečné peněžní ohodnocení, špatné chování žáků, obtížná komunikace a interakce s rodiči a podobně. Důsledkem se tak stává deprese, stres a někdy i syndrom vyhoření (Griffith, J., Steptoe, A., & Cropley, M., 1999).

Práce učitele není snadnou profesí, a i když se může zdát, že časová zátěž tohoto zaměstnání je ideální vzhledem ke dvouměsíčním prázdninám, které mají učitelé společně s dětmi a podobně, je pro pedagogy náročnou a časově vytěžující. Veřejnost připouští, že učitelské zaměstnání může být psychicky náročné a může poškodit zdraví člověka, i přesto se ale pedagogický výzkum nezabývá zdravím učitelů, jejich stresem nebo nebezpečnými vlivy. Na tyto aspekty se spíše zaměřují lékaři nebo psychologové.

V průběhu let proběhlo několik výzkumů zabývajících se učitelskou profesí. Jedním z prvních bylo šetření, které proběhlo na počátku 20. století na Moravě (Loucký, Svoboda, 1935), které ukázalo, že průměrné zdraví učitelů se tolik neliší od ostatního obyvatelstva, což se ukazuje jako dnes již neplatný předpoklad. Tento výzkum se zabýval zejména tělesným zdravím (Průcha, 2002, str. 63). V dnešní době je podstatné soudit učitelskou profesi na základě prostudování jak tělesné, tak psychické zátěže. Průcha (2002, str. 66) uvádí, že „v psychologii práce a psychohygieně se zátěž chápe jako ‚nesoulad mezi požadavky pracovníka a jeho možnostmi, tedy tím, čemu je vystaven a jaké jsou jeho předpoklady tyto nároky zvládnout‘. Při psychologickém výzkumu zátěže je důležité, aby objektivní zátěž byla i subjektivně jako zátěž pocíťována“.

Většina pedagogů nepovažuje svou práci za fyzicky náročnou. Co je ale řazeno mezi zátěž fyzického charakteru je zátěž hlasová. Foniatrici, tedy lékaři hlasivek, upozorňují na neúměrné poškozování hlasivek v souvislosti se zvyšováním hlasu a také nedodržováním hlasové hygieny (Průcha, 2002, str. 66).

Řehulka a Řehulková (Průcha, 2002, str. 66) ale zdůrazňují, že na zdraví učitelů má ještě větší vliv psychická zátěž, kterou rozdělují na tři části. První je sensorická zátěž, kterou vysvětlují náročné podmínky pro sluch a zrak, dále mentální zátěž, na kterou učitelé nejsou při pedagogickém vzdělávání připravováni a která se projevuje až při přímé práci a interakci se žáky, a jako poslední emocionální zátěž, která má co dočinění se sociálními vztahy, kdy učitelovy pozitivní nebo negativní sympatie k žákovi či rodiči žáka musí být potlačeny.

Paulík (Průcha, 2002, str. 68), který se zabýval pracovní zátěží u učitelů základních, středních a vysokých škol, sestavil tabulku ukazující nejčastější stresory učitele. Jeho výzkum prokázal, že 36,8 % dotazovaných své učitelské zaměstnání hodnotí jako vysoce stresové. Zároveň bylo šetření porovnáváno se zahraničními výzkumy, díky čemuž se ukázalo, že druhy stresorů se u nás v zemi od různých zemí, kde byly výzkumy prováděny, nepřilíši liší. Zde je výčet vlivů, které jsou pro učitele nejčastěji obtěžující:

- Nízké společenské ohodnocení (prestiž).
- Neodpovídající plat.
- Nutnost podřizovat se administrativním rozhodnutím, která neberou v úvahu názory učitelů.
- Nedostatek času pro odpočinek a relaxaci.
- Učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků.
- Nedostatečná spolupráce ze strany rodičů.
- Špatné postoje žáků k práci.
- Nedostatek pomůcek a potřeb k práci.
- Špatné chování žáků.
- Učení ve třídách s velkým počtem žáků.
- Práce spojená se shonem.
- Mnoho žáků nenosí do školy potřebné pomůcky.

- Potíže s motivováním studentů.
- Nedostatek prostoru pro skupinovou práci.

4.2 Stres u lékařů

Lékaři se stejně jako sociální pracovníci, psychologové, pedagogové a další druhy zaměstnání, řadí do takzvaných pomáhajících profesí. Hartl a Hartlová (2015, str. 185) je popisují jako „veškeré profese, jejichž teorie, výzkum a praxe se zaměřují na pomoc druhým, identifikaci a řešení problémů a na získávání nových poznatků o člověku a jeho podmínkách k životu, tak aby pomoc mohla být účinnější“.

Různé studie dokazují, že lidé pracující jako lékaři a zdravotníci vykazují vyšší míru stresu než běžná populace. Dále existují důkazy, které nasvědčují zvýšené míře psychologické morbidity jako například deprese nebo úzkosti a v neposlední řadě také zneužívání návykových látek u zdravotníků. Lékaři dokážou svým pacientům diagnostikovat stres včetně toho, co může nadměrný stres způsobit, a také jak s ním pracovat nebo ho úplně eliminovat. Pro lékaře je pak ale těžké posoudit svůj vlastní stav těla a duše (Wong, 2016).

Pod zaměstnání lékaře se řadí nepřehledné množství oborů a zaměření. Zdravotníci jsou vystaveni velkému množství rizik, mezi které můžeme řadit například infekce nebo různé nakažlivé nemoci, dlouhou a náročnou pracovní dobu, rizika při náročných léčbách či operacích a v neposlední řadě se často setkávají i s násilím (Znalostní systém prevence rizik v BOZP, 2016).

Práce lékaře je nevyzpytatelná, každý pacient přichází s rozdílnými problémy či zraněními. Psychická zátěž hraje v životech lékařů velkou roli. Často se objevují v situacích, kdy bojují za životy jiných a kdy je jejich rozhodnutí v tu chvíli tím nejdůležitějším, což může způsobit nevídaný tlak. Den co den se setkávají s lidskou bolestí a utrpením a často i se smrtí člověka a následně i se smutkem pozůstalých. (Znalostní systém prevence rizik v BOZP, 2016).

Mezi zdroje stresu v lékařské praxi, které byly publikovány v článku doktora Nešpora (Nešpor, 2007), jsou řazeny:

- Vypořádávání se s negativními pocity a procesy prožívání svých pacientů, jako je deprese, zoufalost, vztek apod.
- Odpovědnost za zdraví a životy dalších osob.
- Schopnost zanalyzovat situaci a učinit správná rozhodnutí na základě pouze částečných informací.
- Přehlížení vlastních, nevyřešených potíží.
- Dlouhá pracovní doba.
- Upřednostňování psychického a fyzického zdraví jiných před vlastním.
- Přístup k návykovým lékům a možnost zneužití.
- Selhání lékaře s sebou nese horší následky oproti jiným profesím.
- Obtížné oddělení pracovního života od osobního.
- Zdravotní rizika.
- Práce na směny a noční směny mohou způsobovat spánkovou deprivaci.
- Nekončící vzdělávání v oboru.
- Vztahy na pracovišti.
- Nedostatek času na splnění úkolů.

Práce lékařů je náročnou disciplínou a ti, kteří ji vykonávají, jsou často pro lidi pomyslnými anděly strážnými. Dostávají se do náročných situací, prožívají stres, ale i přesto je může těšit pocit, že dělají práci, která má smysl (Nešpor, 2007).

4.3 Stres u hasičů

Práce hasiče je beze sporu vysoce psychicky náročnou. V USA byla práce hasiče vyhlášena jako nejvýše stresující. Zaměstnanci hasičského záchranného sboru se střetávají s incidenty, které pro ně představují ohrožení na životě, často jsou přímými svědky traumatu dalších osob a stávají se přímými pozorovateli při katastrofách, které si často ani nedokážeme představit. Zachovat při tak náročných chvílích klid vyžaduje vysokou dávku odolnosti a odvahy.

Nejedná se pouze o nehody, které jsou spojeny s požárem. Hasiči jsou vycvičeni také k odstraňování důsledků přírodních katastrof, havárií technologického charakteru

nebo úniku chemických látek. Dále jsou cvičeni pro mimořádné krizové situace (Hasičský záchranný sbor České republiky, 2020).

Všechny události, které způsobují psychickou zátěž, mohou vést k posttraumatickým reakcím, které mohou nastat například po závažném poranění, úmrtí osob, svědectví při tragických událostech, ohrožení života, strachu, bezmoci nebo poškození na zdraví blízkých osob (Hasičský záchranný sbor České republiky, 2020). Tyto zkušenosti však nemusí vyústit pouze v negativní účinek, nýbrž mohou skrývat růstový potenciál. Jinak řečeno jedná se o rozvoj způsobený nepříznivou a nešťastnou situací. Tyto situace by se daly spojit pod známé rčení, že vše zlé je pro něco dobré. Na základě těchto událostí mohou být zjištěny nedostatky, které mohou být zdokonaleny tak, aby se objektivně zlepšily služby pro občany. Při potýkání se se situací může nastat posílení a vytvoření nových vazeb a vztahů nebo prohloubení důvěry. V ohledu na člověka jako na jedince mohou tyto události změnit jeho pohled na život a na jeho hodnoty nebo naopak zjistit slabiny a síly a uvědomit si svou vlastní podstatu a podobně (Hasičský záchranný sbor České republiky, 2020).

Linda Willing (Odborový svaz hasičů, 2021), která více než 20 let svého života pracovala pro záchranné služby, představuje několik kategorií původu stresu u hasičů:

- Práce na směny – práce hasiče vyžaduje neobvyklou pracovní dobu, kdy se střídají 24hodinové směny se 48hodinovými. Znamená tedy časovou vyčerpání jiného charakteru než jiná běžnější práce. To se může odrazit na fungování v rodinném životě. Čas, který práce hasiče vyžaduje, může být náročný na uchopení. Na služebnách jsou místa, kde pracovníci hasičské záchranné služby mohou odpočívat, ale je po nich stále vyžadována mimořádná soustředěnost a připravenost k výjezdu. Na časovou vyčerpání navazuje následující původce stresu.
- Deficit spánku a odpočinku – spánek je jedním z nejdůležitějších faktorů pro správné a zdravé fungování lidského těla. Velké množství hasičů tak trpí dlouhodobým nedostatkem spánku, což může časem vyústit ve zdravotní problémy fyzického nebo duševního charakteru, jako jsou problémy související s imunitním systémem nebo zhoršením a častějšími změnami nálad apod.

- Nedokonalý výcvik – ti hasiči, kteří jsou dostatečně vycvičení, jsou sebejistí a dělají korektní rozhodnutí odpovídající dané situaci. Špatně nebo nedostatečně vycvičení hasiči nejsou natolik sebevědomí, aby přestáli svůj strach a obavy. Je tedy potřeba řádného školení a tréninku pro všechny, aby nenastal například problém s tím, že se někdo ze strachu bude držet v ústraní.
- Potíže s technikou – vše, co hasiči při výkonu práce využívají, je technicky založeno a není vítané, aby některá součást při zásahu nefungovala tak, jak má. Stává se, že některé zařízení selže v potřebné chvíli. Jedná se také o výstroj, která by měla dobře sedět tak, aby se nestala rušivým elementem pro hasiče při zásahu.
- Kolektiv – jakým způsobem funguje komunikace mezi posádkami je velmi důležité. Tyto posádky jsou společně ve službách desítky hodiny v kuse. Pokud nastane nesoulad mezi kolegy, může dojít k obavám ještě dřív, než započne pracovní doba, což není žádoucí. Nastává zde ohrožení vzniku reálného stresu. Nesoulad mezi spolupracovníky ani nemusí být úmyslný, může jít třeba o hlasitě chrápajícího kolegu nebo spolupracovníka, jehož způsob mluvy není v řádu slušnosti apod.
- Velitelství – to, jak funguje tým, firma nebo škola, se často ukazuje na tom, jak kvalitní je strana velitelství, ředitelství apod. Není tomu jinak ani u hasičských záchranných sborů. Je třeba chovat důvěru ke svému velícímu, protože bez toho bude tým těžko fungovat. Velitel se snaží rozhodovat v nejlepším zájmu pro své pracovníky a v co nejvíce spravedlivém měřítku. Pokud však toto není ošetřeno a neexistuje určitá kooperace mezi velitelstvím a hasičským sborem, nastávají neshody, nedůvěra, obavy a následně i stres.

Práce hasiče je velmi náročnou disciplínou. Všichni prochází řadou testování schopností a výdrže a je třeba mít dostatečnou dávku sebevědomí, sebedůvěry a odvahy.

5 Příznaky a dopady stresu na zdraví

Nadměrné působení stresu může člověku uškodit jak po fyzické, tak i psychické stránce. Vznik onemocnění je ovlivněn mnoha faktory, které mají co dočinění se vznikem nemoci (Křivohlavý, 2001, str.184). Stres může být jedním z činitelů, protože zvyšuje riziko všech nemocí od obyčejné rýmy až po kardiovaskulární nemoci (McGonigal, 2013). Stres může negativním způsobem působit buď přímo nebo nepřímo. Přímé působení představuje vliv na imunitní, endokrinní či nervový systém. Nepřímé působení se odráží na změnách chování, životního stylu apod. Křivohlavý (2001, str.185) si na otázku, zda stres přispívá ke vzniku infekčních nemocí, odpovídá tak, že „empirické studie ukazují, že určitý vztah je možno prokázat“. Dále objasňuje, že na základě výzkumů je opravdu více pravděpodobné, že dostaneme rýmu nebo se nachladíme ve chvíli, kdy jsme ve stresu. Onemocnění, která jsou obvykle spojována s negativním účinkem stresu na lidský organismus, jsou infekční nemoci, srdeční onemocnění, bolesti hlavy, astma, cukrovka nebo revma (Křivohlavý, 2001, str. 185).

Člověk, který je ve stresu, mění své chování, je nesoustředěný, schopnost plnit úkoly se snižuje, mívá bolesti hlavy či žaludku nebo trpí nespavostí apod. S jednou z metod, jak diagnostikovat stres, přišla WHO (Světová zdravotnická organizace), která vytvořila soubor emocionálních, kognitivních a behaviorálních příznaků stresu, které se objevovaly při výzkumu nejčastěji (Křivohlavý, 2001, str. 180). V tabulce je ke každé skupině uvedeno vždy pět příkladů.

Tabulka 2 - Příznaky stresu

A. Fyziologické příznaky stresu:
1. Palpitace – bušení srdce – vnímání zrychlené, zintenzivněné a často i nepravidelné činnosti srdce.
2. Bolest a svírání na hrudní kosti.
3. Změny (nepravidelnosti) v menstruačním cyklu.
4. Častější migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy.
5. Exantém – vyrážka v obličeji.
B. Emocionální – citové – příznaky stresu:
1. Prudké a výrazné změny nálad (od radosti k smutku a naopak).
2. Nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité.
3. Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii (spolucítění).
4. Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev.
5. Nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku (omezení kontaktu a komunikace s druhými lidmi).
C. Chování a jednání lidí ve stresu – behaviorální příznaky stresu:
1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky.
2. Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech.
3. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných norem jednání i mluvení (podvádění, lhaní a jiné).
4. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.
5. Snížená kvalita práce i snížené množství vykonané práce vůbec.

Zdroj: upraveno podle Křivohlavého (2001, str. 180)

5.1 Reakce na stres

Hans Selye byl lékař, kterého někteří nazývali jako „otce moderního výzkumu stresu“. Ve svém životě věnoval velkou část výzkumu stresu, který také praktikoval na zvířatech. Přišel s pojmem GAS (General Adaptation Syndrome), v překladu

všeobecný adaptační syndrom, který je souborem reakcí, díky kterým se stres objevuje v organismu (Lebrová, 2012).

H. Selye rozdělil GAS do tří stupňů:

- Poplachová reakce – fyziologické příznaky, které tělo zažívá, když je pod stresem. To souvisí s výše uvedenou informací o reakci formou útěku nebo útoku. Srdeční frekvence se zvyšuje, uvolňuje se kortizol (stresový hormon) a stoupá adrenalin.
- Rezistenční stádium – po poplachové reakci, kdy se objeví výše uvedené fyziologické příznaky, se tělo začne dávat do pořádku. Klesá hladina kortizolu, snižuje se frekvence srdce a krevní tlak se začíná normalizovat. Některé stresové záležitosti ale trvají delší dobu a pokud se nevyřeší, tělo si zvykne být v konstantním stresu a fyziologické příznaky v určité míře přetrvávají.
- Stádium vyčerpání – pokud se v předchozím stádiu rezistence nepodaří vyřešit stresovou záležitost, může nastat vyčerpání, které je výsledkem dlouhodobého a chronického stresu. Tělo vyčerpává fyzické, emoční i duševní zásoby a dostává se do fáze, kdy už nemá sílu se stresem bojovat (Higuera, 2018).

5.1.1 Psychické reakce na stres

Mezi psychické reakce řadíme emoce od dobrých nálad až po vztek a deprese. Jednou z nejčastějších reakcí na stres je úzkost. Tu můžeme definovat jako nepříjemný pocit, starost, strach. Je to běžný stav organismu, který způsobuje člověku problémy až ve chvíli, kdy působí příliš dlouhou dobu nebo když je nepoměrný k situaci. Úzkost nemusí být popisována jen jako špatná reakce těla. Slouží k přípravě organismu na nebezpečnou situaci. Některé experimenty ukázaly, že lidé předvádí nejlepší výkony, když jsou mírně úzkostní. Osoby se sklony k úzkostem se často tak moc obávají svých výkonů, že si navozují úzkostné stavy i při normálních situacích. To dále způsobuje, že se snaží vyhýbat všemu, co v nich vyvolává strach. Dostávají se tedy do začarovaného kruhu, kdy se vyhýbají všemu, co v nich vyvolává strach a nepříjemné pocity, ale ničím si pak tedy nezvedají sebevědomí ani víru v sebe sama. Lidé, kteří zažili něco za hranicemi normálu, jako jsou katastrofy nebo napadení, mohou trpět syndromem nazvaným posttraumatická stresová porucha, která se projevuje pocity

osamocení, odcizení od ostatních lidí, omezení předchozích zájmů, stálé opakování proběhlého traumatu nebo problému se spánkem ovlivňující soustředěnost (Nolen-Hoeksema, 2012, str. 589).

Některé reakce na stresory se projevují skrze agresi a vztek. Většina dospělých svou agresi projevuje slovně a ne fyzicky. Často se stane, že člověk neví, kde se v něm vztek vzal a nedokáže určit, co to v něm vyvolalo, což vyvolává frustraci. To pak bohužel směřuje k tomu vybijet si zlost a vztek na něčem nebo na někom, kdo s tím nemá nic společného. Opakem k agresi a vzteku je uzavření se sám do sebe neboli apatie. Pokud stav stresu trvá delší dobu, může se apatie překlenout v depresi (Nolen-Hoeksema, 2012, str. 593).

U každého se míra deprese projevuje jinak. U někoho je to neschopnost mít radost a být veselý, u někoho přeroste v myšlenky na sebevraždu a ukončení trápení. Mezi příznaky se řadí skleslost, nedostatek energie na to vstát z postele a upravit se, snížené sebevědomí, pocity viny a bezcennosti, pocit samoty, pesimistické názory a pohledy na svět a okolí, pokles sexuální aktivity, zvýšená nebo snížená chuť k jídlu, úzkost a někdy i přemýšlení nad sebevraždou. Deprese se posléze léčí psychoterapeuticky nebo biologicky pomocí psychofarmak (EUC, 2020).

To, jak stres působí na psychickou stránku osobnosti, se ukazuje i na ovlivňování kognitivních funkcí, mezi které se řadí problémy soustředit se a ve srozumitelném sledu si uspořádat myšlenky. To pak může vést ke špatným výkonům zejména při těžších situacích a úkolech. Zhoršuje se krátkodobá a dlouhodobá paměť, kdy je pak problém vybavit si věci a poznatky, které jsou člověku známé, a zmenšuje se i rozsah paměti. Zpomalují se reakce a dějí se tak neuvážená a zbrklá rozhodnutí. Jako další problém související s kognitivními funkcemi je horší vnímání reality, kdy se zhoršuje schopnost kritického myšlení (Fontana, 2016, str. 31).

Stres nutí člověka myslet iracionálně a často sahá po nejméně efektivních řešeních jako je alkohol, velké množství kofeinu, cigarety, velké množství léků a také drogy, což člověka může chvilkově odvést od reality, ale určitě se díky tomu problému nezavírá. Vznikají tak závislosti a postupem času může nastat zhroucení a člověk potřebuje pomoc (Fontana, 2016, str. 34).

5.1.2 Fyzické reakce na stres

Vzhledem k tomu, že při stresu, respektive při distresu, se mění naše biochemie v těle, přichází signály, které naznačují, že něco nemusí být v pořádku. Lidský mozek řídí činnosti, které chceme vědomě provést. Když chceme kývnout hlavou, tak mozek vyšle pokyn a my kývneme. Ale mozek obsahuje další nervový systém, který funguje na automatické bázi. Je to vegetativní nervový systém. Tělesné změny objevující se při stresu jsou způsobeny v tomto systému. Vegetativní nervový systém je rozdělen do dvou složek, které mají opačné efekty, viz. Tabulka 3 (Praško, et. al, 2006, str. 52). Těmi signály mohou být všední jevy jako je nespavost, nervozita, přecitlivělost nebo smutek. Z těch specifitějších reakcí to může být vypadání vlasů, lámání nehtů nebo střevní potíže a časté bolesti hlavy. Každý má odlišné fyziologické reakce na stres, které by se ale neměly ignorovat z důvodu, že dopady stresu na naše tělo mohou vyústit v závažná onemocnění. Vzhledem k neustále zvýšenému kortizolu je kupříkladu možné nabourání imunity. Mohou tak vzniknout nemoci jako je cukrovka nebo obezita. Další vážné onemocnění souvisí se zvýšeným adrenalinem v krvi, který způsobuje vysoký krevní tlak, z čehož následně mohou vzniknout nemoci jako je infarkt nebo mrtvice (Chudlíková, 2020). Tělo se natolik vyčerpá, že je vůči nemocem mnohem méně odolné. Odhaduje se, že emoční stres má vliv na zdraví u více než poloviny zdravotních potíží. Jedním z nejčastějších onemocnění často souvisejících se stresem jsou ischemické choroby srdeční, které jsou způsobeny nadměrnou aktivací a jsou jedněmi z nejčastěji se objevujících chronických onemocnění. Zaměstnání, která vyžadují vysoké nároky z hlediska zátěže a zodpovědnosti, jsou touto nemocí ohrožena o něco více (Nolen-Hoeksema, 2012, str. 599).

Tabulka 3 - Vegetativní nervový systém

Sympatikus:	Parasympatikus:
Zrychluje srdeční činnost	Zpomaluje srdeční činnost
Zvyšuje pocení	Snižuje pocení
Zrychluje dýchání	Zpomaluje dýchání
Zvyšuje napětí ve svalech	Snižuje napětí ve svalech

Zdroj: upraveno podle Praška a Praškové (2016, str. 54)

6 Zvládání stresu

Ze všeho nejdůležitější je umět pracovat sám se sebou, dokázat si uvědomit, kde je jádro problému. Pokud chceme umět pracovat se stresem a v nejlepším případě ho převést na naši stranu a přetvořit ho v pomocníka, musíme pozměnit způsob našeho myšlení, protože pokud naše tělo vycítí, že na stresovou reakci nemyslíme jako na něco, co nám ničí život, pomůže nám. Každý si najde jiný způsob, jak se vyrovnat s náročnými situacemi, s problémy v práci, v rodině, s finanční tíží atd. Následující kapitola představí několik tipů, jak zvládat stres.

Jak bylo zmíněno v předchozí kapitole, stres může být jedním z činitelů, který ovlivňuje funkci našich těl, a čím větší stres na člověka, tím větší může být pravděpodobnost onemocnění. Studie, o které mluví na své přednášce Kelly McGonigal (2013), jejíž profesí je zdravotní psycholožka, sledovala 30 000 dospělých ve Spojených státech po dobu 8 let. Respondenti odpovídali na otázky týkající se toho, jak velké množství stresu podstoupili v minulém roce a jestli věří tomu, že stres je pro jejich zdraví škodlivý. U lidí, kteří zažili velkou míru stresu, bylo riziko úmrtí vyšší o 43 %. To ale platilo pouze pro ty, kteří zároveň věřili, že stres je pro jejich zdraví škodlivý. U těch, kteří sice zažívali velké množství stresu a tlaku, ale nehleděli na něj jako na špatný pro jejich zdraví, vymizela pravděpodobnost úmrtí. Je tedy důležité umět s tlakem, který na nás působí, pracovat, protože pokud člověk dokáže změnit myšlení, může tak zamezit tomu, aby se pro něj stal stres nebezpečným nepřítelem.

Stresovou reakci vyvolává už jen samotná myšlenka na nějakou nepříjemnou situaci, která již proběhla nebo teprve nastane, protože náš mozek neumí rozlišit pouhé myšlenky od reality. Prevencí je, aby se člověk vymanil z pozice oběti do pozice stvořitele (Chudlíková, 2020).

6.1 Druhy zvládání stresu

Jakákoli psychická zátěž kladená na člověka vyvolává potřebu zmírnění tohoto stavu. Zvládání stresových stavů můžeme klasifikovat dvěma směry a to buď zaměřením na problém nebo zaměřením na emoce.

První klasifikace, tedy zaměření na problém, má za nejdůležitější aspekt zjistit jádro problému a posléze zvážit pozitiva a negativa zvolených možností řešení problému. Závěrem člověk volí jednu možnost řešení a snaží se s ní začít pracovat. Tento způsob však může fungovat i dovnitř, kdy se jedinec snaží změnit sám sebe tím, že pozmění své cíle a hodnoty a najde si jiný způsob uspokojení (Nolen-Hoeksema, 2012, str. 609). Důležité je tedy dokázat pojmenovat problém a určit, co ho způsobilo a jak je možné ho eliminovat. Dále zvolit strategické způsoby mířené k vymýcení stresorů. Pokud nelze stresor ze života člověka zcela odstranit, je možné se vědomě vyhýbat činnostem a situacím, které jsou pro člověka nebezpečné a nekomfortní. V neposlední řadě je zde možnost podpory z okolí, ať už od přátel nebo ve formě terapií či jiné odborné pomoci (Ondriová, 2019).

Podle Křivohlavého (2001, str. 86) „jde o vyvinutí vlastní aktivity a snahu konstruktivně řešit danou situaci, např. odstranit to, co působí obavy a strach, likvidovat stresotvorné situační vlivy a změnit podmínky, které zhoršují celkový stav“.

Následující klasifikaci, již výše zmíněným způsobem zvládání stresových situací, je zaměření na emoce. Lidé tento způsob užívají tehdy, kdy se nechtějí svými emocemi nechat stáhnout dolů, a také tehdy, když už je samotný problém nezvladatelný. Tento způsob se dá dále rozdělit na kognitivní a behaviorální strategie. Mezi behaviorální řadíme pohybové aktivity, vyhledávání pomoci z okolí, ale také pití alkoholických nápojů, vybíjení zlosti agresivním způsobem apod. Ke kognitivním řadíme například odkládání potíží. Obě tyto strategie mohou mít jak adaptivní výsledek, kdy dobře zafungují, ale na druhou stranu mohou být i dalším zdrojem stresu, jako je například užívání alkoholu (Nolen-Hoeksema, 2012, str. 610). Strategie se zaměřením na emoce „jsou zaměřeny na řízení (regulaci) emocionálního stavu, který se radikálně změnil v důsledku stresu, do něhož se daná osoba dostala. Jde např. o snížení míry obavy a strachu či o snížení míry zlosti“.

6.2 Metody zvládání stresu

Níže jsou uvedeny vybrané metody a způsoby zvládání stresu, které jsou rozděleny do následujících třech skupin:

6.2.1 Fyzické

- Spánek – aby naše tělo pracovalo pro nás a naši duševní i fyzickou pohodu, je třeba mu poskytnout to nezákladnější, co potřebuje. Kvalitní a dostačující spánek je jedním z nejdůležitějších potřeb, které si náš organismus žádá. Naše tělo potřebuje odpočinek, který by měl být poskytován denně ve formě minimálně sedmihodinového spánku. Lidé často přemýšlí tak, že když se dostatečně nevyspali jednu noc, tu další to doženou. Takhle ale náš mozek a naše tělo nefunguje, neumí dohnat nevyspání z předchozího dne a s tím také souvisí spánkové cykly. I proto je žádoucí pravidelný a hodnotný spánek (Chudlíková, 2020).
- Hydratace – hydratace těla je samozřejmost, kterou ale velká část lidí nedodrжуje. Tím, že dodržujeme pitný režim, připravujeme náš organismus na to, aby vyplavil nečistoty z našeho těla (Chudlíková, 2020).
- Pohyb – obvyklý způsob, který uvolňuje stres z našich těl, je pohyb. Jakákoli fyzická aktivita je pro tělo benefiční.

Joshi (2005, str. 131) představuje východiska mnohých studií, které prokázaly, že cvičení pomáhá:

- Zmenšit úroveň noradreanalínu, který se uvolňuje při stresové reakci.
- Zvětšit odolnost proti nemocem a infekcím.
- Výrazně zmenšit nežádoucí vlivy stresu.

Cvičení dokáže připravit tělo na náročné stresové situace. Joshi (2005, str. 131) uvádí zajímavý poznatek Světové zdravotnické organizace, která predikovala, že v roce 2020 bude deprese jednou z nejčastějších příčin úmrtí. Statistiky příčin úmrtí z roku 2019, které zveřejnila Světová zdravotnická organizace, ukazují, že na prvním místě celosvětově nejčastější příčiny smrti jsou ischemické choroby srdeční, které mohou mít stresový původ (WHO reveals leading causes of death and disability worldwide: 2000-2019, 2020).

Je jedno, jakou pohybovou aktivitu jedinec zvolí, jakákoli totiž bude mít pozitivní účinky, ať už se jedná o běh, plavání, tanec, jógu, posilování atd. Pohyb dodává energii, i když si to často neuvědomujeme. Rychleji se unavujeme a snažíme se vyhnout chronické únavě. Ve chvíli, kdy vzniká stresová reakce, naše tělo produkuje adrenalin, který nás brání před

nebezpečím, jemuž chceme čelit nebo se mu snažíme uniknout a předejít. Adrenalin dodává energii a vzniká tehdy, kdy ho nejvíce potřebujeme. Lidé často neumí využít přebytek adrenalinu, což může mít za následek ukládání přebytečného adrenalinu do srdce a mozku a ve chvíli, kdy je tento přebytek vysoký, způsobuje změny nálad a emocí, člověk je více unavený a snadněji se rozčílí. Po dlouhém dni v práci, kdy je člověk náchylnější se rozhněvat, je příhodné si zacvičit. Pohyb dopomáhá k uvolnění přebytečného adrenalinu z těla a člověk se pak cítí lépe, a navíc plný energie (Kenton, 1994, str. 72).

„Zvýšení energie, které lidé při sedavém zaměstnání pocítí při pravidelném cvičení, má však i jiné důvody. Při pravidelném cvičení začnou probíhat změny uvnitř buněk z nichž se naše tělo skládá. Zvyšuje se počet mitochondrií, mikroskopických továren produkujících energii, v každé naší buňce. Tak se objeví více míst produkujících na energii bohatou sloučeninu adenosintrifosfát (ATP), čímž se zvýší množství a rychlost produkce tohoto mitochondriálního koenzymu“ uvádí Kenton (1994, str. 72). Ze cvičení se může stát pozitivní návyk, který je pro tělo jedinečně prospěšný.

- Dechová cvičení – dechová cvičení dokáží tělo zklidnit a obnovit rovnováhu. Když je člověk ve stresu, jeho dech se zrychlí nebo nastává úzkostné, mělké dýchání. Různé druhy dechových cvičení dopomohou ke zklidnění (Joshi, 2005, str. 133). „Z fyziologie je známo, že duševní práce plně závisí mimo jiné na přívodu kyslíku; mozek je jeho ohromným konzumentem“, což podle Míčka (1984, str. 47) dokazuje, že nedostatek vzduchu může vést k otupění a pocitu opilosti a zároveň potvrzuje, že správné dýchání je pro člověka velmi důležité. Jedním z druhů dechové cvičení je cvičená antistresové, které se provádí dvěma rychlými nádechy dovnitř a jedním dlouhým výdechem ven, a aby toto cvičení ukázalo svůj účinek, je potřeba ho zopakovat patnáctkrát. Dalším příkladem je osmisekundový nádech dovnitř a osmisekundový výdech ven. Toto dýchací cvičení se doporučuje dělat alespoň jednou denně po dobu deseti minut (Chudlíková, 2020).

Níže cituji dechové cvičení krok po kroku, jak uvádí Joshi (2005, str. 133):

- Zcela vydechněte.
- Poté se začněte pomalu nadechovat nosem.

- Roztáhněte bránici/břicho, aby vzduch mohl proniknout až do dolní části plic.
- Při postupném naplňování plic rozpínejte hrudník zdola nahoru.
- Nakonec zvedněte ramena, a ještě kousek dodýchněte.
- Na chvíli zadržte dech.
- Pak se uvolněte a nechte pomalu vycházet všechny vzduch ústy ven.
- Nakonec zatáhněte břicho, abyste vytlačili i poslední zbyteček vzduchu.
- Cvik provádějte pár minut a soustřeďte se při tom na zvuk a prožívání svého dechu. Pokud se vám zpočátku bude točit hlava, dýchejte normálně.

6.2.2 Mentální

- Změna návyků – aby si člověk zachoval co nevyváženější duševní rovnováhu, je žádoucí eliminovat zlovyky, které ho vysilují.

Můžeme je rozdělit na:

- Zlovyky v životosprávě – nedostatek spánku, z čehož vzniká únava, vysoká spotřeba kávy nebo alkoholu, kouření, přejídání se apod.
- Zlovyky v myšlení a kognitivních postupech – znevažování sám sebe, nepozornost, roztěkanost, náklonost k sebeospravedlňování apod.
- Emocionální zlovyky – rozčilování se kvůli malichernostem, agresivní a prudké reakce, strachování se jako zlovyk apod.
- Morální zlovyky – pomlouvání, nespolehlivost, ubližování a podobně (Míček, 1984, str. 62).
- Soustředěnost na jednu aktivitu – single-tasking je opakem pro multi-tasking, jehož výraz je veřejnosti trochu známější. Znamená vykonávání několika věcí, úkolů nebo povinností najednou.

Multi-tasking může na jednu stranu šetřit čas, ale může také omezit efektivitu výkonu. Naš mozek nedokáže zpracovávat několik úkolů najednou. Naše mysl umí jednat pouze s jednou věcí v jednu chvíli. Při multi-taskingu se v podstatě děje to, že přesouváme naši soustředěnost z jedné věci na druhou, nikoli, že je děláme v jeden stejný čas. Často ani člověk neví, jak a proč co dělá, protože

tak moc rychle se chce dostat k další práci. Ve skutečnosti dokončíme o 50 % méně, když se snažíme vyplnit více úkolů najednou, než když je plníme postupně (Creveling, 2016).

Je tedy prospívající naučit se soustředit vždy na jednu věc a zbavit se okolních rušičů, například i mobilního telefonu. Není k podivu, že multi-tasking bere více energie než single-tasking. Ve chvíli, kdy pak plníme jednoduché úkoly, ale je jich více, trvá nám to déle a můžeme být ve stresu z toho, že nestíháme. Plné soustředění na jeden úkol v jeden čas je v tom případě mnohem více žádoucí.

Soustředit se po delší dobu na jeden úkol nebo práci může znít nudně a zdoluhavě, ale vzhledem k více času, který do splnění vkládáme, rozšiřujeme pole kreativity. Po určitém čase stráveným nad přemýšlením, jak úkol řešit, se nám otevírají hlubší výsledky, cesty a možnosti, na které bychom při rychlém přemýšlení ani nepomysleli (MacKay, 2020).

- Organizace času – abychom efektivně zvládali pracovat s časem, který máme, ať už se jedná o jakékoli místo (doma, na pracovišti, na dovolené atd.), je dobré si umět prostor, který nám je dán, zorganizovat a nastavit.

Níže je uvedeno několik tipů, jak na time-management:

- Nastavení priorit – je důležité dokázat určit váhu důležitosti určitých úkolů a povinností. Jedině tak budeme schopni stanovit priority. Nastavením škály důležitosti dopomůžeme k rozhodování, co je třeba udělat nejdříve a co naopak může počkat.
- Seznam úkolů – u tohoto bodu by se dala použít fráze, že „kreativitě se meze nekladou“. To, jakým způsobem si budeme psát či zaznamenávat úkoly, které musíme splnit, je čistě na nás. Existuje nepřeberné množství mobilních či počítačových aplikací, které nabízí přehledný design a možnost připomínání. Není ale nad ručně psané úkoly a zaškrtávání kolonek „splněno“. Někomu bude vyhovovat klasický týdenní či denní kalendář, kdy před začátkem nového týdne či dne si sepíšeme, co nás čeká. Možnosti je mnoho a způsobů také.

- Plánování – plánovat a vědět, co je v plánu příští den, je uklidňující a je možné si vše včas rozvrhnout.
- Pořádek – každému se pracuje jinak a lépe v různých prostředích. Produktivita však může stoupat ve chvíli, kdy máme pořádek ve vlastních věcech, v domácnosti, na stole apod. Nejen že tím splníme jeden z úkolů, ale navíc se pak lépe soustředíme, protože nás nerozptyluje nepořádek a vyhýbáme se tak prokrastinaci.
- Čas pro sebe – je příhodné mít vše naplánováno, abychom na nic nezapomněli, abychom odevzdali či splnili naši práci včas. Abychom věnovali dostatek času rodině a přátelům, abychom měli doma uklizeno a nakoupeno, a tak dále. Je ale také velice důležité, abychom si uměli najít i čas pro sebe, např. na procházku, čtení knihy, zábavné hobby, sport atd. (Time management aneb Jak si zorganizovat čas – SimplyOffice.cz, 2020).

6.2.3 Duševní

- Relaxace – relaxace neboli uklidnění mysli, pod níž si každý představí něco jiného. Pro někoho je to zajít si na kosmetiku a věnovat čas péči o sebe, projíždět se v autě, jít na procházku, zahradničit, číst si knihu, plést, malovat a mnoho dalšího. Pod pojmem relaxace se skrývá chvíle pro sebe, dělat něco, co nás uklidňuje, co nám dělá dobře, díky čemuž se uvolníme. „V psychologii zdraví se jim rozumí záměrné uvolňování, a to jak v oblasti psychické, tak fyzické“ uvádí Křivohlavý (2001, str. 89). Možné formy relaxace uvedeny níže.
 - Meditace – jednou z častých metod relaxace je meditování. Cílem meditace je zastavit tok myšlenek a navodit pocit vnitřní prázdnoty. Meditace napomáhá člověku odpoutat se od všedního světa a na chvíli změnit stav vědomí. Meditace je prospěšná při odbourávání stresu a udržování duševní síly a rovnováhy (Huber, 2009, str. 83).
Zde jsou příklady meditace:
 - Zazen – patří mezi nejjednodušší formy meditace. I když je proces této meditace spojen pouze s dechem, její účinky jsou

velice blahodárné. Napomáhají k regeneraci a zklidnění mysli (Kenton, 1994, str. 67). Zazen napomáhá k uvědomování si vlastního dechu a je doporučováno ho praktikovat dvakrát denně, nejlépe ráno a večer.

- Bensonova relaxační technika – „Herbert Benson zjistil, že srovnatelných blahodárných účinků můžeme dosáhnout i pomocí meditace založené na podvědomém opakování mantry – zvuku slova. Může to být jakékoli slovo, které si budeme v duchu opakovat, přičemž naše tělo bude v klidu a oči budou zavřené“, tuto teorii ve své knize užila Leslie Kenton (1994, str. 68). Tato technika dlouhodobě mění biochemii v těle a také dokáže bránit před tvorbou nežádoucího stresového hormonu noradrenalinu, který negativně působí na krevní tlak a srdce (Huber et al., 2009, str. 89).

Bensonova relaxační technika krok po kroku:

Tabulka 4 - Bensonova relaxační technika

1.	Zvolte si místo, pojem – nebo modlitbu, kterou chcete použít jako fokus, nebo se soustředte na svůj dech.
2.	Sedte v klidu a v pohodlné poloze.
3.	Zavřete oči.
4.	Uvolněte svaly.
5.	Dýchejte pomalu a přirozeně, opakujte své fokusové slovo pokaždé při výdechu.
6.	Zůstaňte pasivní, nestarejte se o to, zda to děláte dobře. Pokud vám odbíhají myšlenky, zaměřte je zpátky na fokus.
7.	Provádějte tuto proceduru po dobu 10 až 20 minut.

Zdroj: upraveno podle Huber et. al., (2009, str. 90)

- Autogenní trénink – pravidelné provádění autogenního tréninku přispívá k obnově síly a k eliminaci napětí a stresu. Pokud je autogenní trénink doveden k dokonalosti, může pomáhat k odstraňování špatných návyků nebo může ovlivnit některé tělesné funkce (Weimerová, 2010). S autogenním tréninkem je spojováno jméno jeho tvůrce německého lékaře J. H. Schulze. Stejně jako jiné relaxační techniky, i autogenní trénink má za snahu navodit klid, svalovou relaxaci, dýchání apod. Má

dva stupně – vyšší a nižší, přičemž v praxi se spíše uplatňuje stupeň nižší. Díky pravidelnému praktikování této metody se mohou prokázat výsledky jako je například zvýšená koncentrace, lepší výkonnost, klidnější reakce a může také vytvořit předpoklady pro odstranění škodlivých návyků (Míček, 1984, str. 172).

Míček (1984, str. 173) uvádí šest dílů autogenního tréninku nižšího stupně:

Tabulka 5 - Autogenní trénink

1.	Pocity tíže
2.	Navození pocitu tepla
3.	Sledování dechu
4.	Pravidelný rytmus srdce
5.	Regulace břišních orgánů
6.	Zaměření na oblast hlavy

Zdroj: upraveno podle Míčka (1984, str. 172)

Autogenní trénink vyžaduje klid, trpělivost, nadšení a pozitivní sklony k poznávání a k práci sám se sebou. S tím vším může přinést opravdu blahodárné výsledky.

Existuje nespočet možností, jak se zbavit úplně nebo alespoň částečně napětí a stresu. Výše bylo uvedeno několik vzorů, jak je možné se k takovému problému postavit, ale ve skutečnosti je jich mnohem více a na některé ani nemusí být návod. Příroda kolem nás je lék sám o sobě. Je také dobré umět být sám, někomu právě samota dopomůže k uvolnění a uklidnění. Pokud si někdo potřebuje ulevit od svých pocitů, může k tomu využít svůj hlas a vykřičet se. Někomu pomůže poslech hudby, dalšímu aromaterapie, což je metoda, která využívá vůní k uchování fyzické a duševní pohody (Klaudová, 2017). Je na každém, jakou taktiku zvolí, stačí pouze chtít a neutápět se ve svých myšlenkách a nepříjemných pocitech.

PRAKTICKÁ ČÁST

7 Metodika práce

Pro praktickou část byla zvolena nejdříve metoda kvantitativního výzkumu pomocí dotazníkového šetření a poté následoval kvalitativní výzkum skrze individuální rozhovory. V obou typech výzkumů byly studovány předem zvolené profese, které byly blíže popisovány v předcházející teoretické části, tedy hasiči, lékaři a učitelé prvního stupně základních škol. Oba výzkumy se primárně zaměřily na zjištění míry stresových zátěží u konkrétních profesí, jejich projevy, nejčastější příčiny a jejich zvládání.

7.1 Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření probíhalo v datu od pondělí 15. února 2021 do pátku 12. března 2021 a vzhledem k současné situaci způsobené pandemií Covid-19 probíhalo zcela online. Byla využita platforma Google Forms, kde byl dotazník vytvořen a automaticky zpracovával a analyzoval přijatá data. Ta byla následně vizuálně zpracována ve formě grafů.

Dotazník se skládal z dvaceti otázek, kde většina z nich byla uzavřená a povinná. Pouze některé otázky byly dobrovolné nebo otevřené a měly za úkol získat detailnější odpovědi. Pro dotazníkové šetření byla přidána čtvrtá skupina respondentů, medicí, kteří byli v rámci výsledků řazeni ke skupině lékařů.

Pro účely vyhodnocení dotazníkového šetření byly předem stanoveny následující hypotézy:

- Hypotéza 1 (otázka 4-9): Respondenti dosahují naplnění svých profesních cílů.
- Hypotéza 2 (otázka 10-12): Respondenti mají ideální pracovní podmínky.
- Hypotéza 3 (otázka 13-14): Při výkonu práce jsou respondenti ovlivňováni svým osobním životem.
- Hypotéza 4 (otázka 15-16): Respondenti si uvědomují, co u nich zapříčiní vznik stresové reakce.

- Hypotéza 5 (otázka 17): Při projevu stresu respondenti vyhledávají pomoc ve svém okolí.
- Hypotéza 6 (otázka 18-19): Respondenti jsou přesvědčeni, že stres může poškodit jejich zdraví.
- Hypotéza 7 (otázka 15, 16 a 20): Respondenti zažili/zažívají stres.

Celý dotazník je součástí bakalářské práce jako Příloha 1.

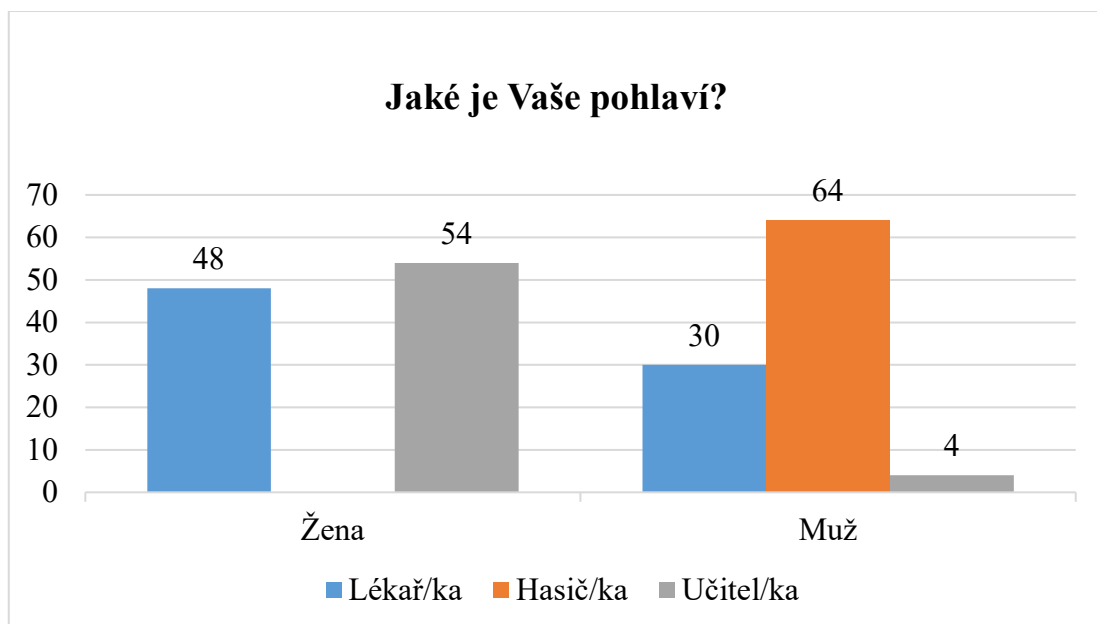
7.1.1 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření

Na dotazník odpovědělo 200 respondentů. Všechny výsledky byly rozděleny vždy do třech skupin podle zkoumaných povolání, jimiž byli hasiči, lékaři a učitelé, k čemuž byla získána data v průběhu dotazníku.

Otázka č. 1: Jaké je Vaše pohlaví?

První otázka zjišťuje poměr žen a mužů, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření. Otázka byla uzavřená a povinná a na výběr byla i třetí možnost „Jiné“, v případě, že by se někdo neztotožňoval ani s jednou ze skupin. Z celkového počtu 200 respondentů bylo 102 žen a 98 mužů. Možnost „Jiné“ ne zvolil žádný z respondentů. Z grafu je patrné, že povolání hasiče/ky obecně vykonávají převážně muži a povolání učitele/ky spíše ženy. U lékařů/ek je poměr vyrovnanější, ale lehce převažují ženy lékařky.

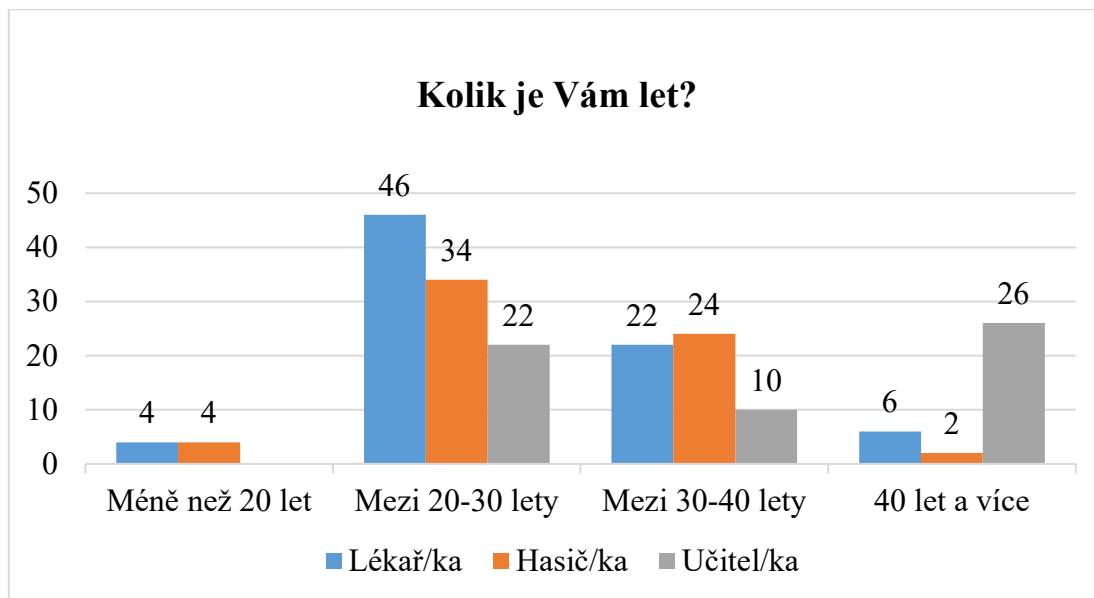
Graf 1 - Jaké je Vaše pohlaví?



Otázka č. 2: Kolik je Vám let?

Další otázka byla povinná a uzavřená a respondenti měli na výběr ze čtyř možností, kterými byly věk „Méně než 20 let“, „Mezi 20-30 lety“, „Mezi 30-40 lety“ a „40 let a více“. Nejvíce respondentů se pohybovalo v rozmezí 20-30 let a to 51 %.

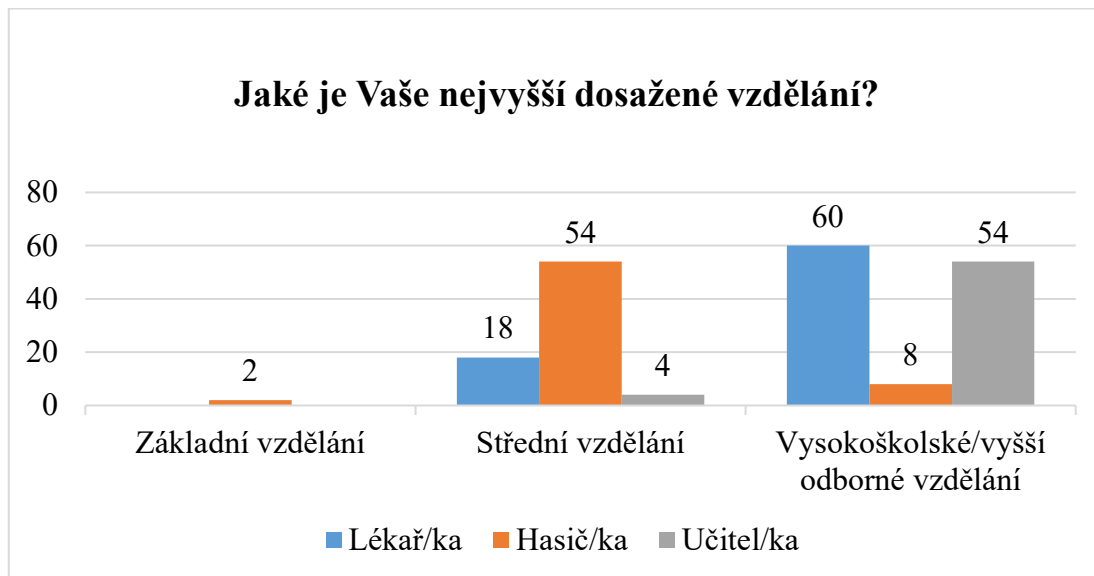
Graf 2 - Kolik je Vám let?



Otázka č. 3: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Třetí otázka byla opět povinná a uzavřená a zjišťovala stupeň dosaženého vzdělání u respondentů. Nejvíce z nich, a to 61 %, odpovědělo „Vysokoškolské/vyšší odborné vzdělání“, které volili zejména lékaři/ky a učitelé/ky. Valná většina hasičů volila možnost „Střední vzdělání“.

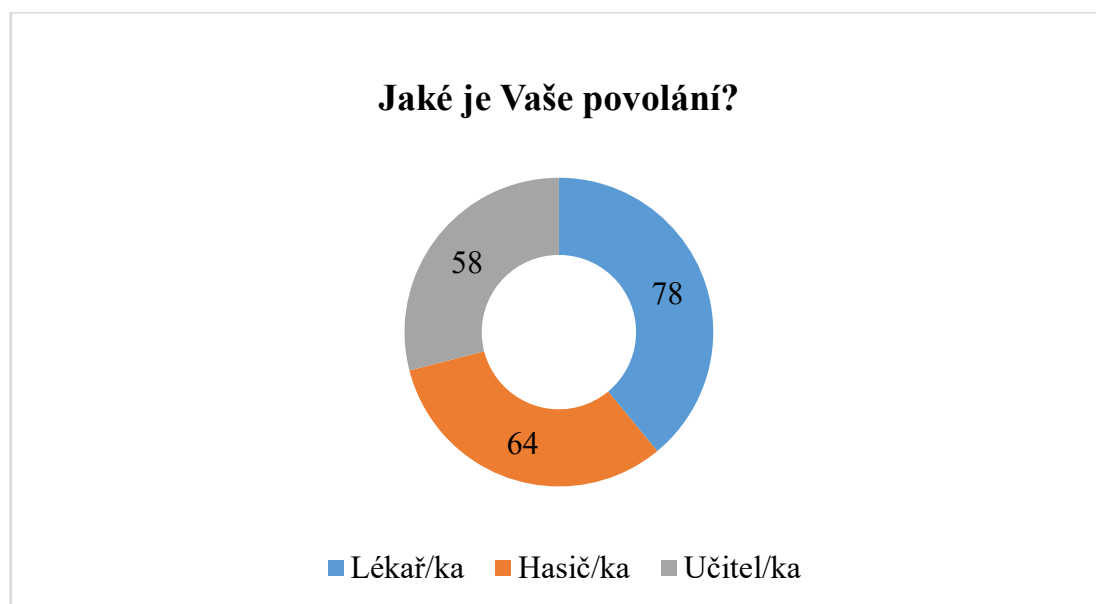
Graf 3 - Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?



Otázka č. 4: Jaké je Vaše povolání?

Tato otázka měla za úkol rozdělit respondenty do třech skupin podle zkoumaných zaměstnání. Hasičů odpovědělo 64, učitelů 58 a lékařů společně s mediky 78. Podle výsledků této otázky byly rozděleny všechny předchozí i nadcházející odpovědi.

Graf 4 - Jaké je Vaše povolání?



Otázka č. 5: Je obor, který jste si zvolili v praxi náročnější, než jste čekali?

Tato otázka měla doplňující funkci pro ty, kteří v předchozí otázce zvolili možnost „Medik/medička“. Výsledky ukázaly, že pro 24 respondentů, čemuž odpovídá 70,6 %, je obor v praxi náročnější, než očekávali.

Graf 5 - Je obor, který jste si zvolili v praxi náročnější, než jste čekali?



Otázka č. 6: Na jaké pozici vykonáváte Vaše zaměstnání?

V této otázce respondenti odpovídali povinně a otevřeně.

U skupiny hasičů se často opakovala obecná odpověď „Hasič“. Občas se objevovaly výjimky jako „Hasič strojník“, „Dobrovolný hasič“, „Hasič lezec“, „Výjezdový hasič“ nebo „Hasič specialista“.

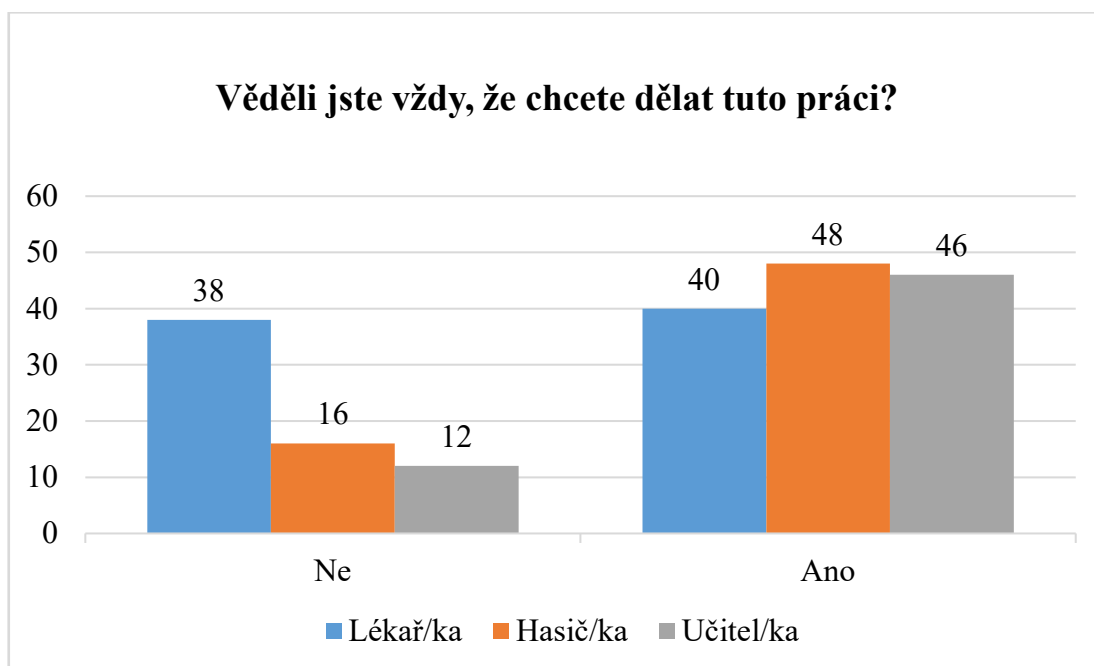
Skupina lékařů obsahovala rozmanitější odpovědi. Mezi respondenty se řadily „Zdravotní sestry“, „Sekundární lékaři“, „Praktičtí lékaři“ nebo „Porodní asistentky“. Dále se dostalo odpovědí od „Neonatologa“, „Primářky“, „Zdravotnického záchranáře na ARO“, „Asistenta vedoucího divize Chirurgických workshopů“ nebo „Sekundárního lékaře z kardiologického oddělení“ a další.

Ve skupině učitelů se téměř vždy opakovala odpověď „Učitel/učitelka prvního stupně“. Objevily se ale i odpovědi „Zástupce ředitele“, „Ředitelka školy“ či „Vychovatel“ apod.

Otázka č. 7: Věděli jste vždy, že chcete dělat tuto práci?

Tato otázka byla opět typu uzavřené a povinné, kdy měli respondenti na výběr ze dvou možností. Z grafu vyplývá, že většina hasičů a učitelů/ek vždy věděla, že chce vykonávat jejich zvolenou práci. U lékařů byly odpovědi vcelku vyrovnané.

Graf 6 - Věděli jste vždy, že chcete dělat tuto práci?



Otázka č. 8: Proč jste zvolili toto zaměstnání?

V této otázce respondenti odpovídali povinně a otevřeně.

U skupiny hasičů se opakovaly otázky typu „Chci pomáhat lidem“, „Byl to můj dětský sen“ nebo „Vedla mě k tomu rodina“.

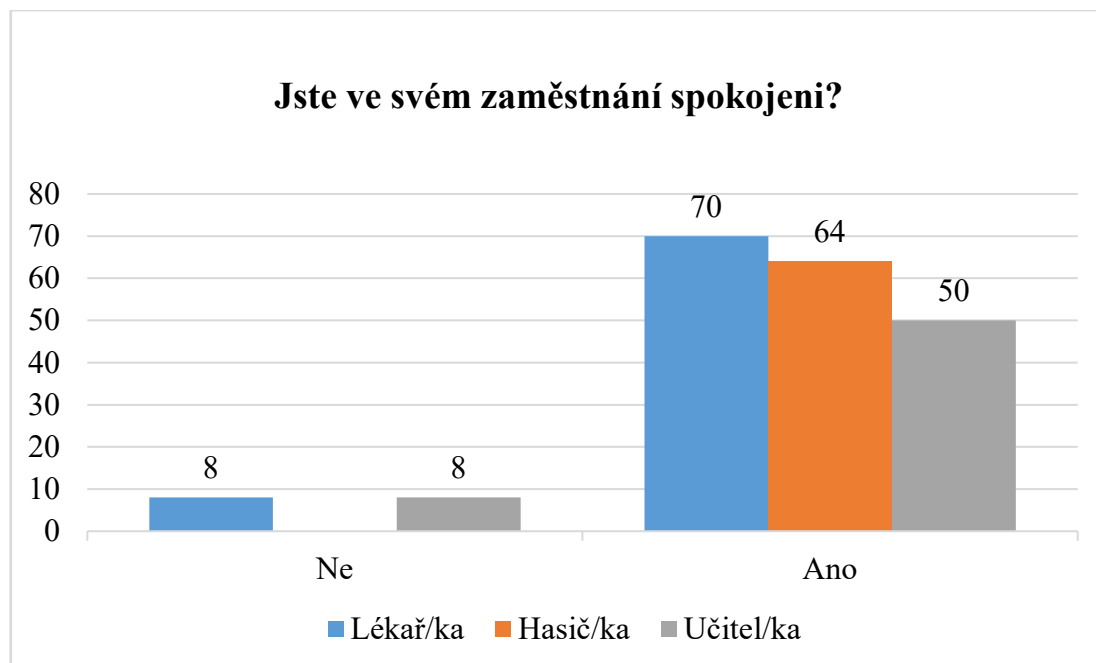
U lékařů/ek byly odpovědi různorodější, ale často se opakovaly varianty jako „Smysluplná práce“, „Pomoc lidem“, „Zajímavý obor“.

Učitelé/ky měli skoro jednotnou odpověď a to byla „Práce s dětmi“. Druhou nejčastější odpovědí byla „Přínosná/užitečná práce“.

Otázka č. 9: Jste ve svém zaměstnání spokojeni?

Tato otázka byla uzavřená a povinná s dvěma možnostmi. Graf ukazuje, že 184 respondentů, což je 92 %, odpovědělo, že je ve svém zaměstnání spokojeno.

Graf 7 - Jste ve svém zaměstnání spokojeni?



Otázka č. 10: V jakém prostředí vykonáváte svou práci?

V této otázce respondenti odpovídali povinně a otevřeně.

Skupina hasičů neměla rozdílné odpovědi. Většina z nich byla buď „V terénu“, „Uvnitř i venku“, „Na stanici“. Často se opakovalo i „Tam, kde je potřeba“ a „Všude“.

Respondenti zastupující lékaře většinou odpovídali také podobně. Nejčastěji se objevovaly odpovědi jako „Vnitřní prostory“, „Vnitřní prostory nemocnice“, „Ordinace“ nebo „Ambulance“.

Odpovědi všech učitelů se skoro nelišily. Všechny obsahovaly odpověď „Vnitřní prostory“ či „Škola“ nebo „Budova“. U některých se objevil dodatek „Příroda“ nebo „Venku“.

Po shrnutí je patrné, že lékaři a učitelé většinou svou práci praktikují v uzavřených prostorách a pohybují se buď po prostorách nemocnic či školních budov. Oproti tomu hasiči nemají stálé místo, kde vykonávají svou práci, v jejich případě je to rozmanitější a často proměnlivé, podle druhu zásahu.

Otázka č. 11: Jak dlouho působíte na Vaši aktuální pracovní pozici?

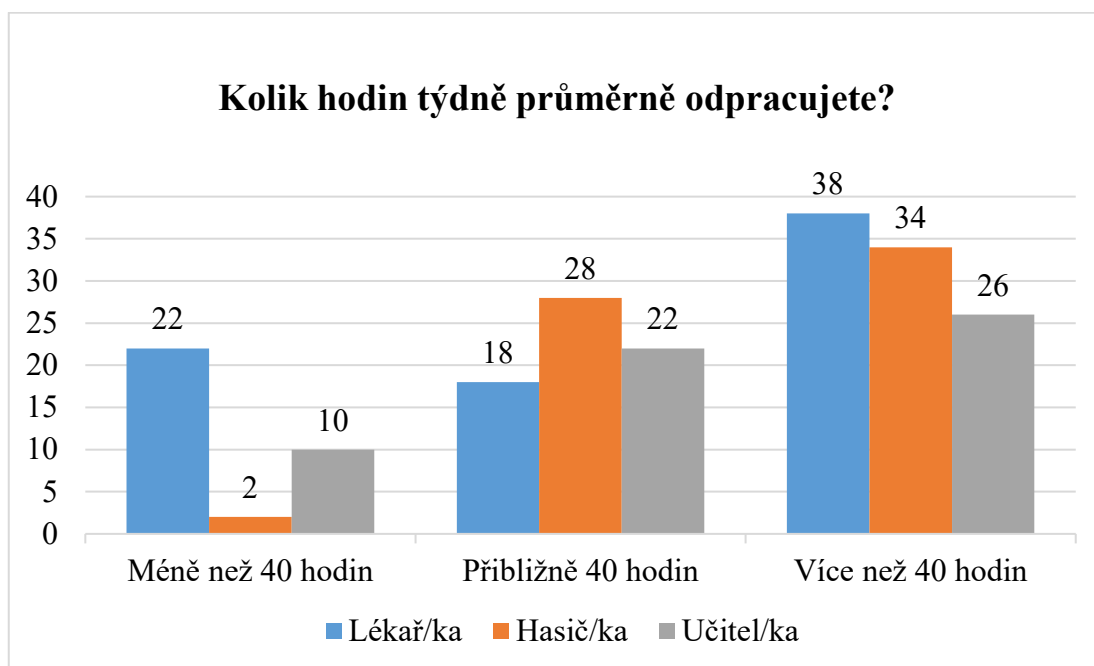
V této otázce respondenti odpovídali povinně a otevřeně.

Data z této otázky ukazují, že odpovědi se dostalo jak od pracovníků, kteří na své pozici působí zatím krátce, tak i od těch, kteří mají na své pozici zkušenosti i několik desítek let.

Otázka č. 12: Kolik hodin týdně průměrně odpracujete?

Otázka uzavřená a povinná nabízela tři různá časová vytížení. Ve všech třech skupinách profesí převládala odpověď „Více než 40 hodin“. U hasičů a učitelů/ek byla na druhém místě odpověď „Přibližně 40 hodin“ a třetí možnost „Méně než 40 hodin“ zůstala téměř nezvolena. Naopak u lékařů/ek se počet odpovědí u druhé a třetí možnosti téměř rovnal.

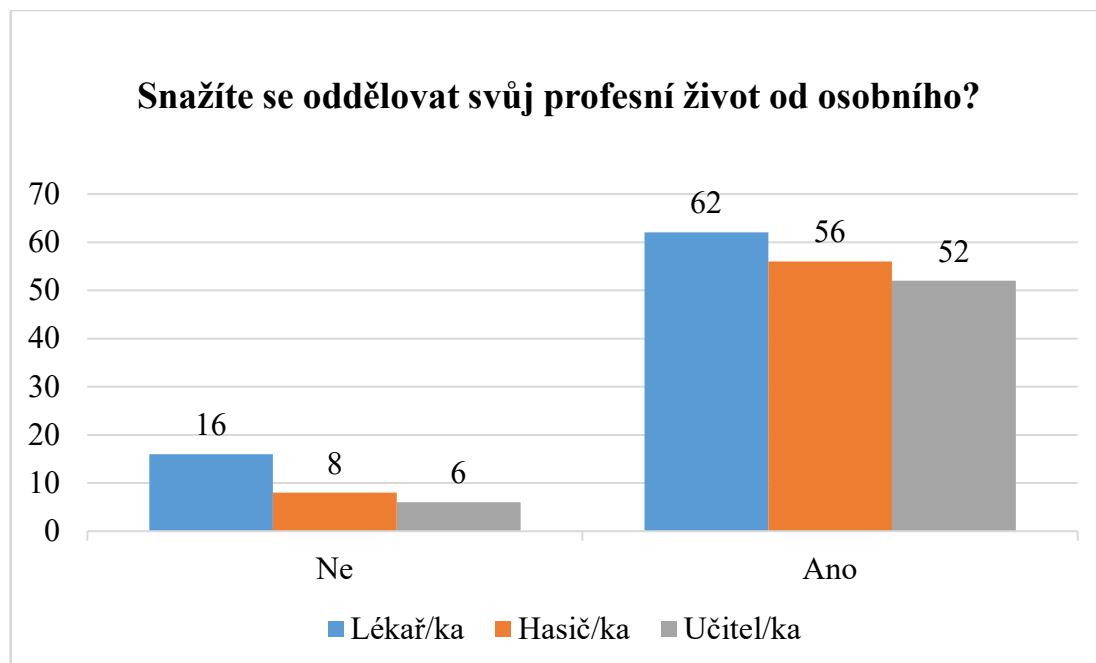
Graf 8 - Kolik hodin týdně průměrně odpracujete?



Otázka č. 13: Snažíte se oddělovat svůj profesní život od osobního?

Zde se opět jednalo o uzavřenou a povinnou otázku, na kterou 170 zúčastněných, tedy 85 %, odpovědělo „Ano“.

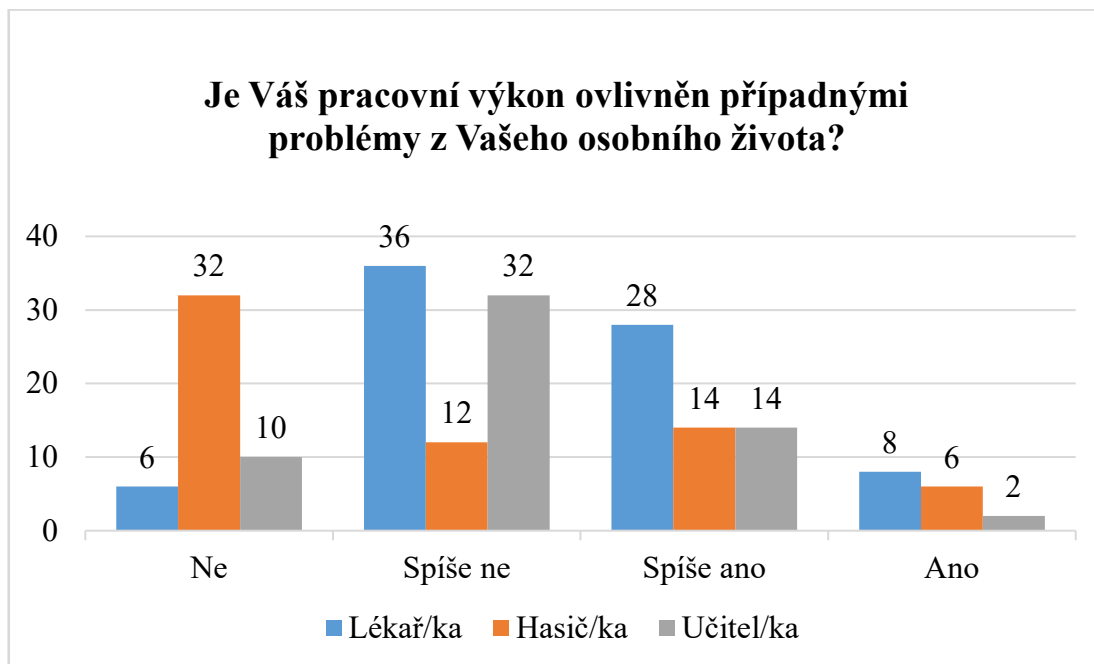
Graf 9 - Snažíte se oddělovat svůj profesní život od osobního?



Otázka č. 14: Je Váš pracovní výkon ovlivněn případnými problémy z Vašeho osobního života?

Uzavřená a povinná otázka se čtyřmi možnostmi ukázala, že hasiči z většiny nejsou v práci ovlivněni problémy z osobního života. Lékaři/ky se nejčastěji rozhodli pro jednu ze dvou možností „Spíše ne“ nebo „Spíše ano“, kdy první možnost lehce převládala. Učitelé/ky nejčastěji volili možnost „Spíše ne“.

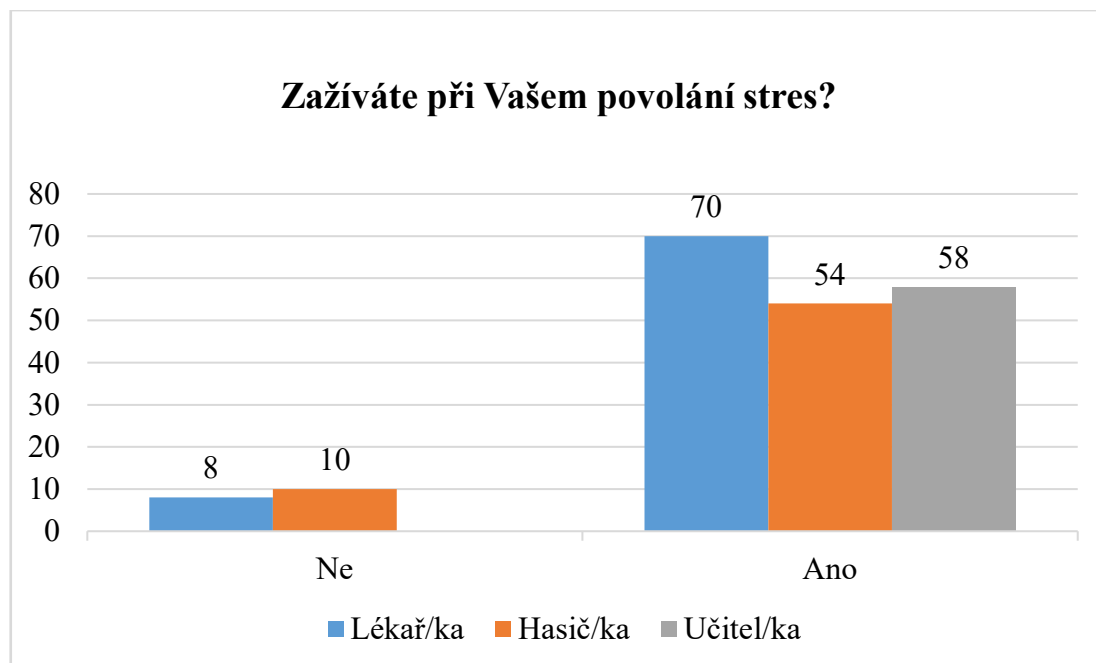
Graf 10 - Je Váš pracovní výkon ovlivněn případnými problémy z Vašeho osobního života?



Otázka č. 15: Zažíváte při Vašem povolání stres?

Valná většina v této uzavřené a povinné otázce, tedy 182 respondentů neboli 91 %, zvolila odpověď, že zažívá ve svém povolání stres.

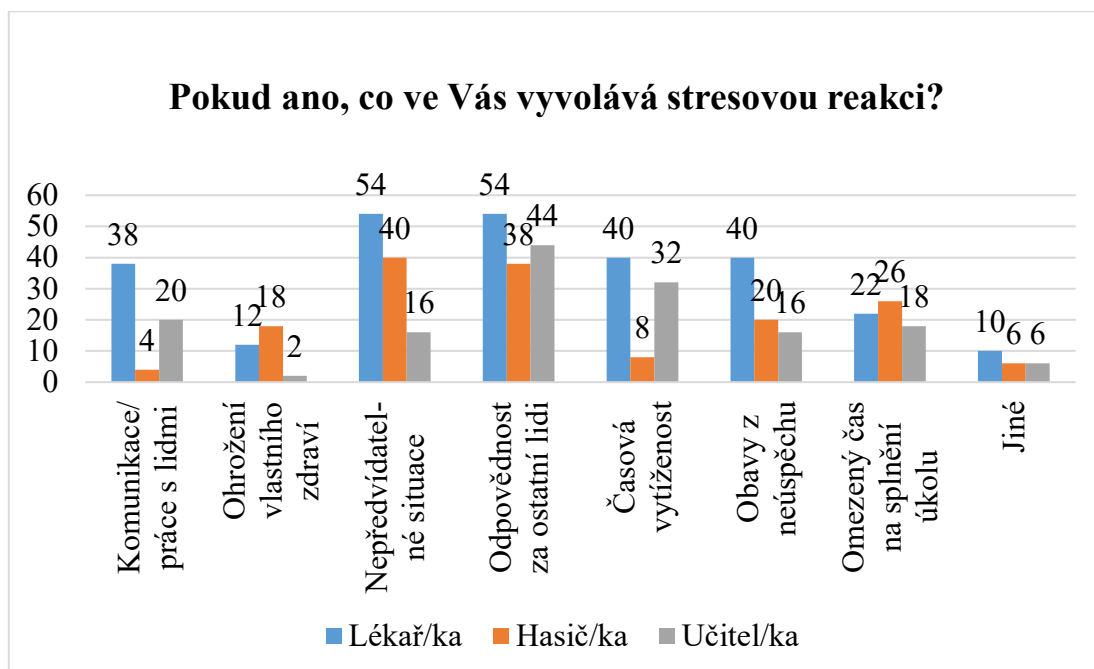
Graf 11 - Zažíváte při Vašem povolání stres?



Otázka č. 16: Pokud ano, co ve Vás vyvolává stresovou reakci?

Tato otázka byla povinná a respondenti měli k dispozici několik možností, které volit. U lékařů/ek se jako podněty stresové reakce nejvíce vyhodnotily „Nepředvídatelné situace“ a „Odpovědnost za ostatní lidi“. Se stejným počtem byla vyhodnocena „Časová vytíženost“ a „Obavy z neúspěchu“. U hasičů byly nejčastěji voleny „Nepředvídatelné situace“ a „Odpovědnost za ostatní lidi“. Učitelé/ky dosáhly nejvyšších čísel rovněž jako hasiči a lékaři/ky u „Odpovědnosti za ostatní lidi“ a na dalším místě „Časová vytíženost“. Všechny tři profese mají nejvyšší hodnoty u „Odpovědnosti za ostatní lidi“.

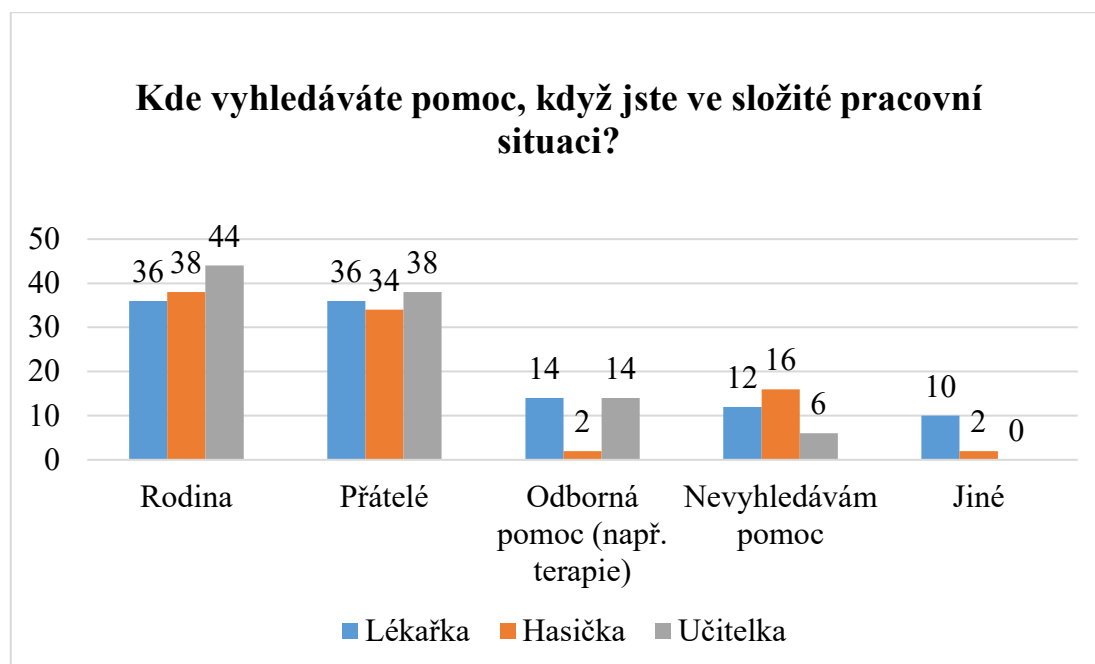
Graf 12 - Pokud ano, co ve Vás vyvolává stresovou reakci?



Otázka č. 17: Kde vyhledáváte pomoc, když jste ve složité pracovní situaci?

Zde jsou odpovědi jasně viditelné. Respondenti u této otázky opět měli povinnost odpovědět a volili z několika možností. Z grafu je patrné, že zaměstnanci všech vybraných profesí nejčastěji vyhledávají pomoc v rodině a u přátel.

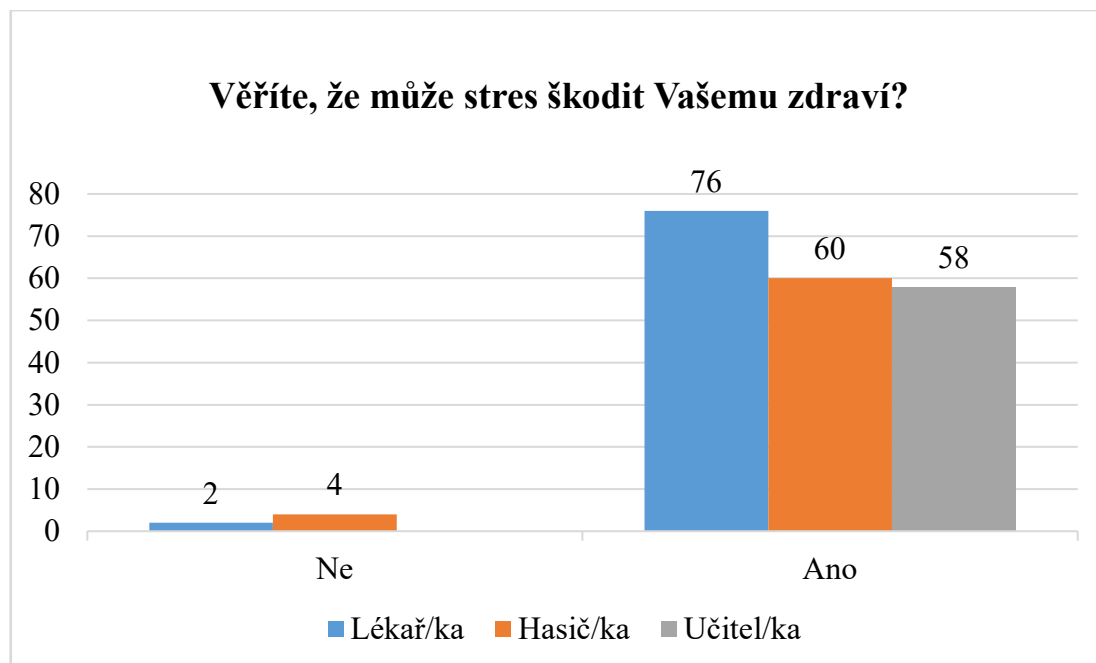
Graf 13 - Kde vyhledáváte pomoc, když jste ve složité pracovní situaci?



Otázka č. 18: Věříte, že může stres škodit Vašemu zdraví?

Zde uzavřená a povinná otázka nabízela dvě možnosti, kde 194 respondentů neboli 97 % zvolili tu, ve které věří, že stres může škodit jejich zdraví.

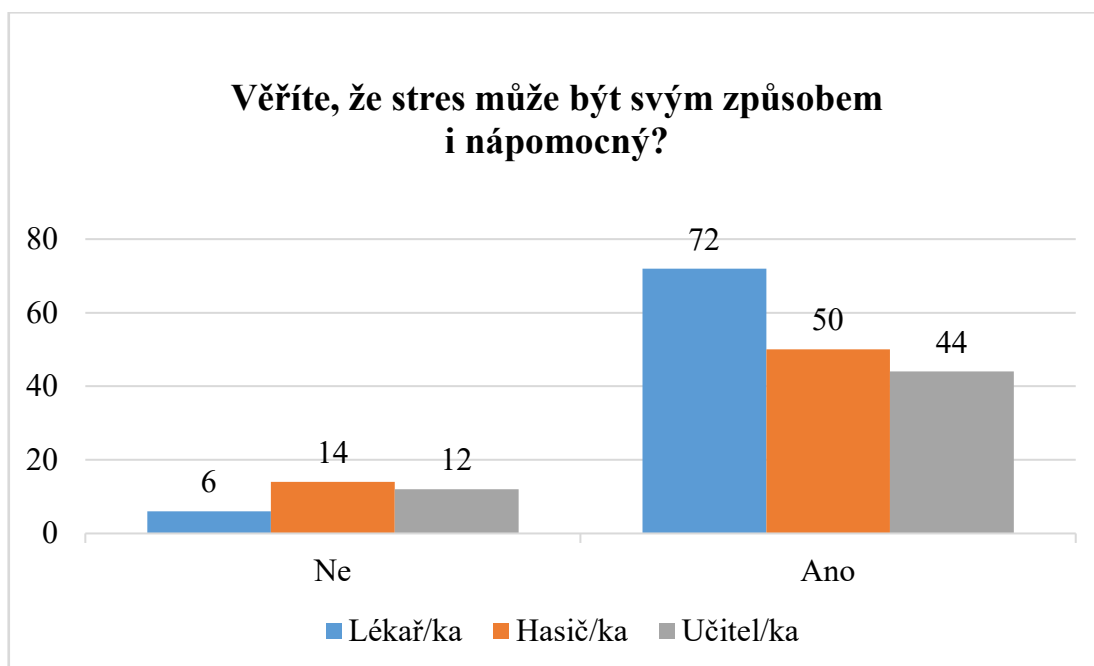
Graf 14 - Věříte, že může stres škodit Vašemu zdraví?



Otázka č. 19: Věříte, že stres může být svým způsobem i nápomocný?

Tato otázka byla opět uzavřená a povinná a i přesto, že v přechozí otázce respondenti zvolili téměř jednohlasně odpověď, že stres může škodit jejich zdraví, tak valná většina věří, že stres může být i nápomocný. Jedná se o 166 respondentů, což odpovídá 83 %.

Graf 15 - Věříte, že stres může být svým způsobem i nápomocný?



Otázka č. 20: Zažili jste/zažíváte v poslední době stresovou zátěž při výkonu Vaší práce? Pokud ano stručně popište, o co se jedná/jednalo.

V této otázce respondenti odpovídali povinně a otevřeně. Hasiči uvádí situace týkající se jejich běžného fungování, ale většinou neuvádí konkrétní stresovou zátěž z poslední doby. Naopak odpovědi lékařů/ek a učitelů/ek ukázaly, že tyto dvě skupiny byly zasaženy současnou situací týkající se pandemie Covid-19 a že je to jedna z nejčastějších příčin vzniku stresu v poslední době v jejich zaměstnáních. Od těchto dvou profesí je níže uvedeno několik konkrétních příkladů:

Učitelka; 40 let a více; Na pozici působí 25 let:

„Nemožnost ovlivnit organizaci své učitelské práce, nestíhám vše naučit, náročná technika PC, negativní informace v médiích typu: ‚Hele, tamti to taky dělají blbě!‘ místo toho, aby člověk viděl a slyšel, kde se to dělá SPRÁVNĚ A DOBŘE. Pak má člověk pocit, že dobře neexistuje!“

Učitel; Mezi 30-40 lety; Na pozici působí 4 roky:

„Při výuce on-line formou nestačíme vždy k výpadkům techniky procvičit vše, co by žáci potřebovali (v dostatečném množství a kvalitě) a stereotyp v dlouhé distanční výuce. Někteří žáci přestávají být soustředění, o to více forem a aktivizačních prvků je třeba vymýšlet, aby dobře pracovali.“

Lékařka (neuroložka); Mezi 20-30 lety; Na pozici působí 3,5 roku:

„Množství umírajících pacientů při Covidu, nadávky a výhrůžky od pacientů a jejich rodin.“

Lékařka (internistka); Mezi 20-30 lety; Na pozici působí 5 měsíců:

„Nedostatečné dovyšetření pacientů. Rozhodování o lidském životě, komu rozšiřovat péči a komu ne. Agresivní příbuzní pacientů, často se prudce zhoršující pacienti a agresivní pacienti.“

7.1.2 Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza 1: Respondenti dosahují naplnění svých profesních cílů.

Tato hypotéza byla vyhodnocena na základě odpovědí na otázky 4-9. Zde platí pro všechny tři profese stejné vyhodnocení, tedy že dle odpovědí blíže rozebraných v předchozí kapitole lze hypotézu potvrdit.

Hypotéza 2: Respondenti mají ideální pracovní podmínky.

Tato hypotéza byla vyhodnocena na základě odpovědí na otázky 10-12, kde dvě otázky byly otevřené a zjišťovaly informace ohledně pracovního prostředí a jedna byla uzavřená a zjišťovala časovou vytíženost. Pro všechny tři profese bylo zjištěno stejné vyhodnocení a to, že ačkoli pracovní prostředí je odpovídající, tak časová vytíženost často přesahuje průměrnou pracovní dobu. Hypotézu tedy nelze potvrdit.

Hypotéza 3: Při výkonu práce jsou respondenti ovlivňováni svým osobním životem.

Tato hypotéza byla vyhodnocena na základě odpovědí na otázky 13-14. Ačkoli všechny tři skupiny uvedly, že oddělují svůj osobní život od profesního, pouze u hasičů a učitelů/ek nelze tuto hypotézu potvrdit, jelikož většina zároveň odpověděla,

že jejich pracovní výkon není nebo spíše není ovlivněn osobním životem. U lékařů jsou výsledky neprůkazné.

Hypotéza 4: Respondenti si uvědomují, co u nich zapříčiní vznik stresové reakce.

Tato hypotéza byla vyhodnocena na základě odpovědí na otázky 15-16, ve kterých respondenti ze všech skupin uvedli, že zažívají ve své práci stres a zároveň byli schopni definovat, co vyvolává jejich stresovou reakci. Zde tedy hypotézu lze potvrdit.

Hypotéza 5: Při projevu stresu respondenti vyhledávají pomoc ve svém okolí.

Tato hypotéza byla vyhodnocena na základě odpovědí na otázku 17. Zde hypotézu lze potvrdit u všech třech skupin profesí, jelikož většina respondentů zvolila možnost, že vyhledává pomoc, a to nejčastěji u své rodiny nebo přátel.

Hypotéza 6: Respondenti jsou přesvědčeni, že stres může poškodit jejich zdraví.

Tato hypotéza byla vyhodnocena na základě odpovědí na otázky 18-19. Hypotézu u všech třech skupin profesí lze potvrdit i přesto, že většina z respondentů zároveň věří, že stres může být svým způsobem i nápomocný.

Hypotéza 7: Respondenti zažili/zažívají stres.

Tato hypotéza byla vyhodnocena na základě odpovědí na otázky 15, 16 a 20. Tuto hypotézu lze potvrdit u všech třech skupin profesí, kdy valná většina uvedla, že zažívá stres ve svém zaměstnání a zároveň respondenti uvedli konkrétní definici stresové tíže.

7.2 Individuální rozhovory

Rozhovory proběhly stejně jako dotazníkové šetření online, a to formou video hovoru. Otázky se nepřímo shodovaly s dotazníky, avšak směřovaly ke stejnému cíli a hlouběji zkoumaly danou tematiku. Níže jsou uváděny úryvky z každého z rozhovorů, celý přepis rozhovorů je součástí Přílohy 2.

Prvním respondentem byla Kateřina P., která je druhým rokem zaměstnankyní Malostranské základní školy. První rok pracovala na půl úvazku jako zastupující třídní učitelka a tento rok se stala třídní paní učitelkou pro 3. ročník.

1. Co Vás přivedlo k Vašemu zaměstnání?

„Pro mě to je práce, kterou jsem chtěla dělat už od malička a vždy jsem si za tím šla, a nakonec se mi to splnilo...“

2. Jak byste na škále od 1 do 10 (1 nejméně, 10 nejvíce) ohodnotili míru stresu ve Vašem zaměstnání? Odůvodněte.

„Dala bych 5, protože si nemyslím, že to je zase tak moc stresující. Je to tak prostě na středu...“

3. Dokážete popsat, jak Vás stres ovlivňuje ve Vašem zaměstnání, ať už pozitivně nebo negativně?

„...umím ten stres oddělit a nemá to vliv na tu práci s dětmi, spíš to pak zasahuje do osobního života, protože to má pak člověk pořád v hlavě a neodpočine si od toho, i když už není pracovní doba...“

4. Jak se vyrovnáváte se stresem, úzkostí, vyčerpáním atd. plynoucím z Vaší práce?

„Nejvíce se svěřuji rodinnému kruhu, nejvíce svému příteli a řeším to s ním nebo kolegyněmi si postěžujeme a snažíme se to brát s takovou jako nadsázkou a uvolněnější formou, že si tak odlehčujeme, ale samozřejmě, že si to člověk pak nosí i domů a řeší to, ale pomůže si o tom promluvit.“

5. Jak Vás ve Vašem zaměstnání ovlivňuje aktuální situace týkající se pandemie Covid-19?

„...je to dlouhé, chybí osobní kontakt, udělá se mnohem méně práce, nedá se vymyslet tolik možností aktivit a taky možností, jak tu hodinu ozvláštnit a zpestřit a začíná to už být nudné, protože se z toho celého stává stereotyp...“

Druhým respondentem byl Matěj V., který již pátým rokem pracuje jako hasič pro Hasičský záchranný sbor střeďočeského kraje Řevnice. Poslední rok je z něj specializovaný hasič-lezec, a ještě před oficiálním nastoupením do služby pomáhal jako dobrovolný hasič.

1. Co Vás přivedlo k Vašemu zaměstnání?

„...je to taková rodinná tradice, protože u nás se to tak dědí už od pradědy, že jsme všichni hasiči.“

2. Jak byste na škále od 1 do 10 (1 nejméně,10 nejvíce) ohodnotili míru stresu ve Vašem zaměstnání? Odůvodněte.

„Řekl bych asi jak kdy, protože jsou situace jako třeba to, když jsme na stanici, kde se nic zásadního neděje oproti zásahům.“

3. Dokážete popsat, jak Vás stres ovlivňuje ve Vašem zaměstnání, ať už pozitivně nebo negativně?

„No, on si ten stres člověk moc nepřipouští u toho zásahu, protože tam nastoupí adrenalin, protože fakt o něco jde, takže tak nějak fungujeme tím, co máme naučené a není to úplně tak, že by nás ten stres nějak ovlivňoval.“

4. Jak se vyrovnáváte se stresem, úzkostí, vyčerpáním atd. plynoucím z Vaší práce?

„...nevím, jak to mají hasiči na jiných stanicích, ale u nás dost jede černý humor, který nefunguje tak, že bychom se měli něčemu vysmívat nebo někomu vysmívat, to vůbec, ale člověk si to spíš potřebuje zlehčit, takže když je tam nějaká stresová situace, tak se to snažíme převést v legraci, abychom se z toho nezbláznili...“

5. Jak Vás ve Vašem zaměstnání ovlivňuje aktuální situace týkající se pandemie Covid-19?

„Je trochu jiný režim na té stanici, jako že musíme chodit při směně v respirátorech a ráno se vytírá savem a dezinfikují se kliky na dveřích, ale jinak je to v podstatě pořád to samé, jen je tam určitý režim a musíme mít navíc nějaké ochranné pomůcky při zásahu.“

Třetím a také posledním rozhovorem byl s paní lékařkou Lenkou Š., jejíž profesí je radiologie. V tomto zaměstnání je již 24 let a v současné době pracuje částečně ve FN Motol a také na dalších klinikách.

1. Co Vás přivedlo k Vašemu zaměstnání?

„...chvíli jsem i uvažovala o učitelce v mateřské školce nebo učitelce na prvním stupni, ale pak vlastně po vystudování gymnázia mě to dovedlo na tu lékařskou fakultu. Tak ta moje cesta skončila v lékařství.“

2. Jak byste na škále od 1 do 10 (1 nejméně,10 nejvíce) ohodnotili míru stresu ve Vašem zaměstnání? Odůvodněte.

„Já jsem radiolog, takže jsou chvíle, kdy musím vyšetřit a rozhodnout rychle, protože se na tu odpověď čeká a nemůžu se ani s nikým poradit, tak tam je ta míra stresu samozřejmě větší a pak když třeba hodnotím rentgenový snímek, kdy už tam pacient stejně není a já už jenom hodnotím to, co je zdokumentováno na obrázku, nespěchá to a mám na to třeba den nebo dva, tak tam je ta míra stresu samozřejmě menší....Ale asi i třeba v porovnání s ostatními lékařskými odvětvími jako třeba proti chirurgovi nebo anesteziologovi bych asi tohle hodnotila tak někde kolem 5.“

3. Dokážete popsat, jak Vás stres ovlivňuje ve Vašem zaměstnání, ať už pozitivně nebo negativně?

„Ve chvíli, kdy přivezou pacienta, který se někde vyboural a čeká se na mě a na tu odpověď a teď tam stojí velké konsilium, tak jsem v relativně velkém stresu, protože všichni čekají, co já na těch snímcích nebo zobrazeních uvidím a podle toho pacient buď jede na sál nebo se volá někdo další, aby se například zprůchodnila mozková tepna nebo tak. Takže tam ta míra stresu je velká a tam mě to opravdu stresuje v tom negativním slova smyslu.“

4. Jak se vyrovnáváte se stresem, úzkostí, vyčerpáním atd. plynoucím z Vaší práce?

„...že pracuji ve tmě, jako rentgenolog jsem v zásadě pořád nějak po tmě, hodnotím ty obrázky. Tak je pro mě hodně důležité jít na denní světlo...“

5. Jak Vás ve Vašem zaměstnání ovlivňuje aktuální situace týkající se pandemie Covid-19?

„...těch pacientů v těžším stavu je víc na druhou stranu pozitivní pro mě je, že mám práci, mám kam jít a mám odkud odcházet a vracet se zase domů a že vím, že jsem někde přínosem.“

7.2.1 Zhodnocení výsledků individuálních rozhovorů

Všichni tři respondenti odpovídali na stejných 5 otázek, které se týkaly tématu této bakalářské práce s tématem „Stres v zaměstnání, jeho důsledky a možnosti zvládnání“. Respondenty byli paní učitelka Kateřina P., paní lékařka Lenka Š. a posledním pan hasič Matěj V.

První pokládaná otázka se týkala důvodu, které přivedly dotazované k jejich zaměstnání. Dotazovaná Kateřina P., Lenka Š. i Matěj V. si ke svému zaměstnání našli cestu již v dětství. Pouze dotazovaná paní lékařka Lenka Š. uvažovala v průběhu let i o studiu pedagogiky, ale nakonec se stejně vrátila ke svému dětskému snu být lékařkou.

U druhé otázky se odpovědi respondentů zas tolik nelišily. Ukázalo se, že práce učitele/ky není podle Kateřiny P. natolik stresující a označila tak na škále míru stresu číslem 5. Stejným číslem označila svou míru stresu i Lenka Š., která ale dodala, že záleží na situaci, tudíž není jisté, že na čísle 5 by se její míra stresu držela nepřetržitě a zároveň dodala, že její obor lékařství není tolik stresující jako jiné obory. Nakonec Matěj V. porovnával míru stresu na stanici, kterou vyhodnotil číslem 3, s mírou stresu při zásahu, u kterého uvedl, že každý zásah je jiný některé by číslem 10 označil. Zde bylo zajímavé, že každý z dotazovaných nad touto otázkou přemýšlel jiným způsobem a zároveň se ukazuje, že každý z nich má svou škálu stresu postavenou jinak.

Třetí otázka směřovala na ovlivnění strese při zaměstnání. Kateřina P. uvedla, že ve chvíli, kdy stres vzniká, tak je schopna ho oddělit od své práce a spíše si pak tu tíhu nese domů. Velmi podobně odpověděl i Matěj V., který uvedl, že při zásahu stres překryje adrenalin a stejně jako Kateřina P. si své pocity nese domů. Odlišnou odpověď přinesla Lenka Š., která popsala své ovlivnění stresem v negativním smyslu, nejspíše i z toho důvodu, že se po ní v určitých situacích žádá okamžité rozhodnutí,

které může pacientovi v tu chvíli zachránit život a které musí vynést sama bez pomoci, tudíž ten nápor je na ní v tu chvíli a ve velké míře.

Kateřina P., Matěj V. i Lenka Š. uvedli, že pro vyrovnávání se stresem plynoucím z jejich zaměstnání je pro ně důležité si promluvit a popovídat si se svými blízkými. Matěj V. zároveň uvedl, že pro vyčištění hlavy mu pomáhá sport, konkrétně běh. Lenka Š. společně se svěřením se blízkým uvedla, vzhledem k její práci, která většinu času probíhá ve tmě, že jí pomáhá světlo a krom toho i četba a hlavně hudba, kterou praktikuje jak aktivně, tak pasivně.

Současná situace týkající se pandemie Covid-19 dle rozhovorů zasáhla ve větší míře Kateřinu P. a Lenku Š., kdy Kateřina P. musela veškerou výuku přesunout do online prostředí a tím se jí vše ztížilo, jelikož takhle na dálku je těžké s dětmi pracovat stejně naplno a se vším všudy jako při normální výuce ve škole. Lenka Š. zmiňuje nárůst pacientů v těžším stavu. Matěj V. uvádí, že jejich stanice nebyla pandemií zasažena tolik jako například jiné stanice. Jako hasiči musí na stanici opravdu přísně dodržovat hygienická opatření a při zásazích nosit speciální obleky chránící před nákazou.

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma „Stres v zaměstnání, jeho důsledky a možnosti zvládnutí“ na základě studia dostupných literárních a internetových zdrojů charakterizovala v teoretické části práce problematiku stresu a jeho definice z hlediska odborníků. Dále také popsala stres v zaměstnání a následně i jeho působení u vybraných konkrétních profesích, jimiž byli učitelé prvního stupně základní školy, hasiči a lékaři. Bakalářská práce zároveň představila možnosti zvládnutí stresové tíže a eventuální opatření k jejímu zmírnění.

Praktická část sestávala z dotazníkového šetření, které proběhlo u 200 respondentů ze třech vybraných profesních skupin skrze autorkou práce vytvořený online dotazník. Toto šetření jasně prokázalo, že pracovníci všech vybraných zaměstnání zažívají ve své práci stres a zároveň i vědí, co jejich stresovou reakci způsobuje. Zajímavým poznatkem tohoto kvantitativního výzkumu byl ten, že většina z respondentů, ať už se jednalo o učitele, hasiče či lékaře, věří, že stres může poškodit jejich zdraví, ale zároveň jsou si vědomi i toho, že stres může být v opačném směru i nápomocný. To vrhá pozitivní světlo na tuto problematiku, jelikož z toho vyznívá, že většina z respondentů má naději, že se dokážou svým tížím postavit. Šetření ukázalo, že nejčastější metodou proti stresu a vyrovnáváním se s ním je rodina a přátelé, kteří byli voleni jako nejčastější cíle ke svěřování se s problémy plynoucími ze stresových situací. Mimo dotazníkové šetření proběhly tři rozhovory vždy s jedním pracovníkem z vybraných profesí, které potvrdily přítomnost stresu v jejich zaměstnáních a také, že nejlepší metodou pro uvolnění stresové zátěže je jejich nejbližší okolí.

Tato bakalářská práce byla dle autorčina názoru specifickou záležitostí z důvodu, že její psaní a získávání materiálů ke zpracovávání neprobíhalo standardním způsobem, a to proto, že vše muselo v důsledku probíhající pandemie Covid-19 probíhat online. Zdálo se jako těžko uchopitelné práci vytvořit, ale je tím i svým způsobem výjimečná a pro autorku i posloužila jako nezaměnitelná zkušenost.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

LITERÁRNÍ ZDROJE

FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HUBER, Johannes, Hademar BANKHOFER a Elisabeth HEWSON. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 2009. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2486-7.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

KENTON, Leslie. *Desetidenní plán proti stresu: přimějte stres, aby pracoval pro vás*. Olomouc: Votobia, 1996. ISBN 80-7198-075-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd., v Akademii vyd. 1. (1. vyd. v nakl. Vodnář pod náz. Lexikon psychologie). Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.

PRAŠKO, Ján, Jana VYSKOČILOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Úzkost a obavy: jak je překonat*. Praha: Portál, 2006. Rádci pro zdraví. ISBN 80-7367-079-8.

ŠTIKAR, Jiří. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

NEŠPOR, Karel. Prevence profesionálního stresu a syndromu vyhoření. *Medicína v praxi* [online]. 2007, roč. 4, č. 9 [cit. 2021-02-20]. Dostupné z: <https://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2007/09/10.pdf>

Geer and Maisel (1972) - Lack of Control | Psych Yogi. *Psych Yogi | A Wealth of Free Psychology* [online]. Dostupné z: <http://psychyogi.org/geer-and-maisel-1972-lack-of-control/>

Galvanic Skin Response (GSR): The Complete Pocket Guide - iMotions. *iMotions: Unpack Human Behavior* [online]. Dostupné z: <https://imotions.com/blog/galvanic-skin-response/>

The Holmes and Rahe Stress Scale – Stress Management from Mind Tools. *Management Training and Leadership Training – Online* [online]. Copyright © 1967 Published by Elsevier Science Inc. All rights reserved. Permission to reproduce granted by the publisher. [cit. 20.02.2021]. Dostupné z: https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_82.htm

WONG, Josephine, GSW. Doctors and Stress. *Medical Bulletin* [online]. 2008, roč. 3, č. 6 [cit. 2021-02-20]. Dostupné z: http://www.fmshk.org/database/articles/03mb1_3

Rizikové faktory ve zdravotnictví - Znalostní systém prevence rizik v BOZP. *Úvod - Znalostní systém prevence rizik v BOZP* [online]. Copyright © 2016 [cit. 20.02.2021]. Dostupné z: <https://zsbozp.vubp.cz/pracovni-prostredi/odvetvi/zdravotnictvi/266-rizikove-faktory-ve-zdravotnictvi>

Obecné informace o zaměstnání u HZS ČR - Hasičský záchranný sbor České republiky. *Úvodní strana - Hasičský záchranný sbor České republiky* [online]. Copyright © 2020 Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, všechna práva vyhrazena [cit. 20.02.2021]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/obecne-informace-o-zamestnani-u-hzs-cr.aspx>

Stresové reakce po mimořádných událostech - Hasičský záchranný sbor České republiky. *Úvodní strana - Hasičský záchranný sbor České republiky* [online]. Copyright © 2020 Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, všechna práva vyhrazena [cit. 20.02.2021]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/poradenstvi-a-psychoterapie-stresove-reakce-po-mimoradnych-udalostech.aspx>

Posttraumatický růst u hasičů - Hasičský záchranný sbor České republiky. *Úvodní strana - Hasičský záchranný sbor České republiky* [online]. Copyright © 2020 Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, všechna práva vyhrazena [cit. 20.02.2021]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/clanek/posttraumaticky-rust-u-hasicu.aspx>

Devět příčin stresu hasiče | Odborový Svaz Hasičů. *Již 30 let pomáháme příslušníkům a zaměstnancům HZS ČR | Odborový Svaz Hasičů* [online]. Copyright © 2021, [cit. 20.02.2021]. Dostupné z: <https://www.osh.cz/ze-zahranici/devet-pricin-stresu-hasice>

How to make stress your friend | Kelly McGonigal - YouTube. *YouTube* [online]. Copyright © 2021 Google LLC [cit. 20.02.2021]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

Pozitivní noviny › Dobromila Lebrová: Hans H. B. Selye, kanadský lékař – 105. výročí narození. *301 Moved Permanently* [online]. Copyright © [cit. 20.02.2021]. Dostupné z: <https://www.pozitivni-noviny.cz/cz/clanek-2012010073>

General Adaptation Syndrome: Your Body's Response to Stress. *Healthline: Medical information and health advice you can trust.* [online]. Copyright © 2005 [cit. 20.02.2021]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/general-adaptation-syndrome>

Deprese – příznaky, druhy a léčba | EUC.cz | EUC. *EUC | Největší poskytovatel ambulantní péče v ČR* [online]. Copyright © [cit. 20.02.2021]. Dostupné z: <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/deprese-priznaky-druhy-a-lecba/>

Autogenní trénink – návod ke cvičení. *Autogenní trénink – návod ke cvičení* [online]. Copyright © 2010 [cit. 10.03.2021]. Dostupné z: <http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/autogenni-trenink>

Riziko učitelské profese: stres. Jak ho zvládnout během pracovní doby? | Raabe.cz. *Nakladatelství Dr. Josef Raabe* | Raabe.cz [online]. Dostupné z: <http://www.raabe.cz/aktuality/riziko-ucitelske-profese-stres-jak-ho-zvladnout-behem-pracovni-doby.aspx>

Chudlíková J., 2020, přednáška, [nepublikovaná přednáška]

Sci-Hub | An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 69(4), 517–531 | 10.1348/000709999157879. *Sci-Hub: removing barriers in the way of science* [online]. Dostupné z: <https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1348/000709999157879>

301 Moved Permanently. *301 Moved Permanently* [online]. Dostupné z: http://www.seniorzone.cz/33/strategie-zvladani-stresu-a-coping-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4ErIHWTr4_CGKx_nUbbIs_TA/

WHO reveals leading causes of death and disability worldwide: 2000-2019. *WHO | World Health Organization* [online]. Copyright © [cit. 10.03.2021]. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-worldwide-2000-2019>

Fight stress, boost productivity with single-tasking - CNN. *CNN International - Breaking News, US News, World News and Video* [online]. Copyright © [cit. 10.03.2021]. Dostupné z: <https://edition.cnn.com/2016/09/16/health/single-tasking-stress-productivity/index.html>

Single-tasking: A neuroscientist's guide to doing one thing at a time. *Home - RescueTime Blog* [online]. Dostupné z: <https://blog.rescuetime.com/single-tasking/>

Time management aneb Jak si zorganizovat čas - SimplyOffice.cz. *Ready made společnosti – založení a prodej firmy* | *SimplyOffice* [online]. Copyright © Copyright 2016, Simply Office s.r.o. [cit. 10.03.2021]. Dostupné z: <https://www.simplyoffice.cz/clanky/time-management-aneb-jak-si-zorganizovat-cas>

301 Moved Permanently. *301 Moved Permanently* [online]. Dostupné z: <http://www.magazin.biooo.cz/zdravi/esencialni-oleje/vse-co-chcete-vedet-o-aromaterapii/>

Stres - Zákulisí slov. *Zákulisí slov* [online]. Copyright © 2020 Zákulisí slov [cit. 21.03.2021]. Dostupné z: <https://www.zakulisislov.cz/stres/>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Tabulka 1 - Škála životních událostí.....	17
Tabulka 2 - Příznaky stresu	28
Tabulka 3 - Vegetativní nervový systém	31
Tabulka 4 - Bensonova relaxační technika	39
Tabulka 5 - Autogenní trénink.....	40
Graf 1 - Jaké je Vaše pohlaví?	42
Graf 2 - Kolik je Vám let?	43
Graf 3 - Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?.....	44
Graf 4 - Jaké je Vaše povolání?	45
Graf 5 - Je obor, který jste si zvolili v praxi náročnější, než jste čekali?	46
Graf 6 - Věděli jste vždy, že chcete dělat tuto práci?	47
Graf 7 - Jste ve svém zaměstnání spokojeni?	48
Graf 8 - Kolik hodin týdně průměrně odpracujete?	50
Graf 9 - Snažíte se oddělovat svůj profesní život od osobního?.....	51
Graf 10 - Je Váš pracovní výkon ovlivněn případnými problémy z Vašeho osobního života?.....	52
Graf 11 - Zažíváte při Vašem povolání stres?	53
Graf 12 - Pokud ano, co ve Vás vyvolává stresovou reakci?	54
Graf 13 - Kde vyhledáváte pomoc, když jste ve složité pracovní situaci?	55
Graf 14 - Věříte, že může stres škodit Vašemu zdraví?.....	56
Graf 15 - Věříte, že stres může být svým způsobem i nápomocný?.....	57

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Vzor dotazníku

Příloha 2: Přepisy rozhovorů

Příloha 1: Vzor dotazníkové šetření

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- Muž
- Žena
- Jiné

2. Kolik je Vám let?

- Méně než 20 let
- Mezi 20-30 lety
- Mezi 30-40 lety
- 40 let a více

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní vzdělání
- Střední vzdělání
- Vysokoškolské/vyšší odborné vzdělání

4. Jaké je Vaše povolání?

- Lékař/ka
- Medik/medička
- Hasič/ka
- Učitel/ka

5. Pokud jste v předchozí otázce zvolili možnost medik/medička, opovězte, prosím, na následující otázku: Je obor, který jste si zvolili v praxi náročnější, než jste čekali?

- Otevřená odpověď

6. Na jaké pozici vykonáváte Vaše zaměstnání?

- Otevřená odpověď

7. Věděli jste vždy, že chcete dělat tuto práci?

- Ano
- Ne

8. Proč jste si zvolili toto povolání?

- Otevřená odpověď

9. Jste ve svém zaměstnání spokojeni?

- Ano
- Ne

10. V jakém prostředí vykonáváte svou práci?

- Otevřená odpověď

11. Jak dlouho působíte na Vaší aktuální pracovní pozici?

- Otevřená odpověď

12. Kolik hodin týdně průměrně odpracujete?

- Méně než 40 hodin
- Přibližně 40 hodin
- Více než 40 hodin

13. Snažíte se oddělovat svůj profesní život od osobního?

- Ano
- Ne

14. Je Váš pracovní výkon ovlivněn případnými problémy z Vašeho osobního života?

- Ano
- Spíše ano
- Ne
- Spíše ne

15. Zažíváte při Vašem povolání stres?

- Ano
- Ne

16. Pokud ano, co ve Vás vyvolává stresovou reakci?

- Komunikace/práce s lidmi
- Ohrožení vlastního zdraví
- Nepředvídatelné situace
- Odpovědnost za ostatní lidi
- Časová vytíženost
- Obavy z neúspěchu

- Omezený čas na splnění úkolu
- Jiné

17. Kde vyhledáváte pomoc, když jste ve složité pracovní situaci?

- Rodina
- Přátelé
- Odborná pomoc (např. terapie)
- Nevyhledávám pomoc
- Jiné

18. Věříte, že stres může škodit Vašemu zdraví?

- Ano
- Ne

19. Věříte, že stres může být svým způsobem i nápomocný?

- Ano
- Ne

20. Zažili jste/zažíváte v poslední době stresovou zátěž při výkonu Vaší práce?

Pokud ano, stručně popište, o co se jedná/jednalo.

- Otevřená odpověď

Příloha 2: Přepisy rozhovorů

Rozhovor s Kateřinou P. (paní učitelka na prvním stupni ZŠ)

1. Co Vás přivedlo k Vašemu zaměstnání?

Pro mě to je práce, kterou jsem chtěla dělat už od malička a vždy jsem si za tím šla, a nakonec se mi to splnilo. Takže si plním takový dětský sen. Nemáme v rodině nikoho, komu bych šla ve stopách jako má spousta ostatních stejně starých kolegyně, které to zaměstnání dědí od svých maminek a podobně. Ale já vždy věděla, že bych to chtěla dělat.

2. Jak byste na škále od 1 do 10 (1 nejméně, 10 nejvíce) ohodnotili míru stresu ve Vašem zaměstnání? Odůvodněte.

Dala bych 5, protože si nemyslím, že to je zase tak moc stresující. Je to tak prostě na středu, že občas jsou situace, které vás vystresují a občas ne. Stresující jsou rodičovské schůzky, protože nikdy nevíte, s čím rodiče přijdou a na co se budou chtít ptát. S některými rodiči je to trochu náročnější než s jinými, ale vždycky se to dá nějak řešit.

3. Dokážete popsat, jak Vás stres ovlivňuje ve Vašem zaměstnání, ať už pozitivně či negativně?

Tak občas vás to ovlivní, protože nad tím moc přemýšlíte nebo tak. Ale spíš umím ten stres oddělit a nemá to vliv na tu práci s dětmi, spíš to pak zasahuje do osobního života, protože to má pak člověk pořád v hlavě a neodpočine si od toho, i když už není pracovní doba. A není úplně pravidlo, že by mi stres nějak pomáhal, ale záleží spíš na konkrétní situaci, třeba kdyby mi měla přijít do třídy kontrola nebo hospitace, tak z toho asi budu ve stresu, a to většinou tak bývá, že na to člověk lépe připraví a dopadne to většinou dobře. Ale vždy je to o té konkrétní situaci.

4. Jak se vyrovnáváte se stresem, úzkostí, vyčerpáním atd. plynoucím z Vaší práce?

Nejvíce se svěřuji rodinnému kruhu, nejvíce svému příteli a řeším to s ním nebo s kolegyněmi si postěžujeme a snažíme se to brát s takovou jako nadsázkou a uvolněnější formou, že si tak odlehčujeme, ale samozřejmě, že si to člověk pak nosí i domů a řeší to, ale pomůže si o tom promluvit. Neřeším to nijak odborně, protože jsem zatím nic fatálního nepřišlo.

5. Jak vás ve vašem zaměstnání ovlivňuje aktuální situace týkající se pandemie Covid-19?

To mě ovlivňuje hodně, protože jsem už strašně dlouho s dětma na online výuce, což je pro nás dost náročné, a tím myslím mně i děti. Je to nepříjemné, jak je to dlouhé, chybí osobní kontakt, udělá se mnohem méně práce, nedá se vymyslet tolik možností aktivit a taky možností, jak tu hodinu ozvláštnit a zpestřit a začíná to už být nudné, protože se z toho celého stává stereotyp a už by to chtělo změnu.

Rozhovor s Matějem V. (hasič)

1. Co Vás přivedlo k Vašemu zaměstnání?

Mně k tomu přivedl v podstatě táta, protože táta byl hasič a je to taková rodinná tradice, protože u nás se to tak dědí už od pradědy, že jsme všichni hasiči. Od dětství jsem byl fascinovaný těmi velkými červenými auty, takže jsem k tomu tak nějak inklinoval už od mala a vydrželo mi to až do těch dvaceti let, kdy jsem pak nastoupil. Takže jsem to měl takhle dané od mala.

2. Jak byste na škále od 1 do 10 (1 nejméně, 10 nejvíce) ohodnotili míru stresu ve vašem zaměstnání? Odůvodněte.

Řekl bych asi jak kdy, protože jsou situace jako třeba to, když jsme na stanici, kde se nic zásadního neděje oproti zásahům. Na stanici je ten stres takový, že člověk ví, že je v práci, že může přijít ten výjezd a tak, ale zas tam ten stres není takový, takže tam bych řekl, já nevím, tak 3 z 10. A pak když jsme u zásahu, tak taky záleží na tom druhu zásahu jako o co se jedná. Jsou zásahy, kdy o nic moc nejde a zasypáváme třeba vyteklý olej z auta, někdy je to zásah, kdy jde o život někomu, tak tam je ten stres větší, tak tam je ten stres třeba klidně těch 10 z 10, ale není to tak vždycky. Je to různé, záleží na situaci.

3. Dokážete popsat, jak Vás stres ovlivňuje ve Vašem zaměstnání, ať už pozitivně či negativně?

No, on si ten stres člověk moc nepřipouští u toho zásahu, protože tam nastoupí adrenalin, protože fakt o něco jde, takže tak nějak fungujeme tím, co máme naučené a není to úplně tak, že by nás ten stres nějak ovlivňoval. On ten stres přijde spíš až potom, když člověku dojde, co se vlastně stalo, protože když je

tam shon, tak člověk funguje a neřeší stres. Nevím, jak to popsat... spíš je tím člověk ovlivněný potom, co přijde domů. Ale ten pracovní výkon jako takový minimálně, protože člověk si to v tu chvíli nepřipouští. Protože kdyby si člověk stres připouštěl, tak by nemohl tak dobře fungovat. Navíc je tam ten adrenalin, který člověku nedovolí tolik přemýšlet, takže ten stres jde v tu chvíli do pozadí.

4. Jak se vyrovnáváte se stresem, úzkostí, vyčerpáním atd. plynoucím z Vaší práce?

Obecně u nás na naší stanici nebo nevím, jak to mají hasiči na jiných stanicích, ale u nás dost jede černý humor, který nefunguje tak, že bychom se měli něčemu vysmívat nebo někomu vysmívat, to vůbec, ale člověk si to spíš potřebuje zlehčit, takže když je tam nějaká stresová situace, tak se to snažíme převést v legraci, abychom se z toho nezbláznili, protože někdy jsou ty situace opravdu katastrofální a viděli jsme už opravdu mnoho. Z mé osobní zkušenosti, když jsme měli nějaké špatné zásahy, jako špatné v tom smyslu, že tam přítomně někdo zemřel, tak v té práci v tom kolektivu to člověk nějak snese tak nějak v pohodě. Spíš když se pak přijde domů, nebo nevím, jak to mají ostatní, ale na mě to tak působí, že to na mě padne až potom. V té práci jsem si to tolik nepřipouštěl do konce té směny, ale pak když jsem přišel domů, tak jsem nad tím začal přemýšlet a pomáhá na to si o tom promluvit s někým blízkým. Nebo mi pomáhá si jít zaběhat, u toho si vyčistím hlavu. Nebo mám kamaráda, který také dělá hasiče, ale v Opavě a máme spolu takovou podobnou náturu, takže si o těch výjezdech dost píšeme, takže to řeším třeba tak. Ale nejvíc mi pomáhá mluvit. Nejdřív to probrat s kolegy a rozebrat, co se vlastně stalo a řekneme si k tomu něco a pak si o tom promluvit třeba s partnerem, kamarádem nebo tak...nebo právě, když si to člověk chce nechat pro sebe, tak si třeba jít zaběhat nebo nějakou jinou aktivitu.

5. Jak vás ve vašem zaměstnání ovlivňuje aktuální situace týkající se pandemie Covid-19?

Konkrétně naší stanici to úplně nezasáhlo v tom smyslu, že jsou stanice, kde mají odběrové týmy, které jezdí odebírat vzorky na Covid nebo převáží materiál, což se u nás neděje. Čím se to ale změnilo, že teď když jedeme na jakýkoli zásah, kde jedeme pro člověka - říká se tomu transport pacienta – tak

to spočívá v tom, že si někdo zavolá sanitku a ta sanitka přijede a je to třeba ve čtvrtém patře nebo ve druhém, prostě v domě, kde jsou úzké schody a ten pacient je trochu rozměrově náročnější, takže ta sanitka tam přijede ve dvou a nejsou schopní ho sami zvládnout snést dolů, takže si nás už párkrát volali, což jezdíme i když tu není Covid, až tedy na to, že teď se musíme vždy obléct do takových jednorázových obleků s dýchacími maskami, protože kdyby ten člověk byl náhodou Covid pozitivní, tak abychom prostě byli chráněni a je to takové nepříjemné, že člověku se to mlží v těch maskách nebo brýlích, člověk je v tom obleku takový neohrabaný. Jinak to pro nás a naši stanici za takový rozdíl není, samozřejmě když by se někdo z nás nakazil, tak by celá ta směna musela do karantény, to už se jednou vlastně stalo během pandemie. Člověk má ale asi trochu větší strach v tom smyslu, že třeba nedávno se nám stalo, že jsme jeli na otvíračku (otevření bytu nebo něčeho), tam si ty obleky ještě nebereme, ty si bereme jen na ty transporty pacientů, no a otevřeli jsme ten dům, ve kterém měla být paní, měli jsme respirátory na sobě, ale byli jsme s ní nějak v kontaktu, a ještě během toho se právě zjistilo, že je nemocná s Covidem. Pak má právě člověk trochu obavy přijít domů, ještě když já momentálně mám doma těhotnou snoubenku, tak mám trochu větší strach než normálně. Ale jinak se nás to zas tak nedotýká, tak jako ostatních těchto složek jako zdravotníků, my jsme relativně v pohodě. Je trochu jiný režim na té stanici, jako že musíme chodit při směně v respirátorech a ráno se vytírá savem a dezinfikují se kliky na dveřích, ale jinak je to v podstatě pořád to samé, jen je tam určitý režim a musíme mít navíc nějaké ochranné pomůcky při zásahu.

Rozhovor s Lenkou Š. (lékařka)

1. Co Vás přivedlo k Vašemu zaměstnání?

Já chtěla být lékařkou už od dětství, kdy jsem už jako malá píchala injekce panenkám a podobně a starala se o různá nemocná zvířátka. Pak jsem měla malé odbočky, kdy jsem si myslela, že budu dělat něco jiného, chvíli jsem i uvažovala o učitelce v mateřské školce nebo učitelce na prvním stupni, ale pak vlastně po vystudování gymnázia mě to dovedlo na tu lékařskou fakultu. Tak ta moje cesta skončila v lékařství.

2. Jak byste na škále od 1 do 10 (1 nejméně, 10 nejvíce) ohodnotili míru stresu ve Vašem zaměstnání? Odůvodněte.

Asi záleží, můj obor je trošičku pestrý. Já jsem radiolog, takže jsou chvíle, kdy musím vyšetřit a rozhodnout rychle, protože se na tu odpověď čeká a nemůžu se ani s nikým poradit, tak tam je ta míra stresu samozřejmě větší a pak když třeba hodnotím rentgenový snímek, kdy už tam pacient stejně není a já už jenom hodnotím to, co je zdokumentováno na obrázku, nespěchá to a mám na to třeba den nebo dva, tak tam je ta míra stresu samozřejmě menší. Stresové je taky rozhodování v nočních službách, kdy člověk „uloví“ třeba jen 3-4 hodiny spánku, a to ještě v několika porcích. Přejde mi, že tohle se s věkem horší, před 14 lety jsem takových nocí měla 5 měsíčně a po službě se pracovalo dalších 8 hodin, teď už mám jen 1 a jdu potom domů. Jako mladá jsem byla ochotná vydat hodně sil v práci, teď už mi musí zůstat taky něco na doma a špetka i pro sebe. Ale asi i třeba v porovnání s ostatními lékařskými odvětvími jako třeba proti chirurgovi nebo anesteziologovi bych asi tohle hodnotila tak někde kolem 5.

3. Dokážete popsat, jak Vás stres ovlivňuje ve Vašem zaměstnání, ať už pozitivně nebo negativně?

Je to zase těžší, zase je to v různých situacích různé. Ve chvíli, kdy přivezou pacienta, který se někde vyboural a čeká se na mě a na tu odpověď a teď tam stojí velké konsilium, tak jsem v relativně velkém stresu, protože všichni čekají, co já na těch snímcích nebo zobrazeních uvidím a podle toho pacient buď jede na sál nebo se volá někdo další, aby se například zprůchodnila mozková tepna nebo tak. Takže tam ta míra stresu je velká a tam mě to opravdu stresuje v tom negativním slova smyslu. Pak jsou situace, kdy zase, jak jsem říkala, můžu si k sobě někoho zavolat a vím, že kdybychom náhodou si opravdu nevěděla rady, tak je prostor na to, si někoho zavolat. Ale v zásadě si ani nikoho nezavolám, protože se s tím vypořádám nějakým způsobem sama. Takže jsou chvíle a vyšetření, u kterých mě to stresuje víc a není tam vlastně moc prostor si někoho zavolat, takže tam je to nárazovější a výraznější pro mě a pak jsou situace, kdy to prostě, ač tu pomoc nakonec nevyhledám a nenechám si od nikoho pomoci, tak nejsem v tak velkém stresu, přestože někdo o dvě

vyšetřovny vedle čeká na moje rozhodnutí tak vím, že mám čas podívat se třeba na laboratorní výsledek, že mám větší čas si s pacientem promluvit je to v tomhle prostě takové klidnější.

4. Jak se vyrovnáváte se stresem, úzkostí, vyčerpáním atd. plynoucím z Vaší práce?

Mám koníčky, což je jednak hudba, jak aktivně, tak i pasivně, když jedu třeba do práce, tak si pustím do sluchátek něco klidného, hezkého, záleží na tom, co mě ten den čeká. Ráda čtu, nejsem příliš velký sportovec. Je spousta kolegů, kteří se tlumí potom právě v tom sportu, to já nejsem. A taky tím, že pracuji ve tmě, jako rentgenolog jsem v zásadě pořád nějak po tmě, hodnotím ty obrázky. Tak je pro mě hodně důležité jít na denní světlo nebo si potom doma rozsvítit a být prostě na tom světle. Takže vyhledávám hudbu a klid, čtení a světlo a potom také příjemné popovídání s rodinou a s kamarádkami.

5. Jak Vás ve Vašem zaměstnání ovlivňuje aktuální situace týkající se pandemie Covid-19?

Má to dva aspekty, jeden je, že v téhle době, kdy spousta lidí přichází o práci a o nějaký svůj smysl života, tak já tu práci mám a vím, že tam můžu a musím v tuhle chvíli, ale hlavně to, že do té práce můžu chodit a můžu dělat opravdu to, co jsem si vybrala. To, co vím, že někomu někde pomůže a že k něčemu budu. Hlavně si zachovávám pořád rytmus, stereotyp, a to mě asi drží v téhle době. Na druhou stranu těch pacientů je opravdu hodně a člověk se tam setkává s případy, které jsou třeba věkově podobné jako jsem já, a to je dost stresující, ale to je pravda, že s tím se setkávám i mimo dobu covidu, ale teď je toho prostě daleko více. Takže to je asi to, že těch pacientů v těžším stavu je víc na druhou stranu pozitivní pro mě je, že mám práci, mám kam jít a mám odkud odcházet a vracet se zase domů a že vím, že jsem někde přínosem.