

Obsah

<u>Obsah.....</u>	<u>1</u>
<u>Úvod.....</u>	<u>3</u>
TEORETICKÁ ČÁST.....	4
Stres.....	4
<u>1.Definice stresu.....</u>	<u>4</u>
<u>2.Fyziologie mozku.....</u>	<u>5</u>
<u>3.Kategorizace stresu.....</u>	<u>6</u>
<u>3.1 Rozdělení stresu z hlediska kvality.....</u>	<u>6</u>
<u>3.2 Rozdělení stresu z hlediska trvání.....</u>	<u>7</u>
<u>3.3 Další rozdělení - dodělám.....</u>	<u>7</u>
<u>4.Fáze stresu.....</u>	<u>7</u>
<u>5.Stresory.....</u>	<u>9</u>
<u>5.1 Základní dělení stresorů.....</u>	<u>10</u>
<u>5.2 Dělení dle směru působení.....</u>	<u>10</u>
<u>6.Stres v manažerské praxi.....</u>	<u>11</u>
<u>7.Zdroje pracovního stresu.....</u>	<u>11</u>
<u>8.Symptomy-důsledky.....</u>	<u>11</u>
<u>8.1 Ztráta motivace.....</u>	<u>11</u>
<u>8.2 Snížená kvalita života.....</u>	<u>11</u>
<u>8.3 Frustrace.....</u>	<u>11</u>
<u>8.4. Syndrom vyhoření (burnout).....</u>	<u>12</u>
<u>9.Strategie zvládnání stresu.....</u>	<u>14</u>
<u>9.1 Coping strategie.....</u>	<u>14</u>
<u>9.2 Time managment.....</u>	<u>16</u>
<u>9.3 Duševní hygiena.....</u>	<u>17</u>
Duševní hygiena.....	17
<u>10.Definice.....</u>	<u>17</u>
<u>10.1 Historie.....</u>	<u>18</u>
<u>10.2 Teorie zdraví.....</u>	<u>19</u>
<u>10.3 Determinanty zdraví.....</u>	<u>20</u>
<u>10.4 Zdravý životní styl.....</u>	<u>21</u>
<u>10.5 Rizikové faktory.....</u>	<u>22</u>
<u>11.Metody/Pilře.....</u>	<u>23</u>
<u>12.Duševní hygiena v manažerské praxi.....</u>	<u>23</u>
<u>13.Work life balance.....</u>	<u>23</u>

<u>14. Sebepoznání.....</u>	<u>23</u>
<u>15. Celoživotní osobnostní rozvoj.....</u>	<u>23</u>
<u>PRAKTICKÁ ČÁST.....</u>	<u>24</u>

Úvod

„Lidé obětují zdraví, aby vydělali peníze, potom obětují peníze, aby znovu získali zdraví. Tak se znepokojují budoucností, že si neužívají přítomnost. A žijí tak, jakoby neměli nikdy zemřít a potom zemřou bez toho, aby předtím žili“.

Dalajláma

V posledních dvaceti letech je věnována mimořádná pozornost problematice stresu, zdravého životního stylu a duševního zdraví. Způsob života zásadním způsobem ovlivňuje zdravotní stav každého člověka.

Synonymem 21. století je digitalizace, ekonomický růst a rozvoj internetu a digitálních technologií. Pokrok nám život usnadňuje a umožňuje zvyšovat rychlost zpracování informací a efektivitu, na druhé straně nezdravý způsob života přímo souvisí se vznikem řady chorob, jež označujeme za civilizační nemoci.

Výkon smysluplné práce představuje jednu ze základních podmínek kvality života a životní spokojenosti. Podstatnou část svého bdělého života trávíme v práci, z toho vyplývá, že prostoru pro rozvoj duševních poruch je podstatně více v práci než v soukromém životě. Zvyšuje se tlak na nerealistické termíny, tlak na výkon, na individualitu. Konflikty s nadřízeným, či kolegy, šikana na pracovišti, či nedostatečné ohodnocení jsou nejčastějšími stresory na pracovišti.

Počet pacientů přicházejících do psychiatrických ambulancí se zdvojnásobil za posledních dvacet let a v případě depresí takřka trojnásobil. Duševní poruchy postihují v současném světě asi třetinu populace. Zvyšuje se spotřeba návykových látek (alkoholu, cigaret) a roste spotřeba psychiatrických léků.

Medicína životního stylu napomáhá přijmout a udržet vzorce zdravého chování, jež ovlivňují zdraví a kvalitu života. Jejimi součástmi jsou správná výživa, přiměřená fyzická aktivita, redukce stresu a organizace volného času.

TEORETICKÁ ČÁST

Stres

Stres je nedílnou součástí našich životů a provází nás od dětství po celý život. Pojem stres má více vymezení, velmi často je vnímám jako obtíž, břemeno či tlak na určitou osobu. Také jako těžká situace, nepříznivý faktor, odpověď organismu na stresující činitele, nebo též jako celkový vnitřní stav jedince. Vymezení tohoto pojmu prošlo vývojem, který znamenal i posun obsahový, neexistuje jednotná definice a pojem stres je univerzálním pojmem pro jakoukoliv zátěž a část stresové reakce.

1. Definice stresu

„Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožený, nebo v ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná“ (Křivohlavý, 1994).

Často se zaměňují pojmy stres a zátěž, někdy bývají chápány jako synonyma, čemuž tak není. „Stres je stav organismu, který je celkovou odezvou na subjektivně prožívanou zátěž. Organismus tak reaguje na zátěžový podnět z prostředí, který ohrožuje jeho individuální vnitřní stabilitu“ (Baštecká, 2009).

K novodobé teorii stresu patří koncepce Hanse Selyeho. Tento kanadský lékař, biolog a chemik je považován za zakladatele moderního pojetí stresu, který pojem definoval jako „nespecifickou reakci těla na jakýkoli náznak změny“ (Selye, 1966). Zabýval se fyziologickými reakcemi na zátěž. Experimenty prováděl na laboratorních zvířatech a zjistil, že i různé typy zátěže vyvolají stejnou charakteristickou nespecifickou odpověď organismu.

Svůj model nazval *General Adaptation Syndrom (GAS)* - *obecný adaptační syndrom*. Selye poznamenal, že laboratorní zvířata vystavená různým fyzicky či emočně škodlivým podnětům (např. ostré světlo, ohlušující hluk, extrémní teploty, nachlazení) vykazovaly stejné patologické změny (žaludeční vředy, smrštění lymfatické tkáně a rozšíření nadledvinek). Později ve svém výzkumu prokázal, že dlouhodobý stres vykazuje u těchto zvířat podobná onemocnění, která pozorujeme u lidí (srdeční infarkt, mozková příhoda aj.) Na základě těchto zjištění rozšiřuje Selye definici stresu, která říká: „Slovo stres neznamenalo

samotnou zátěž, která na organismus působila, ale adaptační reakci organismu na zátěž, na tlak, na stresor“ (Selye, 1966).

Stres můžeme vnímat jako součást našeho zrání, stejně jako v literatuře uvádí prof. Schreiber:

„Životní prostředí se mění, život na Zemi trvá asi 4 miliardy let. Po celou tu dobu byly živé systémy vystavovány podnětům. Pokud dokázaly přežít, měl stres vlastně adaptační význam. Pomáhal totiž zlepšovat výkonnost živých systémů. Tuto funkci má stres dodnes, i když podmínky se mění. Stres je nutný a prospěšný, pomáhá naší adaptaci, jde jen o to, aby nepřekročil jisté meze“ (Schreiber, 1985).

2. Fyziologie mozku

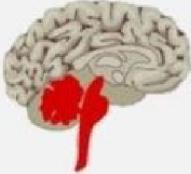
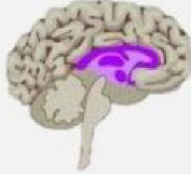

V průběhu evoluce se náš mozek postupně utvářel z mozkového kmenu (plazí mozek) přes limbický systém (savčí mozek) až po neokortex (lidský mozek) a každému z nás se někdy stalo, že jedná z úrovně plazího, či savčího mozku, ačkoliv bychom rádi měli vždy emoce pod kontrolou.

Nejstarší část mozku, tzv. mozkový kmen, se vyvinul zhruba před 500 miliony lety u plazů a jeho základní funkcí je přežití, zajišťuje sebezáchovné funkce a instinkty. Ovládá dvě nejstarší a nejužitečnější emoce – strach a vztek, které nás připravovali na nebezpečí (útoč – prchej – ztuhni).

Zhruba o 300 milionů let později se u savců vyvinul limbický systém, který se významně podílí na našem emočním životě a informace spojuje na základě asociací. Jeho součástí je amygdala, která zajistí výběr adekvátního vzorce chování.

Teprve před 100 tisíci lety se vyvinul neokortex, šedá kůra mozková, který je zodpovědný za vědomé chování a myšlení.

O

Plazí mozek (mozkový kmen, mozeček)	Savčí mozek (limbický systém)	Lidský mozek (neokortex)
bojuj, uteč, ustrň	emoce, vzpomínky, zvyky	jazyk, abstrakce, myšlení, představy, vědomí
základní životní funkce	rozhodování	plánování, zdůvodňování
		

The Triune Brain in Evolution, Paul MacLean, 1960

Obr. č. 1 – *The Triune Brain in Evolution* (Paul MacLean, 1960)

V současném světě se náš mozek již nemusí obávat nepřítele v přírodě a bojovat o přežití, stejný strach však může vyvolat hádka s nadřízeným, blížící se termíny dokončení projektů, či obava ze ztráty zaměstnání. Řídící centrum spustí aktivační mechanismy nezávisle na naší vůli, zesílí tvorba adrenalinu a noradrenalinu, stoupne glykémie, krevní tlak, zrychluje se tep, aktivují se potní žlázy, zvýší se funkce ledvin pro lehčí útěk, rozšíří zornice pro periferní vidění a tyto projevy aktivace organismu náš mozek vnímá jako ohrožení, což pocity strachu a jeho projevy ještě zvyšuje.

3. Kategorizace stresu

Stres můžeme rozdělit z několika hledisek.

3.1 Rozdělení stresu z hlediska kvality

Míra škodlivosti stresu je individuální u každého jedince, ale je velmi důležité si uvědomit, že stres může v určitých situacích působit jako pozitivní zátěž. Určitá dávka stresu je pro náš život nezbytná, neboť nás nutí k lepšímu výkonu, zoceluje naši osobnost, napomáhá k osobnímu zrání a životnímu posunu.

Pod pojmem **Eustres** je možné chápat jisté rozrušení, psychosomatické reakce organismu na výrazně kladné emoční prožitky jako např. radost z vítězství, dosaženého cíle, úspěšného zakončení studia. Pokud pozitivní stres působí v přiměřené míře, tak jedince motivuje, stimuluje k vyšším nebo lepším výkonům. Zátěž však nesmí působit dlouhodobě a vyčerpávat energetické zdroje organismu, pak mluvíme o nadměrném negativním stresu.

Získáváme-li pocit, že situace sklouzávají mimo naši kontrolu, stresory přibývají a my neznáme východisko, pak tento stav nazýváme **Distres**. Jedinec se stává podrážděným, zažívá silné vnitřní napětí v situacích běžného denního života a při sebemenší nárážce jedná vznětlivě a „vybuchne“ kvůli maličkosti. Tato neschopnost vyrovnat se se stresem vede k vyčerpání, což působí velmi škodlivě na lidský organismus. Distres vyvolává řadu negativních jevů, nastávají projevy nemoci psychického i psychosomatického rázu, které mají často podobu nervového zhroucení, syndromu vyhoření, deprese. Negativní stres velmi často pramení z pocitu bezmocnosti, zoufalství, přetížení či ztráty.

3.2 Rozdělení stresu z hlediska trvání

Akutní stres je většinou vyvolán jasně srozumitelným podnětem (např. podnět způsobující úlek, zlost, strach). Je náhlý a krátkodobý, trvá pouze po dobu dané stresové situace a přináší sebou odezvy těla jako je pocení dlaní či zrychlený tep (např. projev před publikem). Po ukončení této situace se tělo vrací do rovnováhy.

Naopak s **chronickým stresem** se potýkáme dlouhodobě, což je pro organismus velmi škodlivé a nebezpečné. Někdy může být nejasný, špatně uchopitelný, nesrozumitelný, pociťujeme úzkost, obavy, ale nedokážeme přesně specifikovat příčinu. Ovšem často jde o reakci na dlouhotrvající stresové situace-chronické onemocnění, sociální nejistoty nebo vleklé neshody.

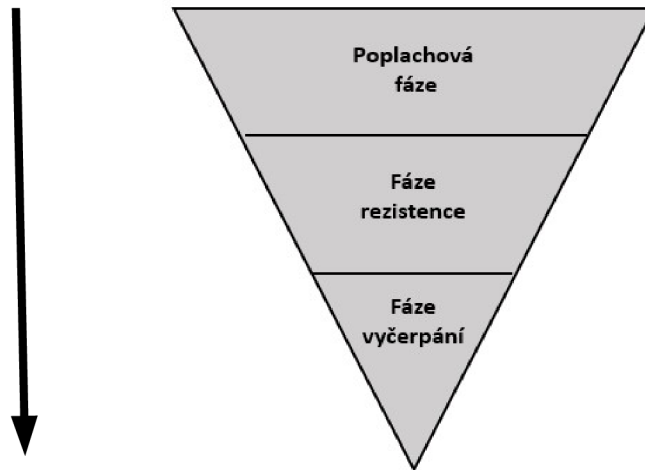
3.3 Další rozdělení - dodělám

xxx Rozdělení stresu na částečný, předběžný, situační.... (Armstrong)

4. Fáze stresu

H. Selye rozdělil na základě svého modelu GAS biologickou reakci organismu na 3 fáze:

- Poplachová fáze – alarmující (někdy ve formě traumatického šoku)
- Fáze rezistence (odporu) – vyrovnávací fáze
- Fáze vyčerpání – konečná fáze s nevratnými následky a poškozením



Obr. č. 2 – Fáze stresu (Šauerová, 2018)

Poplachová fáze je alarmující reakcí k rychlé mobilizaci organismu, k obraně, útěku a udržení organismu v pohotovosti. Dochází k aktivaci vegetativního systému SAM (sympato-adreno-medulární), který zajišťuje vyplavování tzv. *stresových hormonů* a dalších mobilizujících látek. Výsledkem této poplachové reakce je zvýšení tepové frekvence, zrychlení dechu, zúžení cév či zvýšení pocení. Tělo během této reakce pracuje neekonomicky, plýtvá energií a svými zdroji.

Fáze rezistence neboli adaptační stadium vede ke zvládnutí působení stresoru. Toto stadium je založeno na vyrovnávání se se situací a přizpůsobením se. Bouřlivá reakce předchozí fáze postupně mizí, tělo je schopno lépe hospodařit se svými zdroji a energií, buduje obranné mechanismy, nové účinné reakce, aby lépe čelilo vzniklému tlaku. Po opakovaném setkání se stejným stresorem si tělo lépe vytváří obranné mechanismy, díky předchozí zkušenosti lépe reaguje na situaci.

Fáze vyčerpání nastává v okamžiku, kdy selhává funkce obranných mechanismů a v důsledku toho dochází k projevům nemoci. Může se jednat například o vysoký krevní tlak, žaludeční vředy, psychické poruchy s následným syndromem vyhoření, deprese. Tato fáze může skončit vážným poškozením organismu, v některých případech i smrtí.

Kognitivně-transakční model je dalším modelem stresu a vyrovnání se s ním. Autorem je R. S. Lazarus společně s Folkmanovou, obsahuje 3 fáze:

- 1. fáze: Primární hodnocení

Jedinec hodnotí situaci z hlediska ohrožení. Na základě úrovně své vlastní osobní pohody vyhodnocuje efekt situace. Situaci zhodnotí jako *irelevantní*, pokud pro jedince nevykazuje žádný smysl, tedy ani újmu ani zisk. Dále může danou situaci shledávat jako *pozitivní*, kdy má na jedince neutrální nebo pozitivní dopad, což může být doprovázeno příjemnou emocí. V případě, že je situace vyhodnocena jako *stresová*, pociťujeme stav ohrožení, který je doprovázen negativními emocemi, jako je úzkost, obava, bezmoc aj. (Wood, 2005).

- 2. fáze: Sekundární hodnocení

V této fázi jde o tzv. zhodnocení vlastní obranyschopnosti. Jedinec zjišťuje, jaká je jeho kapacita obranných sil a dostupných zdrojů fyzických i psychologických, sociálních i materiálních.

„Jedinec hodnotí efektivitu vlastních možností vyrovnávání se se stresorem, hodnotí také postupy strategie, obrany a útoku, jež jsou ke zvládnutí situací k dispozici, včetně anticipace možného dalšího vývoje situace“ (Kebza, 2005).

- 3. fáze: Terciální hodnocení

Tato fáze bývá také nazývána jako „Přehodnocení.“ V této fázi získává jedinec nový pohled na danou situaci. Jelikož dochází ke změně, jedinec tak znovu o situaci uvažuje a hodnotí, ovšem novým měřítkem.

1. Stresory

Pojmem stresor rozumíme jakýkoli podnět, který vychyluje fyziologickou rovnováhu a působí-li dlouho, ovlivňuje i rovnováhu psychickou. Stresor aktivuje obranné mechanismy, jejichž účelem je zabránit narušení organismu, integrity či identity. Tento pojem nemá jednotný výklad, je vnímán z různých perspektiv: od přílišné zátěže, porušení vnitřní rovnováhy organismu až po složitější definice:

„Stres je výsledkem interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku“ (Selye, 1979).

Bylo vytvořeno několik přehledů stresorů s vyznačenou hodnotou míry nepříznivosti jejich působení (např. Holmes, Rahe, 1967). Kromě negativně působících stresorů jsou v seznamu uvedeny také stresory pozitivní povahy (sňatek, přijetí na školu aj.)

5.1 Základní dělení stresorů

Mezi stresory **fyziologické** řadíme bolest, nemoc, úraz, nenaplnění základních potřeb, negativní vlivy environmentálních podmínek jako jsou hluk, toxiny aj. Dalším odvětvím jsou **psychické** stresory, jimi rozumíme podněty, které jedinec vnímá jako náročné, špatně zvládnutelné, ohrožující. Spadají sem například negativní emoce, strach ze selhání a neúspěchu, přetížení, úzkost, obava, strach z nenaplnění očekávání druhých, únava. A nakonec stresory **sociální**, které vznikají z přílišného nátlaku společnosti, z náročných životních událostí jako jsou například úmrtí v rodině, onemocnění blízkého člověka, rozvod, pravidelné konflikty v blízkém okolí apod.

5.2 Dělení dle směru působení

Vnější stresory přichází z environmentálního prostředí a **vnitřní** jsou dány osobnostními charakteristikami jedince, z čehož vyplývá základní typologie vytvořena R. H. Rosenmanem a M. Friedmanem, kteří pro diagnostiku základních osobnostních typů A a B vytvořili dotazník (viz příloha č. 1).

Typ A je nejméně odolný typ vůči stresu. Bývá velmi zodpovědný, z hlediska medicíny trpí nejčastěji kardiologickými obtížemi. U těchto lidí mnohdy diagnostikujeme vysokou míru soutěživosti, agresivitu, ctižádost, vnitřní neklid a napětí, neumění odpočívat (workoholismus), vysokou emocionální nestabilitu. Problémy, s nimiž se setkávají, se snaží řešit aktivně, nesetkáváme se u nich s únikovými obrannými mechanismy. U tohoto typu si lze představit časově vytíženého manažera.

Lidé s osobností typu A by se měli učit sociální citlivosti (tzn. vnímání emocí druhých, umění naslouchat) a sociálním technikám-zdokonalování komunikace s lidmi (např. dovednost požádat o laskavost, projevit pochvalu, uznání, taktně

vyjádřit nesouhlas, vyhýbat se vulgarismům a ironii), naučit se flexibilitě a kompromisům.

Typ B je odolnější vůči působení stresu, v podstatě se dá říci, že je protikladem typu A. Jde o jedince, který je relaxovaný, nesoutěživý, nevykazuje agresivní reakce či nepřátelské chování. Nepodléhá časovému tlaku a obecně se dá konstatovat, že tito lidé dodržují zdravý životní styl.

6. Stres v manažerské praxi

xxx

7. Zdroje pracovního stresu

xxx

8. Symptomy-důsledky

xxx

8.1 Ztráta motivace

xxx

8.2 Snížená kvalita života

xxx

8.3 Frustrace

Frustrací rozumíme stav, který vzniká při neuspokojení potřeby daného jedince. Tuto situaci pocítujeme v okamžiku neúspěchu, který z našeho subjektivního pohledu v dohledné době nelze napravit. Jde tedy o jistou formu zklamání či pocit ze zmaru, který vzniká ve chvíli, kdy cíl řešení přesahuje naše možnosti a schopnosti. Organismus je připravený bojovat s problémem, ovšem jeho neřešitelnost nás dovádí k pasivitě, bezmocnosti, nečinnosti. Míra frustrace je u každého jedince velmi individuální.

Nejen naše potřeby rozhodují o tom, co nás frustruje. Velmi vlivným faktorem je tzv. frustrační tolerance, která představuje míru odolnosti jedince. Čím vyšší míru frustrační tolerance máme, tím lépe situaci snášíme. Tuto toleranci ovlivňuje několik determinantů (zvládání úkolů, životní stresy, náchylnost ke stresu a osobní citlivost).

Do jisté míry lze frustrační toleranci zvyšovat, pokud se se stejným problémem potýkáme opakovaně. Na základě zkušeností tak umíme lépe určit důležitost situace.

8.4. Syndrom vyhoření (burnout)

„Vyhoření je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterie. Stejně jako stres ani burnout není mimo nás, ale v nás. Neznáme ho, dokud se v nás nezabydlí“ (Křivohlavý, 1998).

Pojem syndrom vyhoření se objevil již před lety a v současné době je stále více aktuální. Začíná být velmi dobře známý široké veřejnosti. Lze říci, že syndrom vyhoření se týká celé společnosti, jelikož po prvních příznacích, které zasáhnou daného člověka, přichází symptomy, které mají dopad na jeho blízké okolí a v důsledku tedy i na společnost. Proto je velmi důležité se tímto syndromem zabývat a přikládat mu jistý důraz.

Burnout syndrom je důsledkem dlouhotrvající procesu frustrace, jež vychází z pocitu nedostatečného uspokojení a ocenění vlastní práce. V dnešní době postihuje stále více lidí. K jeho rozšíření též přispívá současná společnost, která je silně zaměřená na podávání výkonu.

Stěžejní charakteristikou je, že se jedná o pestrou škálu symptomů, především v oblasti psychické a jen z části v oblasti fyzické a sociální.

„Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání, klíčovou složkou syndromu je hlavně emoční vyčerpání, kognitivní vyčerpání a často také celková únava“ (Kebza, Šolcová, 2003).

Základní rozdělení

Z časového hlediska lze syndrom vyhoření rozlišit na akutní a chronický. **Akutní** vzniká většinou jako důsledek nadměrného pracovního vytížení, ke kterému dochází v krátkodobém úseku (např. při změnách v pracovním týmu či při změně pracovních podmínek).

Naopak **chronický syndrom** vyhoření vzniká při dlouhodobém, opakovaném působení stresorů. Má své fáze, ovšem ta konečná je vlastním stavem vyhoření ve vše třech rovinách-psychické, fyzické i sociální.

Projevy syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření má, stejně jako každá nemoc či porucha, jisté projevy, které nejsou podle mého názoru nijak neobvyklé. Každý z nás trpí některými z nich a to je právě ta zrádná skutečnost, díky které mají lidé tendenci symptomy burnoutu v počáteční fázi přehlížet.

Příznaky v *psychické* rovině jsou typické celkovým vyčerpáním, kdy dochází ke ztrátě motivace, doprovázené pocity smutku a bezmoci. Nálada člověka bývá lehce depresivní, snižuje se motivace, kreativita, pozornost, zhoršuje se paměť.

Na *tělesné úrovni* můžeme mluvit o celkové únavě organismu, což se projevuje poruchami spánku, apatií. Dochází k poruchám příjmu potravy, ke změně hmotnosti, k rapidnímu snížení vitality, problémy s dýcháním apod. V horších případech je tento stav podporován i návykovými látkami, na kterých může vzniknout závislost.

V rámci *sociálních vztahů* můžeme hovořit o celkovém úpadku sociability. Jedinec má tendence omezovat či utínat kontakty s okolím, klesá angažovanost, aktivita, ubývá empatie a obecně přichází nechuť k výkonu povolání. Ke svému blízkému okolí může být člověk cynický, ironický a velmi netaktní, čímž se zvyšují konflikty nejen v pracovním, ale i v rodinném prostředí.

Psychická rovina	Tělesná rovina	Sociální rovina
Strach, úzkost	Pokles energie	Nezájem o druhé
Bezmocnost	Chronická únava	Negativní postoj k sobě
Osamělost	Tělesná slabost	Negativní postoj k okolí
Smutek	Bolest hlavy, břicha	Negativní postoj k životu
Ztráta motivace	Nechutenství	Utínání kontaktů
Hněv	Změna hmotnosti	Netaktnost
Deprese	Nespavost	Sklon vyvolávat konflikty

Tab. č. 3 - Příznaky syndromu vyhoření, zdroj vlastní

Fáze projevů syndromu vyhoření

Jak již bylo naznačeno, může se jednat až o závěrečnou fázi, v důsledku dlouhodobého působení stresu (několik měsíců i let), či díky špatně zvoleným nebo úplně chybějícím strategiím zvládnutí stresu, doprovázené osobnostními předpoklady.

Postupný vývoj vyhoření probíhá dle Edelwiche a Brodskyho (1980) v pěti fázích:

Nadšení - začínající pracovník je plný energie, má od sebe veliká očekávání. Práce ho naplňuje, je ochotný pracovat dobrovolně více hodin, ve své profesi se plně identifikuje, a tak zanedbává volnočasové aktivity.

Stagnace - prvopočátek nadšení ubývá, jedinec se ve své profesi zorientoval a zjišťuje, že má své hranice a není v jeho silách jisté cíle splnit a dotáhnout. Rovněž se již začíná ohlížet po jiné náplni života, než je práce, bere v úvahu osobní potřeby a koníčky.

Frustrace - pracovník začíná přemýšlet o smyslu svého zaměstnání a efektivitě, jelikož opakovaně narazil na nespokojenost klienta, potýká se s technickými problémy, přicházejí spory s nadřízeným a v důsledku toho počátky fyzických i emocionálních potíží.

Apatie - toto stadium nastává při dlouhodobější frustraci, kdy jedinec nemá kontrolu ani vliv na frustrující situace, ať už z hlediska subjektivního nebo objektivního hodnocení. Pracovník vnímá své povolání pouze jako zdroj obživy a zajištění existence. Dělá pouze to nejnnutnější a odmítá se podílet na jakýchkoli novinkách. Klienty se cítí obtěžován.

Vyhoření - poslední fáze, při které nastává období emocionálního vyčerpání, pocitu ztráty smyslu, depersonalizace (pocit selhání a ztráty sebe sama).

9. Strategie zvládání stresu

Dle Slovníku cizích slov je Coping strategií zvládání zátěže či způsob vyrovnání se s ní, obranné techniky a mechanismy. Toto pojetí je širší než původní pojetí Lazaruse a Folkmanové (viz kapitola č. 4 výše), kteří upozorňovali na vědomé kognitivní strategie.

Avšak nevědomé obranné mechanismy, kterým se věnoval více než před stoletím Sigmund Freud, hrají zásadní roli v obraně proti stresovým vlivům. Jejich nevýhodou je složitá sledovatelnost.

9.1 Coping strategie

xxx

Obranné mechanismy

Člověk se podvědomě brání pomocí naučených, osvědčených, obranných mechanismů, které nám pomáhají cítit se méně nepříjemně a lépe zvládat náročné životní situace. Lze je tedy chápat jako nevědomé vnitřní strategie, jimiž každý jedinec reaguje ve stavu ohrožení. Obranné mechanismy nemění stresovou situaci jako takovou, nýbrž způsob, jak situaci daný člověk vnímá a

jak o ní smýšlí. Jde tedy o jakési zkreslené vnímání reality, které má za úkol chránit sám sebe.

Mezi základní počáteční mechanismy řadíme agresi a únik. Z těchto dvou základních mechanismů se postupem času vyvinula široká škála možností.

Mezi techniky vyvinuté z agrese řadíme následující obranné mechanismy:

- Egocentrismus - upoutání pozornosti na jiný problém, objevují se projevy výstřednosti a ubližování druhým lidem
- Projekce - promítání svých myšlenek, přání a záměrů do druhých osob; nejčastěji se objevuje při neúspěchu jako podvědomé svedení viny na někoho jiného
- Identifikace - připodobnění se k silné autoritě, která danou situaci zažila a dokázala ji zdárně vyřešit
- Kompenzace- náhrada nedosažitelného úspěchem v jiné oblasti, který pro nás vykazuje podobný význam; v důsledku toho vznikají závislosti
- Racionalizace - logické odůvodnění neúspěchu
- Trestání sebe sama - podvědomé odpírání si něčeho, co je mně samotnému příjemné.

Z úniku se pak vyvíjejí níže uvedené mechanismy:

- Rezignace - opuštění cíle
- Únik do fantazie - jedinec se snaží nahradit nepříjemný zážitek příjemnějšími, které ale nejsou reálné
- Izolace - jedinec volí samotu před nutností řešit konflikt
- Únik do nemoci - často podobné hysterii a hypochondrii
- Regrese - jedinec se vrací na vývojově nižší stupeň. Projevuje se velmi často při setkání se stresovou situací, na kterou člověk reaguje nepřiměřeně s ohledem na jeho současný věk či postavení (reakce křikem, pláčem, uzavíráním se do sebe, ukončováním komunikace, nebo utínáním vztahů).
- Potlačení a popření - symbolické zavírání očí před realitou
- Sublimace - tzv. přesunutí, kdy je potřeba, kterou nelze uspokojit, zaměřena na náhradní cíl nebo činnost pomáhající zmírnit napětí.

Nepřátelský konflikt lze vybit pohybovou aktivitou, kolektivním sportem apod.

Užívání obranných mechanismů (dle druhu) může být ve společnosti vnímáno velmi různorodě a individuálně. Některé techniky vedou k nežádoucímu jednání, jiné k neutrálnímu, ale někdy i k hodnotnému.

9.2 Time management

Každý z nás má vymezen stejný čas, 24 hodin denně a nelze si ho prodloužit, ani přikoupit. Chceme-li svůj čas využívat efektivně a nenechat pohupovat ve větru jako loďka větrem, je třeba nejprve poznat sám sebe, své hodnoty a dát svému životu směr, cíl. Teprve potom můžeme využít techniky plánování a řízení priorit.

První zmínky o efektivním plánování času najdeme v dílech managementu Fredericka W. Taylora, jemuž byla vytýkána přílišná odlidštěnost v oblasti organizace času a plánování. Až teprve 90. léta vzbudila zájem manažerů o nové principy řízení času a určitý přelomový zlom v oblasti řízení času představil Stephen R. Covey svým bestsellerem „7 návyků vůdčích osobností“, ve kterém prostřednictvím změn paradigmatu a sedmi návyků nabízí vzhled na harmonický život jako celek. Základem efektivity je mít „správnou mapu“ (hodnoty, mentální mapy) a „naostřenou pilu“ (obnova vlastních sil).

Time management 1. generace můžeme zjednodušeně popsat jako seznam úkolů, 2. generace nabídla diáře a 3. generace obohatila intuitivní způsob myšlení o odpověď na otázku „jak?“, jejím nedostatkem však bylo časté sklouzávání k plnění urgentních úkolů před dlouhodobými (důležitými).

	Naléhavé	Nenaléhavé
Důležité	<p>Krize</p> <ul style="list-style-type: none"> - pracujeme pod tlakem a ve stresu - odložení úkolu může mít vážné následky <p>Např.: zítřejší zkouška</p>	<p>Prevence krizí</p> <ul style="list-style-type: none"> - důležité úkoly, které máme čas naplánovat - můžeme je plnit postupně <p>Např.: diplomová práce, hledání nové práce</p>
Nedůležité	<p>Rutina</p> <ul style="list-style-type: none"> - krátkodobé, opakující se události - často jsou to úkoly důležité pro jiné lidi <p>Např.: nákup potravin, odpovědi na nedůležité e-maily</p>	<p>Žrouti času</p> <ul style="list-style-type: none"> - zábavné a pro nás příjemné činnosti - nemají žádný kvalitní dopad <p>Např.: Candy Crush, sledování televize</p>

Schéma č. 4: Eisenhowerův princip (Pacovský, Člověk a čas, 2006)

Time management 4. generace vnímá lidskou bytost komplexně, profesní i soukromý život a zohledňuje stres a skutečnost, že člověk se při plnění úkolů potřebuje cítit dobře a mít motivaci. Petr Pacovský ve své knize „Velká kniha o uspořádání času“ nabízí komplexní pohled na vnitřní změnu a uspořádání času nejen pro manažery a návod, jak se stát „celistvou osobností – dobrým partnerem, vyhledávaným spolupracovníkem a ctěným přítelem, abychom bez újmy na zdraví, rodinném životě a aktivitách volného času obstáli v realitě dneška a byli úspěšní“ (Pacovský, 1994).

	III. generace-cíl	IV. generace-priorita
Zaměření na	Budoucnost	Dnešek
Způsob plnění	Dogma	Volnost
Perspektiva	Občasní řešení	Zavedené návyky
Chování	Reaktivní	Proaktivní
Klíčový symbol	čas	Směr

Tabulka č. 5: Cíl versus priorita (Pacovský, Člověk a čas, 2006) -

9.3 Duševní hygiena

Duševní hygiena je nezbytnou součástí zvládnání stresu, životního stylu a osobnostního zrání. Tématu duševní hygieny a vybraným metodám budeme věnovat pozornost níže.

Duševní hygiena

Pojem duševní hygiena je ekvivalentem pojmu psychohygiena. Oba výrazy tedy znamenají totéž. Někteří autoři v odborné literatuře upřednostňují pojem psychohygiena, jiní hovoří o duševní nebo také mentální hygieně.

6. Definice

„Duševní hygiena se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí. Je to soubor opatření a postupů, jak těchto cílů dosáhnout“ (Hartl, 1993, s. 66).

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy“ (Míček, 1984, s. 9).

Křivohlavý chápe duševní hygienu v užším a širším slova smyslu. „V užším slova smyslu se duševní hygienou rozumí boj proti výskytu duševních nemocí. V širším slova smyslu se duševní hygienou rozumí péče o umožnění optimálního fungování duševní činnosti“ (Křivohlavý, 2001).

Bedrnová definuje duševní hygienu takto: „Jde o interdisciplinární předmět zahrnující praktické záležitosti našeho života se zaměřením na uchování si fyzického a duševního zdraví i přes nepříznivé dopady mnoha dílčích podnětů a situací“ (Bedrnová, 2009).

Jak uvádí Bedrnová (2009) lze duševní hygienu chápat dvěma způsoby:

- V užším slova smyslu ji chápeme jako disciplínu, která se zabývá především tím, jak si udržet duševní zdraví. Toto pojetí je součástí oblasti zdravotní a lékařství. Dlouhodobé vědecké výzkumy jednoznačně odhalují, že duševní a fyzické zdraví je velmi úzce spjato a v rámci kvality života je nezbytné pečovat o obě oblasti.
- V širším slova smyslu duševní hygiena představuje interdisciplinární obor, jehož hlavní podstatou je hledání a nalézání optimální životní cesty a kvalitního životního stylu každého jedince.

Duševní hygienu definujeme jako obor interdisciplinární, zahrnuje tedy poznatky z ostatních vědních oborů, např. z biologie, medicíny, filozofie, psychologie, sociologie, etiky i pedagogiky.

10.1 Historie

Kořeny duševní hygieny sahají až do prvopočátků výskytu civilizace.

Bedrnová (2009) představuje 3 základní etapy:

Starověk - filozofie starého Egypta, Indie a Číny; náboženská učení (buddhismus, taoismus) nalézaly smysl existence v individualitě každého jedince, která vedla do vyšších stavů až k jistému oddělení člověka od života (tao, nirvána).

Antika nám přináší nejstarší koncepci - Démokritosovu, Epikúrovu a Epiktétovu. Démokritos popisoval jedince jako systém, který se neustále vyvíjí a jeho hlavní úděl by měl být splynutí či harmonie s přírodou a okolním světem, jelikož nerovnováha způsobuje nemoci. Epikúros tvrdil, že pro vyvážený a kvalitní život je klíčové poznání, jelikož to učí člověka nadhledu, moudrosti a zrání. Pro Epiktéta je typická filozofie odříkání, díky které dosahuje jedinec vytrvalosti, koncentrace a vnitřního klidu.

Novověk je dominantní období renesance. Ta je provázena velikým vědeckým rozvojem. Klade důraz na psychické a nervové poruchy. V tomto období se vymezují různé odvětví medicíny: samostatná psychiatrie a o několik desítek let později ze stávající filozofie vzniká vědní obor psychologie. Psychologové se zabývají jak psychikou zdravého člověka, tak léčbou duševních nemocí.

10.2 Teorie zdraví

Zdraví je u každé z nás na jiném místě hodnotového žebříčku. Jeho rozmanité postavení je často dáno tím, že lidé mají tendenci ho vnímat jako samozřejmost. Až setkání se s nemocí vede lidi k zamyšlení, jak své zdraví chránit a blíže se zajít, co to zdraví vlastně je jako takové.

V současné době je zdraví chápáno komplexněji, zaměřuje se tedy nejen na tradiční biologickou rovinu (tj. na nepřítomnost nemoci), ale také se bere v úvahu rovina psychologická a sociální.

„Specifičnost zdraví je dána tím, že zahrnuje jak složku subjektivní, tak objektivní. Přitom tyto složky nemusí být vždy v souladu“ (Šauerová, 2018).

Z pohledu Světové zdravotnické organizace WHO lze zdraví definovat jako „stav fyzické, psychické i sociální pohody“.

„Zdraví je předpokladem dlouhotrvajícího přežití a zároveň plného, plodného a kvalitního lidského života“ (Šauerová, 2018).

Autorem základních teorií zdraví je Seedhouse, který člení zdraví do čtyř základních skupin:

- Zdraví ve smyslu wellbeing - cítím se dobře
- Zdraví ve smyslu fitness - funguji dobře
- Zdraví jako produkt, zboží

- Zdraví jako druh síly

Definice zdraví dle Křivohlavého:

- Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly - zdroj síly k překonání těžkosti
- Zdraví jako metafyzická síla - vitalita, schopnost dosahovat vyšších cílů

Křivohlavý shodně se Seedhousem uvádí jako jednu z možností „zdraví jako zboží,“ kde si pohrává s myšlenkou, že zdraví se dá do jisté míry koupit-užívání určitých přípravků, které napomáhají k udržení zdraví.

Podle mého názoru by zdraví mělo být pojímáno každým z nás jako odpovědnost sám k sobě. Důležitou součástí je schopnost adaptace na změny a celkový postoj k životním situacím. Zde hraje velkou roli sebedůvěra a zdravá míra osobní nezdolnosti, někdy též nazýváno *sel-efficacy*.

10.3 Determinanty zdraví

Zdraví je ovlivňováno celou škálou faktorů, která působí společně, samostatně, někdy se navzájem oslabují či posilují. Ovšem ve spolupráci určují zdravotní stav a kvalitu života jedince.

Jisté determinanty má člověk vrozené, jiné jsou dány výchovou, ostatní přejímáme díky prostředí, ve kterém žijeme. Na základě toho můžeme determinanty dělit na **vnitřní** (neovlivnitelné), které získáváme dědičně, a **vnější** (ovlivnitelné), jež představují kvalitu života a životní styl.

Determinanty zdraví jsou propojeny s několika složkami:

- Biologický (genetický) základ určuje vrozené vady, vznik nemoci.
- Životní styl představuje způsob života. Hovoříme tedy o kvalitě stravování, pohybových aktivitách, užívání návykových látek, osobní hygieně i o sexuálním chování.
- Životní a pracovní prostředí určuje klimatické podmínku, kvalitu ovzduší, bydlení.

- Péče o zdraví zahrnuje například dostupnost zdravotnického zařízení, rozvoj medicíny a lékařských postupů.

10.4 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl lze vysvětlit jako komplex ustálených zvyků každodenního života a způsob chování jedince, které pozitivně ovlivňují jeho celkové zdraví. „Způsob chování člověka se podílí na zdraví až z 60 %. Životní prostředí má podíl až 20 %. Zdravotní péče a dědičnost mají každá vliv 10 %“ (Šauerová, 2018).

Genetika-dědičnost	10 %
Životní prostředí	20 %
Zdravotní péče	10 %
Životní styl, způsob života	60 %

Tabulka č. 6 – Zdravý životní styl (Šauerová, 2018)

Životní styl je klíčovým faktorem ovlivňující zdraví. Šauerová označuje tento determinant jako preventabilní, lze jej tedy ovlivnit výchovou a správně orientovanou prevencí od útlého dětství např. správně zvoleným programem či projektem ve školách.

Životní styl tvoří systém opakujících se životních činností, zvyklostí a udržovaných mezilidských vztahů, které jsou typické pro daného člověka. Lze je rozdělit do určitých oblastí:

- Pracovní styl
- Osobní, rodinný a partnerský život
- Podmínky a způsob bydlení
- Výživa
- Regenerace duševní i fyzické stránky
- Aktivity ve volném čase

Každý člověk si utváří vlastní životní styl, který je podmíněn jeho osobností, vlastnostmi i cíli. Je ovlivňován řadou faktorů, jako jsou věk, pohlaví, prostředí, ve kterém vyrůstá, zaměstnání, vzdělání, zájmy, rodina, existenční prostředky a

životní zkušenosti. To vše se odráží v našich životech, v nastavení priorit, ve výběru přátel, v preferování koníčků a aktivit.

Zdravý životní styl je nutné chápat komplexně, nejde oddělovat zdraví tělesné, psychické a sociální. Všechny složky se vzájemně doplňují a ovlivňují, jsou harmonické. Není-li v pořádku jedna z oblastí, nemohou být v pořádku ani ty ostatní.

Hlavní složkou, která utváří zdravý životní styl je životospráva, která sebou nese několik důležitých složek: pravidelný denní režim, způsob výživy, pohyb, dodržování osobní hygieny, zodpovědné chování v oblasti sexuální, rodičovské i partnerské, dále psychická odolnost vůči závislostem (konzumace alkoholu, kouření, užívání drog), usilování o pohodu v mezilidských vztazích, udržování vlastní psychické vyrovnanosti, umění odpočívat, adekvátně jednat ve stresových situacích apod.

10.5 Rizikové faktory

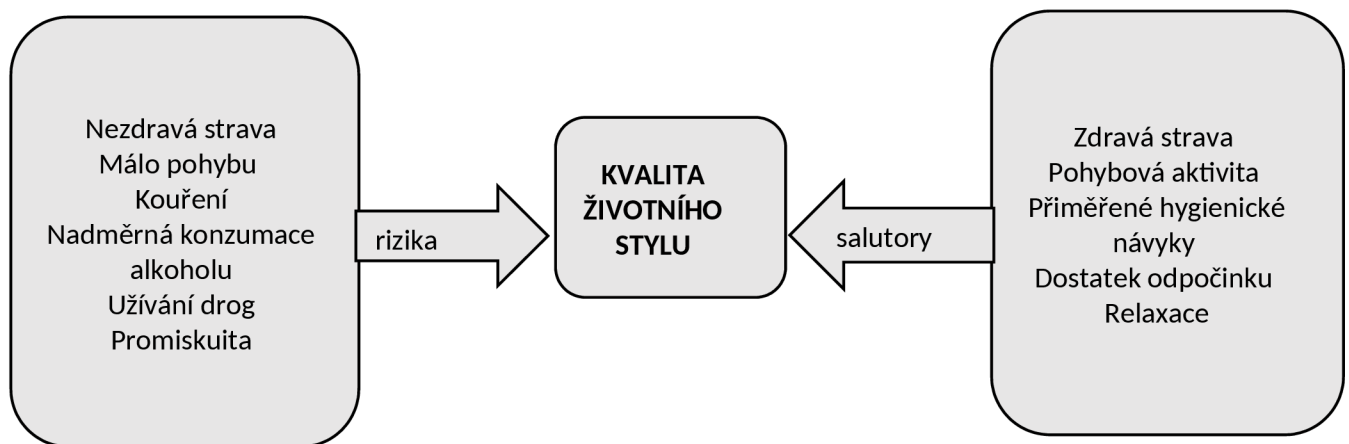
V průběhu života náš životní styl ovlivňují jak tzv. salutory, které přispívají k udržení zdraví člověka, tak i faktory působící negativně, jež se podílejí na vzniku řady civilizačních onemocnění.

Mezi negativně působící faktory lze jednoznačně zařadit užívání návykových látek-alkohol, kouření, drogy a nadměrné užívání kofeinových výrobků. Dalším faktorem ohrožující naše zdraví je konzumace průmyslově vyráběných jídel, příjem kaloricky bohatých potravin (zejména tučných a slaných jídel). Našemu zdraví rozhodně nepřispívá nadměrný a trvalý stres, přílišné vytížení, velký tlak na výkon v pracovní i soukromé oblasti. V dnešní době se též potýkáme s nedostatkem pohybové aktivity, odpočinku a spánku, lidé mají tendence k negativnímu myšlení, nízkému sebehodnocení či subjektivnímu finančnímu nedostatku.

Naopak do druhé skupiny salutorů radíme především faktory psychického rázu, a to zejména pozitivní myšlení.

Ovšem kromě pozitivního myšlení je velmi důležité být obeznámen s technikami zvládnání stresu a nadměrné zátěže a způsoby relaxace. Znalost těchto faktorů je součástí prevence nemocí a podpory zdraví.

Kromě psychických faktorů mezi salutory řadíme pestré vyvážené stravování, dostatek odpočinku, dodržování hygienických návyků a dostatek pohybové aktivity.



Příklady rizikových faktorů a salutorů

Schéma č. 7 - xxx

Je velmi důležité věnovat pozornost zdravému životnímu stylu a včas utvářet pozitivní postoj ke svému zdraví. Většina onemocnění se projeví až v pokročilejším věku, ovšem rizikové faktory, které působí na vývoj člověka, nás postupně ovlivňují již od dětství. Pokud si zafixujeme správně chování v brzkém období života, je možné důsledky nemoci minimalizovat či se jim zcela vyhnout.

V toto směru hraje velikou roli informovanost. Podle mého názoru většina lidí začíná aktivně hledat informace až v momentě, kdy se objeví zdravotní komplikace a jediným možným východiskem je změna životního stylu. Domněnka o tom, že stačí lidem poskytnout informace a lidé se již dokážou sami správně rozhodovat a jednat v zájmu svého zdraví, je často mylná.

Čím dříve člověk zakomponuje zdravý životní styl do svého vlastního života a začne dodržovat jeho zásady, tím menší negativní efekt lze v rámci svého zdraví očekávat.

6. Metody/Pilíře

xxx

7. Duševní hygiena v manažerské praxi

xxx

8. Work life balance

Xxx

9. Sebepoznání

xxx

10. Celoživotní osobnostní rozvoj

xxx

PRAKTICKÁ ČÁST