

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH VĚD  
Ústav ošetrovatelství

Hana Přecechtělová

## **Psychohygiena sester**

**Bakalářská práce**

vedoucí práce: PhDr. Lenka Machálková, Ph.D.

Olomouc 2022

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedené bibliografické a elektronické zdroje.

V Olomouci dne:

.....

podpis

Děkuji PhDr. Lence Machákové, Ph.D. za odborné vedení a trpělivost při vedení bakalářské práce.

## **ANOTACE**

**Typ závěrečné práce:** Bakalářská práce

**Téma práce:** Pracovní a životní podmínky všeobecných sester

**Název práce:** Psychohygiena sester

**Název práce v AJ:** Mental hygiene of nurses

**Datum zadání:** 2021-11-29

**Datum odevzdání:** 2022-05-02

**Vysoká škola, fakulta, ústav:** Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta zdravotnických věd

Ústav ošetrovatelství

**Autor práce:** Hana Přecechtělová

**Vedoucí práce:** PhDr. Lenka Machálková, Ph.D.

**Oponent práce:**

**Abstrakt v ČJ:**

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku psychohygieny sester. Pojednává o jednotlivých oblastech psychohygieny, jejím významu a vlivu na duševní zdraví. Psychická pohoda je pro výkon profese sestry velmi důležitá. Ovšem psychické přetížení sester je dlouhodobým problémem. Vysoká zodpovědnost a zároveň nízké pravomoci, velké pracovní vytížení a mnohdy práce pod časovým tlakem způsobují psychickou zátěž na sestry. Většina sester také pracuje na směny, což má negativní dopady na jejich psychické zdraví. Stres v sesterské profesi může způsobovat deprese až syndrom vyhoření. Proto je velmi důležité věnovat pozornost psychohygieně, která působí jako prevence před negativními dopady stresu. Informace byly dohledány s použitím databází EBSCO, Medvik, PubMed a Google scholar.

## **Abstrakt v AJ**

The bachelor thesis is focused on psychohygiene of nurses. It discusses about component of psychohygiene, its meaning and its influence on mental health. Psychical well-being is necessary for nurse profession. On the other hand, there is mental overload of nurses and that is long-term problem. Nurses are carrying a big responsibility and low competences, they work really hard and they are under time pressure. Most of nurses work on shifts and it has negative influence on their mental health. Stress in nurse profession can cause depression and burn-out syndrome. That is why psychohygiene is necessary, because it is prevention from mental disease. Informations were gained by the use of EBSCO, Medvik, Pub Med and Google scholar databases.

**Klíčová slova v ČJ:** duševní zdraví, psychohygiene, sestra, fyzická aktivita, zdravý životní styl, spánková hygiena, relaxace, sociální opora, time management, spiritualita, supervize

**Klíčová slova v AJ:** mental health, nurse, psychohygiene, physical activity, healthy life-style, sleep hygiene, relax, social support, time management, supervision

**Rozsah:** 37 stran/ 0 příloh

# Obsah

Obsah.....	6
Úvod.....	7
1 Popis rešeršní činnosti.....	9
2 Psychohygienu sester.....	12
2.1 Význam psychohygieny pro profesi sestry.....	12
2.2 Vybrané metody psychohygieny.....	14
2.3 Význam a limitace dohledaných poznatků.....	25
Závěr.....	27
Referenční seznam.....	28

# Úvod

Duševní a fyzické zdraví sester je velice důležité pro poskytování kvalitní péče. Sestry by také měly působit jako vzor pro pacienty v oblasti dodržování zdravého životního stylu. Životní styl sester ovšem mnohdy zahrnuje nevhodné chování, jako je špatné stravování, kouření, konzumace alkoholu, nedostatek fyzické aktivity a práce na směny. (Heidke, Madsen a Langham, 2020, s. 17) V roce 2017 zahájila Národní Akademie medicíny (NAM) kvůli vlně syndromu vyhoření, deprese a sebevražd výzkum, ve kterém zjistila, že 50 % sester je extrémně vyhořelých a 25 % udávalo deprese vedoucí k chybám v práci. Lékaři i sestry často upřednostňují péči o pacienty před svým vlastním zdravím a zanedbávají péči o sebe samé. Dalšími faktory zhoršujícími psychickou pohodu sester je nevhodné personální uspořádání a obtíže spojené s vedením dokumentace. Přitom psychohygienu je velmi účinná prevence syndromu vyhoření. Proto je nezbytně nutné, aby zdravotnické systémy podporovaly zdraví a psychickou pohodu sester a tím zlepšily kvalitu a bezpečnost jejich práce. (Melnik, 2020, s. 929) Právě absence sester v práci ze zdravotních důvodů totiž působí ještě větší zatížení zbylého personálu a může vést ke snížení kvality poskytované péče. (Torquati et al, 2017, s. 24) Tak jako u kterékoli jiné nemoci je i u syndromu vyhoření nejdůležitější prevence, popřípadě včasné řešení problému. A právě psychohygienu je vhodnou a efektivní prevencí před syndromem vyhoření. (Vávrová a Pastucha, 2013, s. 54)

Cílem bakalářské práce je sumarizovat poznatky o možnostech psychohygieny sester a jejich souvislost s jejich psychickým zdravím.

## **Dílčí cíle jsou:**

- 1) Sumarizace aktuálních dohledaných publikovaných poznatků o významu psychohygieny v profesi sestry;
- 2) Sumarizace aktuálních dohledaných publikovaných poznatků o možnostech realizace psychohygieny sester.

Vstupní literatura:

BERG, F., *Tréning psychické odolnosti*. Praha: Portál, 2017, ISBN 978-80-262-1264-5.

ČERNÝ, V. a K. GROFOVÁ. *Relaxační techniky pro tělo dech a mysl*. Brno: Editka, 2015. ISBN 978-80-266-0835-6.

CHUNG, H.-C., et al. Nurses' well-being, health-promoting lifestyle and work environment satisfaction correlation: A psychometric study for development of nursing health and job satisfaction model and scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2020, **17**(10) [cit. 2022-04-02]. ISSN 16604601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph17103582

TORQUATI, L., et al. Promoting diet and physical activity in nurses: A systematic review. *American Journal of Health Promotion* [online]. 2017, **31**(1), 19-27 [cit. 2022-04-04]. ISSN 08901171. Dostupné z: doi:10.4278/ajhp.141107-LIT-562

YILGIN, Y., et al. Do health professionals apply behaviors of the healthy life style?. *Annals of Medical Research* [online]. 2021, **28**(7), 1289-1295 [cit. 2022-04-02]. ISSN 26367688. Dostupné z: doi:10.5455/annalsmedres.2020.05.445

YUMANG-ROSS, D. a C. BURNS. Shift work and employee fatigue: implications for occupational health nursing. *Workplace Health and Safety*. vol. 62, issue 6, s. 256-261. 2014. [cit. 2021-02-19]. DOI 10.1177/216507991406200606. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/216507991406200606>

# 1 Popis rešeršní činnosti

Pro rešeršní činnost byl použit standardní postup vyhledávání s použitím klíčových slov a s pomocí booleovských operátorů.

## ALGORITMUS REŠERŠNÍ ČINNOSTI

### Vyhledávací kritéria:

#### první etapa vyhledávání:

**Klíčová slova v ČJ:** psychohygiena, duševní zdraví, sestra,

**Klíčová slova v AJ:** psychohygiene, mental health, nurse

**jazyk:** český, slovenský, anglický

**období:** 2012-2022

#### druhá etapa vyhledávání:

**Klíčová slova ČJ:** fyzická aktivita, zdravý životní styl, spánková hygiena, relaxace, sociální opora, time management, spiritualita, supervize

**Klíčová slova AJ:** physical activity, healthy life-style, sleep hygiene, relax, social support, time management, spirituality, supervision

↓

### DATA BÁZE:

**Medvik, Ebsco, PubMed**

↓

**Nalezeno 419 článků**

↓

### Vyřazující kritéria:

Duplicitní články, články neodpovídající cílům práce, kvalifikační práce

↓

### SUMARIZACE VYUŽITÝCH DATA BÁZÍ A DOHLEDANÝCH DOKUMENTŮ

**Ebsco - 45 článků**

**Medvik - 0 článků**

**PubMed - 2**

↓

## SUMARIZACE DOHLEDANÝCH PERIODIK A DOKUMENTŮ

*Work – 1 článek*

*Religions – 2 články*

*Saudi Medical Journal – 1 článek*

*International journal of environmental research and public health – 5 článků*

*International Journal of Stress Management – 1 článek*

*Open Journal of Epidemiology – 1 článek*

*Journal of Education and Practice – 1 článek*

*Nurse Management – 1 článek*

*Australian Journal of Advanced Nursing – 1 článek*

*Česká a slovenská psychiatrie – 1 článek*

*Cesta k modernímu ošetřovatelství – 1 článek*

*Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing – 1 článek*

*Occupational and Environmental Medicine – 1 článek*

*Health and Quality of Life Outcomes – 1 článek*

*Journal of Religion and Health – 1 článek*

*American Journal of Nursing – 1 článek*

*Journal of Clinical Sleep Medicine – 1 článek*

*BMC Nursing – 2 články*

*American Journal of Health Promotion – 2 články*

*Middle East Current Psychiatry – 1 článek*

*Pilot and Feasibility Studies – 1 článek*

*PLoS ONE – 2 články*

*Sleep Medicine Reviews – 1 článek*

*Urologie pro praxi – 1 článek*

*Psychiatria Danubina – 1 článek*

*Pracovní lékařství – 1 článek*

*Časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti – 1 článek*

*Journal of Medical Science – 1 článek*

*Journal of Affective Disorders – 1 článek*

*Annals of medical of research – 1 článek*

*Workplace Health and Safety – 1 článek*

*Zdravotnické studie – 1 článek*

*Tréning psychické odolnosti*

*Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl*

*The Johns Hopkins guide to psychological first aid*

*Konec prokrastinace*

*Neurology, psychiatry and brain research – 1 článek*

*Výchovné poradenství*

*SPIS*

**Pro tvorbu teoretických východisek bylo použito 47 dohledaných článků a publikací.**

## 2 Psychohygienu sester

Když jsou sestry aktivní, pozitivní a sebevědomé, zvyšuje se tím jejich pocit pohody a tím se zvyšuje i jejich spokojenost v práci a záměr zůstat ve své profesi. Hlavními faktory ovlivňující spokojenost sester na pracovišti jsou respekt a zájem nadřízených a podpora zaměstnávající instituce v seberozvoji a akademickém růstu sester. Důležitá je také rovnováha mezi osobními potřebami sester a pracovními požadavky. Zdraví a psychická pohoda sester hrají také klíčovou roli při propagaci zdravého životního stylu. (Chung et al., 2020, s. 8)

### 2.1 Význam psychohygieny pro profesi sestry

Psychohygienu nebo také jiným názvem duševní hygiena je souborem doporučení pro podporu duševního zdraví, psychické pohody a výkonnosti. Lze ji popsat jako systém vědecky propracovaných pravidel sloužících k udržení, prohloubení nebo znovunabytí duševního zdraví a psychické rovnováhy. Je to interdisciplinární obor zabývající se lidskou psychikou a možnostmi zatížení pracovními, rodinnými i sociálními povinnostmi. (Simočková, 2020, s. 25). Lze ji také vysvětlit jako spojení životního stylu, technik a informací díky kterým jsme schopni vyrovnat se se zátěží, mírnit její dopady a preventivně předcházet psychickému přetížení. (Mertin a Krejčová, 2013, s. 86) Mezi jednotlivé složky psychohygieny patří životospráva, sociální vztahy, sebevýchova, výchova ke zdraví a psychologické poradenství. Životospráva zahrnuje nejen práci, ale i odpočinek, spánkový režim, fyzickou aktivitu, zdravou stravu a organizaci času. Sociální vztahy jsou velmi důležitou součástí životního prostředí a mají velký vliv na duševní zdraví a psychickou rovnováhu. Sebevýchova pak usiluje o celkový rozvoj osobnosti, sebepoznání a sebereflexe. A psychologické poradenství se zaměřuje na překonávání psychických obtíží a rozvoj osobnosti. (Simočková, 2020, s. 25) Podle Vávrové je základem pro duševní hygienu reálný obraz o sobě samém, sebepřijetí a seberealizace. Dále také vnitřní soulad se svým smyslem života a určitá míra nezávislosti na okolí. (Vávrová a Pastucha, 2013, s. 54)

Dva roky trvající pandemie onemocnění COVID-19 odhalila slabá místa ve zdravotnictví. Jednou ze slabín je nedostatečná ochrana psychického zdraví sester před negativními dopady vysokých pracovních nároků. Sestry jsou dlouhodobě vystaveny nadměrnému stresu, únavě, dlouhým směnám a přesčasům a zažívají bezmoc. Negativní vliv na psychiku má každodenní kontakt s umíráním, bojem o život a strachem o zdraví své vlastní i svých blízkých. Nadto jsou sestry ještě často izolovány od okolí kvůli nařízené karanténě. Dalším umocněním situace jsou zvýšené nároky na péči o rodinu a děti, včetně domácího vyučování. U personálu pracujícím na COVID-19 oddělení byla v 50 % zjištěna deprese, u 45 % úzkosti, u 34 % se objevily problémy se spánkem a 72 % zažívá distres. Ochranou proti tomuto přetížení a negativními dopady

je efektivní management podpory duševního zdraví. (Horáček a Brumovský, 2021, s. 110). V dnešní době vystupňované zátěže na sestry a to jak fyzické, tak i psychické, je tedy ještě důležitější než jindy myslet na své zdraví, neboť když není člověk zdravý, nemůže vykonávat své role. A to platí i o zdraví psychickém. A proto je potřeba mít pevně stanovené hranice, znát své možnosti a rozlišovat mezi pomocí a sebeobětováním. Nejedná se o sobeckost, protože když bude jedinec pečovat a sebe a své zdraví, pak teprve může opravdu pomoci potřebným. Je třeba dbát na každodenní biologické potřeby – v klidu si zajít na WC, najíst se, napít se najít si chvíli soukromí bez spěchu. Doporučení Suchého pro zlepšení psychické pohody je se během dne na chvíli zastavit a vnímat přítomnost, myslet jen na tento okamžik a pojmenovat tři předměty, které se kolem nachází. Také je dobré mít nějakého kolegu – buddyho – a sdílet s ním své pocity, ventilovat s ním radost, vztek, strach, únavu, frustraci. Je třeba neopomíjet ani trávení volného času. Je třeba sportovat, trávit čas na čerstvém vzduchu a umět se odstříhnout od myšlenek na práci, pracovní prostředí, dění u nás i ve světě. Člověk, který je duševně zdravý se vnímá pozitivně, je schopen pracovat samostatně, je schopen kritického myšlení a orientuje se v realitě. Což je pro práci sestry naprosto nezbytné, a proto i psychologové a psychiatři věnují nyní pozornost problematice psychologie zdraví v pomáhajících profesích. (Suchý a Světlák, 2020, s. 55) Nyní je třeba nastavit řadu intervencí, a to jak obecných, tak specifických. Obecné zahrnují základní biologické potřeby každého člověka a ty specifické se týkají zvyšování emocionální odolnosti a stability. Ze zkušeností z pandemie SARS 2003 je také známo, že zdravotní obtíže způsobené přetížením přetrvávají i několik let. Proto je třeba dbát nejen na krátkodobou krizovou intervenci, ale hlavně na dlouhodobou podporu duševního zdraví. V rámci této podpory duševního zdraví se nachází intervence jako je střídání pracovních pozic s vyšší a nižší mírou zátěže, dále u nás málo známý „buddy systém“ tedy práce ve dvojicích, které se navzájem podporují a pomáhají si. V neposlední řadě je to také spánková hygiena. Spánek u zdravotníků mnohdy nedosahuje doporučených hodnot a je nekvalitní z důvodu střídání nočních směn a nespavosti, která je charakteristická pro vliv pandemie na zdravotníky. Nekvalitní spánek má pak vliv především na schopnost koncentrace, vyšší chybovost při práci, má negativní dopad i na imunitní systém a zdraví. (Horáček a Brunovský, 2021, s. 110)

Ošetřovatelství vyžaduje vysoké pracovní nasazení, ovšem nedostatečná pozitivní zpětná vazba vyvolává fyzickou i duševní únavu, stres, zdravotní problémy a problémy ve vztazích. To vede k psychickému vyčerpání sester a syndromu vyhoření. (Chung et al., 2020, s. 1) Ten může být způsoben ztrátou ideálů, které jsou nahrazeny zklamáním, workoholismem, tedy nutkavou potřebou neustále pracovat i na úkor volného času, ztrátou osobních zájmů a zamezuje plnění dalších sociálních rolí jedince. Dalším důvodem je potřeba využít každé situace a zároveň neschopnost slevit ze svých požadavků. (Vávrová, 2015, s. 53) Dalšími stresory v roli sestry jsou

vysoké pracovní zatížení pramenící z nedostatku personálu a velkého počtu pacientů. Jako další uváděný stresující faktor je nedostatečná úroveň spolupráce lékařů se sestrami. Dalším zdrojem stresu může být nedostatečná podpora a naslouchání ze stran vedoucího personálu. (Happell et al., 2013, s. 641)

## **2.2 Vybrané metody psychohygieny**

Když se zlepší psychická pohoda sester, zvýší se i jejich spokojenost v práci. Pro posouzení psychické pohody sester byla vyvinuta škála, která obsahuje šest oblastí – duchovní růst, fyzická aktivita, zdravotní odpovědnost, výživu, interpersonální podporu a schopnost zvládat stres. (Chung et al., 2020, s. 7) Proto se bude tato bakalářská práce zaměřovat právě na tyto oblasti.

### **Význam fyzické aktivity z pohledu psychohygieny**

Fyzická aktivita má jednoznačně pozitivní vliv na fyzické i psychické zdraví jedince. Nedostatek fyzické aktivity je hlavní hrozbu zdraví celosvětové populace. Přitom právě u sester je míra pravidelné fyzické aktivity nižší než u jiných profesí. Tato skutečnost byla vysvětlena dlouhými pracovními směnami, prací na směny a omezenými příležitostmi pro cvičení. Dalším faktorem spojeným s fyzickou neaktivitou byla obezita a kouření. Naopak největší roli pro zvýšení fyzické aktivity hrála osobní motivace a podpora od okolí. (Al-Tannir et al., 2017, s. 209) Již zmíněná obezita má za následky mnoho zdravotních komplikací, jako je diabetes mellitus II. nebo muskuloskeletální poruchy. Ty mají za následek zvýšenou absenci v práci, což vede k dalšímu přetěžování zbylého personálu. Proto je důležité podporovat zdravé chování u sester. Ovšem není dostatek kvalitativních ani kvantitativních studií na to, aby šly naplánovat jasné intervence vedoucí ke zvýšení fyzické aktivity sester. (Power et al., 2021, s. 53) Fyzická aktivita slouží jako prevence, ale i léčba chronických chorob. Pravidelné cvičení je také spojeno s vyšší kvalitou života a s potenciálně delším životem. Fyzická aktivita je dále spojena s nižším počtem chronických chorob, onemocnění srdce, dechových obtíží, obezity, nebo alergií. I malá fyzická aktivita má své značné zdravotní benefity. Cvičení také pozitivně působí na psychické zdraví a snižuje depresi. Dokonce nárůst fyzické aktivity o 10 % výrazně snižuje prevalenci duševních chorob. Fyzická aktivita rovněž snižuje chronickou bolest. Díky fyzické aktivitě se zvyšuje duševní bdělost, zlepšují se kognitivní funkce, zlepšuje se nálada a naopak snižuje stres a úzkost. Mírná až střední zátěž při cvičení tři až pětkrát týdně jsou ideální pro duševní zdraví. Více cvičení, ale i cvičení méně než třikrát týdně psychické zdraví nezlepšovalo. Fyzická aktivita mimo jiné zlepšuje spánek a krevní cirkulaci. (Yang a D'Arcy, 2022, s. 143)

## **Zdravý životní styl z pohledu psychohygieny**

Zdravý životní styl je popisován jako schopnost jedince kontrolovat vlastní jednání, které může ovlivnit jeho zdraví. Zároveň však musí být přiměřený věku a zdravotnímu stavu daného jedince. (Yilgin et al., 2021, s. 1289) Nicméně současný životní styl zahrnuje velké množství spěchu, pracovních povinností, stres, nedostatek spánku a fyzické aktivity a špatné stravovací návyky. Takový životní styl vede k abnormálnímu výskytu mnoha chorob. Proto je velmi důležité dodržovat zásady zdravého životního stylu jako prevenci těchto chorob. (Waksmańska, Wos a Bobinsk, 2018, s. 179) Zdravý životní styl se skládá z mnoha komponentů, jako je dodržování hygienických pravidel, zdravé stravování, fyzická aktivita, kvalitní spánek, schopnost zvládat stres, zdravé sociální vztahy a nezneužívání návykových látek jako je alkohol a kouření. Znalost zdravého životního stylu je přínosem i pro výkon profese sestry, protože když sestra zná zásady zdravého životního stylu, dokáže lépe rozeznat chyby v chování u pacientů a lépe jim poradit, jak žít zdravěji. Naopak pacienti zdravotníků, kteří se zásadami zdravého životního stylu neřídili, vykazovali nižší komplikace se zdravotními doporučeními. (Yilgin et al., 2021, s. 1289) To potvrzuje i Stanulewicz, který píše, že sestry jsou hlavními propagátorkami zdravého životního stylu pacientům ale i rodině a svému okolí. Ovšem i přes znalost zásad zdravého životního stylu se sestry mnohdy těmito pokyny samy neřídí. (Stanulewicz et al., 2019, s. 2) To je dáno především vysokým pracovním zatížením, nepravidelným spánkem v důsledku práce na směny a nesprávným stravováním. (Waksmańska, Wos a Bobinsk, 2018, s. 179) Největšími rizikovými faktory v sesterské profesi jsou nezdravá strava, fyzická inaktivita a užívání tabáku. (Perry et al., 2018, s. 2) Takovýto nesprávný životní styl má za následek nadváhu a obezitu. Nadváha a obezita byla mezi sestrami v mnohem vyšší míře než u ostatních zdravotnických pracovníků. Studie však ukázala, že u sester došlo ke zlepšení v oblasti zdravého stravování, konzumace alkoholu a kouření. Toto zlepšení však stále není dostatečné, protože pouze informovanost sester ke zlepšení situace nestačí. Sestry mají totiž ve své profesi mnoho překážek, které znesnadňují zdravý životní styl. Mezi tyto překážky patří například nedostatečné příležitosti pro fyzickou aktivitu, nesprávné stravování kvůli práci v nepřetržitém pracovním provozu a nevhodným společenským stravovacím návykům. (Stanulewicz et al., 2019, s. 2)

**Zdravá strava** – Správný životní styl mimo fyzické aktivity zahrnuje také zdravou výživu. Zdravá strava, především pak dostatečná konzumace kvalitního ovoce a zeleniny je velice důležitá pro udržení zdraví a prevenci civilizačních chorob. U sester je oproti zbytku populace zvýšená míra nezdravého stravování. To je dáno především špatnými podmínkami pro konzumaci vlastního, doma připraveného jídla (skladování a ohřev) a nedostatek času a prostoru pro konzumaci jídla. (Perry et al., 2018, s. 11) Dalším faktorem, který negativně ovlivňuje stravování je práce v noci. Noční směny narušují cirkadiální rytmy a stravovací návyky, které pak vedou ke zvýšení BMI

a obezitě. Nárůst tělesné hmotnosti a změna poměru pasu a boků v souvislosti s nočními směnami jsou dány především nadměrným příjmem kalorií v noci. Sestry totiž během nočních směn konzumují více svačin bohatých na tuky a cukry. Zároveň však mají nižší fyzickou aktivitu a energetický výdej, než při denní směně. (Samhat, Attieh a Sacre, 2020, s. 1)

Sestry by měly být vzorem pro pacienty a podporovat správný životní styl. Ale míra nadváhy a obezity je v této profesi vysoká. To je způsobeno především nezdravou stravou, nepravidelným stravováním kvůli práci na směny a stresem. Za posledních třicet let se počet obézních lidí zdvojnásobil. Přitom má obezita negativní vliv na celkovou spokojenost v životě. Také ty sestry, které se stravovaly zdravě a měly normální tělesnou hmotnost, lépe motivovaly pacienty k podpoře zdraví. Proto je třeba podporovat zdravý životní styl a sebevýchovu k osobní pohodě již u studentů zdravotnických oborů. (Blake et al., 2021, s. 15)

**Spánek** je zcela zásadní pro psychickou i fyzickou pohodu. (Li et al., 2019, s. 1769) Je to základní biologická potřeba jedince a pohybuje se individuálně od 4 do 10 hodin denně. Nedostatek nebo nekvalitní spánek způsobuje fyzickou i psychickou únavu. Lidé, kteří pracují na směny, mají častější pracovní úrazy a nejsou v práci tak spokojeni. Navíc dlouhodobá práce na směny zvyšuje riziko psychických problémů, obezity, diabetu a kardiovaskulárních chorob. (Shriane et al., 2020, s. 1) Nedostatkem spánku je nejvíce negativně ovlivněna schopnost koncentrace. Kvalitu spánku ovlivňuje mentální zátěž před usnutím, nevhodná strava navečer, především pak káva nebo čaj. Pro kvalitní spánek je také důležitý dostatek fyzické aktivity přes den a s ní spojená únavu. Další ze zásad pro kvalitní spánek je dodržování spánkového režimu, tedy chodit spát ve stejnou dobu, nejíst před spaním, čerstvý vzduch a nižší teplota v místnosti. Nevhodné pro kvalitní spánek je užívání léků na spaní a práce na směny. Individuální je také nejen potřeba spánku, ale také to, zda je člověk výkonnější ráno nebo večer. Někteří lidé jsou ranní ptáčata a pro ty je vhodné naplánovat si nejnáročnější aktivity na ráno. Oproti tomu večerní typy dosahují optimální schopnosti pracovat až po 17 hodině a jsou schopni být aktivní až do noci. (Vávrová a Pastucha, 2013, s. 57) Spánek u zdravotníků mnohdy nedosahuje doporučených hodnot a je nekvalitní z důvodu střídání nočních směn a nespavosti, která je charakteristická pro vliv pandemie na zdravotníky. Nekvalitní spánek má pak vliv na imunitní systém, zdraví a bezpečnost včetně vyššího počtu chyb a nehod. (Horáček a Brunovský, 2021, s. 110) Dlouhé a nepravidelné směny v povolání sestry jsou zásadním zdrojem únavy. Tato únavu způsobená prací na směny narušuje denní rytmus, zhoršuje kvalitu i kvantitu spánku, zhoršuje celkové zdraví jedince a ovlivňuje pracovní výkonnost. (Yumang-Ross a Burns, 2014, s. 256) Chinoy et al. také ve své studii zjistili, že na celkovou únavu sestry má vliv i to, zda spí před nebo po vykonané noční směně. Ze studie vyplývá, že sestry, které spaly odpoledne před noční směnou, byly pozornější a bdělejší a v dlouhodobém časovém období pociťovaly menší únavu a kvalita práce během noční

směny dosahovala kvality práce na denní směně. Naopak sestry, které spaly ráno po noční směně, měly zhoršenou pozornost i bdělost. Tato skutečnost byla vysvětlena tak, že spánek a následná noční směna simulovaly běžný denní rytmus. (Chinoy et al., 2016, s. 869)

### **Práce na sobě samém z pohledu psychohygieny**

Sestra může své psychické zdraví podporovat i pomocí práce na sobě samé. V rámci tohoto sebezdokonalování je dobré se zaměřit na sebepoznání, schopnost ovládat a řídit emoce, správnou komunikaci, pozitivní myšlení a relaxaci.

**Sebepoznání** – Sebepoznání je základem pro sebevýchovu a rozvoje sebe sama. Jedině poznáním sebe sama je možné vidět reálně svá pozitiva a silné stránky i své chyby a nedostatky a být otevřený novým možnostem řešení problému. Díky tomu je také možné lépe rozumět i druhým. Základem pro sebepoznání je introspekce, tedy pozorování sebe sama, naslouchání a pojmenovávání emocí. Pomáhá také si každý večer zrekapitulovat celý den, co se povedlo, na co může být člověk hrdý, nebo naopak kde nastal problém a na čem je třeba ještě pracovat. Další možností je psát si deník, tedy vypsát se své emoce, postoje, prožitky a také věcně zanalyzovat situaci. Důležitým zdrojem obrazu o sobě samém je také okolí. Od blízkých lidí je možné získat různé postřehy a zpětnou vazbu. Sebe poznání vede k sebepojetí neboli jiným slovem sebeúctě. (Vávrová, 2015, s. 2)

**Ovládání emocí** – Schopnost vyjadřovat své emoce a vhodně reagovat na emoce jiných je součástí emoční inteligence. Prožívání negativních emocí zvyšuje vnitřní napětí, a to může způsobovat mezilidské konflikty. (Vávrová. 2015, s. 3) Podle studie Donosa sestry, které nevěnovaly pozornost svým emocím, nerozuměly svým emocím a neuměly je kontrolovat, častěji prožívaly větší vyčerpání, pracovní napětí a zdravotní obtíže. (Blanco-Donoso et al., 2017, s. 125) Proto je třeba umět se svými emocemi pracovat a vyjadřovat je vhodným a přiměřeným způsobem. Při zadržování emocí dochází podvědomě také k zadržení dechu, což vede k nižší okysličenosti a důsledku toho ke ztuhlosti svalů. Nesprávné vyjadřování emocí také souvisí s imunitními onemocněními a vznikem a průběhem dalších chorob. Této oblasti se věnuje psychosomatická medicína, která hledá souvislosti mezi emocionálními prožitky a fyzickým zdravím. Vhodné vyjádření emocí má několik zásad. První je informovat, tedy sdělit své konkrétní aktuálně prožívané emoce, neboť nikdo nemůže vědět, jak se druhý cítí, bez toho, aby mu to on sám sdělil. Dalším je nezakládat si na své nemoci, netěžít z ní. Dále pak nehromadit emoce v sobě. Když je člověk ventiluje postupně, tak nedojde k nahromadění emocí a následnému emotivnímu výbuchu, který má další následky. Poslední zásadou je projevovat negativní, ale i pozitivní emoce. Neboť když dojde k potlačování negativních emocí, člověk začne potlačovat i ty pozitivní a dochází k citovému oploštění, tedy že člověk už není schopen prožívat naplno. Je však důležité negativní emoce umět

kontrolovat a ventilovat. Třeba vztek a agresi kompenzovat fyzickým výkonem ve sportu, ve fyzicky namáhavé práci, boxováním do boxovacího pytle, křikem v prázdné místnosti (ne na jinou osobu), nebo zapsáním svých emocí na papír. Špatnou náladu lze zlepšit vědomým odkloněním myšlenek na příjemné věci, kontaktem s pozitivními lidmi nebo si dopřáním si něčeho pro radost. Při silném afektu je nejlepší se na chvíli vzdát, projít se, prodýchat. (Vávrová, 2015, s. 3) V takové chvíli je také dobré použít relaxační dechové techniky. Například vědomé dýchání, kdy si člověk položí dlaň jedné ruky na břicho a dlaň druhé ruky na hrudník a soustředí se pouze na rytmické zvedání a klesání hrudníku. Může si u toho pojmenovávat fáze – nádech, výdech. Cvik je možné cvičit v leže, v sedě i ve stoje. Dalším dechovým cvičením pro uklidnění je dech „do trojúhelníku“. Tato metoda spočívá v uvědomování si fází dechu. Při pomalém nádechu člověk napočítá do 4, pak zadrží dech a opět počítá do 4, následuje výdech také na 4 doby. Toho cvičení se opakuje po dobu 5-15 minut. (Černý a Grofová, 2015, s. 66) Teprve po takovémto uklidnění a získání odstavu od situace je dobré se vrátit a na nastalou situaci reagovat. (Vávrová, 2015, s. 3)

**Komunikace**, tedy spíše chyby v komunikaci jsou častou příčinou nedorozumění ústícího v konflikty. Ty pak zvyšují pracovní stres. Asertivní přístup může vést právě ke snížení stresu pramenícího z náročných komunikací. Asertivní jednání je založené na interakci, respektu k důstojnosti toho druhého, vědomí vlastní hodnoty i hodnoty oponenta. Asertivita může být chápána také jako určitý životní styl, kde cestu ke druhým lidem nám otevírá poznání a uvědomění si sebe samého. Asertivita chování není bezohledné tvrdé prosazení názoru ani přehnaná starost o to, jak situaci může prožívat ten druhý. Je to o tom, jak nepodlehnout manipulaci a strachu z negativního hodnocení druhých. Do asertivního chování tedy nepatří obviňování, shazování, citové vydírání, výčitky, nadměrná kritika, nepřiměřené požadavky, přehnané výrazy, zobecňování, moralizování a devalvace pocitů druhého. Důležitou součástí asertivity je schopnost říkat NE. Schopnost odmítnout chrání před přetížením a nedává prostor pro manipulaci a zneužívání. (Vávrová, 2015, s.3)

**Pozitivní myšlení** je způsob, jak se vyrovnávat s negativními pocity a myšlenkami. Je to nástroj pro zlepšení osobní pohody a spokojenosti, umět díky němu pozitivně komunikovat, vnášet smysl do své práce, zvyšovat výkon a zlepšovat vztahy mezi lidmi, umět se zaměřit a soustředit na hezké věci v životě, vidět na věci i pozitiva, radovat se z malých věcí. Není to však nucené usmívání se, falešné sluníčkarění a vyhýbání se negativním a náročným situacím. Pozitivní myšlení začíná už u preventivních opatření, tedy u předcházení negativního prožívání, negativním představám a emocím. Je třeba začít u pozitivního vnímání sebe sama i svého okolí. Vidět na činnostech i aktuální situaci její kladné stránky. K tomu, aby se byl člověk schopen vidět v pozitivním světle je třeba sebe přijetí. Mít se rád takový, jaký je. Neboť jedině když člověk zná svou hodnotu, může mít zdravé vztahy s lidmi okolo sebe. Je také třeba, aby se člověk vyhnul

přílišné sebelitosti a zaobíráním se vlastními problémy. Je dobré, aby si člověk porovnal své problémy s problémy druhých, kterým se nedaří tak dobře. Vlastní problémy se pak zdají menší a lépe zvladatelné. Neboť až když je člověk schopen vidět své problémy objektivně, tak je může také konstruktivně řešit. Je také třeba být aktivní, aktivně realizovat své rozhodnutí a volby, nejen plnit přání druhých a reagovat na jejich podněty. Pozitivnímu myšlení je však třeba se naučit. Člověk se musí naučit pracovat se svými stereotypními vzorci jednání a okamžiku nástupu negativních myšlenek je umět převést na jinou cestu. (Vávrová, 2015, s. 4) Jednou z takových cest může být vedení si „slunečního deníku“. Je to deník, kam si člověk zapisuje pouze krásné chvíle a prožitky – pochvala od přítele, úspěch v práci, vydařená dovolená. Ale hlavně i maličkosti, jako je pozorování ptáčka v krmítku, slunečno při cestě z práce či projetí městem bez dopravní zácpy. Člověk si tak v nepříjemných situacích může přechíst a připomenout hezké chvíle. Zapisováním pozitivních věcí se k nim také člověk stává vnímavější a lépe ocení příjemné okamžiky. Slouží i k zjištění a uvědomění si, kolik krásných a pozitivních věcí kolem je. Lépe se tedy potom vyvažují náročné a nepříjemné chvíle. Díky zapisování do deníku si člověk také více uvědomí, co je pro něj krásné a uklidňující a tyto znalosti může později použít pro účelnou relaxaci a vyhledání pozitivních zážitků. (Berg, 2017, s. 22)

## **Relaxace**

Výraz relaxace pochází z latiny ze dvou slov - „re“, což znamená znovu a slova „laxus“ znamenající volný. K tomu, aby byl člověk znovu volný, potřebuje uvolnění, a to jak fyzické v podobě povolení ztuhlých svalů, tak uvolnění na duševní úrovni. Je tedy třeba se naučit, jak relaxovat a odbourávat tak neustále nové napětí. Lidé často přirovnávají svůj život k vlaku, který se rozjel příliš rychle, a oni musejí vše stíhat vykonávat ve vysokém tempu rozjetého vlaku a nemohou zpomalit ani změnit směr. Proto je důležité umět zpomalit a vydat se vlastním směrem, umět si odpočinout a uvolnit se. Vědomé učení se technikám, které se zakládají na střídání maximálního napětí a maximálního uvolnění napomáhá ke schopnosti umět relaxovat i běžném životě. Relaxace má člověka osvěžit, navodit spokojenost a pozitivní vztah k okolí. (Černý a Grofová, 2015, s. 27) Relaxovat se dá na několika úrovních, na úrovni těla, dechu a mysli. Relaxační cvičení pracující s tělem mají za cíl uvolnit klouby, šlachy a svaly. A to i svaly, které si člověk běžně neuvědomuje. Fyzická relaxace může být zaměřena pouze na určitá místa, nebo na celé tělo. Jedna z často používaných metod je Schulzův autogenní trénink. Během této relaxace se pracuje s vlastní představivostí pocitu tíže, který slouží pro uvolnění svalů, cítění tepla, které vede k uvolnění cév, uvědomování si pravidelného tlukotu srdce, které podvědomě upravuje srdeční rytmus, dále zahrnuje vědomé hluboké a klidné dýchání a poslední představou je chlad na čele, který navozuje klid v hlavě. Další velice rozšířenou a známou technikou relaxace těla je jóga.

Ta se řadí mezi nejlépe propracované relaxační techniky, neboť zahrnuje člověka celého i se sebepoznáváním a sebeuzdravováním. Proto bývá někdy označována jako „umění života“. Mezi další propracované relaxační techniky patří tibetská léčivá jóga zvaná Kum Nye a čínská technika Tai-či, která se řadí mezi bojová umění, ale na první pohled se podobá spíše tanci. Další skupinou relaxačních technik je relaxace pomocí dechu. Ty jsou často spojeny s různými duchovními směry a náboženskými tradicemi. V těchto technikách se člověk učí vědomě pozorovat dýchání, dechové pohyby, hloubku a rytmus dýchání, ale i postavení těla ve správné pozici. Představitelem dechové techniky je Pranajáma, která se snaží o ovládnutí životní energie. Poslední skupinou relaxačních technik je práce s myslí. Do této kategorie patří meditace, koncentrace, vizualizace a autosugesce. Pro všechny typy relaxace je velmi důležité připravit si předem podmínky. Sem patří prostředí, které zahrnuje soukromí, klid, vhodnou teplotu okolo 21°C, čerstvý vzduch a ticho. Je však také třeba věnovat pozornost poloze, kterou člověk zaujme. Ta by měla být především pohodlná. Oděv by měl být volný, příjemný a neměl by nikterak omezovat. Člověk by si měl také dát pozor na to, co před relaxací konzumuje, tedy rozhodně se vyhnout stimulačním látkám jako je čaj, káva, alkohol, cigarety nebo čokoláda. Relaxovat by člověk měl ideálně ani hladový, ale ani hned po jídle. (Černý a Grofová, 2015, s. 38)

### **Sociální opora**

Sociální podpora zahrnuje emocionální, technickou a informační podporu především od rodiny, přátel, dětí a nejbližšího okolí. Prostřednictvím rad, empatie a zájmu pomáhá sociální opora se zvládnutím stresu. Sociální opora je považována za klíčovou pro prevenci duševních zdravotních problémů a může pomoci zotavit se z psychických obtíží. Teorie sociálně-emočního výběru říká, že čím je člověk starší, tím je sociální podpora pro duševní zdraví důležitější. Sociální podpora pomáhá rovněž při nespavosti spojené s depresí. Sociální podpora také upravuje maladaptaci na stresové faktory. Podpora od okolí také snižuje psychickou zranitelnost a činí jedince více psychicky silným. Naopak špatná nebo nedostatečná sociální opora může zhoršovat deprese a způsobit snížení soběstačnosti. To má za následek další zvýšení psychické i finanční zátěže. (Yang D'Arcy, 2022, s. 148)

Ačkoli je sociální podpora velmi důležitá pro psychickou pohodu sester, tak právě vysoké pracovní zatížení a profesní stres má negativní dopady na spokojenost sester v manželství a celkové psychické zdraví sester. Jmenovitě pracovní stres totiž působí destruktivně na psychickou pohodu sester a v důsledku této psychické nepohody vznikají u sester vztahové problémy a snížení pracovní výkonnosti. (Adib-Hajbaghery, Lotfi a Hosseini, 2021, s. 1) Kvůli dlouhým pracovním hodinám a vysokému psychickému tlaku na sestry jsou tyto vystaveny konfliktu mezi prací a rodinou. Ten zahrnuje pracovní zásahy do rodiny i zásah rodiny do práce. (Mohamed, Ghaith a Ahmed,

2022 s. 1) Proto je vhodné, aby sestry měly možnost pravidelně nebo podle potřeby využívat poradenských služeb. Ty jim mají pomoci zvládat pracovní stres a řešit problémy v osobním životě. (Adib-Hajbaghery, Lofti a Hosseini, 2021, s. 1) Ke snížení pracovního stresu by také přispělo zvýšení pravomocí sester, dostatečné personální i materiální zabezpečení a podpora týmové spolupráce. (Phillips et al., 2022, s. 6)

### **Time management jako součást psychohygieny**

Time management je schopnost jedince efektivně využívat čas, znát hodnotu času a mít dohled nad časem. Time management výrazně snižuje riziko syndromu vyhoření, a naopak se člověk díky němu stává sociálně adaptabilnější. Kvůli nedostatku časové organizace jsou lidé pasivnější a ztrácí mnoho příležitostí, což vede k depresím a úzkostem. Naopak rozumné a efektivní využívání času může výrazně zlepšit duševní zdraví. (Sun, 2021, s. 626)

Neschopnost plnit pracovní úkoly je velice frustrující. Proto problémy s řízením času mohou vést až k odchodu z profese sestry. Správný time management je pro profesi sestry klíčový, protože příliš vysoké pracovní vytížení je častým důvodem pro odchod z profese. Nesprávný time management odvede od profese zdravotní sestry 17,5 % pracovníků na této pozici již první rok po nástupu do praxe a 33,5 % sester odejde do dvou let. Zvládání velké pracovní zátěže vyžaduje efektivní stanovení priorit práce a schopnost reagovat na změny situace. Právě zpoždění v poskytované péči bylo příčinou 37 % nežádoucích událostí. Vytvoření si seznamu, co je potřeba udělat zvyšuje produktivitu práce a snižuje obavy z nedokončených úkolů. Seznam úkolů také poskytne podklad pro plánování a organizaci činností. (Leis a Anderson, 2020, s. 63)

Time management začíná už při příchodu sestry do práce. Je dobré mít dostatek času na příchod do práce a převzetí směny. Protože když jde sestra pozdě, působí to stres nejen jí, ale vytváří to pocit časové tísně pro celý pracovní tým. V rámci předání směny by mělo dojít k předání písemnému i ústnímu. Výhodou je shromažďování informací v jednom dokumentu, lepší dohledatelnost informací z předchozích směn a menší chybovost při předání. Je dobré mít strukturu pro předání, aby bylo předáno vše důležité v co nejkratším čase. Protože dohledávání špatně předaných informací opět zabírá mnoho času. Také je vhodné během směny pacienty pravidelně preventivně kontrolovat, zda nehrozí nebezpečná situace. Protože právě nečekané nežádoucí situace vyžadující okamžité řešení mohou narušit časový plán dne. Je také třeba dopředu znát pokyny pro krizovou situaci a v potřebný okamžik se jimi řídit. Důležitou částí časového rozvrhu dne jsou i přestávky. Ty totiž poskytují odpočinek a snižují únavu během směny. (Leis a Anderson, 2020, s. 66)

Time management je důležitý pro všechny, ale pro vrchní sestry obzvlášť. Ty mají totiž odpovědnost za řízení lidských i materiálních zdrojů na oddělení, zodpovídají za kvalitu péče

a příjemné prostředí. Jestliže vrchní sestra správně řídí časový rozvrh, zabraňuje tím plýtvání časem, snižuje stres, zvyšuje spokojenost zaměstnanců a přispívá tím k dlouhodobému udržení personálu. Naopak nedostatek time managementu v sesterské profesi může vést ke snížení kvality péče, klesající efektivitě práce, nespokojenosti personálu až k syndromu vyhoření u zaměstnanců. (Elsabahy et al., 2015, s. 36) Základem efektivního řízení času je také rozdělení věcí na důležité a naléhavé. Ne vždy totiž důležité věci musejí být naléhavé a lidé mají pak často tendenci nechat se ovládat naléhavými věcmi. Je tedy dobré si utřídit úkoly do čtyř skupin podle toho, jak jsou důležité a naléhavé. První skupinu tedy tvoří úkoly důležité i naléhavé, to jsou ty úkoly, které si člověk musí splnit hned a sám. Druhou skupinou jsou úkoly důležité, ale nenaléhavé. Tedy ty činnosti, které může člověk buď odložit, nebo zadat někomu jinému. Třetí skupinou jsou nedůležité, ale zato naléhavé úkoly. Takovouto činnost je možné delegovat na podřízeného, protože z časového hlediska jsou potřeba udělat, ale nejedná se o nezbytné činnosti. Nakonec zůstávají úkoly nedůležité a nenaléhavé, které může člověk odložit na jindy, zadat někomu jinému, nebo zcela vynechat. V rámci správného time managementu je třeba také analyzovat činnost, která plýtvá časem. Hlavním cílem dobrého time managementu je vyváženost životního stylu a zároveň spokojenost sester v zaměstnání. To je totiž klíčové pro udržení zaměstnanců. (Elsabahy et al., 2015, s. 36)

Velkým problémem dnešní doby je prokrastinace. Během prokrastinace člověk místo naplánované činnosti tráví čas něčím nedůležitým. Velmi rozšířenou formou prokrastinace je trávení času na sociálních sítích, sledování seriálů, hraní počítačových her, jezení i když člověk není hladový, nebo bezcílné bloumání po pracovišti. To posléze vede k výčítkám svědomí a frustraci z neschopnosti vykonávat úkoly. Prokrastinující člověk není schopen se přinutit něco dělat, tedy ani neodpočívá ani nepracuje, to vede k narůstající únavě. Ta způsobuje další odkládání činnosti vedoucí k dalšímu stresu a frustraci. (Ludwig, 2013, s. 18)

### **Životní spokojenost a spiritualita**

Životní spokojenost je velmi důležitým faktorem pro všechny profese, zejména však pro povolání sestry. Ty jsou totiž v neustálém kontaktu s pacienty a klienty, ke kterým by měly přistupovat obětavě, sebevědomě, energicky, laskavě a kreativně. Všechny tyto rysy mají přímou souvislost se spokojeným životem. Sestry jsou ale na druhou stranu každý den vystavovány bolesti a někdy i utrpení pacientů, které spolu s vysokou pracovní zátěží nebo špatnými pracovními podmínkami znamenají vysokou úroveň stresu. Stres v práci podkopává sebevědomí sester a jejich soustředění, zvyšuje podrážděnost, má vliv na poruchu spánku a pracovní vyhoření a tím negativně ovlivňuje nejen životní spokojenost sester ale také kvalitu poskytované péče. (Javanmardnejad et al., 2021, s. 1). Sestry zastávají zásadní roli v poskytování vysoce kvalitní ošetrovatelské péče

pacientům a v uspokojování jejich fyzických a emocionálních potřeb. Často pracují přesčas a mnohdy se setkávají s nedostatečnou podporou svých nadřízených. (Pan, Chiu a Wu, 2021, s. 2). Jestliže jsou sestry vyhořelé, unavené a podrážděné, mohou se snadno dopustit chyb a negativně ovlivnit ošetrovatelskou péči o pacienta. Je tedy důležité podporovat kvalitu života sester a udržovat je ve stavu spokojenosti. (Sansó et al., 2020, s. 9).

Li se svými spolupracovníky provedli studii, ve které zjišťovali, zda má pracovní stres a pracovní vyhoření vliv na kvalitu života sester v Číně. Studie sestávala ze 488 respondentů a byla prováděna metodou dotazníkového šetření v pěti náhodně vybraných nemocnicích na chirurgickém oddělení. Zahrnovala sestry, které v nemocnici pracovaly nejméně šest měsíců. Studie o pracovním vyhoření zahrnovala tři dimenze. Emocionální vyčerpání, depersonalizaci a osobní spokojenost. Pracovní stres obsahoval také tři části. Prvním bylo úsilí, druhým odměny, které zahrnovaly plat, respektování, kariérní stabilitu a vyhlídku na postup a třetí část sestávala z otázek na vnitřní normy. Dotazník ohledně kvality života zahrnoval fyzickou aktivitu, omezení životních rolí kvůli fyzickému zdraví, tělesnou bolest, vnímání zdraví, vitalitu, sociální role, duševní zdraví a emoční problémy. Výsledky dotazníků potvrdily vysokou úroveň stresu u 406 sester. 82 sester vykazovalo nízkou úroveň stresu a zároveň vyšší kvalitu života. Ze studie vyplývá, že dlouhodobý pracovní stres může vést ke snížení kvality života nejen v zaměstnání. Navíc negativně ovlivňuje samotnou práci. Studie nadále poukázala na fakt, že čím nižší byla kvalita života, tím vyšší bylo riziko syndromu vyhoření, což snižuje efektivitu práce sester a zvyšuje pravděpodobnost odchodu ze zaměstnání. (Li et al., 2021, s. 3)

Na kvalitu života a spokojenost všeobecných sester má velký vliv také práce na směny. Ta ovlivňuje spánek, chuť k jídlu a zvyšuje riziko vzniku stresu. V neposlední řadě také narušuje sociální a rodinný život sester, protože rodinné a společenské aktivity se konají během dne. Tato časová tíseň negativně ovlivňuje manželské vztahy, rodičovství i výchovu dětí (Ebatetou, Atipo-Galloye a Moukassa, 2021, s. 23).

Spiritualita je chápána jako smyslové spojení s ostatními jedinci a nalezení smyslu a účelu života. (Timmins, Egan a Flanagan, 2016, s. 2). Alshehry uvádí, že spiritualita je prostředek, kterým jedinec nahlíží na život a věří ve vyšší moc. Spiritualita u sester ovlivňuje poskytování duchovní péče pacientům. (Alshehry, 2018, s. 2) Podle Seida a Abdoa spiritualita přispívá ke zdraví lidí a má pozitivní vliv na fyzickou, kognitivní a sociální stránku. Spirituální praktiky mohou pacientům s chronickým onemocněním pomoci zlepšit kvalitu života a vyrovnat se se svým onemocněním. (Seid a Abdo, 2022, s. 2)

Ošetrovatelská péče klade důraz na holistický přístup k pacientovi. Sestry by měly být schopné zhodnotit stav pacienta a naplánovat vhodné intervence tak, aby byly naplněny jeho spirituální potřeby. Tím by výrazně ovlivnily kvalitu poskytované péče (Kudubes et al., 2021,

s. 154). Sestrám ale chybí sebedůvěra a kompetence, aby mohly duchovní péči poskytovat. (Alshehry, 2018, s. 2)

Některé sestry navíc mohou odmítnout poskytovat spirituální podporu, neboť se domnívají, že je to pouze osobní záležitost (Seid a Abdo, 2022, s. 2).

Spiritualita je důležitým prvkem v ošetrovatelské péči a je důležité, aby byly sestry v této oblasti vzdělávány (Kudubes et al., 2021, s. 155).

### **Klinická supervize**

Klinická supervize (CS – clinical supervision) byla vypracována tak, aby poskytla pracovníkům prostor k reflexi, řešení problémů a odbornou podporu při řešení úkolů z praxe. Na rozdíl od manažerské supervize slouží hlavně k osobnímu a profesnímu růstu zdravotníků a tím přispívá i ke zvyšování kvality poskytované péče. Klinická supervize je forma profesionální podpory a vzdělávání, která umožňuje zdravotníkům rozvíjet znalosti a kompetence, a přebírat zodpovědnost za výkon své profese. Týká se ovšem i osobních problémů, které ovlivňují pracovní výkon. Ošetrovatelská profese je spojena s vysokou mírou stresu, a právě klinická supervize je efektivním nástrojem pro psychickou podporu sester. Sestry, i přes náročnost své profese, musejí zůstat stále empatickými a profesionálními. To je totiž velmi důležité pro spolupráci pacientů a pozitivní výsledky léčby. Klinická supervize je tedy možností, jak podporovat duševní zdraví, snižovat pracovní stres, předcházet syndromu vyhoření a zlepšovat kvalitu péče. Klinická supervize byla také spojena s nižším prožíváním stresu, jeho lepším zvládnutím a větším pracovním uspokojením. Usnadňuje také zavádění kreativních přístupů při řešení profesionálních úkolů a podporuje sebeúctu a kompetence. Ačkoli je klinická supervize pro duševní hygienu i kvalitu péče důležitá, její uvedení do praxe je stále nedostatečné. Překážkou realizace klinické supervize je nedostatečný časový prostor pro konání supervize a nedostatek kvalifikovaných supervizorů. Ovšem klíčovým pojmem supervize je „reflexe“ a i samotná reflexe, prováděná například v rámci peer podpory, má mnoho přínosů v osobním i profesním životě sester. Díky němu jsou sestry schopnější zvládat stresové situace, samostatně řešit úkoly, jsou více empatické a citlivější k pacientům. Obzvláště velkým přínosem může být reflexe pro nově nastupující sestry. (Howard a Eddy-Imishue, 2020, s. 641)

Jeden z možných druhů supervize používaný ve skupinové psychoterapii je balintovská skupina. Balintovská skupina je složena ze zdravotníků, kterou vede proškolený vedoucí. V rámci této skupiny se vede odborný rozhovor o jednotlivých případech z praxe. Sestry během sezení prodiskutovávají případy svých pacientů, sdílí své zkušenosti a mohou tím získat nový pohled na situaci. Právě sdílení obtížných situací pomáhá sestrám snižovat psychickou zátěž spojenou s poskytováním péče a zvyšovat odolnost proti stresu. Účast na takovýchto skupinách snižuje míru

vyhoření, zlepšuje psychologické dovednosti sester a prohlubuje důvěru mezi jednotlivými účastníky skupiny, a tím se i zvyšuje kvalita poskytované péče. Pro výsledný efekt balintovských skupin je také důležité dlouhodobé setkávání skupiny. Intervence trvající 10-12 měsíců přinesly sestřám větší sebevědomí ohledně svých dovedností, zatímco intervence trvající pouze šest měsíců neměly téměř žádný efekt. (Huang et al., 2020, s. 21)

### **Psychická pomoc**

Metodou odborné pomoci člověku, který je ve vlastními silami nezvladatelné situaci, je krizová intervence. Krizová intervence je chápána jako pomoc v krizi a zahrnuje psychologickou, lékařskou, ale i sociální a právní pomoc. Je to metoda práce s pacientem, který se nachází v těžké až ohrožující situaci. Krizová situace pomáhá pacientovi pomocí vlastní aktivní účasti vyřešit nastalý problém. Může probíhat různými formami. Buď prezenčně, a to ambulantně nebo v rámci hospitalizace, ale krizové intervence lze poskytovat i distančně, a to pomocí technických prostředků, především telefonicky (linka krizové intervence). První psychologická pomoc se soustředí na stabilizaci a snížení akutního stresu a také připravuje na následnou péči. Hlavními faktory první psychické pomoci jsou podpora, pochopení, vytvoření pocitu bezpečí a naděje na zvládnutí situace. Dalšími zásadami jsou chránit důstojnost a soukromí dané osoby, naslouchat a řešit aktuální situaci, ne dlouhodobé plány (Everly a Lating, 2017, s. 204). Další možností psychické pomoci je psychosociální intervence, která se věnuje především prevenci a budování odolnosti vůči stresu, ale poskytuje i podporu v akutních fázích. Jejím hlavním nástrojem je naslouchání, prostor pro emoce a edukace v oblasti metod zvládnání stresových situací. Organizací poskytující psychickou pomoc je Systém psychosociální intervenční služby (SPIS). Tato organizace poskytuje první psychickou pomoc zdravotníkům a jejich blízkým a pak je předává do následné péče. Jednou z následných podpor může být Peer program, ve kterém psychickou podporu zasaženému zdravotníkovi poskytuje jiný zdravotník, který si už zkušeností nadlimitní zátěže prošel. Intervence se zaměřuje na vyrovnání se s krizovou situací a také dalším vzdělávání, jak včas rozpoznat hrozící krizi. (SPIS, 2021)

### **2.3 Význam a limitace dohledaných poznatků**

Přehledová bakalářská práce předkládá aktuálně dohledané poznatky o psychohygieně sester, jejím významu a možnostech realizace.

Pečovat o svou psychickou pohodu se dá hned několika různými způsoby. Mezi faktory ovlivňující psychické zdraví patří zdravý životní styl. Neboť právě nezdravý životní styl ještě zvyšuje míru stresu a únavy. V rámci zdravého životního stylu je třeba dbát na vhodnou stravu, a to nejen v oblasti množství konzumované stravy, ale i v jejím složení a kvalitě. Velmi důležitý

je pro zdravý životní styl i spánek, který bývá u sester, které pracují na směny, často narušen. Zátěž na psychické úrovni je také dobré vyvažovat vhodnou fyzickou aktivitou. Ta by měla být přiměřená věku a fyzické zdatnosti. Vhodnou fyzickou aktivitou je například nordic walking. I malá fyzická aktivita značně snižuje riziko kardiovaskulárních chorob, zlepšuje kognitivní funkce a pozitivně působí na psychický stav člověka. Nezbytný krok pro udržení duševní pohody je i umění pracovat sám na sobě. Tato oblast zahrnuje sebepoznání, které vede k sebeúctě. Dále také schopnost ovládat své emoce, nikoli je však potlačovat. Schopnost ovládat emoce spočívá v jejich správném rozpoznání a vhodném a srozumitelném vyjádření. S tím úzce souvisí i asertivita. Ta člověku pomůže umět odmítnout a tím sám sebe chránit před přetížením a manipulací. Metodou pro posílení psychické stability je také optimistický pohled na život. Ten učí člověka neustále hledat kladné stránky a hezké zážitky. Naopak negativní myšlenky vědomě opouštět. Pro uvolnění nahromaděného stresu je vhodná relaxace. Relaxovat může člověk pomocí svého těla, dechu nebo mysli. Jednoduchá cvičení na uvolnění lze praktikovat kdekoli i během dne. Cvičení nemusí být časově náročné, zato však může pomoci zklidnit se ve vypjatých situacích a získat si odstup ve vyhocených konverzacích. Nedílnou součástí výkonu profese zdravotní sestry by měl být správně nastavený time management. Ten při správném dodržování zásad vede ke splnění důležitých úkolů, zmírnění časové tísně a tím i snížení stresu, který pramení právě z nesplněných úkolů a nedostatku času. Pozitivem time managementu je také přehled o času věnovaném práci v poměru s volným časem. Nepopíratelně pozitivní vliv na psychickou odolnost má i hloubka duchovního života člověka. Jednou ze zmíněných metod duševní hygieny je i u nás málo rozšířená supervize. Jejím úkolem je pozorování a řízené rozhovory s podpůrnou a vzdělávací funkcí. Supervize se dá také využít pro efektivní plánování a zlepšení týmové spolupráce.

Hlavní limitací této práce je, že většina informačních zdrojů a studií jsou zahraniční. Výsledky tedy mohou být odlišné od reality české populace sester. Další limitací práce je fakt, že některé studie zahrnovaly pouze sestry z vybraných oddělení (psychiatrie, geriatrie, onkologie, sestry na JIP) nebo pouze sestry pracující na směny. Nicméně se studie shodují, že psychohygienu a podpora duševního zdraví sester je nedostatečná. A to navzdory četným studiím dokládajícím vysoké psychické zatížení sester a psychickým problémům z tohoto zatížení plynoucím.

## **Závěr**

Profese sestry je velmi náročná po stránce fyzické i psychické. Bohužel péči o psychické zdraví se věnuje příliš malá pozornost. Sestra je pod neustálým stresem způsobeným mnoha faktory, jako je například vysoká morální i právní odpovědnost, kontakt s nemocemi a utrpením druhých nebo časová náročnost zaměstnání. Ovšem dlouhodobý nekompensovaný stres vede ke ztrátě ideálů, frustraci a později k poruchám paměti, nespavosti či ztrátě koncentrace. Tyto příznaky pak působí velké obtíže při výkonu profese, nebo dokonce můžou vést až k pracovní neschopnosti. Proto je velmi důležité, aby sestra dbala nejen o své fyzické, ale i psychické zdraví.

Sestra může o své psychické zdraví pečovat zdravým životním stylem, dostatečnou fyzickou aktivitou, správnou spánkovou hygienou, prací na sobě samé v oblasti sebevzdělávání a seberozvoje, relaxací, dostatečnou sociální oporou, správným time managementem i duchovním životem.

Tato bakalářská práce by tedy mohla být využita jako materiál pro sebevzdělávání v oblasti psychohygieny pro sestry, ale i veškerý zdravotnický personál. Práce lze využít také jako edukační materiál pro studenty zdravotnických oborů připravujících se na výkon profese. Tedy jako prevence proti přetížení po nástupu do pracovního procesu.

## Referenční seznam

ADIB-HAJBAGHERY, M., M. LOTFI a F. S. HOSSEINI. The effect of occupational stress on marital satisfaction and mental health in Iranian Nurses. *Work* [online]. 2021, 1-8 [cit. 2022-04-02]. ISSN 10519815. Dostupné z: doi:10.3233/wor-203410

ALSHEHRY, A. S.,. Spirituality and Spiritual Care Competence among Expatriate Nurses Working in Saudi Arabia. *Religions* [online] 2018. **9**(12), 1-11 [cit. 2022-04-10]. ISSN 20771444. Dostupné z: doi:10.3390/rel9120384

AL-TANNIR, M. A., et al. Prevalence and predictors of physical exercise among nurses. *Saudi Medical Journal* [online]. 2017, **38**(2), 209-212 [cit. 2022-04-02]. ISSN 03795284. Dostupné z: doi:10.15537/smj.2017.2.15502

BERG, F.. *Trénink psychické odolnosti: 50 cvičení pro jednotlivce i skupiny*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1264-5.

BLAKE, H., et al. Obesity and Diet Predict Attitudes towards Health Promotion in Pre-Registered Nurses and Midwives. *International journal of environmental research and public health* [online]. 2021, **18**(24) [cit. 2022-04-02]. ISSN 16604601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph182413419

BLANCO-DONOSO, L. M.I, et al. Job resources and recovery experiences to face difficulties in emotion regulation at work: A diary study among nurses. *International Journal of Stress Management* [online]. 2017, **24**(2), 107-134 [cit. 2022-04-02]. ISSN 10725245. Dostupné z: doi:10.1037/str000002325)

ČERNÝ, V. a K. GROFOVÁ. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: Návrat k přirozenému uvolnění*. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0835-6.

EBATETOU, E. A., ATIPO-GALLOYE, P. a D. MOUKASSA,. Shift Work: Impact on Nurses' Health and Quality Life in Pointe-Noire (Congo). *Open Journal of Epidemiology* [online] 2021. **11**(1), 16-30 [cit. 2022-04-10]. ISSN 21657459

ELSABAHY, H. Et al. Effect of Time Management Program on Job Satisfaction for Head Nurses. *Journal of Education and Practice* [online]. 2015, 6(32), 36-44 [cit. 2022-04-05]. ISSN 22221735.

EVERLY, G.S., LATING J.M.: *The Johns Hopkins guide to psychological first aid*, Vyd. 1. Baltimore (USA): Johns Hopkins University, 2017. 204 s. ISBN 978-1421422718

HAPPELL B., et al. Nurses and stress: recognizing causes and seeking solutions. *J Nurs Manag.* 2013 May; 21(4): 638-47. doi: 10.1111/jonm.12037. PMID: 23700980.

HEIDKE, P., W. L. MADSEN a E.M. LANGHAM. Registered nurses as role models for healthy lifestyles. *Australian Journal of Advanced Nursing* [online]. 2020, 37(2), 11-18 [cit. 2022-04-02]. ISSN 08130531. Dostupné z: doi:10.37464/2020.372.65

HORÁČEK, J. a M. BRUNOVSKÝ. Role psychiatrie v podpoře duševního zdraví zdravotníků během pandemie covid-19. *Česká a slovenská psychiatrie.* 2021, 117(3), 109-110. ISSN 1212-0383. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/archiv.php>

HOWARD, V. a G. K. EDDY-IMISHUE. Factors influencing adequate and effective clinical supervision for inpatient mental health nurses' personal and professional development: An integrative review. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* [online]. 2020, 27(5), 640-656 [cit. 2022-04-06]. ISSN 13510126. Dostupné z: doi:10.1111/jpm.12604

HUANG, H., et al. Effect of Balint group training on burnout and quality of work life among intensive care nurses: A randomized controlled trial. *Neurology, Psychiatry and Brain Research* [online]. 2020, 35, 16-21 [cit. 2022-04-14]. ISSN 09419500. Dostupné z: doi:10.1016/j.npbr.2019.12.002

CHINOY E. et al Scheduled evening sleep and enhanced lighting improve adaptation to night shift work in older adults. *Occupational and Environmental Medicine*; 2016, 73: 869-876. Dostupné z: <https://www.nursingtimes.net/clinical-archive/neurology/an-evening-sleep-before-a-night-shift-improves-alertness-and-performance-19-12-2016/?blocktitle=latest-clinical-articles&contentid=20277>

CHUNG, H.-C., et al. Nurses' well-being, health-promoting lifestyle and work environment satisfaction correlation: A psychometric study for development of nursing health and job satisfaction model and scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2020, 17(10) [cit. 2022-04-02]. ISSN 16604601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph17103582

JAVANMARDNEJAD, S., et al. Happiness, quality of working life, and job satisfaction among nurses working in emergency departments in Iran. *Health and Quality of Life Outcomes* [online]. 2021, 19(1), 1-8 [cit. 2022-04-10]. ISSN 14777525. Dostupné z: doi:10.1186/s12955-021-01755-3

- KUDUBES, A. A., et al. Nurses' Attitudes Towards Death and Their Effects on Spirituality and Spiritual Care. *Journal of Religion and Health* [online]. 2021, **60**(1), 153-161 [cit. 2022-04-10]. ISSN 00224197. Dostupné z: doi:10.1007/s10943-019-00927-2
- LEIS, S. a ANDERSON, A. . Time Management Strategies for New Nurses. *AJN, American Journal of Nursing*, 2020, **120** (12), 63-66. doi: 10.1097/01.NAJ.0000724260.01363.a3.
- LI, L. S. et al. Measurement Invariance and Sleep Quality Differences Between Men and Women in the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2019, vol. 15, issue 12, s. 1769-1776. [cit. 2021-03-01]. ISSN 1550-9397. DOI 10.5664/8082. Dostupné z: <https://jcs.m.aasm.org/doi/full/10.5664/jcs.m.8082>
- LI, X, et al. The relationship between occupational stress, job burnout and quality of life among surgical nurses in Xinjiang, China. *BMC Nursing* [online]. 2021, **20**(1), 1-11 [cit. 2022-04-10]. ISSN 14726955. Dostupné z: doi:10.1186/s12912-021-00703-2
- LUDWIG, P.. *Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]*. V Brně: Jan Melvil, 2013. Briquet. ISBN 978-80-87270-51-6.
- MELNYK, B. M., . A. KELLY, J. STEPHENS, et al. Interventions to Improve Mental Health, Well-Being, Physical Health, and Lifestyle Behaviors in Physicians and Nurses: A Systematic Review. *American Journal of Health Promotion* [online]. 2020, **34**(8), 929-941 [cit. 2022-04-02]. ISSN 08901171
- MERTIN, V. a L. KREJČOVÁ. *Výchovné poradenství*. 2., přeprac. vyd. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2013. ISBN 978-80-7478-356-2.
- MOHAMED, B. E. S., R. F. A. H. GHAIH a H. A. A. AHMED. Relationship between work–family conflict, sleep quality, and depressive symptoms among mental health nurses. *Middle East Current Psychiatry* [online]. 2022, **29**(1), 1-13 [cit. 2022-04-02]. ISSN 20905408. Dostupné z: doi:10.1186/s43045-022-00183-3
- PAN, J., C. CHIU a K. WU. Leader-member exchange fosters nurses' job and life satisfaction: The mediating effect of job crafting. *PLoS ONE* [online]. 2021, **16**(4), 1-14 [cit. 2022-04-10]. ISSN 19326203. Dostupné z: doi:10.1371/journal.pone.0250789

- PERRY, L., et al. Lifestyle health behaviors of nurses and midwives: The 'fit for the future' study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2018, **15**(5) [cit. 2022-04-02]. ISSN 16604601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph15050945
- PHILLIPS, L. A., et al. The impact of the work environment on the health-related quality of life of Licensed Practical Nurses: a cross-sectional survey in four work environments. *Health* [online]. 2022, **20**(1), 1-9 [cit. 2022-04-02]. ISSN 14777525. Dostupné z: doi:10.1186/s12955-022-01951-9
- POWER, . T., et al. Development of a behaviour change workplace-based intervention to improve nurses' eating and physical activity. *Pilot and Feasibility Studies* [online]. 2021, **7**(1) [cit. 2022-04-04]. ISSN 20555784. Dostupné z: doi:10.1186/s40814-021-00789-0
- SAMHAT, Z., R. ATTIEH a Y. SACRE. Relationship between night shift work, eating habits and BMI among nurses in Lebanon. *BMC Nursing* [online]. 2020, **19**(1) [cit. 2022-04-14]. ISSN 14726955. Dostupné z: doi:10.1186/s12912-020-00412-2
- SANSÓ, N., et al. Predicting professional quality of life and life satisfaction in Spanish nurses: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2020, **17**(12), 1 - 13 [cit. 2022-04-10]. ISSN 16604601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph17124366
- SEID, K. a A. ABDO,. Nurse's spiritual care competence in Ethiopia: A multicenter cross-sectional study. *PLoS ONE* [online]. 2022, **17**(3) [cit. 2022-04-10]. ISSN 19326203. Dostupné z: doi:10.1371/journal.pone.0265205
- SHRIANE, A. E., et al. Sleep hygiene in shift workers: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews* [online]. 2020, **53** [cit. 2022-04-05]. ISSN 10870792. Dostupné z: doi:10.1016/j.smrv.2020.101336
- SIMOČKOVÁ, V., Psychohygienu študentov zdravotníckych odborov počas pandémie. *Zdravotnicke studie* [online]. 2020, **12**(1), 24-27 [cit. 2022-04-14]. ISSN 1337723X.
- STANULEWICZ, N., et al. Effectiveness of Lifestyle Health Promotion Interventions for Nurses: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health* [online]. 2019, **17**(1) [cit. 2022-04-02]. ISSN 16604601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph17010017

SUCHÝ, A., SVĚTLÁK, M., Psychohygienu pro zdravotníky (nejen) v době koronavirové – slovo úvodem, *Urologie pro praxi*. 2020, roč. 21, č. 2, s. 55. ISSN: 1213-1768; 1803-5299 (elektronická verze). Dostupné z: <https://www.solen.cz/pdfs/uro/2020/02/09.pdf>

SUN, L. Intervention effect of time management training on nurses' mental health during the COVID-19 epidemic. *Psychiatria DANUBINA* [online]. 2021, **33**(4), 626-633 [cit. 2022-04-04]. ISSN 03535053. Dostupné z: doi:10.24869/psyd.2021.626

SPIS [SYSTÉM PSYCHOSOCIÁLNÍ INTERVENČNÍ PODPORY]. Podpora zdravotníkům. In: spis. cloud [online]. [cit. 2022-11-4]. Dostupné z: <http://www.spis.cloud/podporazdravotnikum/.cz>

TIMMINS, F., R. EGAN, B. FLANAGAN, et al., Special Issue “International Conference of Spirituality in Healthcare: Nurturing the Spirit”—Trinity College Dublin 2016. *Religions* [online] 2017, **8**(10), 1-7 [cit. 2022-04-10]. ISSN 20771444. Dostupné z: doi:10.3390/rel8100204

TORQUATI, L., et al. Promoting diet and physical activity in nurses: A systematic review. *American Journal of Health Promotion* [online]. 2017, **31**(1), 19-27 [cit. 2022-04-04]. ISSN 08901171. Dostupné z: doi:10.4278/ajhp.141107-LIT-562

VÁVROVÁ, P. a PASTUCHA, D., Psychohygienu (nejen) jako prevence syndromu vyhoření u zdravotnického managementu, *Pracovní lékařství*. 2013, roč. 65, č. 1-2, s. 53-58. ISSN: 0032-6291; 1805-4536 (elektronická verze).

VÁVROVÁ, P. Psychohygienu jako prevence pracovního stresu. *Jostra: Časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti*. [online], 2015, roč. 7, č. 4. [cit. 2022-03-16] Dostupný z WWW: <<http://www.bozpinfo.cz/josra/josra-04-2014/psychohygienu-prevence-stresu.html>>. ISSN 1803-3687.

WAKSMAŃSKA, W., H. WOŚ a R. BOBIŃSK. The occurrence of abnormal body weight values and selected eating habits and physical activity of nurses. *Journal of Medical Science* [online]. 2018, **87**(4), 179-187 [cit. 2022-04-04]. ISSN 23539798. Dostupné z: doi:10.20883/jms.314

YANG, G. a C. D'ARCY. Physical activity and social support mediate the relationship between chronic diseases and positive mental health in a national sample of community-dwelling Canadians 65+: A structural equation analysis. *Journal of Affective Disorders* [online]. 2022, 298(Part A), 142-150 [cit. 2022-04-04]. ISSN 01650327. Dostupné z: doi:10.1016/j.jad.2021.10.055

YILGIN, Y., et al. Do health professionals apply behaviors of the healthy life style?. *Annals of Medical Research* [online]. 2021, **28**(7), 1289-1295 [cit. 2022-04-02].

ISSN 26367688. Dostupné z: doi:10.5455/annalsmedres.2020.05.445

YUMANG-ROSS, D. a C. BURNS. Shift work and employee fatigue: implications for occupational health nursing. *Workplace Health and Safety*. 2014, vol. 62, issue 6, s. 256-261..

[cit. 2021-02-19]. DOI 10.1177/216507991406200606. Dostupné

z: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/216507991406200606>