

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2017-2020

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Kristýna Starostová**

**Duševní hygiena v pracovním a soukromém životě**

Praha 2020

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR PART - TIME STUDIES**

2017-2020

**BACHELOR THESIS**

**Kristýna Starostová**

**Mental hygiene in work and private life**

Prague 2020

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Marie Vacínová, CSc.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Kristýna Starostová

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat vedoucí bakalářské práce PhDr. Marii Vacínové, CSc. za odborné vedení, cenné rady, vstřícnost, ochotu a čas, který mi věnovala. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří si udělali čas na vyplnění mého dotazníku.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá rozborem a charakteristikou duševní hygieny. Od vymezení pojmů souvisejících s duševní hygienou, přes vymezení pojmu náročné životní situace a jejich vlivu na prožívání člověka v oblastech osobního a pracovního života, včetně důsledků zanedbávání těchto vlivů. Další část práce se věnuje stresu a jeho zvládnání tzv. „coppingu“. V praktické části, která byla prováděna pomocí kvantitativní metody, jsou analyzovány zjištěné výsledky. Cílem výzkumu, který byl prováděn formou dotazníkového šetření, bylo zjistit, zda se o své duševní zdraví starají dotázaní jednotlivci a do jaké míry aplikují techniky duševní hygieny.

## **Klíčová slova**

Duševní hygiena, sebepoznání, sebevýchova, pracovní zátěž, soukromý život, stres, coping.

## **Annotation**

The bachelor's degree thesis deals with the analysis and characteristics of mental hygiene. It ranges from the definition of concepts related to mental hygiene through the definition of the concept of demanding life situations and their influence on people's experiences in the field of their personal and professional life, including the consequences of neglecting these influences. The second part of the thesis is dedicated to stress and to coping with it. In the practical part, which was carried out using quantitative methods, the results are analysed. The aim of the research, which was carried out by means of a questionnaire, was to find out whether the respondents were taking care of their mental health and to what extent they applied mental hygiene techniques.

## **Keywords**

Coping, Mental hygiene, Private life, Self-education, Self-knowledge, Workload, Stress

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 VYSVĚTENÍ DUŠEVNÍ HYGIENY</b> .....	<b>10</b>
<b>2 SEBEPOZNÁNÍ</b> .....	<b>13</b>
2.1 Sebevýchova .....	15
<b>3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PRACOVNÍ ZÁTĚŽ</b> .....	<b>17</b>
3.1 Příspěvní zaměstnavatele .....	22
3.2 Kdo je ohrožen pracovním stresem .....	23
3.3 Projevy, chyby a prevence .....	23
<b>4 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZÁTĚŽ V OSOBNÍM ŽIVOTĚ</b> .....	<b>25</b>
4.1 Sociální kontakty .....	28
4.2 Důsledky zanedbávání duševní hygieny.....	30
<b>5 STRES</b> .....	<b>32</b>
5.1 Jak na nadměrnou zátěž reagují lidé a zvířata .....	33
5.2 Důsledky chronického stresu .....	35
5.3 Prevence stresu .....	36
5.4 Zvládání stresu „copping“ .....	37
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>41</b>
<b>6 VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>41</b>
6.1 Metodika výzkumu .....	41
6.2 Charakteristika vzorku respondentů a výzkumného prostředí.....	41
6.3 Průběh výzkumu .....	42
<b>7 VÝSLEDKY VÝZKUMU</b> .....	<b>43</b>
7.1 Výsledky zjišťující složení respondentů .....	43
7.2 Návrh řešení a doporučení pro praxi.....	64
<b>8 PRAKTICKÁ CVIČENÍ</b> .....	<b>65</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>68</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b> .....	<b>70</b>

<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>72</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>73</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>74</b>



## ÚVOD

Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybrala téma: „Duševní hygiena v soukromém a pracovním životě“. Duševní hygiena neboli psychohygiena je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům.

Psychohygiena poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíce uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat.

V průběhu pracovní činnosti je náš organismus zatěžován mnohem více než v době odpočinku. Pracovní prostředí by proto mělo být upraveno a vybaveno hygienicky. Úprava by se měla týkat i estetické stránky, aby prostředí působilo příjemně. Měly by se kontrolovat fyzikální podněty, které přicházejí z vnějšího prostředí (světlo, hluk, teplota, vlhkost vzduchu), měl by být zajištěn dostatek pracovního prostoru, větrání a dostatečné materiální vybavení. Názornou ukázkou, jak by pracovní prostředí rozhodně nemělo vypadat, jsou tzv. Open space kanceláře, které jsou fenoménem dnešní uspěchané doby. Práce v takovýchto typech kanceláří je náročná, zaměstnanci nemají potřebný klid na svoji práci, jsou neustále něčím nebo někým vyrušováni, tudíž se na hůře koncentrují, dochází ke ztrátě soukromí apod. Většina zaměstnanců naopak potřebuje pro svoji práci dlouhé, ničím nerušené bloky času. Nehledě na to, že v takovýchto kancelářích nikdy nemáte prostor se jakkoliv během práce zrelaxovat.

Soustředit se na odpočinek, upevňovat své sociální vztahy, vytvořit si dobré pracovní návyky v prostředí, ve kterém pracujeme a dosažení vnitřní spokojenosti je základem duševní hygieny o které by měl usilovat každý z nás.

Cílem této práce je poukázat na nutnost pečovat o své duševní zdraví, jelikož psychicky zdraví jedinec je schopen vést plnohodnotný život, lépe odolávat somatickým onemocněním a tím být prospěšný nejen pro sebe ale i pro své blízké okolí.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 VYSVĚTENÍ DUŠEVNÍ HYGIENY

Základ psychohygieny spočívá v její prevenci. Prevence znamená předcházení duševním i tělesným poruchám osoby a jejím následkům. Již od nejstarších dob si lidé uvědomovali, jaký význam a hodnotu má jejich zdraví. Jejich náhodné poznatky a zkušenosti je vedly k vytváření určitých zásad a norem, které měli člověka chránit před okolnostmi, které by mohli ohrozit jeho zdraví. Různá doporučení tohoto druhu se objevila i ve starém Řecku. Doporučení jako: udržovat dobrou mysl, užívat požitky s mírou a ve správné době, mít ducha bez děsu, umět se zbavovat strachu, umět se uvolnit, prožívat rozkoš mudrce a rozkoš z krásy, schopnost sebezapření, nenáročnost a oproštění od všech citových hnutí a potřeb. <sup>1</sup>

Pojem hygiena je v dnešní době vcelku srozumitelný a běžně užívaný, jehož etymologický původ je odvozen ze jména řecké bohyně zdraví Hygie. Hygiena úzce souvisí se zdravím a prevencí zdraví, i když většina z nás si jako první při tomto slově vybaví hygienu tělesnou. V souvislosti s mentální hygienou neboli hygienou duše, se tímto pojmem až tak často neshledáváme. <sup>2</sup>

U dospělého člověka duševní zdraví souvisí s jeho rozumovými, citovými a sociálními schopnostmi i z jeho duševní zralostí. Bohaté a silné city a pestré zájmy, mají pozitivní vliv na naši duševní hygienu. Duševně zdravý člověk má pozitivní vztah k lidem, věcem a dění kolem něj, je vyrovnaný, trpělivý, taktní a zdvořilý ke svému okolí, netrpí zbytečnou úzkostí a dovede stejnoměrně dávat i přijímat. Netrpí duševní prázdnotou, nudou, jelikož umí dobře využít svůj volný čas. <sup>3</sup>

Jedinec, který je psychicky zdravý, by měl být schopný nadhledu, relaxace i nečinnosti. Měl by se těšit z pokroku vědy a techniky, kultury, mít potřebu kontaktu s přírodou

---

<sup>1</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 12,13)

<sup>2</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str.143)

<sup>3</sup> VAŠINA, B. *Psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 80-7042546-6. (str. 15)

i lidmi, měl by být citově vyrovnaný s převahou kladných citů. Měl by důvěřovat lidem, ale zároveň by měl být připraven na jejich selhání, které by měl být schopen přijmout. Měl by jednat podle svého svědomí a podle platných norem a být schopen je v konkrétní situaci správně a zodpovědně přehodnotit. Umět se seberealizovat s ohledem na okolní prostředí. Duševní hygienou rozumíme péči o fungování optimální duševní činnosti, respektive jak přirozeně a nejefektivněji odrazet problémy reálného života a přiměřeného reagování na všechny důležité podmínky, jak řešit běžné i méně časté problémy na úrovni a jak se neustále duševně vyvíjet. Ve stejném duchu se nese i hlavní definice Světové federace duševního zdraví (World Federation for Mental Health) která má sídlo v Ženevě. Podle L. Míčka „*Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy*“. Tato definice zdůrazňuje zaměření duševní hygieny na vytváření optimálních podmínek pro psychickou činnost, udržení, upevnění a posílení psychické zdatnosti proti všelijakým vlivům, které doléhají na náš duševní život. Také by se dalo říci, že duševní hygiena je boj proti duševním nemocím. <sup>4</sup>

Duševní hygiena se v první řadě zabývá duševně zdravými lidmi, kdy posiluje a upevňuje psychické zdraví. Zabývá se však i lidmi, kteří již mají narušenou rovnováhu mezi zdravím a nemocí. Těmto lidem se snaží ukázat cestu ke znovunalezení duševní rovnováhy a tím posílit jejich duševní život. Duševní hygiena se zabývá i nemocnými lidmi, kterým se snaží prostřednictvím určitých zásad a jejich dodržování zmírnit psychické vypětí a tím lépe vzdorovat nemocem. Psychologie zdraví tak i duševní hygiena, jsou zaměřeny na empiricky a experimentálně zjištěné a studované jevy, které se vážou k posilování a upevňování duševního zdraví. Na rozdíl od klasické psychologie zdraví klade větší důraz duševní hygieny, na sebevýchovu a sebepoznání. <sup>5</sup>

Jde o přizpůsobení se jedince podmínkám prostředí, které jsou neměnné tomu, kde žije, tím že si přizpůsobí životní prostředí, které se do nějaké míry změnit dá. Přizpůsobení se neboli adaptací se v duševní hygieně rozumí, především zvládnutí osobních problémů,

---

<sup>4</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 144)

<sup>5</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 144)

jenž před něj staví život, takzvaně na úrovni pokud je to možné a tímto se zabývá sebeovládání.<sup>6</sup>

Kritéria dušení rovnováhy (podle E. Syřišťové):

- přiměřené vnímání reality,
- schopnost adekvátního sebehodnocení,
- odolnost vůči stresu,
- sociální přizpůsobivost,
- schopnost flexibility (aktivní adaptace),
- snášenlivost úzkosti,
- pocit identity,
- schopnost seberealizace,
- nezávislost a samostatnost,
- začlenění osobnosti do společnosti,
- osobní uspokojení.<sup>7</sup>

Velice často se setkáváme, při stanovení cílů duševní hygieny s kladením důrazu na sebevýchovu, sebeovládání, zrání osobnosti a dušení harmonii. Měli bychom však věnovat i pozornost otázkám sociální integrace, naší životosprávy a revitalizaci životního a pracovního prostředí.<sup>8</sup>

Duševní hygiena nám pomáhá k našemu sebepoznání.

---

<sup>6</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 144)

<sup>7</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 145)

<sup>8</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 144)

## 2 SEBEPOZNÁNÍ

Pravděpodobně nejvíce poznatky do sebepoznání přispěly psychoterapeuti. Psychoanalytici neboli psychodynamičtí terapeuti se snaží o odkrývání skrytých (nevědomých, vytěsněných) obsahů naší psychiky. Cílem takovéto terapie je vcelku zásadní přestavba osobnosti psychicky strádajícího jedince a bývá dlouhodobějšího charakteru. Terapeut umožní pacientovi hlubší sebepoznání, čímž mu umožní lépe porozumět svému vnitřnímu světu a zároveň tak zmírnit napětí, které vládne mezi jeho vnitřním světem a vnějším realitou. Psychodynamicky orientovaní terapeuti, jsou přesvědčení o tom, že pokud se jedinci umožní okřýt jeho vnitřní svět, bude tento jedinec schopen si uvědomit své nejniternější motivy a konflikty a tím se s těmito vnitřními pochody naučí lépe pracovat, ovládat je a bude tak lépe zvládat svůj život.<sup>9</sup>

Podle analytické psychologie nás sebepoznání vede k takzvané individualizaci, to znamená, že se postupně stáváme sami sebou. Tím, že objevujeme své utajené stránky, zároveň tak dospíváme k větší ucelenosti a vyrovnanosti. Pro naše sebepoznání je důležité dozvědět se, jak na nás působí vnější faktory, to, jak nás ovlivňují. Tak, že se soustředíme na oblast vnějšího světa, prozkoumáváme jeho podněty, soustředíme se na různé jevy, které nás obklopují anebo na společenské skupiny, jejíž jsme součástí. Důležité je i prozkoumávat své vlastní prožívání, svůj vnitřní svět. Pro sebepoznávání je důležité, i to, jak zpracováváme informace, to, jak přemýšlíme, jaké informace si dokážeme lépe zapamatovat, jaké aspekty ovlivňují naše myšlení, jak velkou roly v nich hrají emoce a podle čeho se rozhodujeme.<sup>10</sup>

Pro naše vlastní sebepoznání má velký význam dozvědět se více o člověku, pouhým sledováním jeho těla. Psychoterapeuti zaměřením na tělo, poukazují na fakt, že duše a tělo jsou neodmyslitelně spjaty a nelze, aby se změna v jedné modalitě zároveň neprojevila i v druhé, ať se jedná o změnu kladnou či zápornou.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> KUNEŠ, D. *Sebepoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7. (str. 26,27)

<sup>10</sup> KUNEŠ, D. *Sebepoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7. (str. 80)

<sup>11</sup> KUNEŠ, D. *Sebepoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7. (str. 39)

To, jak daný jedinec hodnotí sám sebe, může mít vliv na zvládnání těžkostí. Psychologové tuto charakteristiku označují pojmem self-esteem neboli sebehodnocením. Tímto pojmem je myšlena schopnost vidět sám sebe, popsat se a hodnotit se stejně tak jako hodnotíme druhé lidi. Nejde pouze o to sám sebe popsat a ohodnotit se, ale i to, jaké emoce nám toto hodnocení vyvolá. Sebehodnocení nám umožní to, že jsme schopni nahlédnout sami sebe s určitým odstupem a zároveň vnímat výsledky tohoto prohlédnutí. To, jak vnímáme sami sebe má vliv i na to, jak nás vnímají a hodnotí lidé kolem nás. Pro to, když budeme mít kladný vztah k sobě samému, bude nás i stejně kladně brát naše okolí. Sebehodnocení je základem pro takzvané sociální srovnávání. <sup>12</sup>

Je již známo, že nízké sebehodnocení je úzce spjato s úzkostí a neurotickým chováním, s pocitem že nestačíme na úkoly, které musíme vykonat a psychosomatickým onemocněním. Jedinci s nižším sebehodnocením se cítí méně milováni, mají pocity méněcennosti, více se zdržují vstupu do rozhovoru s druhými lidmi, bojí se argumentovat v diskusi. Tváří v tvář těžkostem se cítí slabí a mají nízkou úroveň asertivity. Mnohdy mají pocit, že je velký rozdíl mezi jejich sebe-ideálem a jejich skutečným já. Naopak jedinci s vysokou mírou sebehodnocení jsou zvědavější, dobře se seznamují s novými lidmi, prostředím, věcmi, informacemi a pohledy na tyto podmínky, jsou důvěřivější, spokojenější, jelikož mají méně vnitřních konfliktů. Tito lidé si kladou vysoké cíle, kterých i často dosahují a tím tak ještě zvyšují svoje sebehodnocení. Jsou úspěšní a často kladou důraz na prestiž a prosazování osobní práv. Díky tomu jsou mnohem odolnější při zvládnání těžkostí oproti jedincům, kteří mají míru sebehodnocení nízkou. To, jakou budeme mít míru sebehodnocení je ovlivněno již v našem dětství, podílí se na tom vztah k rodičům a kamarádům, škola, výchova a prostředí v kterém vyrůstáme. V pozdější době se na naši sebedůvěře podílí i naše práce a úspěšnost v ní. <sup>13</sup> Sebehodnocení úzce souvisí s psychickým onemocněním.

Podle psychoanalytiků vzniká psychické onemocnění rozporem mezi skrytými (nevědomými) touhami a požadavky reálného světa. Osobu s psychickým onemocněním poznáme především podle způsobu, jak dýchá, psychicky zdravý jedinec dýchá zhluboka

---

<sup>12</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 77, 78)

<sup>13</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 78)

na rozdíl od osoby psychicky nemocné, která dýchá mělce. Toto špatné dýchání je zapříčiněno neustálou tenzí některých svalových skupin a vytvořením tzv. svalového krunýře, jenž považujeme za reakci na různá emoční traumata, která nám byli způsobeny již v raném dětství. Při snaze zvládnutí nepříjemných pocitů totiž nevědomky děláme třeba to, že zatneme zuby, stáhneme šíji nebo břišní svalstvo. Pokud ale toto děláme, příliš často může se stát, že nám tyto opakovaně stahované svaly zatuhnou a my si tak vytvoříme již zmíněný svalový krunýř. <sup>14</sup>

Sebepoznáním se zabývá i transakční analýza, která klade důraz na odpovědnost každého člověka za své vlastní prožívání a chování. Při transakční analýze je podporován osobní rozvoj a růst jedinců. Zakladatelem transakční analýzy je Eric Berne, který se důkladně zaměřil na komunikaci na tzv. mezilidskou transakci a zdůrazňoval nezbytnost sebepoznání a převzetí odpovědnosti sám za sebe. <sup>15</sup>

## 2.1 Sebevýchova

Výchova jako zdroj síly ovlivňuje náš životní styl, ať už se jedná o sebevýchovu nebo tebe-výchovu. Prvořadým úkolem sebevýchovy je řízení vlastních myšlenek a regulace svých emocionálních projevů. Neměli bychom však zapomínat na usměrňování aktivit, tj. na konativní činnost, tím že nastavíme cíle týkající se nejen našich drobných aktivit ale i ty životní. Pokud se někdo rozhodne na sobě pracovat, měl by nejprve věnovat pozornost sám sobě takzvaně pokusit se o sebe-diagnózu, nejen tím že se bude více pozorovat ale, že se pokusí i sám sebe poznat. K tomu nám sebevýchova nabízí celou řadu metod. <sup>16</sup>

Sebepoznání podle L. Míčka:

- Pravidelné zachycení vlastního jednání (uvědomění si toho co děláme).
- Pravidelná sebereflexe (proč jsme jednali zrovna tak jak jsme jednali).
- Písemná registrace a analýza výsledků sebereflexe.

---

<sup>14</sup> KUNEŠ, D. *Sebepoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7. (str. 37, 38)

<sup>15</sup> KUNEŠ, D. *Sebepoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7. (str. 58, 59)

<sup>16</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 146)

- Psaní deníku (zaznamenávání všedních těžkostí, krizí, konfliktů).
- Využívání metod volných asociací ke zjišťování skrytých důvodů jednání.
- Pozorování sebe sama tzv. introspekce (proč zrovna momentálně jednáme tak jak jednáme).
- Zaměření se na vlastní citové jednání (co v nás konkrétní situace vyvolává za emoci).
- Pozorování toku vlastních myšlenek (momentální konativní činnost).
- Sdílené sebezpozorování pomocí druhých lidí (úsudku, poznámek a postřehů okolí o naší osobě).<sup>17</sup>

Pomocí autoregulace konativní činnost řídíme naši vůli, rozhodujeme, na co bude naše mysl v tu danou chvíli zaměřena. Některé naše chování probíhá automaticky, nemusíme přemýšlet nad tím, co děláme a proč to tak děláme. Naopak u většiny činností tomu tak není, jedná se o činnosti vědomé, uvědomované. Úkolem sebvýchovy při autoregulaci vlastního myšlení je usměrňování myšlenek a představ. L. Míček charakterizoval vztah mezi našim jednáním a myšlením takto: „*Člověk může do jisté míry kontrolovat průběh svého konání tím, že kontroluje své myšlenkové postupy. Je možné zadržet své jednání a myslet dříve, než jednáme. Navíc se dá myšlením určit směr našeho jednání.*“ Jde v podstatě o regulaci našeho myšlení a jednání, uvědomit si naše názory, postoje, přesvědčení a umět je v čas usměrnit.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 146)

<sup>18</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 149)



### 3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PRACOVNÍ ZÁTĚŽ

Duševní zdraví je nutné upevňovat i z ekonomických důvodů. Při pracovní výkonu nás často ovlivňuje subjektivní faktory, jako je naše nálada ať dobrá či špatná, přiměřené sebevědomí. Důvěra v sebe sama tyto pracovní výkony zvyšují. V případě, že je tomu naopak, naše pracovní výkony klesají. Toto se nejvíce projevuje u druhů práce, kde je požadována naše koncentrace, kreativita a iniciativa, jelikož nevyrovnaný člověk neodvádí svoji práci efektivně. <sup>19</sup> Průzkumy poukazují na to, že stresující není většinou samotná práce, ale naopak způsob, jakým svoji práci vykonáváme, jak k ní přistupujeme a jaké okolnosti jí provázejí. Náš stres totiž často souvisí s naším uvažováním v konkrétních situacích, a jak na tyto situace reagujeme. Tento stres je důsledkem našeho pracovního stylu, pracovních návyků a mezilidských vztahů. V důsledku všech těchto příčin si obvykle sami navozujeme svůj pracovní stres. Z toho důvodu je zapotřebí zamyslet se nad vlastními rituály a provést patřičné změny. Je to začarovaný kruh, jenž snižuje naši výkonnost, způsobuje únavu a vyčerpání a tím zvyšuje riziko chybovosti. Je i příčinou pracovních sporů, které vedou k horší spolupráci a v případě, jejich přetrvávání mohou být důvodem nečekaného ukončení zaměstnání. <sup>20</sup>

V zaměstnání lidé preferují, jestliže mohou alespoň z části ovlivňovat chod své práce, chtějí, aby jim bylo umožněno řídit svou pracovní činnost, tj. aby jim byl dopřán pocit, že mohou některé věci ovlivňovat. Jelikož pokud mají pocit bezmocnosti je tak ničím pocit jejich vlastní hodnoty, který následně vede ke zvýšení stresu. Je vysoce frustrující, pokud odkryjeme v určitých věcech nedostatky, které přetrvávají i přes to, že jsme na tyto nedostatky upozornili. Asi každému je znám ten pocit, z dobře vykonané práce, na jejímž konci je vidět nějaký výsledek. <sup>21</sup> Frustrující je také to, pokud nám není dovoleno

---

<sup>19</sup> MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 2. dopl. vyd. Praha: SPN, 1982. (str. 9)

<sup>20</sup> URBAN, J. *Přestaňte se v práci stresovat*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6. (str. 10, 11)

<sup>21</sup> FONTÁNA, D. *Stres v práci a v životě: Jak ho pochopit a zvládat*. 1. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7. (str. 63, 68)

uspokojit své aspirace, to následně vede k deprivaci a k celkově nižší životní spokojenosti.<sup>22</sup>

V psychologii zdraví se často setkáváme s termínem přetížení, kterým je myšlena situace, při které množství práce požadované po jedinci je neúměrně vysoké vzhledem s možnostem a schopnostem které je jedinec schopen vykonat za danou dobu. Tato situace, je sama o sobě vysoce stresující, proto je potřeba brát v úvahu individuální charakter pracovního přetížení. Činnost, která je pro jednoho nadměrná, může být totiž pro druhého v mezích normy. A činnost, která je nadměrná pro jednoho člověka v tuto dobu, může být v jinou dobu v mezích normálu. Každý člověk je jedinečný a má i jedinečné tempo, v kterém je schopný pracovat, ne všichni jsou schopni vykonávat svou pracovní činnost závodní rychlostí, jako to umí někteří jedinci. Není to tím, že by snad byli líní, nebo že by nechtěli mít svoji práci dříve hotovou, pouze jsou tak nastaveni na toto tempo. Proto je dobré posuzovat pracovní vyčerpání individuálně, s ohledem na každého jedince. Dalším stresogenním faktorem může být nejen množství práce kterou je potřeba vykonat ale i neúměrná míra odpovědnosti, která je kladena na pracovníka. Jsou zaměstnání, kde je přesně stanoveno, co se má dělat ale u jiných prací, tomu tak není. Často se setkáváme s tím, že je pracovní úkol stanoven nepřesně, nejsou nastaveny přesně hranice a limity co má určitý pracovník dělat. Dále se můžeme setkat s nejasně danou zpětnou vazbou, prostřednictvím které by se pracovník měl dozvědět, jak je jeho práce hodnocena. Tyto všechny situace vedou k nejistotě a následnému rozvoji negativního stresu tzv. distresu.<sup>23</sup>

Následkem dlouhodobého působení pracovního stresu se zhoršuje pracovní výkonnost, která nejen že může mít vliv na bezpečnost práce ale i na zhoršující se zdravotní stav pracovníka. Vlivem stresu vznikají tzv. psychosomatická onemocnění jako například únava, nespavost, bolesti hlavy a zad, nadměrné pocení, zvýšený krevní tlak, který následně může vést k infarktu, dále mozková mrtvice, alergie, cukrovka, obezita, porucha příjmu potravy, zažívací potíže, žaludeční vředy a mnoho dalších onemocnění. Jedinec

---

<sup>22</sup> PAYNE J. A KOLEKTIV. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005. ISBN 978-80-7254-657-2. (str. 353)

<sup>23</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 175, 176)

ve stresu je i mnohem náchylnější k infekčním onemocněním, jelikož u něj dochází k oslabení imunitního systému. <sup>24</sup>

Ambice, které mají lidé vstupující do pracovního procesu, se mohou postupem času stráveného v zaměstnání měnit, jejich počáteční očekávání může po tuto dobu ztratit na hodnotě. Mohou to být například očekávání, že v prvním zaměstnání zůstanou již na trvalo, anebo na nějakou delší životní etapu, anebo že jim bude umožněno ukázat jejich schopnosti a dovednosti a že za tyto dovednosti budou i náležitě finančně ohodnoceni. Dále to mohou být představy, kdy s postupem času a růstu jejich schopností bude růst i jejich profesionální kariéra. Tam kde k těmto očekáváním nedochází, dojde s velkou pravděpodobností k rozvoji stresu. Některá povolání jsou charakteristická stykem s druhými lidmi, jako je tomu například u lékařů, učitelů, policistů, prodavačů apod. Tato povolání, při nichž dochází ke každodenní interakci s ostatními lidmi, mohou způsobovat velký stres. Ne bohužel vždy se při nich setkáváme s přátelskými, psychicky vyrovnanými a pozitivně naladěnými lidmi. Každé povolání, při kterém dochází ke značnému kontaktu s lidmi, kteří jsou Vašimi zákazníky, pacienty, svěřenci apod. je dosti náročné a tím stresující. <sup>25</sup>

Vzájemné vztahy mezi spolupracovníky, popřípadě s nadřízenými patří také mezi potencionální zdroje stresu. Nadřízený může náš život nepříjemně ovlivnit na materiální rovině. V jeho moci je nakládat s našimi pracovními povinnostmi a podmínkami. V případě, že s ním nemáme dobré vztahy, může snížit náš společenský status v očích kolegů anebo i oddálit ba dokonce zmařit naše možné povýšení nebo nás dokonce donutit k odchodu ze zaměstnání. <sup>26</sup>

Dalším stresogenním faktorem je ztráta nebo i jen obava ze ztráty zaměstnání. Nemožnost nalezení jiného vhodného pracovního místa s tím spojené ekonomické problémy vede často k rozvoji depresí a úzkostných stavů, zvýšené nemocnosti a celkově ke zhoršení zdravotního stavu, snížené sexuální apetenci, zvýšené konzumaci alkoholu atd. <sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> *Psychohygienu jako prevence pracovního stresu* [online]. [cit. 2019-12-08]. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/josra/psychohygienu-jako-prevence-pracovniho-stresu>

<sup>25</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 176)

<sup>26</sup> FONTÁNA, D. *Stres v práci a v životě: Jak ho pochopit a zvládat*. 1. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7. (str. 63)

<sup>27</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 176)

Při výběru zaměstnání bychom měli brát v úvahu tyto okolnosti:

- budeme se spolupodílet na rozhodnutích a budeme mít možnost si sami řídit svůj čas,
- různorodost práce,
- pravidelnost pracovní doby (velkou zátěží na psychiku je trojsměnný provoz),
- zdali je dobrá atmosféra na pracovišti a pozitivní pracovní vztahy, dobrý pracovní kolektiv a dobrá atmosféra na pracovišti bývá mnohdy důležitější než výše platu,
- velkou výhodou je blízkost pracoviště. <sup>28</sup>

Co bychom měli dělat během pracovní doby:

- tvořit a pečovat o dobré pracovní vztahy,
- zvládnout potřebné pracovní dovednosti, mezi které patří i dovednosti týkající se mezilidských vztahů a neustálého vzdělávání,
- dobře si zorganizovat svůj pracovní čas, vytvořit si rezervu na nepředvídatelné situace,
- být pozitivně naladěni a usmívat se,
- uvědomovat si sám sebe, tím předcházíme pocitu vyčerpání, stresu a neklademe tak na sebe nereálné nároky,
- nalézt si dobrou pracovní polohu, která nám bude příjemná a nebude zátěží našemu tělu,
- nepřebírat odpovědnost za okolnosti, které nemůžeme ovlivnit, snažit se udržet si nad tímto nadhled,
- vypustit ze svého života návykové látky jako je alkohol, tabák, kofein. tyto látky způsobují zvýšení krevního tlaku a tím pouze stres zakrývají a zvyšují, následně po jejich vyplavení z těla se objevuje, nepohoda nebo stavy vyčerpání,
- dobré je si dělat krátké přestávky, přibližně po půl hodině vstát, projít se uvařit si čaj, tím oddálíme únavu a zvýšíme své pracovní tempo,
- využití relaxačních technik i během pracovní doby jako např. dýchání do břicha, pokud naším povoláním není řídicí či jiná činnost vyžadující naprostou koncentraci,

---

<sup>28</sup> NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8. (str. 105)

- střídat druhy práce (např. práce na počítači, vyřizování hovorů, zařazování dokumentů do kartotéky apod.).<sup>29</sup>

Co dělat po pracovní době:

- dostatečně spát, pravidelně jíst, pravidelně pít dostatek vody,
- udržovat dobré vztahy v rodině a se svými dobrými přáteli,
- využívat relaxační a meditační techniky, jelikož vyvolávají v těle opačné stavy než ty, které vznikají při stresu,
- kvalitní zájmy a záliby zvyšují odolnost vůči stresu, pomáhají nám při obnově sil. doporučují se aktivity jako např. zahradničení, péče o domácí zvířata, malování, různé druhy kutilství, poslech uklidňující hudby apod.,
- dodržovat hranici mezi prací a soukromím,
- pravidelná fyzická aktivita a lehká fyzická práce nám pomáhá odbourávat látky, které vznikají v důsledku působení stresu. po jejich ukončení často dochází ke spontánní relaxaci, takovou aktivitou může být například jóga.<sup>30</sup>

Individuální postoj a charakteristika ve vztahu k práci:

- schopnost přijmout nepříjemnosti jako výzvu k vlastnímu zdokonalení,
- vědomí, že naše práce má smysl,
- být duševně pružný (i přes to, že se nám něco nepodařilo, poučil jsem se ze svých chyb),
- mít nadhled, smysl pro humor a smát se,
- jakákoliv forma duchovního života, zvyšuje naši odolnost vůči stresu,
- odolnost vůči stresu též zvyšuje, pocit uspokojení z dobře vykonané práce.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8. (str. 106)

<sup>30</sup> NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8. (str. 107)

<sup>31</sup> NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8. (str. 107)

### 3.1 Příspěvní zaměstnavatele

Pro zvýšení spokojenosti pracovníků v jejich zaměstnání by mělo docházet ke spolupráci nejen zaměstnavatele a zaměstnanců ale i různých odborníků jako např. personalistů, sociálních pracovníků, psychologů, pedagogických pracovníků, zdravotníků, odborníků na bezpečnost práce, propagaci apod. Je potřeba dbát na změny postojů pracovníků, kvalitu jejich života, fluktuaci pracovníků a její důvody.<sup>32</sup>

Hlavní opatření sloužící k prevenci a omezení stresu na pracovišti z pohledu zaměstnavatele:

- dokonalejší stanovení požadavků, zodpovědnosti, pravomoci a pracovní náplně,
- zlepšení oboustranné komunikace se zaměstnanci, předcházení konfliktů a jejich efektivní a včasné řešení,
- renovace pracovního prostředí (při nevhodně uspořádaném prostředí, dochází ke snížení koncentrace zaměstnanců na práci),
- dát možnost zaměstnancům, aby se podíleli na rozhodnutích a řešení pracovních problémů,
- kladení většího důrazu na pravidelný výběr dovolené – zlepšení efektivity práce,
- školení manažerů a zaměstnanců na zlepšení komunikace, řešení konfliktů, time managementu a hodnocení pracovního výkonu.<sup>33</sup>

Dalším faktorem, kterým je zapotřebí se zabývat, je ochrana pracovníků před rušivým hlukem. Negativní účinek hluku je přímý – tj. poškození sluchu v důsledku působení hluku a nepřímý zvýšení stresu následkem působení hluku. Studie prokázali, že lidé vystavení působení hluku měli problémy s nespavostí, koncentrací, náladovostí, trpěli bolestmi hlavy, žaludečními obtížemi, byli více hádaví a impotentní.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 229)

<sup>33</sup> *Psychohygienu jako prevence pracovního stresu* [online]. [cit. 2019-12-08]. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/josra/psychohygienu-jako-prevence-pracovniho-stresu>

<sup>34</sup> *Psychohygienu jako prevence pracovního stresu* [online]. [cit. 2019-12-08]. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/josra/psychohygienu-jako-prevence-pracovniho-stresu>

### 3.2 Kdo je ohrožen pracovním stresem

- Ohrožující faktory přímo v zaměstnání jako: kladení vysokých požadavků na zaměstnance, vysoké pracovní nasazení, obavy ze ztráty zaměstnání, velké množství informací, konflikty na pracovišti, neadekvátní hodnocení a zpětná vazby od nadřízených, špatný time management, neefektivní firemní komunikace, nedostatek práce a nuda,
- vyšší riziko syndromu vyhoření u pomáhajících profesí,
- vedoucí pracovníci mají odpovědnost za své podřízené, musí rozhodovat a řešit různé neočekávané situace na pracovišti,
- ten, kdo se snaží skloubit pracovní a rodinný život – dochází k častým pocitům viny a únavě ze snahy zvládat oboje,
- u osob, které na sebe kladou veliké nároky, mají ideály, velké cíle a jsou odhodlaní na počátku kariéry,
- zaměstnanci, kteří neumí slevit ze svých požadavků a mají tendenci se chopit každé příležitosti,
- workoholici,
- faktory mimo pracovní prostředí např. nemoc, rodinné problémy, věk apod. <sup>35</sup>

### 3.3 Projevy, chyby a prevence

Zařazením krátkých výdechových pauz, zlepšíme celkový pracovní výkon, je dobré tyto pauzy aplikovat zhruba po hodině práce, kdy je nejlepší se jít pojit na čerstvý vzduch, lehce si zacvičit a tím tak odpoutat pozornost od dosud vykonávané práce. <sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> *Psychohygienu jako prevenci pracovního stresu* [online]. [cit. 2019-12-08]. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/josra/psychohygienu-jako-prevence-pracovniho-stresu>

<sup>36</sup> MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976. ISBN 14-226-86. (str. 17)

Tři základní chyby, kterými si způsobujeme stres na pracovišti:

- nevnímáme své tělo,
- neumím relaxovat – nemáme čas a na své koníčky, přátele, rodinu,
- neumíme komunikovat - naznačujeme, očekáváme, nesdělujeme – neumíme být asertivní - v důsledku toho jsme ve stresu z interpersonálních konfliktů se svými blízkými. <sup>37</sup>

Dlouhodobé působení stresu má tři roviny:

- Psychická rovina – nepřátelský postoj k sobě, k ostatní, k práci, k životu, ke společnosti, úbytek motivace a nadšení, problémy s koncentrací, s pamětí, zvýšená agresivita, cítíme se být méněcenný, bezradní, nedoceněný, podráždění atd.
- Fyzická rovina – větší výskyt nemocí, nechutenství, nespavost, obtíže s dýcháním, se srdcem a zažíváním, zvýšená únava, krevní tlak a celková vyčerpanost organismu.
- Sociální rovina - ztráta potřeby cokoli dělat, snahy pomáhat druhým, vyhýbání se ostatních lidí, nárůst konfliktů doma i na pracovišti, neschopnost pracovního nasazení a nepřipravenost v práci, pokles výkonnosti, nechůť docházení na pracoviště, pozdní příchody do zaměstnání, nejistota ve vedení domácnosti a zvládnání práce, v takovýchto případech se i z týmového pracovníka může stát samotář. <sup>38</sup>

Tři základní oblasti prevence stresu:

- dodržování zásad psychohygieny,
- přemýšlet o své práci pozitivně,
- dodržovat rovnováhu mezi – prací, seberozvojem (koníčky, vzdělávání, relaxace), rodinným životem a přáteli. <sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> *Psychohygienu jako prevenci pracovního stresu* [online]. [cit. 2019-12-08]. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/josra/psychohygienu-jako-prevence-pracovniho-stresu>

<sup>38</sup> *Psychohygienu jako prevenci pracovního stresu* [online]. [cit. 2019-12-08]. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/josra/psychohygienu-jako-prevence-pracovniho-stresu>

<sup>39</sup> *Psychohygienu jako prevenci pracovního stresu* [online]. [cit. 2019-12-08]. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/josra/psychohygienu-jako-prevence-pracovniho-stresu>



## 4 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZÁTĚŽ V OSOBNÍM ŽIVOTĚ

V zájmy každého z nás i v zájmu celé společnosti je zaujmout zodpovědný přístup k sám sobě. K neztracení potřebné rovnováhy je nutné uspokojit všechny biologické i psychosociální potřeby a nepřetěžování organismu. <sup>40</sup>

Jedinec, který nedbá o své duševní zdraví a který není plně psychicky zdravý, byť se jedná jen o lehký stupeň neuroticismu, nevyrovnanosti představuje riziko i pro své okolí v podobě narušení harmonických sociálních vztahů. Neurotický způsob chování je velice nakažlivý, především u mladých lidí. V případě, že je mladý člověk citlivý a nějakým způsobem závislý na neurotické osobě, je veliká pravděpodobnost, že toto nevhodné chování převezme. Neurotický a nevyrovnaný jedinec je takto největší hrozbou pro své blízké okolí, které často svým chováním zraňuje a vyčerpává. <sup>41</sup>

Přiměřené vnímání druhých lidí, jejich úmyslů a mezilidských vztahů tzv. sociální percepcí patří také do oblasti duševní hygieny v oblasti sociální. <sup>42</sup> To, jak vnímáme druhé lidi, jaké s nimi máme vzájemné vztahy, ovlivňuje i to, zda jsme extroverti nebo introverti, zda jsme pesimisté nebo naopak optimisté. <sup>43</sup>

Nejčastěji se právě můžeme setkat v každodenním životě s těžkostmi plynoucí z mezilidské interakce v práci a v rodině. Dlouhodobě na sebe nabalované napětí může výrazně zhoršovat situaci jedince, který se tak dostává do čím dál hlubší životní krize. Změna chování člověka ve stresu je evidentní, tento člověk má problémy se soustředěním a jeho schopnosti cokoliv řešit jsou značně omezeny. <sup>44</sup>

---

<sup>40</sup> HONZÁK, R. *I v nemoci buď si přítelem*. 1. Praha: Avicenum, 1989. ISBN 08-058-89. (str. 11,12)

<sup>41</sup> MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976. ISBN 14-226-86. (str. 8)

<sup>42</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 153,174)

<sup>43</sup> PAYNE J. A KOLEKTIV. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005. ISBN 978-80-7254-657-2. (str. 473)

<sup>44</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 179,180)

Abychom měli pevný a silný vztah sami k sobě ale i k našemu blízkému okolí, musíme být již psychicky vyžralou osobností. Tato cesta je nejen složitá ale i časově náročná. Je důležité, abychom se přijali takový, jací jsme a mít se i tak rádi. A pokud chceme na sobě něco změnit, tak jen to, co je možné a co doopravdy chceme. <sup>45</sup>

Důležité je i to jakým způsobem jednáme a uvažujeme. Mnoho okolností závisí na tom, jakým způsobem tyto podněty interpretujeme a jak na něj reagujeme. Ne hned na všechny podněty musíme reagovat negativně, i přes to, že se nám tak některé zdají, mnohem častěji je to jen náš subjektivní pocit i to, jak tuto okolnost prožíváme. Tím jak, negativně tento podnět vnímáme, si způsobujeme zbytečný stres. Je třeba se zamyslet nad tím, jak bychom toto naše vnímání mohli změnit. Pomocí různých relaxačních technik a cvičení můžeme ovlivnit tento nežádoucí způsob uvažování. Stres na nás doléhá ze všech stran a je jen na nás, jak ho budeme vnímat a jak moc si ho připustíme. <sup>46</sup>

Snažte se dodržovat následující body:

- nevyhýbejte se úkolům, které musíte udělat,
- nesnažte se o naprostou dokonalost,
- nesnažte se změnit věci, které se změnit nedají,
- přikládat situacím větší význam, než mají,
- nevěřit sám sobě a svým schopnostem,
- vyhýbat se zbytečným konfliktům. <sup>47</sup>

Ke změně způsobu vnímání a potlačení negativních návyků, které nám vyvolávají stres, nám dopomůžou i tak zvané mentální techniky. Pomocí mentálních technik měníme špatný způsob našeho uvažování na lepší pro naši psychiku přijatelnější způsob. V podstatě jde o to, že naše mysl není schopna k jedné věci zaujmout dvě různá stanoviska. Tudíž když změníme postoj k vnímání nějaké věci či okolnosti, která v nás

---

<sup>45</sup> PLAMÍNEK, J. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres*. 3. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4. (str. 172, 178)

<sup>46</sup> URBAN, J. *Přestaňte se v práci stresovat*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6. (str. 12)

<sup>47</sup> URBAN, J. *Přestaňte se v práci stresovat*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6. (str. 14,15,16)

vyvolá negativní pocity na postoj alespoň z části pozitivní, automaticky tím omezíme negativní dopad na naši psychiku. <sup>48</sup>

Naši duševní pohodu a rovnováhu ovlivňuje mezilidská komunikace a její harmonický průběh, i lidé, kteří se na ní podílejí. Mezilidské vztahy a průběh mezilidské komunikace je jedním z hlavních faktorů, které ovlivňují naše psychické zdraví. Pro duševní harmonii může být sociální kontakt přínosný ale i naopak zraňující. <sup>49</sup>

V každém interpersonálním kontaktu, záleží na tom, jak jsme my vůči druhé osobě empatičtí, jak jsme citliví k jejím potřebám. Každý takový kontakt v nás i v druhé osobě zanechává nesmazatelné stopy, které poté ovlivňují naši osobu, a to, jak se budeme chovat my ke svému okolí. Tyto kontakty, ač se to na první pohled třeba nezdá, nás pozměňují. Proto bychom se měli snažit nejen kvůli druhým lidem, ale hlavně kvůli sami sobě abychom druhým lidem přinášeli radost a snažili se je dělat šťastnějšími, jelikož tak budeme šťastnější i my sami. <sup>50</sup>

Adekvátní volní vlastnosti jedince ovlivňují, do jaké míry bude jedinec duševně vyrovnaný a jak pevné bude jeho duševní zdraví, existuje totiž přímá souvislost mezi pozitivními volními vlastnostmi jedince a jeho vyrovnaností. <sup>51</sup>

Jako vhodný způsob posílení naší duševní rovnováhy se doporučuje, abychom si každý den udělali nějakou malou radost, například si můžeme přečíst hezkou knížku, poslechnout si oblíbenou hudbu nebo si koupit nějakou drobnost. Vzkříšení pozitivních vzpomínek nám pomůže, v posílení pozitivní energie naopak při vyvolávání těch nepříjemných myšlenek si způsobíme akorát zbytečný stres. Je proto dobré, negativními událostmi, které jsme prožili se již nezabývat. <sup>52</sup>

---

<sup>48</sup> URBAN, J. *Přestaňte se v práci stresovat*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6. (str. 17)

<sup>49</sup> MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84. (str. 138)

<sup>50</sup> MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84. (str. 140)

<sup>51</sup> MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84. (str. 152)

<sup>52</sup> CIMICKÝ, Jan. *Sám proti stresu*. 1. Praha: BONDY, 2015. ISBN 978-80-88073-02-4. (str. 169)

Často se v důsledku genderových rozdílů setkáváme s odlišnými reakcemi na stres u mužů a žen. U žen dochází ke stresovým reakcím často z důvodu pocitu nejistoty, bezmoci, nízké prestiže ale i hlavně z důvodu časového presu, kdy nedokáží skloubit své pracovní povinnosti s vedením domácnosti. Oproti tomu muži se střetávají zejména se stresem vyvolaným jejich dlouhou pracovní dobou, konflikty s nadřízenými, kolegy a plněním jejich pracovních povinností. Ženy vnímané společností jako ty slabé mohou svoji reakci na stres projevit i prostřednictvím pláče, kdež to u mužů by tento způsob reakce na stres byl společností asi těžko akceptovatelný. Mužům je tolerována spíše tvrdší reakce, než je pláč, u nich se za únikovou reakci akceptuje vztek, agrese a sebeprosazování.<sup>53</sup>

## 4.1 Sociální kontakty

Každý člověk potřebuje pro život svoje vlastní teritorium, chce mít prostor, kde může být sám sebou bez účasti okolního světa, ale zároveň se neobejde bez mezilidských kontaktů. Pro zdravý duševní vývoj jsou mezilidské a společenské vztahy tou nejzákladnější složkou. Podle Alfreda Adlera, je cílem lidského bytí začlenit se do společnosti a uplatnit se v ní, v případě, že se nám tento cíl nepodaří naplnit je možné, že se u jedince rozvine duševní porucha.<sup>54</sup>

*„Lidé s rozvinutými sociálními vazbami žijí podle některých zjištění déle a disponují celkem lepším fyzickým a psychickým zdravím než lidé bez těchto vazeb.“* L.F.Berkman a L.Breslow<sup>55</sup>

Během našeho života často čelíme těžkým situacím, které musíme nějakým způsobem vyřešit. Při jejich řešení nám pomůže mnohé, ať se jedná o naše vnitřní nastavení např. schopnost řešit těžké situace, znalosti zvládnání strategií nebo naopak naše zranitelnost, anebo, vnější okolnosti, které závisí např. na sociálně-ekonomickém stavu, v němž se

---

<sup>53</sup> FONTÁNA, D. *Stres v práci a v životě: Jak ho pochopit a zvládat*. 1. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7. (str. 129)

<sup>54</sup> KUNEŠ, D. *Sebezpoznaní*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7. (str. 39, 69)

<sup>55</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 93)

nacházíme nejen my ale i společnost, v níž žijeme. Formou takové pomoci může být sociální opora, kdy pomocná ruka druhého člověka nám pomůže v překonání těžkostí.<sup>56</sup>

Sociální opora má vliv na kvalitu našeho života a je ve společnosti chápána jako jeden z nejdůležitějších faktorů přizpůsobujících a moderujících nepříznivý vliv různých negativních životních situacích, na psychický a fyzický zdravotní stav jedince a jeho pohodu.<sup>57</sup> Významnou determinantou pro psychické zdraví člověka je jeho sociální začlenění do společenské struktury. Prostřednictvím sociálních vztahů se nám dostává sociální podpory, která tak tvoří určitou síť sociálních vztahů a může ovlivnit způsob, jakým se jedinec vyrovnává s těžkými životními situacemi. Sociální vztahy nám mohou poskytnout zdroj identity, sebeuplatnění a pozitivního hodnocení reality.<sup>58</sup> Při sociální interakci záleží i na tom, jak jsme schopni těchto interakcí využít, zda si z těchto interakcí odneseme něco, čeho následně budeme moci využít v dalším jednání s lidmi třeba v zaměstnání.<sup>59</sup>

Tlak pracovních stresorů na zaměstnance a jeho následný dopad na rodinu je zdrojem nekončícího stresu. Stresy, které prožíváme dennodenně v práci jako tlak na výkon, nepřiměřené časové zatížení, konflikty na pracovišti, obavy ze ztráty zaměstnání apod. mají vliv na rodinnou atmosféru, obzvlášť v případě, že se jedná o dlouhodobě působící stresory. Na základě těchto stresorů se pak z rodinného zázemí, které by mělo působit jako oáza klidu a pohody, stává další faktor způsobující nám stres. Neshody v rodině vedou k oslabení sociální opory, kterou by nám rodina měla za jiných okolností poskytovat, takové situace pak způsobují naši zvýšenou vnímavost na pracovní stresory.<sup>60</sup>

Při zvládání těžkostí je důležité abychom, měli někoho, kdo nám bude naslouchat, o koho se můžeme opřít, komu se můžeme vyplakat na rameni, kdo nás bude schopen ukonejšit, že vše zas bude dobré. I při plnění nějakého na psychiku náročného úkolu, je lepší mít

---

<sup>56</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 103)

<sup>57</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 104)

<sup>58</sup> KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. Praha: Academia, 2005. ISBN 978-80-200-1307-1. (str. 151, 155)

<sup>59</sup> BEDRNOVÁ E. A KOLEKTIV. *Duševní hygiena a sebeřízení*. 1. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 8071686816. (str. 34)

<sup>60</sup> VAŠINA, B. *Psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 80-7042546-6. (str. 47)

u sebe člověka nám blízkého. Ve všech situacích sebou nese sociální podpora mírnější kardiovaskulární stresovou reakci. <sup>61</sup>

*„Vědomí, že druzí lidé jsou připraveni člověku pomoci, vytváří pocit sociální jistoty, která usnadňuje podstoupení rizika a povzbuzuje člověka k tomu, aby se samostatně pokusil řešit problém, před nímž stojí.“* <sup>62</sup>

*„Podmínkou každého soužití je tak zákonitě vždy vzájemný ohled, úcta k pocitům druhého, včetně jeho důstojnosti, dále pak spolupráce, výpomoc, výměny služeb a podřízení se společné organizaci, důvěra, vděčnost, respekt ke společným hodnotám, normám i cílům, až po probuzení funkce svědomí aj... Obcházením uvedených projevů vznikají zákonitě kompetenční spory různých koalic, frustrace, agrese apod.“* <sup>63</sup>

Jednou z možných strategií ke zmírnění a zvládnutí stresu je společenská integrace. Asi by nikoho nepřekvapilo, že dlouhodobá společenská izolace potlačuje imunitu a tím dochází ke vzniku nejrůznějších chorob např. infekčních onemocnění. Sociálně izolovaní lidé, jsou více zatíženi stresem, jelikož nemají možnost nikde svůj stres ventilovat, prožívají pocity nedostatečné podpory. <sup>64</sup>

## **4.2 Důsledky zanedbávání duševní hygieny**

Na naše zdraví může stres negativně působit např. projevem zvýšeného krevního tlaku tzv. hypertenzí, zvýšeným výskytem infekčních onemocnění, kardiovaskulárním onemocněním, bolestmi hlavy, astmatem, cukrovkou (diabetes mellitus) nebo revmatickou artritidou. <sup>65</sup>

Řada psychologických faktorů má vliv na kardiovaskulární onemocnění. Bylo zjištěno, že existuje, poměrně úzký vztah mezi zrodem anginy pectoris a negativním stresem (distresem) působícím v době, která předcházela objevení prvních symptomů anginy

---

<sup>61</sup> VINAY, J. *Stres a zdraví*. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9. (str. 127)

<sup>62</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 94)

<sup>63</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 148)

<sup>64</sup> VINAY, J. *Stres a zdraví*. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9. (str. 79, 80)

<sup>65</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 184)

pectoris. U zrodu kardiovaskulárních onemocnění je tak v první řadě intenzivně působící negativní stres. <sup>66</sup>

Mezi další onemocnění, které má výrazné fyziologické symptomy a je vyvolané stresem patří astma. Je již známo, že stres zvyšuje celkovou emocionální hladinu a je tak často podnětem vedoucím k astmatickému záchvatu. V této souvislosti se používá odborného výraz trigger (v angličtině spouštěcí moment, např. stisknutím kohoutku při střelbě zbraní), kdy stresorem nemusí být přímo fyzický moment (leknutí se), ale i pouhé očekávání tohoto momentu. <sup>67</sup>

Na základě doložených výzkumů se prokázalo, že stres stojí za příčinnou, vzniku depresí, kdy velkou roli hraje nejen objektivita dané stresogenní situace, ale i její kognitivní zpracování. Podílejí se na tom i psychologické faktory jako sebehodnocení, existence či neexistence sociální podpory, pocity bezmoci a beznaděje. <sup>68</sup>

Již několikrát byla prokázána souvislost mezi poruchami spánku a stresem. Nedostatek spánku je závažným stresorem, který má přímý vliv na poruchu pozornosti, vede ke snížení koncentrace, k nadměrným pocitům únavy a stavů vyčerpání, vzniku úzkosti a problémům v rozhodování. <sup>69</sup>

Je smysluplné věnovat pozornost našemu zdraví, které má pro nás vysokou hodnotu. Co se děje v duši zdravých a nemocných lidí se věnuje právě duševní hygiena. Usilovně se zabývá psychologickým pojetím prevence především ve smyslu jak zdravě žít. Dále zkoumá, jak lidská mysl ovlivňuje to, co lidé dělají, jak se chovají a jak jednají, a nejen z pohledu jednotlivce ale i tam, kde jsou v interakci s druhými lidmi. Určité způsoby chování vedou k růstu vnitřního napětí. <sup>70</sup>

---

<sup>66</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 186)

<sup>67</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 186)

<sup>68</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 187)

<sup>69</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 177)

<sup>70</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 18, 19)

## 5 STRES

Stav napětí organismu, kdy organismus reaguje na stresory (podměty). Jakou odolnost vůči této zátěži bude mít organismus, rozhoduje velikost daného stresoru a schopnost organismu snášet tyto stresory. Platí zde pravidlo: čím větší zátěž tím větší stres, čím menší zátěž, tím menší stres. Každý člověk reaguje různými pocity a různým způsobem chování. Reakci na stres můžeme vědomě ovlivnit prostřednictvím zpracování podmětu tedy to jak tento podmět (stresor) zpracujeme, o vzniku a povaze stresu totiž nerozhoduje jen samotný podmět. Rezistence vůči stresu je typický lidský zdroj s převažující povahou schopnosti, ta závisí na řadě faktorů, lze ji ovlivňovat a mění se v čase. <sup>71</sup> Například subjektivní pocity stresu a bolesti, jež prožíváme v těžkých životních situacích, je možné ovlivnit tím, že je budeme ventilovat. <sup>72</sup>

Ocitneme-li se v situaci, která je pro nás nepříjemná a nežádoucí, snažíme se tento stav změnit, nějakým způsobem tuto situaci zvládnout. <sup>73</sup> V momentu, kdy se organismus dostane do styku se stresorem, dochází k takzvané poplachové reakci. Mobilizují se všechny obranné schopnosti organismu, zejména sympatický nervový systém. Do krevního oběhu se dostává větší množství adrenalinu, zvyšuje se srdeční tep a krevní tlak, zrychluje se dýchání, potní žlázy zvyšují svou exkreci, krev se uvolňuje z oblastí obklopující trávicí trakt a shromažďuje se především do oblastí svalů a končetin. Tím je organismus připraven na reakci fight and flight (bojůj nebo uteč), která byla pro člověka určitě kdysi účinná ale v současné době, kdy člověk nemá důvod utíkat, jelikož ho neohrožují stresory jako dříve, je tato reakce spíše přítěží. <sup>74</sup>

Stres je přirozenou součástí našeho života, tlačí nás k aktivitě a ochraňuje nás před nebezpečím. Naším postojem ke stresorům můžeme ovlivnit míru prožívaného stresu. Proto, bychom se měli snažit o to, abychom při prožívání stresu se spíše snažili pochopit jeho příčiny, vnímat způsob jakým stres prožíváme a snažit se tento způsob změnit.

---

<sup>71</sup> PLAMÍNEK, J. *Sebezpoznaní, sebeřizení a stres*. 3. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4. (str. 128)

<sup>72</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 84, 166)

<sup>73</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 69)

<sup>74</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 167)



Dobrým předpokladem pro harmonickou koexistenci je orientace se ve vlastním životě, především schopnost posuzovat váhu a dosažitelnost věcí. <sup>75</sup>

Eustres je kladná stránka stresu, čím více je na nám dopřáno eustresu, tím máme větší odolnost a stabilitu proti stresu (distresu). Je tedy důležité eustres aktivně vyhledávat. Jedinci, kteří dokážou nalézat v běžných situacích jakákoliv pozitiva a mají tu schopnost se z těch drobných situacích radovat, mají větší předpoklady být stabilními osobami a lépe tak zvládat stres na ně působící. <sup>76</sup>

Eustres může být kupříkladu situace, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám přináší potěšení, ale vyžaduje to určitou námahu. Do takových situací patří např. svatba, narození dítěte, oslavy, výhra při sportovním utkání apod. Opakem eustresu je distres, kterým se obvykle vyjadřuje situace subjektivně prožívaného pocitu ohrožení dané osoby, včetně jeho výrazného emocionálního prožívání. Vlivem působení distresu prožíváme pocity, které v nás vyvolávají, že nemáme dostatek sil a možností, abychom danou situaci zvládli, a není nám tzv. psychicky dobře. <sup>77</sup>

Podle dostupných psychologických studií se často objevuje hypotéza, která říká, že běžné každodenní stresy jsou pro nás mnohem více zatěžující než stresy velké, se kterými se setkáme jednou za čas. To znamená, že velké stresory na nás nemusí mít tak velký psychický dopad jako ty malé jenž psychologové označují daily hassles (každodenní starosti), které nám přerůstají přes hlavu. <sup>78</sup>

## **5.1 Jak na nadměrnou zátěž reagují lidé a zvířata**

### **1. Poplachová fáze stresu**

Při ní se člověk nebo zvíře připravuje na útěk nebo boj. Mění se způsob dýchání, dochází k napětí ve svalech, zhoršuje se trávení, probíhají hormonální změny, snižuje se

---

<sup>75</sup> PLAMÍNEK, J. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. 3. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4. (str. 124)

<sup>76</sup> PLAMÍNEK, J. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. 3. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4. (str. 134)

<sup>77</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 171)

<sup>78</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str.171)

koncentrace a paměť, oslabuje se imunitní systém. Dochází k tzv. mobilizaci celého těla, kdy poplachová reakce probíhá ve dvou úrovních:

- Stres je zatím jen v mozku – v této fázi se stresová reakce dá ještě poměrně snadno zastavit, tím, že si jedinec uvědomí tuto situaci a podívá se na ní z jiného úhlu, např. zasměje se, popoví dá si o ní s někým druhým, nějakým způsobem se uvolní.
- Došlo k aktivaci nadledvin - i v této fázi se dá stres zvládnout, i když je to těžší jak ve fázi první a i časově náročnější. K odstranění uvolněných látek z krve nám pomůže jakákoliv fyzická aktivita, třeba i procházka v klidném prostředí. <sup>79</sup>

## **2. Stadium rezistence**

Nesnáz, kterou vyvolat stres se nám podařilo vyřešit a dochází k psychické i fyzické relaxaci organismu. Snižuje se hladina stresových hormonů, zklidňuje se dýchání i ostatní tělesné funkce. Naše tělo je po stresové reakci vyčerpané a měli bychom mu dopřát zaslouženou relaxaci. <sup>80</sup>

## **3. Stadium vyčerpání**

V některých případech stresová reakce trvá příliš dlouho anebo se krátce po sobě objevilo víc stresujících situací. V takových případech dochází k poklesu psychické i fyzické odolnosti, hovoříme o něm jako o vyčerpání nebo o syndromu vyhoření. Provází ho psychické změny převážně stavy smutku a úzkosti ale i ty fyzické jako celkové zhoršení zdravotního stavu jedince, pokles imunity, pokles pracovní výkonnosti a obtíže komunikovat.

### **Příklady projevů stadia vyčerpání**

Psychická stránka - nespavost, úzkost, roztěkanost, neklid, poruchy paměti a soustředění se. Psychická labilita, deprese, podrážděnost, apatie, nerozhodnost, přecitlivělost. Zvyšuje se spotřeba alkoholu, tabáku a jiných návykových látek. <sup>81</sup>

---

<sup>79</sup> NEŠPOR, K. *Sebeovládání*. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0482-4. (str. 14)

<sup>80</sup> NEŠPOR, K. *Sebeovládání*. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0482-4. (str. 14)

<sup>81</sup> NEŠPOR, K. *Sebeovládání*. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0482-4. (str. 14)

Fyzická stránka – obtíže s trávením, nechutenství nebo přejídáním, svalové bolesti a bolesti zad, sexuální problémy, bolesti hlavy, bušení srdce, menstruační problémy, zvýšená nemocnost a úrazovost, oslabení imunitního systému. <sup>82</sup>

Mezilidské vztahy – napětí v rodině, chybí nám čas na druhé, nejsme schopni se do druhým vcítit, nedokážeme řešit problémy, problémy s komunikací, roste odcizení s nejbližšími, riziko rozvodu. <sup>83</sup>

Pracovní výkonnost – snižuje se naše výkonnost, sebedůvěra, energie, zvyšuje se apatie, zanedbávání povinností, nedokážeme týmově pracovat. <sup>84</sup>

## 5.2 Důsledky chronického stresu

V důsledku působení životních změn dochází k vyčerpávání organismu a ten je pak náchylnější k různým onemocněním, je tedy negativně ovlivněn zdravotní stav jedince. <sup>85</sup> Pokud na nás opakovaně působí stres, promítá se to do naší psychické pohody a může to mít i trvalejší dopad. Toto může vést ke zvýšení krevního tlaku, chronickým bolestem hlavy a žaludku, k srdeční problémům anebo k oslabení imunitního systému. Po psychické stránce dochází k narušení koncentrace, poruchám paměti, poruchám spánku, k rozvoji depresí, úzkostlivých stavů, apatii či zvýšené únavě. <sup>86</sup> Trvalé vystavení stresovým hormonům vyřazuje imunitní systém a tím poškozují mozek a další důležité orgány. <sup>87</sup> Po pracovní stránce dochází k poklesu výkonnosti a chutí pracovat, dochází k tzv. syndromu vyhoření, kdy nám již naše práce nepřináší žádné uspokojení a jsme velice obtížně schopni tuto práci vykonávat. <sup>88</sup>

---

<sup>82</sup> NEŠPOR, K. *Sebeovládání*. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0482-4. (str. 15)

<sup>83</sup> NEŠPOR, K. *Sebeovládání*. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0482-4. (str. 15)

<sup>84</sup> NEŠPOR, K. *Sebeovládání*. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0482-4. (str. 15)

<sup>85</sup> PAYNE J. A KOLEKTIV. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005. ISBN 978-80-7254-657-2. (str. 474)

<sup>86</sup> URBAN, J. *Přestaňte se v práci stresovat*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6. (str. 11)

<sup>87</sup> VINAY, J. *Stres a zdraví*. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9. (str. 149)

<sup>88</sup> URBAN, J. *Přestaňte se v práci stresovat*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6. (str. 11)

Opakovaným stresem dochází k opotřebení celého organismu, k přetěžování srdce, cév, ledvin. Vyvolává únavu, která následkem toho poškodí srdce a další hlavní systémy. Obecnou vlastností oběhového systému je, že se větší větve dělí na menší a menší, až k nejmenším kapilárám. Takové rozvětvení je velmi účinný prostředek pro funkční uspořádání oběhového systému, který nakonec zařídí, že žádná buňka v těle není od cévy vzdálená o více než pět buněk. Chronický stres zanáší artérie a může vést k závažným problémům. Sympatický nervový systém při stresu zvýší tepovou frekvenci. <sup>89</sup>

Srdeční svaly potřebují k vykonání nadnormativní práce další energii a tělo, aby vydalo větší množství kyslíku a glukózy pak snadno rozšíří artérie, jímž se tyto svaly zásobují. Srdce má pak nedostatek energie a kyslíku, zrovna v situaci, kdy jej nejvíce potřebuje. Hrudník nás začne akutně bolet, takový stav nazýváme termínem angína pectoris. Ke stažení artérií nám bohužel stačí i chvilkové zvýšení krevního tlaku. <sup>90</sup>

K zdolání stresu je zapotřebí vytrvalosti, pozitivního přístupu a chtít změnit věci k lepšímu. Vidět události v pozitivním slova smyslu je ta pravá schopnost k překonání a zvládnutí stresu. <sup>91</sup>

### 5.3 Prevence stresu

Jako obranu proti stresu jsou často doporučovány různé relaxační techniky. Ty zahrnují například: častější pobyt na čerstvém vzduchu, fyzické cvičení, častější přestávky v práci, delší spánek, meditační techniky jako je dýchání do břicha, pravidelné čerpání dovolené, masáže, pobyt v solné jeskyni apod. Tyto metody zvyšují naši odolnost, toleranci vůči zátěži a odstraňují i některé její následky, tím nám tak pomáhají v boji proti stresu. Bohužel samy o sobě příčiny stresu neodstraňují. <sup>92</sup>

---

<sup>89</sup> VINAY, J. *Stres a zdraví*. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9. (str. 47, 49)

<sup>90</sup> VINAY, J. *Stres a zdraví*. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9. (str. 49)

<sup>91</sup> VINAY, J. *Stres a zdraví*. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9. (str. 141)

<sup>92</sup> URBAN, J. *Přestaňte se v práci stresovat*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6. (str. 9)

Každý člověk vnímá působení různých vlivů odlišně, i jejich interpretace je různá. To, co je pro jednoho extrémní zátěží, může být pro druhého jedince jen běžná obtížnější situace, kterou lze poměrně dobře zvládnout. <sup>93</sup>

Jakým způsobem lidé hodnotí okolnosti, ve kterých se ocitli, záleží na několika faktorech:

- na jejich individuálních osobních předpokladech,
- na tom, jak byli pro život připravováni,
- na tom, zda se již měli možnost setkat s podobnou situací,
- individuální osobnostní předpoklady představují dynamický souhrn vlastností každého člověka, jenž je ve svém celku větší nebo menší zárukou toho, že si v náročnější životní situaci poradí – tj. jakou má jedinec odolnost vůči neuropsychické zátěži. <sup>94</sup>

## 5.4 Zvládání stresu „copping“

Vnitřní faktory hrají důležitou roli při zvládání životních situací tzv. copingu. Patří sem především osobnost jedince, která může objasnit, proč se někteří jedinci častěji dostávají do stresogenních situací než jiní anebo, proč jiní jedinci reagují určitým způsobem než jedinci druzí. Jde o vrozené vlohy a zkušenosti, tedy dovednosti, které jedinec získal v průběhu svého života, když musel čelit různým stresovým situacím. Tyto situace označujeme termínem coping resources. Špatnou odolnost jedince tzv. vulnerabilitu, zvyšuje absence intimního vztahu a nedostatek sebevědomí, které v nás vyvolávají pocity beznaděje, v případě konfrontace s životní událostí a jsou odpovědné za vznik depresí. Vnější faktory jako je příslušnost k sociální skupině ať formální či neformální a vztahy, jenž, jsme si v těchto skupinách vytvořili, nám pomáhají překonávat náročné životní události. K posílení zdraví jednotlivců i celé populace pomáhá, pokud porozumíme světu,

---

<sup>93</sup> BEDRNOVÁ E. A KOLEKTIV. *Duševní hygiena a sebeřízení*. 1. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 8071686816. (str. 58)

<sup>94</sup> BEDRNOVÁ E. A KOLEKTIV. *Duševní hygiena a sebeřízení*. 1. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 8071686816. (str. 58, 59)

ve kterém žijeme, jestliže máme kontrolu nad ním, podílíme se na jeho utváření a neuchází nám smysl událostí v něm plynoucích včetně sociálních změn. <sup>95</sup>

Zvládat stres nám pomůže především náš dobrý zdravotní stav a dostatek energie, dále nám dopomůže již několikrát zmiňovaný pozitivní přístup k možnostem zvládnání stresu. Pomocníkem jsou i dobré znalosti a dovednosti zvládnání těžkostí a dobré sociální chování. Lidé, kteří jsou méně odolní vůči stresu (jsou citlivější, reagují na jakékoliv podněty), reagují i v interakci s určitými stresy patologicky než druzí (ke stresové reakci odolnější jedinci), kteří se s takovým stresem vyrovnávají relativně klidně. Jedincům, kteří mají určité předurčení (predispozice) k nějaké nemoci, stačí pouze, když se, s takovýmto podmětem dostanou jen do styku a objeví se u nich příznaky této nemoci. Existují tvrzení týkající se trvale stereotypických vazbách jednotlivých lidí mezi určitou fyziologickou činností a stresem. To znamená, že pokud určitá osoba reaguje na stres způsobem, kdy dochází ke zvýšené činnosti např. zažívacího ústrojí, v případě takto opakované činnosti může dojít vlivem působení stresu až ke chronickým obtížím zažívacího systému. <sup>96</sup>

Vlivem působení distresu dochází k situacím, které přesahují naše kognitivní schopnosti a možnosti. Stres vede k pocitům neuspokojení, vlastní nedostatečnosti a pocitům frustrace, která se projevuje nedostatečnou motivací, popřípadě agresí. <sup>97</sup>

Americký psycholog M.Seligman (1979) věnoval mnoho pozornosti stavům bezmocnosti, které je možno pozorovat v distresu, kdy jedinec marně bojuje s tím, co ho ohrožuje a není schopen tuto situaci zvládnout. V případě, že se mnohokrát snaží tuto situaci nadarmo vyřešit, dochází ke stavu, který M.Seligman označil pojmem naučená bezmoc (learned helplessness). Tento jedinec, pak dochází k přesvědčení, že už absolutně nic mu nemůže v jeho těžké situaci pomoci a příčinnou toho selhává i v oblastech, kde by za jiných okolností mohl uspět. I zde se setkáváme s vyčerpáním energetických a kognitivních zdrojů, jako hlavním faktorem vzniku stresu a distresu. <sup>98</sup>

---

<sup>95</sup> PAYNE J. A KOLEKTIV. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005. ISBN 978-80-7254-657-2. (str. 453, 454)

<sup>96</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 172)

<sup>97</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 172, 173)

<sup>98</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 173)

Zvládat stres nám mohou pomoci strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionální stavem, které regulují (řídí) emocionální stav, jenž se radikálně změnil vlivem stresu, v němž se daná osoba ocitla. Jedná se např. o snížení míry obav a strachu či o snížení míry zlosti. To, jakou strategii zrovna my používáme, je i dáno rodinnou výchovou i vlivem společenské kultury, v níž žijeme. <sup>99</sup>

Některé strategie zvládnání stresu:

- konfrontační způsob zvládnání stresu,
- hledání sociální opory,
- plánované hledání řešení problémů,
- sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení),
- distancování se od dění,
- přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace,
- snaha vyhnout se stresové situaci a utéct z ní. <sup>100</sup>

Co je cílem zvládnání stresu:

- snížit úroveň toho, co člověka ve stresu ohrožuje,
- tolerovat - unést to nepříjemné, co se děje,
- zachovat si tvář a pozitivní obraz sebe sama (image),
- zachovat si duševní rovnováhu,
- zlepšit podmínky, z nichž by bylo se po zážitku stresu zregenerovat,
- pokračovat v sociální interakci – v životě s druhými lidmi. <sup>101</sup>

Jak zvládat stres:

- uvědomit si co nám stres způsobilo a do budoucna se snažit tomuto stresoru vyhnout,
- v některých případech je lepší opustit stresující prostředí a počkat až se nám podaří uklidnit se,
- někdy je možné se pokusit se nacvičit zvládnout stresující situace,

---

<sup>99</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 86)

<sup>100</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 86)

<sup>101</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2. (str. 87)

- též pomáhá omezit stres z médií,
- pravidelné stravování, odpočinku a dostatek tekutin,
- ve stresu je zatíženo trávení, proto je dobré se lehce stravovat - dušené, vařené nikoliv smažené jídlo,
- ke zvýšení odolnosti nám dopomáhají vitamíny B a C,
- aktivní odpočinek – zaměstnejte jiné části mozku než v zaměstnání, dobré je lehké cvičení, práce na zahradě, procházka v přírodě apod.,
- time management - chrání před přepracovaností a nudou,
- relaxační a meditační techniky,
- sebeuvědomění se - rozeznání již prvních příznaků stresu,
- zastavte rizikové myšlenky stop technika,
- uvědomte si, co na vás působí nejlépe a často to používejte,
- někdo také nachází uvolnění v kreativní činnosti jako je malování, fotografování, ruční práce apod. <sup>102</sup>

Při boji proti stresu nám také může pomoci předcházet únavě, která zvyšuje naše psychické a fyzické zatížení. Například:

- Vyhybat se stimulujícím látkám, především farmakám – energismy, které sice zrychlují psychiku ale na úkor kvality.
- Nezapomínat na regeneraci sil, po výkonu je vždy nutné relaxovat, dodržovat pravidelné přestávky.
- Pozor na vyhladovění - dochází k poklesu hladiny cukru v krvi a to vyvolává zvýšenou dráždivost a agresivitu. Je tedy dobré myslet na pravidelný přísun energie popř. rychlý přísun energie (kostka cukru, čokoláda apod.).
- Prožívat své city a emoce, nedusit je v sobě, jinak vyčerpáváme své imunitní systémy a zkosí nás i banální infekce.
- Řídit se pravidlem, co můžeš udělat dnes, můžeš udělat i zítra, jednoduše neuštvat organismus. <sup>103</sup>

---

<sup>102</sup> NEŠPOR, K. *Sebeovládání*. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0482-4. (str.85, 86, 87)

<sup>103</sup> CIMICKÝ, Jan. *Sám proti stresu*. 1. Praha: BONDY, 2015. ISBN 978-80-88073-02-4. (str. 18, 19)



# PRAKTICKÁ ČÁST

## 6 VÝZKUMNÁ ČÁST

Výzkum jedincům umožňuje prozkoumat a zhodnotit dosud zavedené, nové nebo navrhované postupy a ocenit tak jejich efekt a hodnotu. Výsledky výzkumu jsou schopny ovlivnit možné uvažování respondentů, které by měli více věnovat svému duševnímu zdraví.

### 6.1 Metodika výzkumu

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, zda dotazovaní respondenti se někdy setkali s pojmem duševní hygiena, co nejvíce ohrožuje jejich duševní zdraví a zda nějakým způsobem o své duševní zdraví pečují. Zvolen byl kvantitativní výzkum vedený formou dotazníkového šetření (viz příloha č. 1) a to z důvodu, aby se mohly porovnávat různé nebo stejné pohledy od většího množství respondentů. Kritérium pro výběr respondentů nebylo nastaveno žádné, dotazníky byly sdíleny pomocí sociální sítě Facebook. Dotazník byl zcela dobrovolný a anonymní. Získané informace byly statisticky analyzovány a následně zpracovány.

### 6.2 Charakteristika vzorku respondentů a výzkumného prostředí

Kritérium pro výběr respondentů stanoveno nebylo, šlo o náhodný výběr pomocí sociální sítě Facebook. Dotazník mohl vyplnit kdokoli kdo je uživatelem této sociální sítě. Celkem se účastnilo 100 (100 %) respondentů ve věkovém rozmezí do 25 let až 55 let a více. Nejvíce je zastoupená věková kategorie od 25 do 35 let, to s 53 (53 %) respondenty. Výzkumu se zúčastnilo 71 žen a 29 mužů.

### **6.3 Průběh výzkumu**

Výzkum probíhal elektronickou formou na portálu [www.survio.com](http://www.survio.com) v období od prosince 2019 do ledna 2020. Dotazník byl vytvořen pomocí aplikace [www.survio.com](http://www.survio.com), která automaticky a přehledně zpracovala získaná data do grafů dle nastavení společnosti [www.survio.com](http://www.survio.com). Dotazníky byly distribuovány pomocí sociální sítě Facebook. Vyplnění jednoho dotazníku trvalo průměrně 3 minuty. Dotazník byl vyplněn celkem 102 respondenty, ovšem pro neúplnost jejich vyplnění bylo nutné 2 dotazníky vyřadit. Ke zpracování dat bylo proto použito celkem 100 dotazníků. Návratnost tedy činí 98 %. Výzkum proběhl bez komplikací. V případě, že by respondenti něčemu neporozuměli, mohli se na autorku obrátit prostřednictvím komentáře na facebookové stránce. Respondenti však neměli žádné dotazy na otázky v dotazníku, byla s nimi velmi dobrá spolupráce.

Ke zpracování získaných dat byl pro psaný text využit program Microsoft Office Word 365 a zpracování grafů a statistických dat bylo automaticky zpracováno pomocí aplikace [www.survio.com](http://www.survio.com).

## **7 VÝSLEDKY VÝZKUMU**

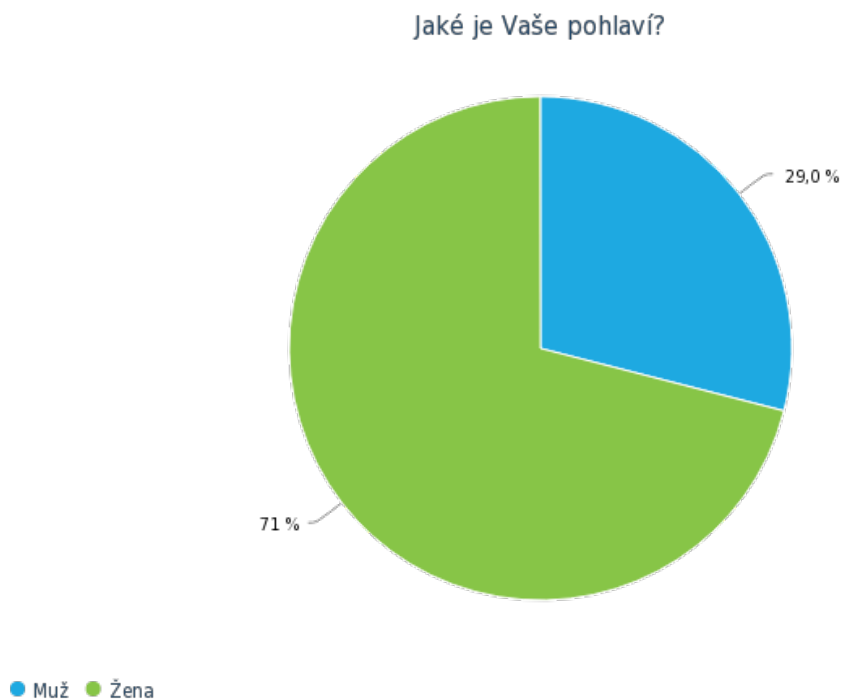
Výsledky výzkumu dotazníkového šetření jsou v této části práce zpracovány k jednotlivým otázkám pomocí koláčových grafů. Pod každým grafem je textový popis výsledků.

### **7.1 Výsledky zjišťující složení respondentů**

Otázky v dotazníku 1 až 3 byly využity k charakteristice vzorků respondentů, kde bylo předmětem zájmu pohlaví, věk a zda respondenti jsou obeznámeni s pojmem duševní hygiena. Otázky 4 až 7 byly zaměřeny na otázky ohledně zdravotních potíží respondentů, problémům se spánkem a pocitů vyčerpanosti. U otázek 8 až 9 bylo zaměřeno na užívání návykových a povzbuzujících nápojů. Otázky 10 až 12 se vztahují k pracovnímu stresu a Time managementu. U otázek 13 až 14 se týkají péče o duševní hygienu. Otázky 15 až 17 se vztahují na spokojenosti respondentů s vlastním já. Posledními otázkami 18 až 20 bylo zjišťováno, zda respondenti mají nějaké zkušenosti s terapií, s antidepresivy, hypnotiky ať z vlastní zkušenosti nebo mají někoho ve svém okolí, kdo tuto zkušenost má.

## Složení respondentů dle pohlaví

Graf č. 1 znázorňuje odpovědi na otázku č. 1: „*Jaké je Vaše pohlaví?*“



Zdroj <sup>104</sup>

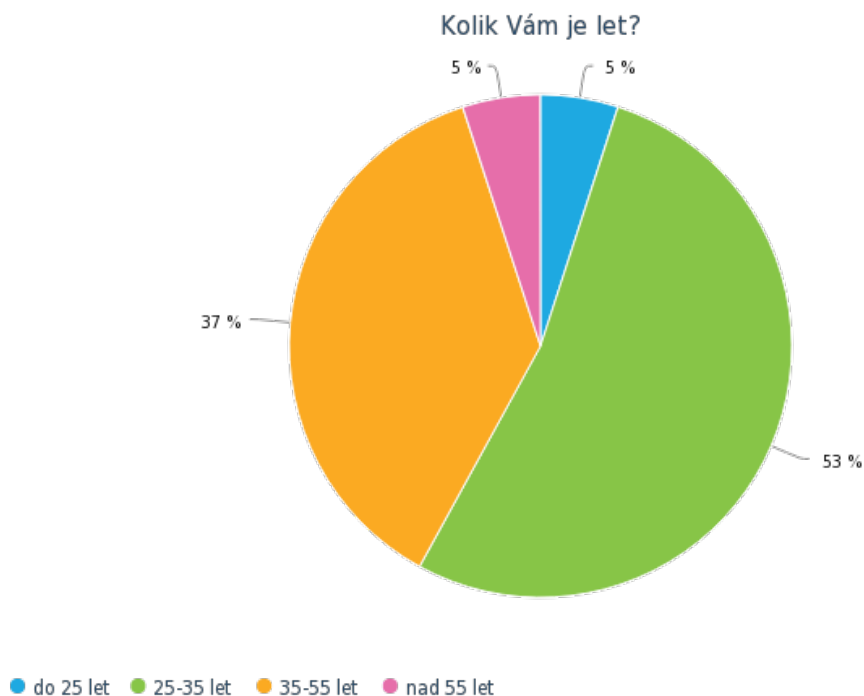
Z grafu č. 1 vyplývá počet mužů a žen účastnících se dotazníkového šetření. Dotazník vyplnilo celkem 100 (100 %) respondentů, z nichž 29 (29 %) bylo mužů a 71 (71 %) bylo žen.

---

<sup>104</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle věku

Graf č. 2 znázorňuje odpovědi na otázku č. 2: „Kolik Vám je let?“



Zdroj <sup>105</sup>

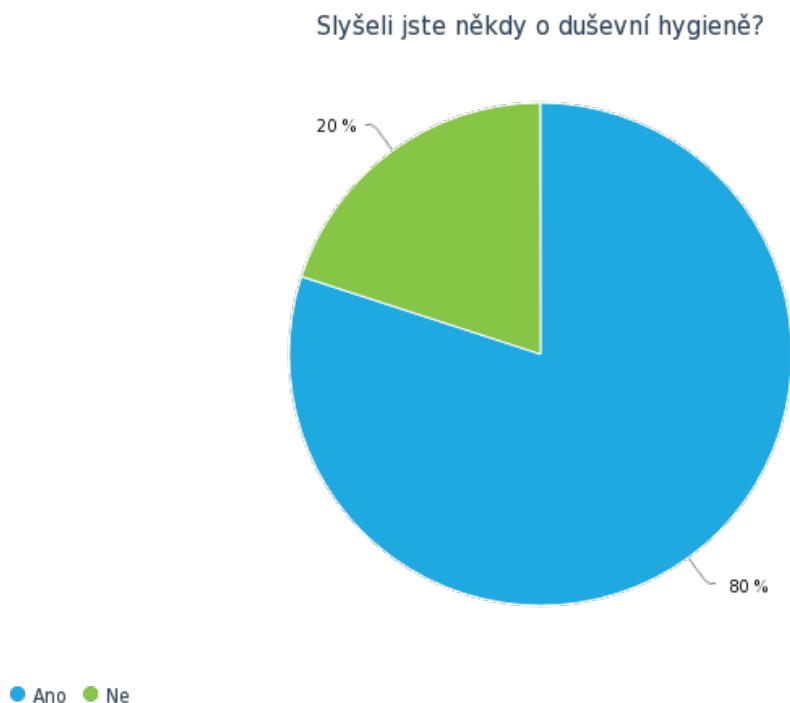
Z grafu č. 2 vyplývá, že zastoupení respondentů bylo nejvíce ve věku 25-55 let. Nejvíce se zapojili respondenti ve věku 25-35 let, kteří tvořili celkem 53 (53 %) respondentů. Jako v druhou nejpočetnější skupinu tvořili respondenti ve věku 35-55 let, kteří tvořili celkem 37 (37 %) respondentů. Další skupina byli respondenti ve věku do 25 let, kteří tvořili 5 (5 %) respondentů. Poslední skupinu tvořili respondenti ve věku nad 55 let, kteří představovali 5 (5 %) respondentů.

---

<sup>105</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů se znalostí pojmu „duševní hygiena“

Graf č. 3 zobrazuje odpověď na otázku č. 3: „Slyšeli jste někdy o duševní hygieně?“



Zdroj <sup>106</sup>

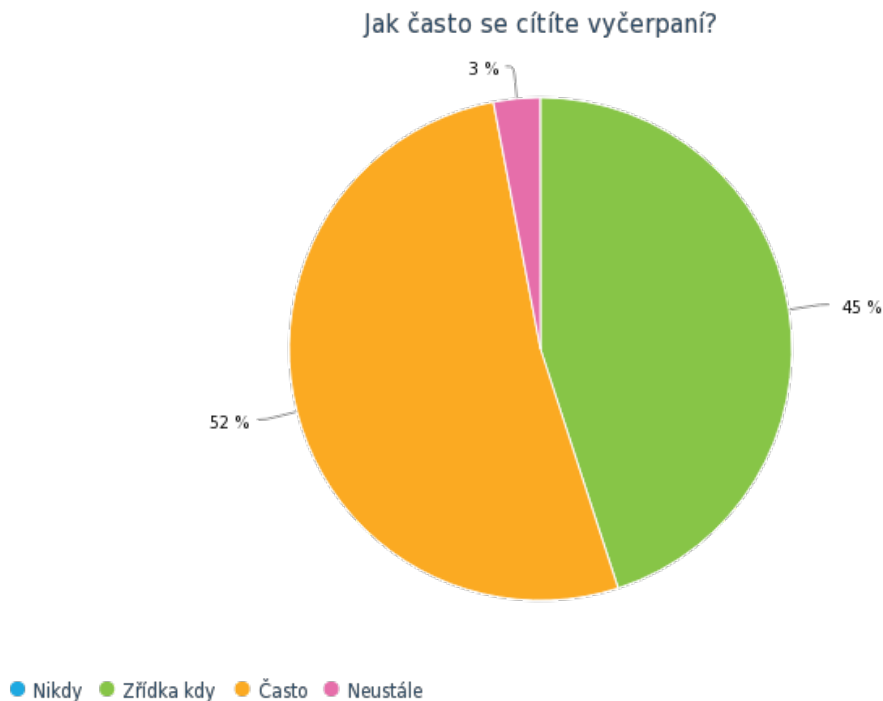
Z grafu č. 3 vyplývá, kolik dotázaných respondentů někdy slyšeli o duševní hygieně. Většina dotázaných respondentů se s tímto pojmem již setkala, tato většina představuje 80 (80 %) respondentů, kteří na tuto otázku odpovědělo kladně. Zbývajících 20 (20 %) respondentů se s tímto pojmem nikdy neseťkala.

---

<sup>106</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle pocitu vyčerpání

Graf č. 4 zobrazuje odpověď na otázku: „*Jak často se cítíte vyčerpání?*“



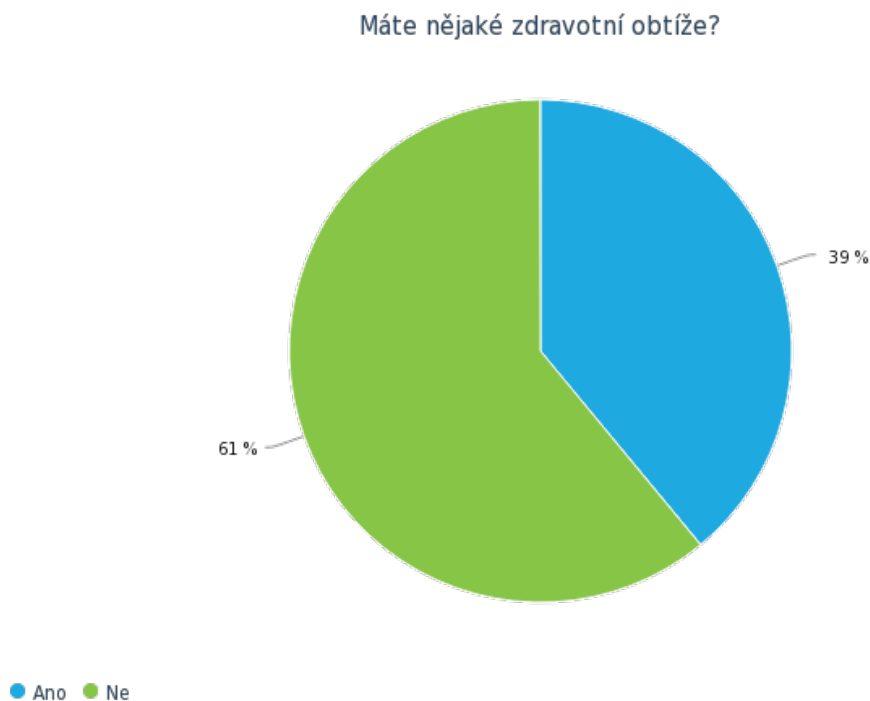
Zdroj <sup>107</sup>

Z grafu č. 4 vyplývá, kolik dotázaných respondentů pociťuje stavy vyčerpání. Z výše uvedeného dotazu, vyplynulo, že všichni dotazovaní respondenti pociťují stavy vyčerpání, a naopak nikdo neodpověděl na tento dotaz tak, že by nikdy tento stav nepocítil. Většina respondentů odpověděla na tuto otázku tak, že se často cítí vyčerpání respektive 52 (52 %) dotázaných. Druhou nejčastější odpovědí byla odpověď „*zřídka kdy*“, kterou uvedlo 45 (45 %). Nejméně dotázaných odpovědělo, že se neustále cítí vyčerpání 3 (3 %). Naopak nikdo z dotázaných si nevybral odpověď „*nikdy*“.

<sup>107</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle zdravotních obtíží

Graf č. 5 znázorňuje odpovědi na otázku: „Máte nějaké zdravotní obtíže?“



Zdroj <sup>108</sup>

Graf č. 5 vypovídá o rozdělení respondentů na ty se zdravotními potížemi a na ty bez zdravotních potíží. Většina dotázaných odpověděla na tuto otázku záporně, a to tak že nemají nějaké zdravotní obtíže celkem 61 (61 %) dotázaných. Druhá polovina odpověděla počtem 39 (39 %), že trpí nějakými zdravotními obtížemi.

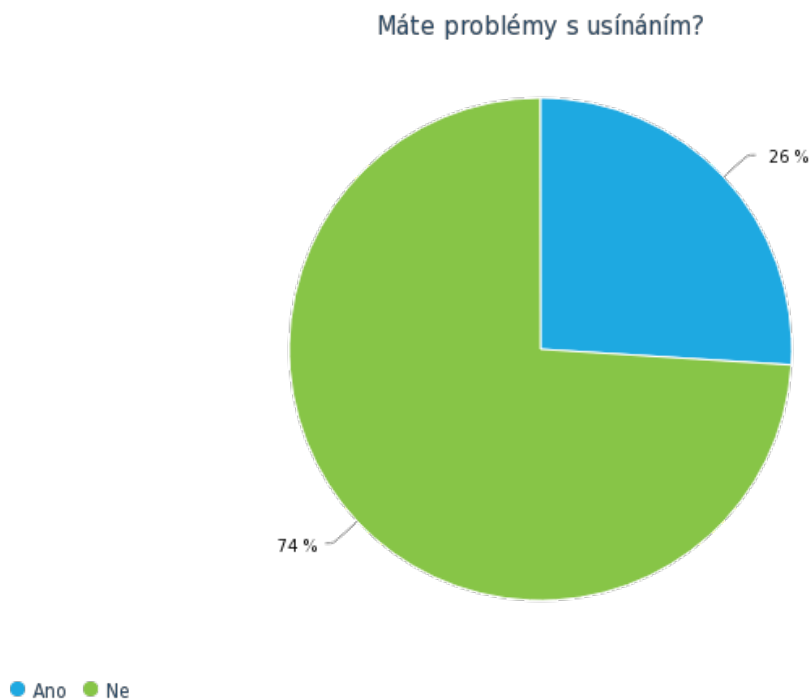
---

<sup>108</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)



## Složení respondentů dle problémů s usínáním

Graf č. 6 znázorňuje odpověď na otázku: „*Máte problémy s usínáním?*“



Zdroj <sup>109</sup>

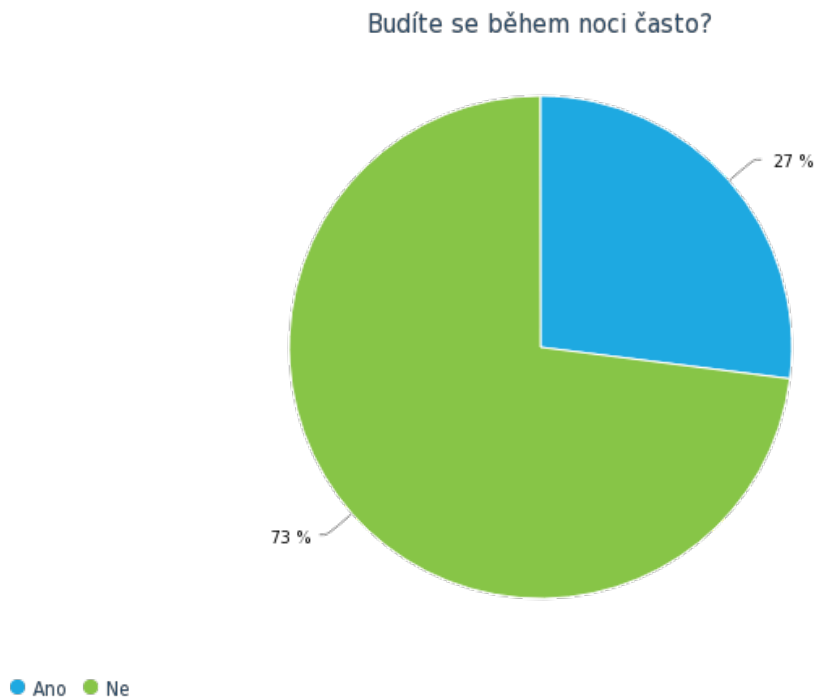
Z grafu č. 6 vyplývají obtíže respondentů s usínáním, kde většina dotázaných odpověděla, že těmito problémy netrpí, a to v celkovém počtu 74 (74 %). Druhá polovina dotázaných odpověděla v počtu 26 (26 %), že s usínáním problém má.

---

<sup>109</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle poruchy spánku

Graf č. 7 znázorňuje odpovědi na otázku: „*Budíte se během noci často?*“



Zdroj <sup>110</sup>

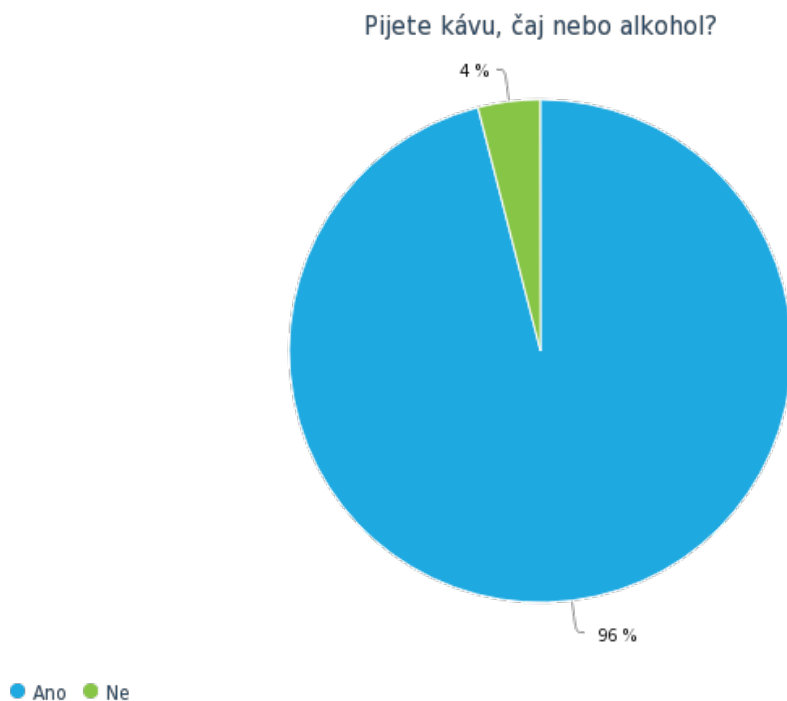
Z grafu č. 7 vyplývá, kolik respondentů se během noci budí. Dle dotázaných se většina z nich a to přesně 73 (73 %) v noci neprobouzí. Zbýlých 27 (27 %) odpovědělo na tuto otázku tak, že se v noci často probouzí.

---

<sup>110</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle spotřeby návykových nápojů

Graf č. 8 znázorňuje odpovědi na otázku: „Pijete kávu, čaj nebo alkohol?“



Zdroj <sup>111</sup>

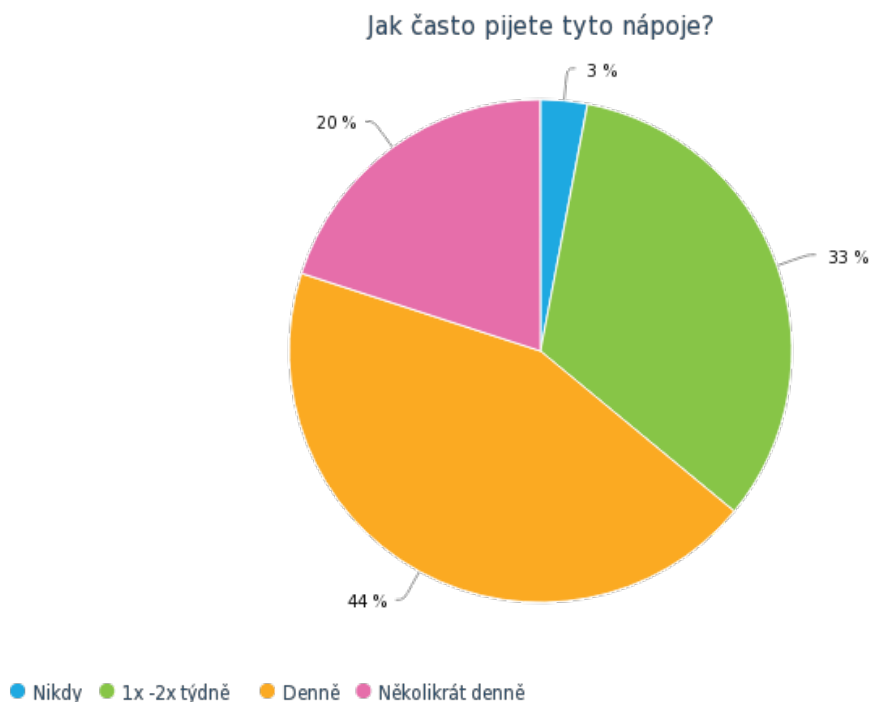
Z grafu č. 8 vyplývá, že drtivá většina dotázaných pije některý z uvedených nápojů (káva, čaj, alkohol) a to v celkovém počtu 96 (96 %). Jen pouhé 4 (4 %) dotázaných tyto nápoje nepije.

---

<sup>111</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle frekvence užívání návykových nápojů

Graf. č. 9 znázorňuje odpověď na otázku: „*Jak často pijete tyto nápoje?*“



Zdroj <sup>112</sup>

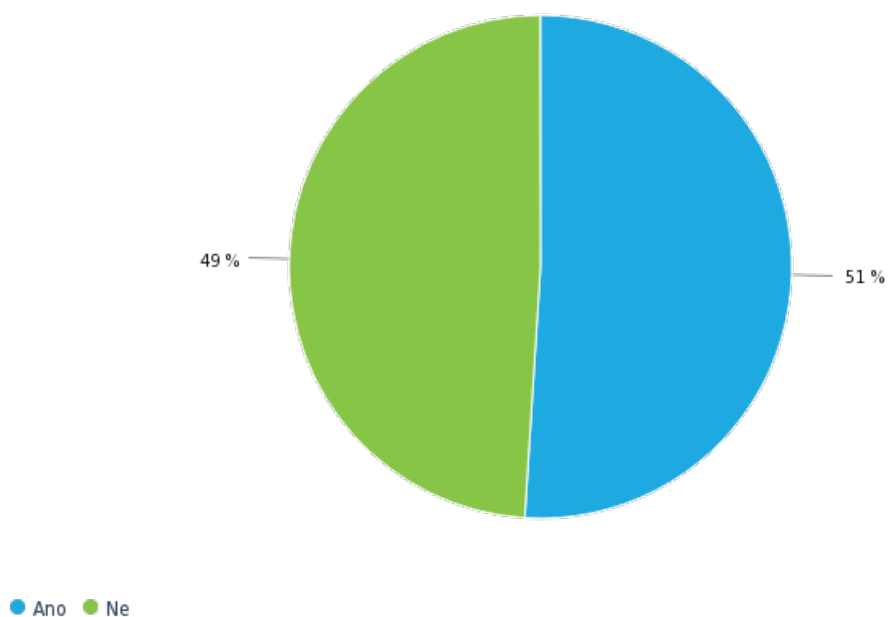
Z grafu č. 9 vyplývá odpověď, jak často užívají návykové nápoje, která navazuje na předchozí otázku č. 8 „*Pijete kávu, čaj nebo alkohol?*“. Převážná část dotázaných na tento dotaz odpověděla, že tyto nápoje nebo alespoň jeden z nich konzumuje denně v celkovém počtu 44 (44 %). Jako druhá nejčastější odpověď bylo vybráno, že tyto nápoje konzumují 1x-2x týdně v počtu dotázaných 33 (33 %). V celkovém počtu 20 (20 %) dotázaných opovědělo, že tyto nápoje nebo alespoň jeden z nich konzumují několikrát denně. Pouze 3 (3 %) dotázaných odpovědělo, že tyto nápoje nikdy nekonzumuje.

<sup>112</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle problémů s time managementem

Graf č. 10 znázorňuje odpověď na otázku: „*Stává se Vám často, že nestíháte Vámi předem naplánované úkoly?*“

Stává se Vám často, že nestíháte Vámi předem naplánované úkoly?



Zdroj <sup>113</sup>

Z grafu č. 9 vyplývá odpověď na otázku týkající se efektivního plánování času tzv. time management. Dle uvedené grafu je vidět, že odpovědi na otázku, která byla v možnostech ANO či NE značně vyrovnané. Nadpoloviční většina dotázaných v počtu 51 (51 %) vybrala možnost ANO. Druhá polovina dotázaných v počtu 49 (49 %) vybrala odpověď NE.

---

<sup>113</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle pracovního stresu

Graf č. 11 znázorňuje odpovědi na otázku: „Cítíte se často ve svém zaměstnání ve stresu?“



Zdroj <sup>114</sup>

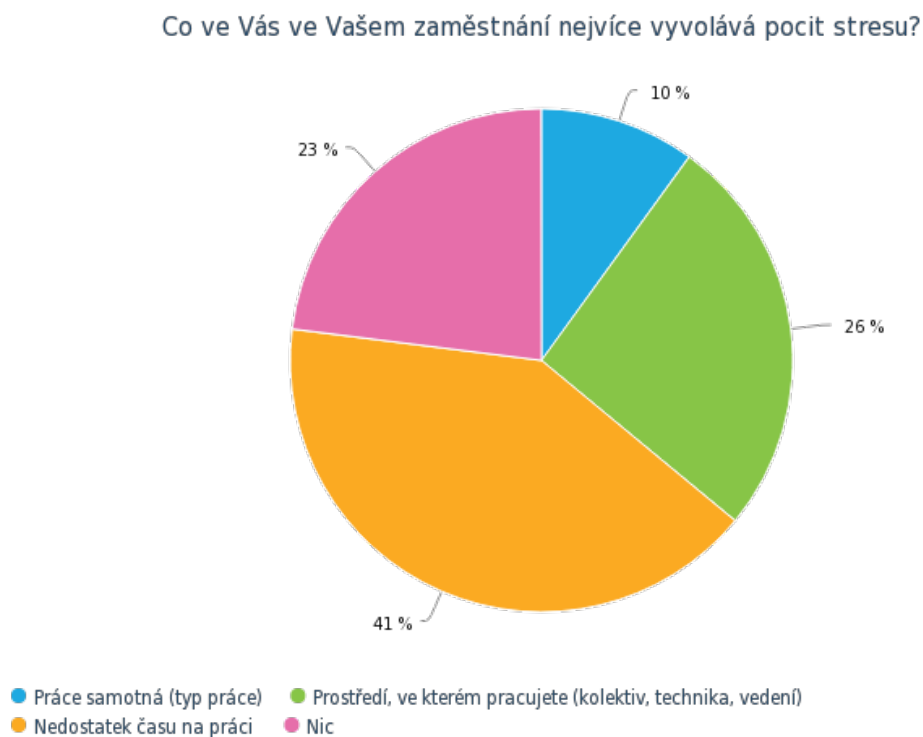
Z grafu č. 11 vyplývá, kolik dotázaných se ve své zaměstnání cítí být vystresováni. Nadpoloviční většina na tuto otázku odpověděla „ANO“ v počtu 51 (51 %). V menší míře ale jen o pouhé 2 % dotázaných odpovědělo na tuto otázku „NE“ a to v počtu 49 (49 %) dotázaných.

---

<sup>114</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle atributů vyvolávající stres v zaměstnání

Graf č. 12 znázorňuje odpověď na otázku: „Co ve Vás ve Vašem zaměstnání nejvíce vyvolává pocit stresu?“



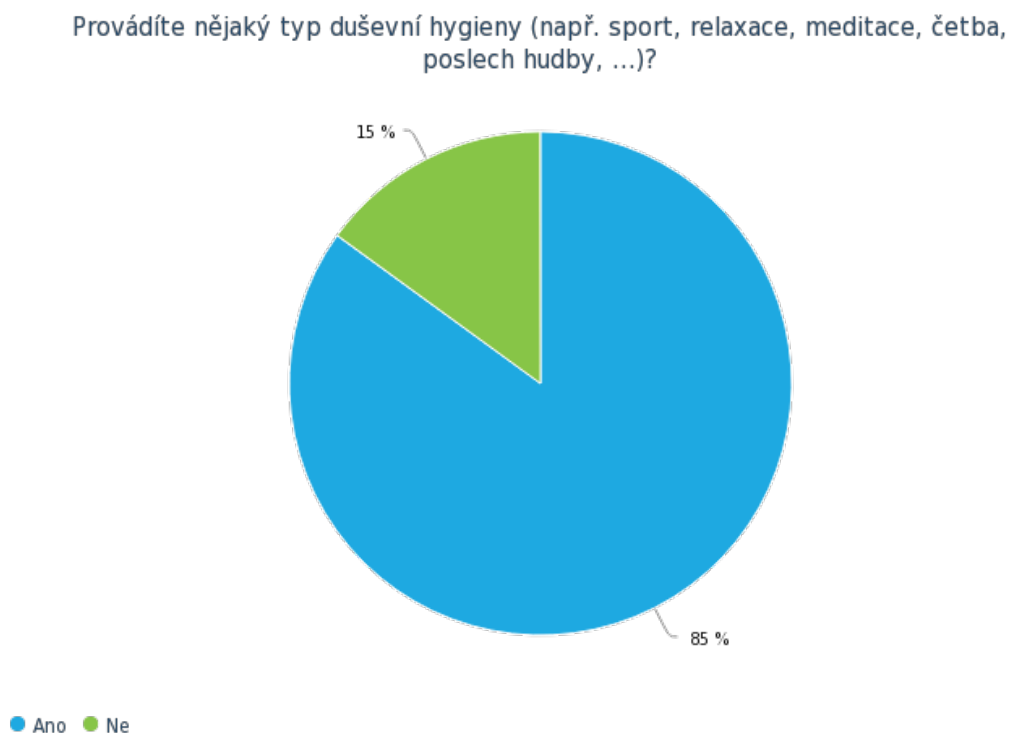
Zdroj <sup>115</sup>

Z grafu č. 12 vyplývá, jaké jsou u dotázaných nejčastější příčiny vyvolávající v nich pocity stresu. Většina dotázaných na tuto otázku odpověděla, že nejvíce v nich vyvolává pocit stresu nedostatek času na práci a to celkem 41 (41 %) dotázaných. Početem 26 (26 %) dotázaných si vybralo možnost odpovědi „Prostředí, ve kterém pracujete (kolektiv, technika, vedení)“. Jako další nejpočetnější odpovědí byla odpověď „Nic“, kterou vybralo 23 (23 %) dotázaných. Jako poslední nejméně častou odpovědí byla odpověď „Práce samotná (typ práce)“, kterou zvolilo 10 (10 %) respondentů.

<sup>115</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle péče o duševní hygienu

Graf č. 13 znázorňuje odpověď na otázku: „*Provádíte nějaký typ duševní hygieny (např. sport, relaxace, meditace, četba, poslech hudby, ...)?*“



Zdroj <sup>116</sup>

Z grafu č. 13 vyplývá, kolik dotázaných pečuje o svoji duševní pohodu prostřednictvím sportu, relaxace, meditace, poslechu hudby nebo jiného způsobu. Na tuto otázku většina dotázaných odpovědělo, že provádí nějaký typ duševní hygieny v počtu 85 (85 %). Pouhých 15 (15 %) dotázaných odpovědělo, že žádný typ duševní hygieny neprovádí.

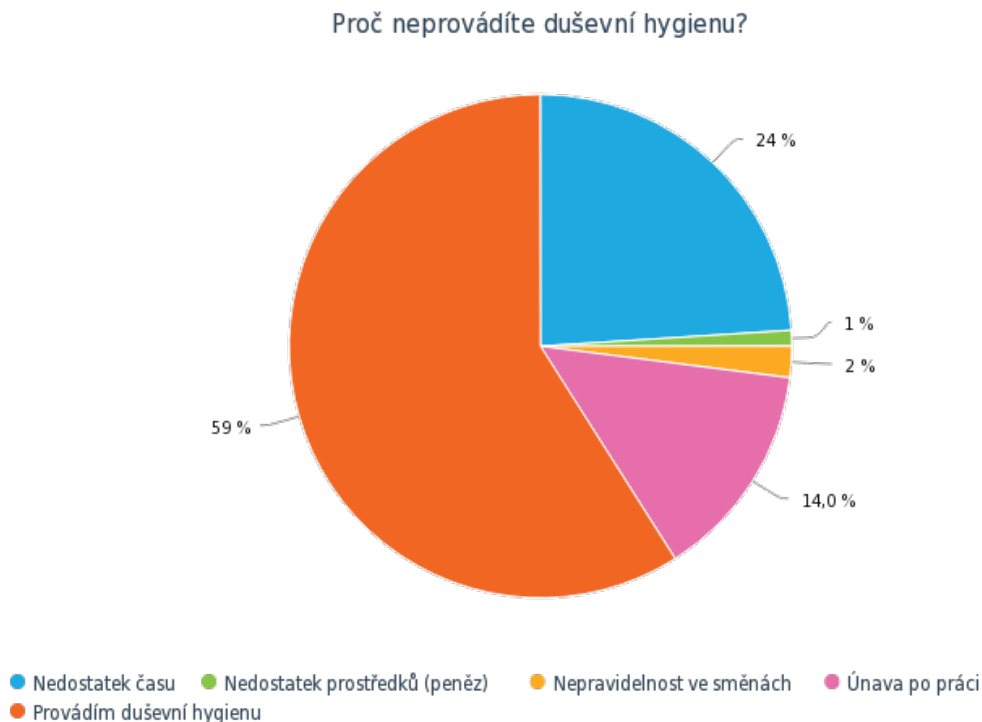
---

<sup>116</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)



## Složení respondentů dle důvodů, proč neprovádí duševní hygienu

Graf č. 14 znázorňuje odpověď na otázku: „Proč neprovádíte duševní hygienu?“



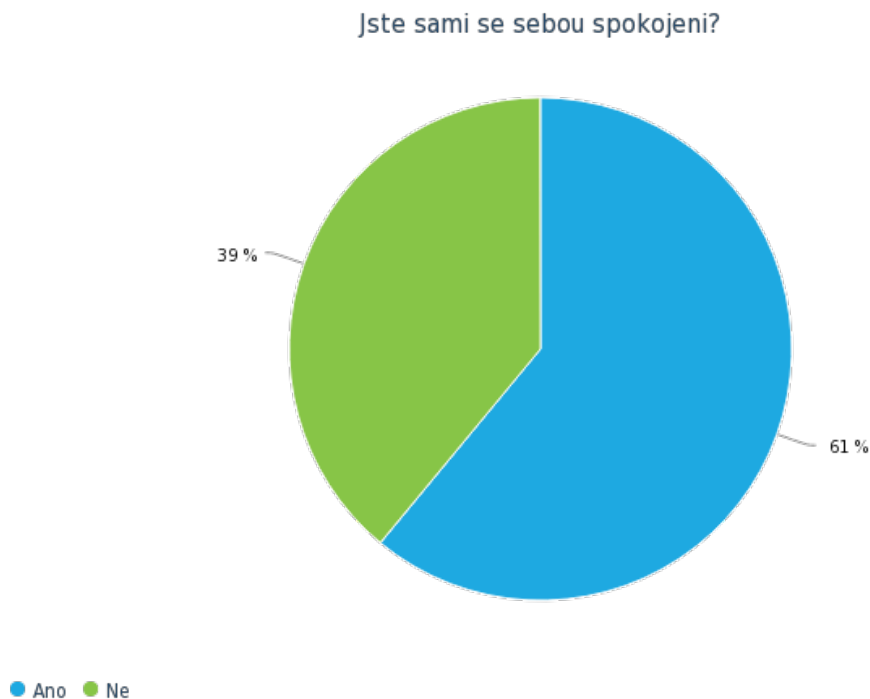
Zdroj <sup>117</sup>

Z grafu č. 14 vyplývají důvody dotázaných, proč neprovádějí duševní hygienu. Tato otázka navazuje na předchozí otázku č. 13 „Provádíte nějaký typ duševní hygieny (např. sport, relaxace, meditace, četba, poslech hudby, ...)?“ Nejvíce dotázaných odpovědělo, že provádí duševní hygienu v počtu 59 (59 %). Jako další nejčastější odpověď byla odpověď „nedostatek času“, kterou uvedlo 24 (24 %) dotázaných. Počtem 14 (14 %) dotázaných uvedlo jako příčinu neprovádění duševní hygieny důvod únavy po práci. Odpověď „nepravidelnost ve směnách“ byla zastoupená pouze u 2 (2 %) dotázaných. Pouze u 1 (1 %) dotázaných byla vybrána odpověď „nedostatek prostředků (peněz)“.

<sup>117</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle mínění o sobě

Graf č. 15 znázorňuje odpověď na otázku: „*Jste sami se sebou spokojeni?*“



Zdroj <sup>118</sup>

Z grafu č. 15 vyplývají odpovědi, zda jsou dotázaní sami se sebou spokojeni. Ve větší míře dotázaní odpověděli na tento dotaz kladně, že jsou se sebou spokojeni v počtu 61 (61 %). V celkovém počtu 39 (39 %) dotázaných na tento dotaz odpovědělo záporně.

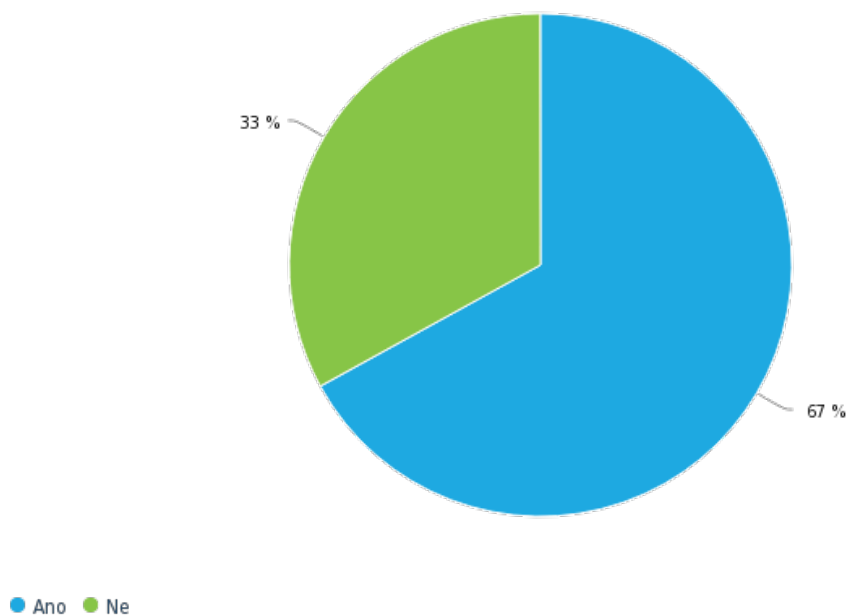
---

<sup>118</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle sebereflexe

Graf č. 16 znázorňuje odpověď na otázku: „*Přemýšlíte často nad tím, že jste udělali/řekli něco špatně?*“

Přemýšlíte často nad tím, že jste udělali/řekli něco špatně?



Zdroj <sup>119</sup>

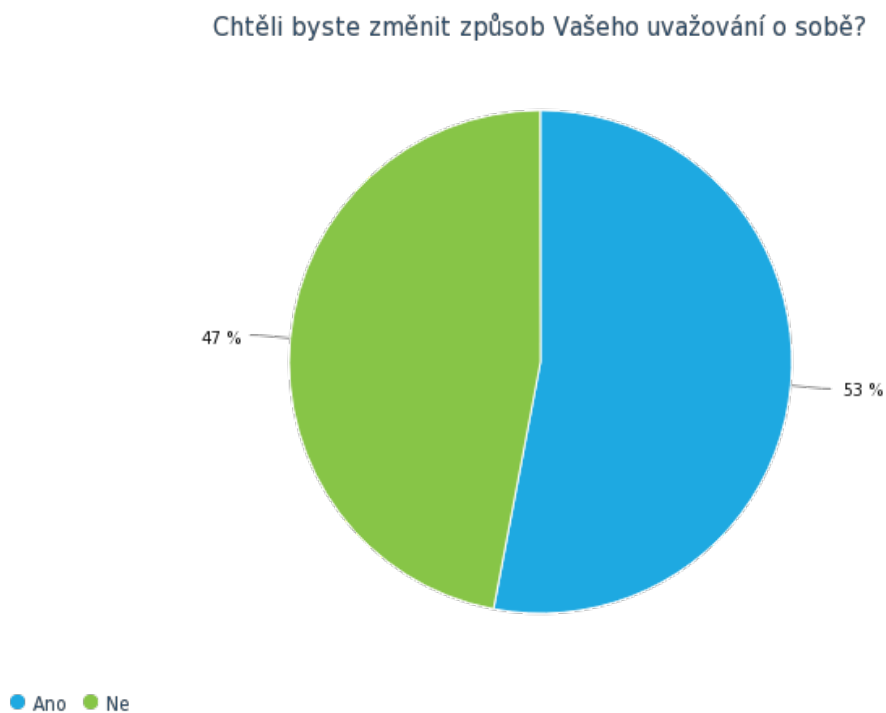
Z grafu č. 16 vyplývají odpovědi na otázku, zda dotázaní často uvažují nad tím, co a jak řekli anebo udělali, zda to bylo dobře či nikoliv. Většina z dotázaných odpověděla na tento dotaz „ANO“ v počtu 67 (67 %). Zbytek dotázaných v počtu 33 (33 %) se tímto problémem nezabývá.

---

<sup>119</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle změny způsobu uvažování o sobě

Graf č. 17 znázorňuje odpověď na otázku: „*Chtěli byste změnit způsob Vašeho uvažování o sobě?*“



Zdroj <sup>120</sup>

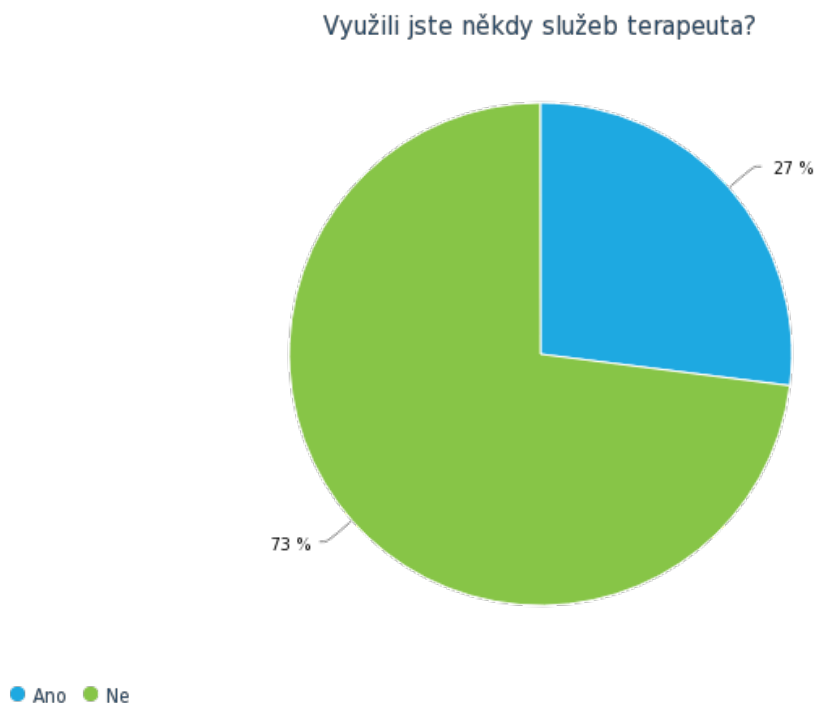
Z grafu č. 17 vyplývá, kolik z dotázaných by rádo změnilo způsob svého uvažování o sobě samém. Dle tohoto grafu je vidět, že odpovědi byly poměrně vyrovnané, kde ale převažovala odpověď „ANO“ v počtu 53 (53 %). Druhá polovina na tento dotaz odpověděla „NE“ v počtu 47 (47 %).

---

<sup>120</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle zkušeností se službami terapeuta

Graf č. 18 znázorňuje odpověď na otázku: „Využili jste někdy služeb terapeuta?“



Zdroj <sup>121</sup>

Z grafu č. 18 vyplývají odpovědi na otázku týkající se zkušeností se službami terapeuta. Většina dotázaných na tento dotaz odpovědělo, že služeb terapeuta nikdy nevyužilo v celkovém počtu 73 (73 %) dotázaných. Zbýlých 27 (27 %) dotázaných odpovědělo, že těchto služeb využilo.

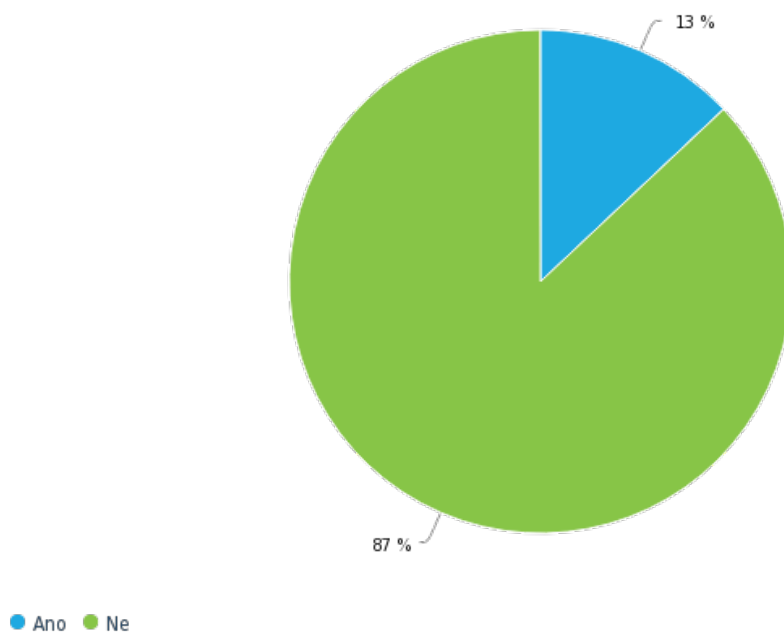
---

<sup>121</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle užívání antidepresiv nebo hypnotik

Graf č. 19 znázorňuje odpověď na otázku: „*Užíváte nebo jste někdy užívali antidepresiva nebo hypnotika (léky na spaní)?*“

Užíváte nebo jste někdy užívali antidepresiva nebo hypnotika (léky na spaní)?



Zdroj <sup>122</sup>

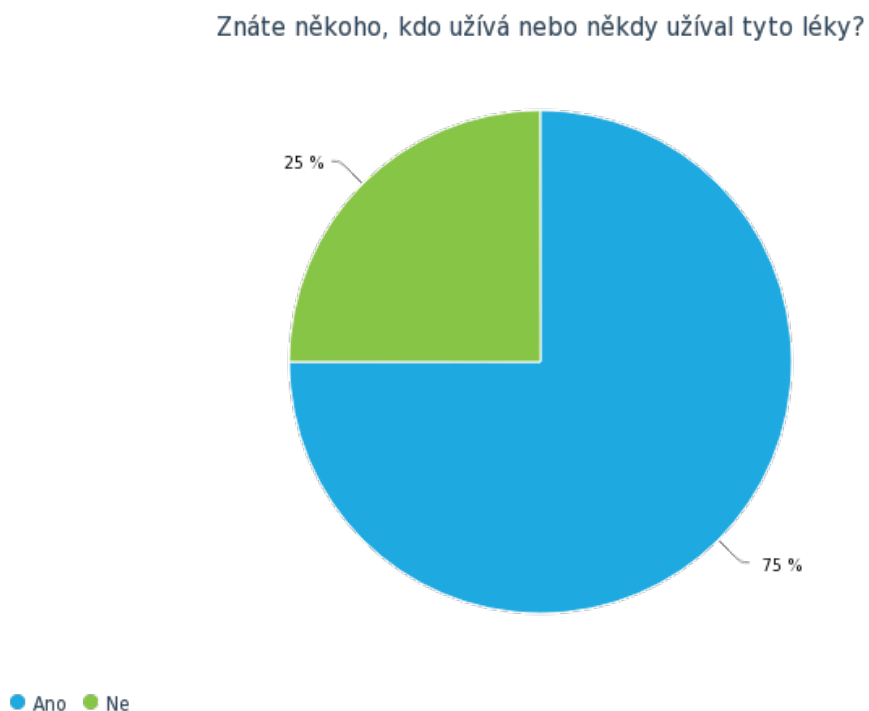
Z grafu č. 19 vyplývá počet dotázaných, kteří někdy užívali nebo v současné době užívají antidepresiva nebo hypnotika. V počtu 87 (87 %) dotázaných odpovědělo, že nikdy tyto léky neužívali. Pouhých 13 (13 %) dotázaných uvedlo, že tyto léky někdy užívali nebo doposud užívají.

---

<sup>122</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## Složení respondentů dle povědomí o osobách, kteří tyto léky užívali nebo užívají

Graf č. 20 znázorňuje odpověď na otázku: „Znáte někoho, kdo užívá nebo někdy užíval tyto léky?“



Zdroj <sup>123</sup>

Z grafu č. 20 vyplývá, kolik dotázaných zná někoho, kdo užívá léky uvedené v předchozí otázce č. 19 „Užíváte nebo jste někdy užívali antidepresiva nebo hypnotika (léky na spaní)?“. Ve většinovém počtu 75 (75 %) dotázaní na tuto otázku odpověděli kladně. Pouze 25 (25 %) z dotázaných na tento dotaz odpovědělo záporně.

<sup>123</sup> Autor práce, 2020 (vlastní šetření)

## 7.2 Návrh řešení a doporučení pro praxi

Z výzkumu vyplynulo, že dotázaní respondenti většinou mají povědomí o duševní hygieně a snaží se něco dělat pro jejich psychickou pohodu, ať už prostřednictvím provozování nějakého sportu, poslechem hudby, četbou nebo nějakou jinou formou. Dotázaní respondenti na otázky týkající se zaměstnání, stresu a time managementu uvedli, že se cítí ve stresu v jejich zaměstnání převážně z důvodu nedostatku času, který mají k dispozici pro svoji práci a tím nestíhají předem naplánované úkoly. K tomuto problému bych doporučila, pokusit se náplň práce rozvrhnout na jednotlivé etapy, naplánovat čas, který je zapotřebí na provedení jednotlivých úkolů a podle toho sestavit co můžeme stihnout a co se nám již do tohoto harmonogramu není schopno vejít. Určitě by bylo vhodné, uvědomit si, že člověk není stroj, a tudíž není možné, se k sobě jako ke stroji chovat. V případě, že se tak k sobě chováme, nemůžeme se pak divit, že dojde k narušení naší vnitřní rovnováhy, která má za následek vychýlení našeho psychického i fyzického stavu.

Dotázaní také uvedli, že převážně jsou sami se sebou spokojeni, ale probíhá u nich sebehodnocení jejich chování a způsobu uvažování, které by chtěli změnit. Proto si myslím, že duševní hygiena by měla být součástí běžného života každého jedince, a i ze strany zaměstnavatele by měla být více podněcována, třeba jako prevence syndromu vyhoření, kvalitněji odvedené práce a spokojenějšího zaměstnance. Jelikož spokojený, fyzicky i psychicky zdravý zaměstnanec je pro firmu jeden z nejcennějších atributů.

V závěru práce je ukázka, jak si pomocí různými cviky zmírnit psychické napětí.



## 8 PRAKTICKÁ CVIČENÍ

Jedním z nejlepších způsobů, jak uvolnit stres je prostřednictvím fyzické aktivity, na které je tělo vlivem působení stresu připraveno. Cvičení se ukázalo jako osvědčený lék na zmírnění stresu. Cvičení dokáže zmírnit stresovou situaci a jedinci tak nepomáhá jenom v situaci právě probíhajícího stresu, ale dokáže zmírnit i stres, který teprve nastane a vzdorovat tak depresi. <sup>124</sup>

Cvičení pomáhá:

- snížit hladinu nonadrenalinu uvolňovaného při stresové reakci,
- zvýšit obranyschopnost organismu proti infekcím,
- značně snížit negativní účinky stresu, včetně potlačení dělení buněk, snížení hladin cytokinů, zvýšení tvorby stresových proteinů. <sup>125</sup>

Výhody přiměřené tělesné aktivity:

- mírní úzkost a deprese,
- zlepšuje paměť a duševní výkonnost,
- zlepšuje sebeovládání u lidí překonávající návykovou nemoc,
- odbourávají se látky uvolněné ve stresu,
- prevence mnoha onemocnění a součást jejich léčby,
- posiluje imunitu,
- po tělesné aktivitě často nastává spontánní relaxace a jedinec lépe odpočívá a uklidní se,
- vyrovnává vliv dlouhodobého sezení a jednostrannou zátěž,
- vede k lepší zdatnosti, posiluje zdravé sebevědomí i soběstačnost,
- je nepostradatelná u dětí, zvláště u těch, které jsou nadměrně aktivní,
- jedinec se při ní může dostat do dobré společnosti. <sup>126</sup>

---

<sup>124</sup> VINAY, J. *Stres a zdraví*. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9. (str.133)

<sup>125</sup> VINAY, J. *Stres a zdraví*. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9. (str.133)

<sup>126</sup> NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8. (str. 36)

Několik rad k využití cvičení pro zmírnění stresu:

- provádějte cviky zatěžující svaly na nohou,
- běhejte na místě,
- choďte po schodech nebo cvičte na stepperu,
- dopřejte si rychlé procházky,
- používejte běhací pás,
- využijte krátké energetické cviky na protažení svalů. <sup>127</sup>

## **Odpočinek a dýchání**

Od přírody máme nadělen účinný způsob, jak aktivovat relaxační reakci v podobě mimovolné tělesné funkce, kterou lze řídit i vědomě - a to dýchání. Pomocí regulace dechu můžeme obnovit ztracenou rovnováhu. Jedná se o pohodlný a účinný prostředek, pokud potřebujeme zklidnit rychlá dýchání způsobené strachem, nebo posílit mělké úzkostné dýchání. <sup>128</sup>

### **Cvičení 1**

*„Zhluboka se nadechněte, víc než normálně, zadržte dech tak dlouho, až vám to začne být mírně nepříjemné. Ve stejné chvíli stiskněte proti sobě palec a ukazováček (jako byste chtěli naznačit OK) a pět nebo sedm vteřin podržte. Pak pomalu vydechněte ústy, uvolněte tlak v prstech a představte si, že z vás všechno napětí vyprchává. Hluboké nádechy zopakujte třikrát, abyste relaxaci prodloužili. S každým výdechem nechte klesnout ramena, spusťte čelist a povolte tělo“ <sup>129</sup>*

### **Cvičení 2**

*„Zcela vydechněte, poté se začněte nosem nadechovat, roztáhněte bránici/břícho, aby vzduch mohl proniknout až do dolní části plic. Při postupném naplňování plic rozpínejte hrudník zdola nahoru. Nakonec zvedněte ramena, a ještě kousek dodýchnete, na chvíli zadržte dech. Poté se uvolněte a nechte pomalu vycházet všechny vzduch ústy ven.“*

---

<sup>127</sup> VINAY, J. *Stres a zdraví*. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9. (str.132)

<sup>128</sup> VINAY, J. *Stres a zdraví*. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9. (str.133)

<sup>129</sup> VINAY, J. *Stres a zdraví*. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9. (str.133)

*Nakonec zatáhněte břicho, abyste vytlačili i poslední zbytek vzduchu. Cvik provádějte pár minut a soustřeďte se při tom na zvuk svého dechu. Pokud se Vám zpočátku bude točit hlava, dýchejte normálně“.*<sup>130</sup>

---

<sup>130</sup> VINAY, J. *Stres a zdraví*. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9. (str.133, 134)

## ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala tématem Duševní hygieny v soukromém a pracovním životě. V dnešní překotné době by si každý z nás měl najít chvílku pro vlastní zamyšlení a sebeuvědomění. Rychlý rozvoj civilizace a nahromadění lidí ve městech má za následek, že se vztahy mezi lidmi stávají stále komplikovanějšími. Ze všech stran na nás působí více a více stresorů, které vyvolávají psychická onemocnění. Dnešní moderní doba je především zaměřena na spotřebu, masovou kulturu a všeobecnou materializaci. Stále více tak zapomínáme na duši – stejně tak, jako je nutné mýt si ruce, je potřebné se věnovat i očistě našeho duševna.

K tomuto nám může dopomoci změna našeho myšlení a chování, v jehož důsledku dojde ke zvýšení obranyschopnosti organismu. Každý z nás by měl být schopen ovlivňovat a rozvíjet své myšlení a chování, bohužel velmi často nám k tomu chybí chuť. Jen hrstka jedinců vidí problém na své straně, nejčastěji svádí vinu na vše kolem sebe. Lidé si nechtějí přiznat své nedostatky a obzvláště v oblasti psychiky.

Cílem praktické části bakalářské práce byla dotazníková analýza péče o duševní hygienu, míra a druh stresu na pracovišti, time management a sebereflexe. Z výzkumu vyplynulo, že dotázaní respondenti většinou mají povědomí o duševní hygieně a snaží se něco dělat pro jejich psychickou pohodu, ať prostřednictvím provozování nějakého sportu, poslechem hudby, četbou nebo nějakou jinou formou. Dotázaní respondenti na otázky týkající se zaměstnání, stresu a time managementu uvedli, že se cítí ve stresu v jejich zaměstnání převážně z důvodu nedostatku času, který mají k dispozici pro svoji práci a tím nestíhají předem naplánované úkoly. Proto je vhodné, naplánovat čas, který je zapotřebí na provedení jednotlivých úkolů a podle toho sestavit harmonogram dle kterého se budeme řídit. Určitě je také vhodné, uvědomit si, že člověk není stroj, a tudíž není možné, se k sobě jako ke stroji chovat. V případě, že se tak k sobě chováme, nemůžeme se pak divit, že dojde k narušení naší vnitřní rovnováhy, která má za následek vychýlení v našem psychickém i fyzickém stavu.

Dotázaní také uvedli, že převážně jsou sami se sebou spokojeni, ale probíhá u nich sebehodnocení jejich chování a způsobu uvažování, které by chtěli změnit. Proto si

myslím, že duševní hygiena by měla být součástí běžného života každého jedince, a i ze strany zaměstnavatele by měla být více podněcována. Ve většině případů manažeri a vedoucí pracovníci nedbají na duševní hygienu svých podřízených pracovníků, nerespektují pravidla duševní hygieny. Neustálý časový tlak, kterému jsou zaměstnanci vystavováni a nerespektování pravidel duševní hygieny může vést až k odchodu zaměstnanců. Což je pro zaměstnavatele velký problém, jelikož tak může přijít mnohdy i o velmi talentované zaměstnance vlastní vinou. Zaměstnavatel by si měl především uvědomit, že spokojený, fyzicky i psychicky zdravý zaměstnanec je pro firmu jeden z nejcennějších atributů.

Cílem této práce bylo poukázat na nutnost udržovat a posilovat duševní zdraví, jelikož zdraví jedinec bývá odolnější proti somatickým onemocněním a tím tak může vést plnohodnotnější život než jedinec, který nerozumí svému nitru a je naopak schopen ublížit sám sobě nebo svému blízkému okolí.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

BEDRNOVÁ E. A KOLEKTIV. *Duševní hygiena a sebeřízení*. 1. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 8071686816.

CIMICKÝ, J. *Sám proti stresu*. 1. Praha: BONDY, 2015. ISBN 978-80-88073-02-4.

HONZÁK, R. *I v nemoci buď si přítelem*. 1. Praha: Avicenum, 1989. ISBN 08-058-89.

KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. Praha: Academia, 2005. ISBN 978-80-200-1307-1.

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

KUNEŠ, D. *Sebepoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.

MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84.

MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976. ISBN 14-226-86.

NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8.

NEŠPOR, K. *Sebeovládání*. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0482-4.

PLAMÍNEK, J. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. 3. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4.

URBAN, J. *Přestaňte se v práci stresovat*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6.

VAŠINA, B. *Psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 80-7042546-6.

### **Seznam použitých zahraničních zdrojů**

FONTÁNA, D. *Stres v práci a v životě: Jak ho pochopit a zvládat*. 1. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1033-7.

PAYNE J. A KOLEKTIV. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005. ISBN 978-80-7254-657-2.

VINAY, J. *Stres a zdraví*. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

Psychohygiena jako prevence pracovního stresu [online]. [cit. 2019-12-08]. Dostupné z: <https://www.bozpinfo.cz/josra/psychohygiena-jako-prevence-pracovniho-stresu>

## SEZNAM ZKRATEK

Aj. - a jiné

Apod. – a podobně

Atd. – atak dále

CSc. – kandidát věd (latinsky candidatus scientiarum)

Č. - číslo

Např. – například

OK – „Oll korrekt“, ve spisovné angličtině „all correct“ – všechno správně

PhDr. – doktor filozofie (latinsky philosophiae doctor)

Tj. – to jest

Tzv. - takzvané



## SEZNAM GRAFŮ

### Seznam grafů

Graf č. 1 znázorňuje odpovědi na otázku č. 1: „ <i>Jaké je Vaše pohlaví?</i> “ .....	44
Graf č. 2 znázorňuje odpovědi na otázku č. 2: „ <i>Kolik Vám je let?</i> “ .....	45
Graf č. 3 zobrazuje odpověď na otázku č. 3: „ <i>Slyšeli jste někdy o duševní hygieně?</i> “ ..	46
Graf č. 4 zobrazuje odpověď na otázku: „ <i>Jak často se cítíte vyčerpání?</i> “ .....	47
Graf č. 5 znázorňuje odpovědi na otázku: „ <i>Máte nějaké zdravotní obtíže?</i> “ .....	48
Graf č. 6 znázorňuje odpověď na otázku: „ <i>Máte problémy s usínáním?</i> “ .....	49
Graf č. 7 znázorňuje odpovědi na otázku: „ <i>Budíte se během noci často?</i> “ .....	50
Graf č. 8 znázorňuje odpovědi na otázku: „ <i>Pijete kávu, čaj nebo alkohol?</i> “ .....	51
Graf č. 9 znázorňuje odpověď na otázku: „ <i>Jak často pijete tyto nápoje?</i> “ .....	52
Graf č. 10 znázorňuje odpověď na otázku: „ <i>Stává se Vám často, že nestíháte Vámi předem naplánované úkoly?</i> “ .....	53
Graf č. 11 znázorňuje odpovědi na otázku: „ <i>Cítíte se často ve svém zaměstnání ve stresu?</i> “ .....	54
Graf č. 12 znázorňuje odpověď na otázku: „ <i>Co ve Vás ve Vašem zaměstnání nejvíce vyvolává pocit stresu?</i> “ .....	55
Graf č. 13 znázorňuje odpověď na otázku: „ <i>Provádíte nějaký typ duševní hygieny (např. sport, relaxace, meditace, četba, poslech hudby, ...)?</i> “ .....	56
Graf č. 14 znázorňuje odpověď na otázku: „ <i>Proč neprovádíte duševní hygienu?</i> “ .....	57
Graf č. 15 znázorňuje odpověď na otázku: „ <i>Jste sami se sebou spokojeni?</i> “ .....	58
Graf č. 16 znázorňuje odpověď na otázku: „ <i>Přemýšlíte často nad tím, že jste udělali/řekli něco špatně?</i> “ .....	59
Graf č. 17 znázorňuje odpověď na otázku: „ <i>Chtěli byste změnit způsob Vašeho uvažování o sobě?</i> “ .....	60
Graf č. 18 znázorňuje odpověď na otázku: „ <i>Využili jste někdy služeb terapeuta?</i> “ .....	61
Graf č. 19 znázorňuje odpověď na otázku: „ <i>Užíváte nebo jste někdy užívali antidepresiva nebo hypnotika (léky na spaní)?</i> “ .....	62
Graf č. 20 znázorňuje odpověď na otázku: „ <i>Znáte někoho, kdo užívá nebo někdy užíval tyto léky?</i> “ .....	63

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník .....	I
----------------------------	---

## Příloha A - Dotazník

1. Jaké je Vaše pohlaví?
  - Muž
  - Žena
2. Kolik Vám je let
  - Do 25 let
  - 25-35 let
  - 35-55 let
  - Nad 55 let
3. Slyšeli jste někdy o duševní hygieně?
  - Ano
  - Ne
4. Jak často se cítíte vyčerpaní?
  - Nikdy
  - Zřídka kdy
  - Často
  - Neustále
5. Máte nějaké zdravotní obtíže?
  - Ano
  - Ne
6. Máte problémy s usínáním?
  - Ano
  - Ne
7. Budíte se během noci často?
  - Ano
  - Ne
8. Pijete kávu, čaj nebo alkohol?
  - Ano
  - Ne
9. Jak často pijete tyto nápoje?
  - Nikdy
  - 1x-2x týdně
  - Denně
  - Několikrát denně
10. Stává se Vám často, že nestíháte Vámi předem naplánované věci?
  - Ano
  - Ne
11. Cítíte se často ve svém zaměstnání ve stresu?
  - Ano
  - Ne
12. Co ve Vás ve Vašem zaměstnání nejvíce vyvolává pocit stresu?
  - Práce samotná (typ práce)

- Prostředí, ve kterém pracujete (kolegové, technika, vedení)
  - Nedostatek času a práci
  - Nic
13. Provádíte nějaký typ duševní hygieny (např. sport, relaxace, meditace, poslech hudby, četba, ...)?
- Ano
  - Ne
14. Proč neprovádíte duševní hygienu?
- Nedostatek času
  - Nedostatek prostředků (peněz)
  - Nepravidelnost ve směnách
  - Únava po práci
  - Provádím duševní hygienu
15. Jste sami se sebou spokojeni?
- Ano
  - Ne
16. Přemýšlíte často na tím, že jste udělali/řekli něco špatně?
- Ano
  - Ne
17. Chtěli byste změnit způsob Vašeho uvažování o sobě?
- Ano
  - Ne
18. Využili jste někdy služeb terapeuta?
- Ano
  - Ne
19. Užíváte nebo jste někdy užívali antidepresiva nebo hypnotika (léky na spaní)?
- Ano
  - Ne
20. Znáte někoho, kdo užívá nebo někdy užíval tyto léky?
- Ano
  - Ne

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Kristýna Starostová

**Obor:** Vzdělávání dospělých

**Forma studia:** kombinovaná

**Název práce:** Duševní hygiena v pracovním a soukromém životě

**Rok:** 2020

**Počet stran textu bez příloh:** 62

**Celkový počet stran příloh:** 2

**Počet titulů českých použitých zdrojů:** 13

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů:** 3

**Počet internetových zdrojů:** 1

**Vedoucí práce:** PhDr. Marie Vacínová