

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2023

Lucie Velhartická

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM

2020-2023

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lucie Velhartická

Možné strategie zvládnání zátěže

Praha 2023

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.

JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE

BACHELORS FULL-TIME STUDIES

2020-2023

BACHELORS THESIS

Lucie Velhartická

Possible stress management strategies

Prague 2023

The Bachelors 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 uvádím v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne:.....

Lucie Velhartická

Poděkování

Děkuji tímto vedoucí práce PhDr. Marii Vacínové, CSc. za účinné rady a doporučení při tvorbě této bakalářské práce. Velmi si vážím její vstřícnosti, odborného vedení a trpělivosti.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá působením zátěžových situací na člověka a možnými strategiemi zvládnání těchto zátěží. Definuje druhy zátěží, jejich nejčastější příčiny a dopady na fyzické i psychické zdraví. Současně popisuje možnosti, jak snižovat dopady zátěží, zlepšovat schopnosti člověka odolávat zátěžím a vytvářet si zdravé životní návyky a mechanismy k posílení své odolnosti a zlepšení kvality života. Člověk se v životě stará o všechno možné a velmi často zapomíná na to, že v první řadě by se měl starat o sebe a své zdraví. Tato práce je zaměřena nad tím, jak podpořit svoji pohodu a radost ze života.

Klíčová slova

Deprese, distres, dopady zátěží, eustres, pozitivní přístup, projevy stresu, příčiny zátěží, psychické projevy, syndrom vyhoření, reakce na zátěž, stres, zátěž, změna životního stylu, zvládací strategie, zvládnání zátěží.

Annotation

The bachelor's thesis deals with the impact of stressful situations on a person and possible strategies for managing these stresses. It defines the types of stress, their most common causes and effects on physical and mental health. At the same time, it describes the possibilities of how to reduce the effects of stress, improve a person's ability to resist stress and create healthy lifestyle habits and mechanisms to strengthen their resistance and improve their quality of life. A person takes care of everything possible in life and very often forgets that, first of all, he should take care of himself and his health. This work is a reflection on how to support your well-being and joy in life.

Key words

Burnout syndrome, causes of stress, depression, distress, coping strategies, coping with stress, effects of stress, eustress, lifestyle change, manifestations of stress, positive attitude, psychological manifestations, reaction to stress, stress.

Obsah

ÚVOD.....	9
1 ZÁTĚŽE, JEJICH PŘÍČINY PROJEVY	10
1.1 Vnímání sebe sama - sebepojetí	10
1.2 Zátěž organismu	11
1.3 Dopady zátěže - stres	12
1.3.1 Eustres a distres.....	12
1.3.2 Zátěžové faktory.....	13
1.4 Reakce na zátěžovou situaci	16
1.4.1 Reakce fyzická	16
1.4.2 Reakce psychická.....	18
1.4.3 Psychosomatická onemocnění	20
1.4.4 Vědecké modely objasňující psychosomatiku	21
1.4.5 Vznik psychosomatických onemocnění	22
1.4.6 Deprese.....	23
1.4.7 Syndrom vyhoření	24
2 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE S OHLEDEM NA KONKRÉTNÍ SKUPINY OSOB	28
2.1 Psychohygiena.....	28
2.2 Coping	31
2.2.1 Copingové strategie.....	32
2.3 Psychosociální podpora.....	34
2.3.1 Okamžitá podpora – krizová intervence	35
2.3.2 Dlouhodobá psychosociální podpora.....	36
2.4 Relaxační metody	38
2.4.1 Dechová a svalová relaxace.....	39
2.4.2 Autogenní trénink	42
2.4.3 Meditace, jóga	44
2.4.4 Kreativní činnosti	47
2.4.5 Pohyb	49
2.5 Asertivní chování	50
2.6 Lékařská péče, narativní terapie	51
2.6.1 Lékařská péče	52
2.6.2 Narativní terapie	53
ZÁVĚR	55
LITERATURA A POUŽITÉ ZDROJE:.....	56
Literatura tištěná:	56
Zdroje elektronické:.....	57
SEZNAM OBRÁZKŮ	60

ÚVOD

Žijeme ve světě, kde se rychle a zásadně zvyšují požadavky na člověka. Jedná se o tlak na jeho výkonnost, společenské postavení, zjev, úspěšnost. Jakkoliv se může zdát, že se jedná o požadavky oprávněné a svým způsobem i motivující k rozvoji osobnosti, hranice mezi pozitivním působením a negativními dopady je velmi tenká a jedinec si ani nemusí uvědomit, že už ji překročil a že to, co ho pohánělo vpřed, se stalo zlem, ohrožujícím jeho fyzické i psychické zdraví.

Zdá se, že této problematice je věnována dostatečná pozornost jak ze strany odborné, tak laické veřejnosti. Všude kolem nás jsou prezentovány návody na lepší životní styl, v časopisech, na internetových stránkách, v médiích jsou dostupné informace o možnostech zlepšení. A už tady vzniká další dilema - nakolik jsou prezentované informace skutečně funkční a nakolik se jedná jen o další skrytou nebo dokonce přiznanou reklamu. Jsou osoby, které tyto informace poskytují, odborně způsobilé nebo se jedná o lidi, kteří snadným způsobem získávají své finanční zdroje, aniž by je zajímaly dopady a rizika takového působení?

Existuje mnoho „zaručených“ návodů na to, jak zvládat zátěže. Je však potřeba si uvědomit, že každá metoda musí vycházet z konkrétních podmínek, musí respektovat osobnost dotčeného jedince a nesmí vést k rozvoji jiných problémů fyzického nebo psychického rázu.

Při tvorbě bakalářské práce byly využity materiály a zdroje od renomovaných odborníků, ale také zdroje z populárně naučné literatury a časopisů i zdroje elektronické s tím, že autorka vždy porovnávala obsahovou stránku informací tak, aby nedocházelo k prezentaci nepravdivých nebo zavádějících teorií.

Rozsah bakalářské práce neumožňuje zabývat se do detailu všemi aspekty problematiky zátěží a strategií jejich zvládnutí. Obsahem práce je tedy výběr nejčastějších a nejzásadnějších oblastí a metod včetně implementace poznatků, které autorka práce získává v rámci své praxe při práci s dětským kolektivem

Tato práce má za cíl zmapovat nejčastější příčiny zátěží na náš organismus a cílem autorky bylo také vyhledávat a prezentovat možnosti, jak se zátěží bránit, jak je lépe zvládat a jak změnou některých životních návyků vytvořit pozitivnější přístupy k řešení zátěžových situací a lépe chránit své zdraví.

1 ZÁTĚŽE, JEJICH PŘÍČINY PROJEVY

1.1 Vnímání sebe sama - sebepojetí

„Sebepojetí je základem jáství člověka, je souhrn názorů na sebe sama, na své místo ve světě, a v tomto smyslu je souhrnem pocitů, jimiž prožíváme spokojenost nebo nespokojenost se sebou, větší nebo menší sebedůvěru, sebeúctu a vliv na druhé.“¹

V současné době se již odborná veřejnost shoduje v názoru, že základy našeho sebepojetí se vytváří již v prenatálním věku a postupně jsou formovány v průběhu celého našeho života, tzn., že dochází k jeho změnám.

Vztah k sobě samotnému se promítá do všech oblastí lidského života a je také základem vztahů k ostatním lidem. Je ovlivňován celou řadou aspektů, například prenatálními zkušenostmi, rodinnými konstelacemi, způsobem výchovy, náboženstvím a tradicemi, chování lidí v našem okolí. *„Způsob, jakým se k nám chová okolí během našeho života, je přesným odrazem a zrcadlem našeho vztahu k sobě samým.“²*

Každý člověk v sobě zahrnuje subjektivní a objektivní přístup k sobě samému. Z objektivního hlediska se jedná soubor vnějších projevů, jednání výkonů. Pro objektivní popis se nejčastěji užívá pojmu osobnost. Z hlediska subjektivního je osobnost tvořena uvědomovanou představou sebe sama, tzv. vlastního JÁ.³

Problematika sebehodnocení je velmi obsáhlá, pro potřeby této práce je však důležité to, do jaké míry nám naše vlastní sebehodnocení pomáhá nebo naopak ztěžuje zvládání životních situací a úkolů.

Osobnost, která důvěřuje sama sobě, věří se svoji úspěšnost a dokáže si být vědoma svých hodnot, jistě lépe zvládá zátěže než ten, kdo trpí nízkým sebevědomím, trápí se zbytečnými pocity viny, nedostatečnosti, neschopnosti. Protože však již bylo výše uvedeno, že se naše vnímání sebe sama v průběhu života mění, má každý člověk šanci

¹ SMÉKAL, Vladimír. Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání. Brno, 2002. ISBN 80-859-4781-1

² SMEJTOVÁ Hana, časopis Meduňka 5/216, str. 10, článek O vztahu k sobě samému, ISSN 1214-4932

³ MICHALOVÁ, Zdeňka. Materiál zpracovaný pro frekventanty kurzu Poruchy chování - od teorie k praxi zabývající se vývojovými fázemi sebepojetí, sebehodnocení a jáství, zdroj: <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/1259/SEBEPOJETI.html>

vhodně zvolenými metodami dosáhnout zlepšení vlastního hodnocení a vytvoření si šancí lépe zvládat životní zátěže.

Osobní nastavení ke stresu se zdá být klíčovým faktorem v jeho škodlivosti to je jeden z pohledů, který nabízí americká psycholožka Kelly McGonigal, která se stresem dlouhodobě zabývá. Podle ní má stres škodlivější účinky u těch lidí, kteří věří tomu, že stres je škodlivý. Naproti tomu lidé, kteří škodlivosti stresu nepřikládali význam (nebo nevěřili, že stres je škodlivý), nezaznamenávají takové negativní účinky stresu na zdraví.

1.2 Zátěž organismu

Zátěží organismu rozumíme stav, kdy jakékoliv působení aktuálních skutečností vede k pocitům diskomfortu nebo dokonce poškozování běžných mechanismů v životě člověka - stav organismu, který může být charakterizovaný neadekvátními fyziologickými a psychickými reakcemi na podnětovou situaci. Obecně je zátěž organismu nazývána také jako stres. Toto anglické slovo je českým ekvivalentem slovo zátěž. Jedná se tedy o vliv, který zatěžuje živý organismus a nutí ho vyrovnat se s touto zátěží.⁴

Protože každý člověk je zcela originální identitou, je samozřejmé, že i reakce osob na zátěž - stresové podněty, jsou naprosto jedinečné. To, co jedna osoba vnímá jako zásadní, osudové a životně důležité, může pro jiného člověka představovat něco banálního, nedůležitého a podružného.

U lidí, kteří mají problémový postoj vůči vlastní osobnosti, se pravděpodobně jedná o důsledky odmítání, nepřiměřených požadavků rodičů nebo dalších osob, nedostatku lásky, týrání, nefunkčních rodinných modelů. A i tam, kde mají lidé stejnou zkušenost, není možno predikovat stejné dopady na organismus – každý člověk má jiné dispozice.⁵

Proto není možné uplatňovat metody strategického zvládnání zátěží plošně, ale citlivě je volit s ohledem na povahu postižené osoby, aktuální prostředí a konstelaci souvisejících událostí. V případě krátkodobé zátěže lze jistě využít i pomoci laické, poskytované pro okamžitou útěchu či pomoc, v případech dlouhodobých či dokonce chronických zátěží by měla být pomoc poskytována odborně vyškolenými osobami a dle dobře připravených terapeutických programů. I zde platí obecná terapeutická zásada, že

⁴ EKEKOVÁ Ludmila, časopis Meduňka, 12/2015, str. 38, článek Jak na stres, ISSN 1214-4932

⁵ Tamtéž

účinně pomoci lze jen tomu, kdo takovou pomoc chce a sám chce na zlepšení situace spolupracovat.

1.3 Dopady zátěže - stres

Příčiny, reakce na stres, jeho dopady na člověka se v průběhu historie významně měnily. Pračlověk svůj aktuální problém musel vyřešit rychle – jednalo se o jeho život, případně o životy dalších členů jeho tlupy. Jako součást přírody využil mechanismu tzv. „fight-or-flight“ – to je instinkt, kterým disponují všichni živočichové. V situaci ohrožení volí buď útok, nebo útek. Původně se tedy jedná o efektivní evoluční mechanismus, který byl vlastní našim dávným předkům a chránil je před nebezpečím.⁶

V průběhu vývoje lidské společnosti však tento jednoduchý ochranný mechanismus prošel zásadními změnami v závislosti na charakteru rizik, s nimiž se lidé setkávají. Právě proto, že je stres reakcí starších vrstev mozku (tedy jeho základy jsou na počátku lidské existence), je těžko ovlivnitelný vědomě. „Flight-or-flight“ instinkt není už tedy v dnešní době adekvátní odpovědí na stresové podněty. Pokud člověk vnímá své prostředí a vzniklé situace jako nekomfortní a stresující, nemůže si obvykle svou frustraci vybit agresí. A právě to je příčinou toho, co vnímáme jako stres v současné době.

Někteří odborníci mezi termíny zátěž a stres vnímají obsahový rozdíl a to v tom smyslu, že zátěží rozumí stimulující faktor a jako stres označují spíše jako reakci na tento stimul. Stres tedy představuje ohrožení vnitřní pohody člověka a zahrnuje soubor emocí různé intenzity a různých dopadů na jeho organismus.

1.3.1 Eustres a distres

Neplatí, že stres pouze škodí. Například Felix Irmiš ve své knize *Nauč se zvládat stres* definuje, že stres je pro život nezbytný a škodlivý je teprve tehdy, když je ho moc a situaci už nezvládáme. Jistá úroveň vnitřního pnutí je pro život potřebná. Tento typ žádoucího stresu se nazývá eustres a první jej pojmenoval slavný endokrinolog prof. MUDr. Hans Hugo Bruno Selye, který dále řekl: „*Stres v žádném případě nemusí být pouze škodlivý; je zároveň kořen života, neboť každé hnutí mysli a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný*

⁶ HOUDEK František, Akademický bulletin, Praha 2012 – článek Otec stresu a jiné příběhy

stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životodárné uzdravení.“⁷

Eustres nás pozitivně popohání v situacích, kdy je tomu třeba. Díky němu dosahujeme výjimečných výkonů v práci, ve sportu nebo při překonávání nečekaných překážek. Eustres tedy naši výkonnost zvyšuje, kdežto distres celkovému výsledku škodí – například když přehnaně reagujeme na nedůležitý podnět.

Eustres má stejný fyziologický projev jako negativní stres - distres. Zásadní rozdíl mezi eustresem a distresem spočívá v interpretaci konkrétním člověkem, tedy v naučeném vzorci vnímání světa, situací a různých stresorů. Díky tomu eustres spíše motivuje, než aby od výkonu odrazoval. A současně dává naději na to, že stresory charakteru distresu můžeme jindy - v jiné situaci a jiném kontextu, případně aktuálně jiném zdravotním stavu - vnímat jako motivující eustres. *„Avšak právě kvůli stejné fyziologické reakci, která provází eustres i distres, se účinky obou typů stresu na organismus sčítají. Tzn., že příliš mnoho pozitivního stresu může také vést k maladaptivním stresovým reakcím. Daleko pravděpodobněji k nim ale dojde ve chvíli, kdy jsme zavaleni distresem.“⁸*

Distres je naopak nadměrná zátěž organismu, která může danou osobu poškodit a vyvolat různé druhy onemocnění.

1.3.2 Zátěžové faktory

Každý stres má dvě základní složky:

1. stresové faktory (stresory), tedy momentální okolnosti - zátěže, které způsobují stres, Stresorem se tak míní událost či situace, které se jedinec musí přizpůsobit a které spolu s dalšími nepříznivými podmínkami prostředí narušují duševní a tělesné zdraví
2. reakci na stres, odpověď člověka na zátěžové faktory.

⁷ HOUDEK František, Akademický bulletin, Praha 2012 – článek Otec stresu a jiné příběhy

⁸ Studie TCC. Dotazník zvládnání zátěže – stresu, 11/2021, dostupné na <https://www.tcconline.cz/dotazniky-testy/dotaznik-zvladani-zateze-stresu>

Elkind (1984) popisuje tři kategorie stresorů z hlediska míry kontroly a možnosti anticipace vzniku zátěže:⁹

- předvídatelný a může být kontrolován - o tomto stresoru víme předem a můžeme s tím něco dělat
- předvídatelný, ale nemůže být kontrolován - tento stresor si žádá různé coping strategie
- nepředvídatelný, který nemůže být kontrolován - na tento typ stresoru se nemůžeme připravit, nezbyvá než se adaptovat až stresor nastane

Zátěžové faktory mohou být například:¹⁰

- tělesné: přílišná fyzická námaha v běžném životě nebo při sportu nebo naopak naprostý nedostatek pohybu, nevhodná pracovní pozice – dlouhodobé jednostranné zatěžování některých svalových skupin, zraková zátěž, přecenění fyzických sil a možností, nemoc nebo úraz, špatný pitný režim, nedostatek spánku, životní styl (přejídání, nezdravé složení stravy, kouření, nadměrné pití alkoholu,
- fyzikální: nadměrný hluk, prudké světlo nebo naopak nedostatek světla, nevhodná barva umělého osvětlení, nízká nebo vysoká teplota, geomagnetické působení, výkyvy slunečního záření, ionizující záření. Elektromagnetický a světelný smog
- psychické: příliš vysoká míra zodpovědnosti, stresující práce nebo škola (zkoušky, dopravní špička, termíny úkolů), frustrace, nesplněná očekávání, věk, osamělost, bezradnost, strach s nemoci a smrti, strach o blízké osoby,
- sociální: osobní vztahy (konflikt, partnerské problémy, zklamání, týrání, šikana), sociální vyloučení, závislost na určitých osobách
- traumatické: události – narození dítěte, úmrtí, únos, znásilnění, válka, setkání, sňatek, rozvod, stěhování, úraz, nemoc, chronické onemocnění, ztráta zaměstnání, ztráta životní role.
- dětské: vystavení stresu v raném věku může trvale zvýšit odpověď na stres, např. u týraných a zneužívaných dětí, školní zátěž, alkoholismus rodičů, přílišná náročnost rodičů, nezáměr rodičů, nepochopení, nefunkční rodinné konstelace.
- mediální: televize, časopisy, sociální sítě, působené reklamy, idealizace osob nebo situací, nereálnost vedoucí ke srovnávání a snaze dosáhnout prezentovaného ideálu.

⁹ VYBRANÉ KAPITOLY Z MANAŽERSKÉ PSYCHOLOGIE, Zátěžové situace, stres a coping, dostupné na <https://publi.cz/books/171/07.html>

¹⁰ CIMICKÝ Jan: ABC proti stresu a psychickým nesnázím, CPress Brno, 2020, ISBN 978-80-264-3337-8

- technologické – nové informační, výpočetní a komunikační technologie – na jedné straně významně urychlují systémy práce, současně však člověka zahlcují nadlimitním objemem potřebných i zcela nepotřebných zpráv – výsledkem je daň v podobě stresu a zátěže, kterým jsme se paradoxně jeho urychlováním snažili vyhnout.
- pracovní nároky – zvyšující se požadavky na objem a rychlost provedené práce, nároky na zvyšování kvalifikace, překračování pracovní doby, práce v mimopracovní dobu, workoholismus, perfekcionalismus, časté změny legislativních a jiných požadavků, trvalý tlak v rámci opakovaných kontrol, auditů a inspekcí
- nedostatek času na koníčky a zájmy, odpočinek, relaxaci

V jiném pohledu hodnocení můžeme stresory rozdělit na:¹¹

- salutory – jsou faktory, které přispívají ke zvládnutí zátěže (protektivní faktory). Jedná se o oblasti, které v nás nevyvolávají stresovou reakci, a máme je spojeny s pozitivními emocemi. Jedná se v podstatě o protipól pojmu stresory – jsou to tedy pozitivní faktory, které jedinci pomáhají udržet a posilovat zdraví
- motivátory – vychází z teorie eustresu. Jedná se o faktory, které jsou pro nás zatěžující, avšak máme s nimi spojené pozitivní emoce. Interpretujeme si je tedy jinak než v případě stresorů. Fyziologická reakce je ovšem obdobná jako v případě stresorů.
- stresory – jedná se o faktory na úrovni distresu. Jsou to oblasti, které vnímáme jako zatěžující a máme k nim negativní přístup.

I v oblasti stresových faktorů platí, že stejný faktor má zcela jiné účinky na konkrétní osoby a i jedna stejná osoba vnímá zátěžové situace pokaždé jinak. Kontext hraje při vnímání stresorů velmi zásadní roli. Zatímco ve chvíli psychické pohody nemáme potřebu řešit například svůj zjev, v zátěžových situacích vnímáme svůj zjev a jeho domnělé nedostatky jako zásadní (například v důsledku nevěry partnera – skutečné i domnělé, po nevhodné poznámce okolí, ve chvílích vlastní nejistoty). Zásadní aspektem je i úroveň našeho sebepojetí.

¹¹ DOE John: Zdroje stresu, z 18. 9. 2018, dostupné na <https://www.tcconline.cz/articles/zdroje-stresu-nektere-vyuzijete-a-jine-se-radeji-pokusite-eliminovat>

1.4 Reakce na zátěžovou situaci

Tak, jako je individuální naše vnímání stresu, tak je také individuální reakce člověka na zátěžovou situaci. Ještě nejpodobnější jsou si naše reakce na přetížení fyzické – svalová nebo kloubní nemoc, v krajním případě svalová horečka, člověk může trpět zažívacími problémy, bolestmi hlavy, celkovou slabostí. Intenzita těchto projevů je samozřejmě závislá na naší celkové tělesné kondici a míře překročení našich možností.

Zásadní pro konkrétní reakci člověka na zátěžovou situaci je jeho osobní resilience, tj. jeho nezdolnost, pružnost, odolnost, houževnatost, nezlomnost apod. Opakem resilience je vulnerabilita neboli zranitelnost.¹²

1.4.1 Reakce fyzická

Stresová reakce je následnou reakcí na působení stresového faktoru. Tato reakce se projevuje bezprostředně po zážitku a odeznívá v průběhu několika hodin, nejdéle několika dnů.

Kanadský lékař Hans Selye, zjistil, že při stresu dochází vždy ke stejnému souboru fyziologických reakcí organismu. Tyto reakce nazval zkratkou GAS – General Adaptation Syndrom (Obecný adaptační syndrom). GAS má tři fáze:

- Poplachová reakce

V první fázi setkání organismu se stresorem dochází k „vyhlášení poplachu“. Nastane vyplavování cukru, tuků a škrobů ze zásob krve a tato energie je společně s kyslíkem zasílána krevním řečištěm do tkání, které jsou pro „útěk“ nebo „boj“ nejdůležitější – tj. do mozku, ke kosterním svalům, k srdci a k plicím. Omezí se přísun energie např. do trávicího ústrojí, které není v daný okamžik tak důležité pro zásobu energie a kyslíku. Začne se vyplavovat adrenalin a noradrenalin. Sympatický systém uvolňuje energii a připravuje organismus k akci (např. zvyšuje srdeční frekvenci, rozšiřuje zornice, zrychluje dech, zvyšuje napětí kosterního svalstva). Následuje šok, podlomí se kolena, rozbuší se srdce, zmenší se svalové napětí apod. Teprve potom začnou pracovat obranné mechanismy a krevní tlak naopak stoupne a svaly se napnou.

¹² Studie TCC. Dotazník zvládání zátěže – stresu, 11/2021, dostupné na <https://www.tcconline.cz/dotazniky-testy/dotaznik-zvladani-zateze-stresu>

Organismus je připraven k reakci typu boj - uteč. Pokud čelíme fyzickému nebezpečí, je tato reakce efektivní. Pokud však čelíme psychické hrozbě, je tato reakce spíše škodlivá. Tělo je zaplaveno stresovými hormony, které nedokáže jednoduše odbourat. Jedná-li se o stres dlouhodobý, může dojít k jeho transformaci na tělesné nebo psychické onemocnění.

- Vyrovnávací (adaptační) fáze, odolnost

V této fázi mizí příznaky z fáze poplachu. Organismus odolává stresu a vytváří podmínky pro přečkání a překonání nepříznivé situace, připravuje se na delší boj. Adrenokortikální systém signalizuje hypofýze, aby uvolnila hormon ACTH (adrenokortikotropní hormon), hlavní stresový hormon těla. Ten stimuluje kůru nadledvin k produkci kortizolu, který svým účinkem zajišťuje přísun energetických substrátů pro metabolické děje. Množství kortizolu v krvi nebo moči se často používá také jako ukazatel pro posouzení míry stresu.

- Fáze vyčerpání

Pokud nedojde k vyřešení stresové události v prvních dvou fázích, organismus vyčerpá svoje rezervy, podléhá stresu a hroutí se. Mohou se začít projevovat příznaky různých psychosomatických onemocnění (např. deprese, úzkostné stavy, vyhoření, nespavost, sexuální problémy, poruchy příjmu potravy). Tento stav může skončit i smrtí. Dopady na fyzickou složku člověka přechází do složky psychické.¹³

¹³ Jak na vás působí stresová reakce. Dostupné na: <https://mindtrix.cz/portfolio/co-se-deje-pri-stresove-reakci>



Obrázek 1 - Reaktivita stresu¹⁴

1.4.2 Reakce psychická

Psychické reakce lze rozdělit na akutní a dlouhodobé, případně chronické. Akutní stresová reakce je „duševní otřes“ po traumatizující události. Událostí, která způsobuje duševní otřes, je například:¹⁵

- prožitek, kdy člověk zažije těžké poranění nebo úmrtí osob jako přímý svědek nehody či jiné tragické události,
- vážné ohrožení vlastního života, těžký úraz nebo jeho reálné riziko (dopravní nehody, pády),
- vážné ohrožení života nebo poškození zdraví blízkých osob, příbuzných či přátel,
- náhlé zničení vlastního obydlí nebo obydlí blízkých osob,
- prožitek intenzivního strachu, bezmoci či extrémního odporu ve vypjatých situacích (omezení či ztráta svobody, uvěznění, mučení apod.).

¹⁴ VEČEŘALOVÁ - PROCHÁZKOVÁ Alena, a HONZÁK Radkin: Stres, eustres a distres, Materiály pro mezioborové konzilium 2009, dostupné na <https://internimedica.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

¹⁵ Stresové reakce po mimořádných událostech, Stránky hasičského záchranného sboru, dostupný na <https://www.hzscr.cz/clanek/poradenstvi-a-psychotherapie-stresove-reakce-po-mimoradnych-udalostech.aspx>

„Duševní otřes“ je při traumatizujících událostech normální lidskou reakcí na nenormální situaci. Zátěžová událost vyvolá téměř v každém člověku v době ohrožení tíseň a výraznou stresovou reakci.

Stres pak jednotlivec prožívá na čtyřech úrovních, které se vzájemně ovlivňují:¹⁶

- oblast poznávacích procesů - především myšlení - základními projevy je zkreslené vnímání, zmatenost, nesoustředěnost, snížení schopnost rozhodování, pocity viny, neustálé se vracení ke stresovému zážitku, v krajním případě až myšlenky na sebepoškozování, psychóza (závažný duševní stav, kdy člověk není schopen jednat v souladu s okolnostmi, má změněný vztah k realitě, bývá spojena s poruchami myšlení – bludy a poruchami vnímání – halucinacemi)
- oblast emocionálního prožívání – zde se projevuje zejména úzkost, podrážděnost, vztek, panika, bezmoc, deprese, strach, zármutek, beznaděj, pocity osamělosti a sociální separace,
- oblast chování – tendence k rizikovému chování, poruchy příjmu potravy, zneužívání alkoholu/drog, nutkavé opakování určitých pohybů, agresivita, násilné chování, vyhýbání se kontaktům s lidmi – sociální fobie

Posttraumatická stresová porucha vzniká jako zpožděná odezva na stresovou situaci, která pravděpodobně u každého člověka vyvolá pronikavou tíseň. Příznaky začínají po traumatu, po nějaké době, která může trvat od několika týdnů do několika měsíců.

Hlavními příznaky jsou:¹⁷

- opakované prožívání traumatu,
- pocit, neustále se vracející traumatické události,
- tělesné reakce při konfrontaci s událostmi, které zážitek symbolizují;
- vyhýbání se věcem či událostem, které připomínají prožitou událost;
- neschopnost rozpomenout se na důležitou část traumatu;
- pocit izolace resp. odcizení od ostatních;
- poruchy spánku, poruchy příjmu potravy, podrážděnost, problémy s koncentrací pozornosti a přehnané úzkostné reakce.
- úzkost a deprese,
- apatie,

¹⁶ Stresové reakce po mimořádných událostech, Stránky hasičského záchranného sboru, dostupný na <https://www.hzscr.cz/clanek/poradenstvi-a-psychotherapie-stresove-reakce-po-mimoradnych-udalostech.aspx>

¹⁷ Tamtéž

- zhoršování paměti

V běžných situacích nemusí člověk stresové dopady na svůj organismus ani vnímat, ve vysoce zátěžových stavech a v důsledku dlouhodobého stresu se však organismus sám „ozývá“ a člověk vnímá fyzický i psychický diskomfort. Pokud nedojde ke změně v jeho životě nebo ve schopnostech jiného přístupu ke stresu, může tento diskomfort vyústit až v psychické nebo psychosomatické onemocnění, nejčastěji k depresím, syndromu vyhoření, nejrůznějším alergiím, kardiologickým problémům, fobiím a poruchám osobnosti.

V situaci, kdy již dojde k takto závažnému dopadu stresu na jedince, lze stav zlepšit téměř vždy jen za odborné pomoci a navíc jen tehdy, kdy dotčená osoba chce nebo dokáže spolupracovat při hledání nejlepších léčebných nástrojů. A opět platí, že přístup musí být zcela individuální a adekvátní charakteru klienta, příčinám stresů, rozsáhlosti jejich dopadů a míře vnitřní i vnější podpory.

1.4.3 Psychosomatická onemocnění

Psychosomatika je lékařský obor, který zkoumá vzájemné působení těla a duše. Zabývá se otázkou, jak psychické vlivy působí na tělo a jaký vliv mají naopak tělesná onemocnění na duševní procesy. Vzájemné působení těla a duše na sebe bylo opakovaně potvrzeno vědeckými výzkumy a význam této lékařské disciplíny získává na stále větší důležitosti.

Psychosomatika je v podstatě velmi starý obor, neboť přírodní metody léčení (šamani, léčitelé, kořenáři) již v dobách dávno minulých vycházely z předpokladu, že určité psychické zátěže způsobují problémy na tělesné úrovni. Každá tělesná porucha může být podmíněna psychikou. To se také projevuje v celé řadě přísloví.¹⁸

Medializace tohoto téma napomáhá obecnému povědomí a podporuje zainteresovanost osob na péči o své tělo i mysl, na druhou stranu však adekvátně narůstá také množství nepodložených, neověřených, neodborných a mnohdy až nebezpečných informací, které má veřejnost k dispozici. Orientace v těchto informacích je pro

¹⁸ PONĚŠICKÝ Jan, Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky, Triton 2022, str. 12, ISBN 80-7254-216-8

neodborníky poměrně náročná a zásadní je i to, že se jedná o informace velmi obecné, nezohledňující aktuální situaci a stav dané osoby.¹⁹

Je jistě dobré vyhledávat si informace, porovnávat je, studovat jejich zdroje, ověřovat aktuálnost i názory jiných a současně konzultovat svá zjištění s odbornými poradci, lékaři, terapeuti.

Jak se tedy tělo a duše vzájemně ovlivňují? Pokud například není kompenzována nadměrná psychická zátěž, může člověk onemocnět nebo u něj mohou být diagnostikovány funkční poruchy orgánů. Naopak „tělesná“ onemocnění, jako je například rakovina, mrtvice nebo infekce HIV mohou velmi negativně ovlivnit duševní rozpoložení člověka.

Už v 70. letech 20. století zavedl Thure von Uexküll, jeden z významných průkopníků psychosomatiky, pojem „biopsychosociální systém“. Zdůrazňoval, že všechna onemocnění souvisejí s biologickými (organickými a tělesnými) funkcemi a psychickými (duševními) funkcemi.²⁰ Velkou úlohu hraje samozřejmě také povolání, rodinné zázemí, vztahové vazby, prostředí, ve kterém člověk bydlí, a některé další sociální podmínky. Dnes se již většina lékařů a odborné veřejnosti shoduje na tom, že psychika, duch a tělo, vytváří s motorickými a vegetativními (mimovolnými) reakcemi jednotu. Všechny zkušenosti člověka se na základě jeho vnímání ukládají do takzvaných „sítí nervových buněk“. Proto se konflikty nebo traumatizace projevují nejen v psychické rovině, ale i v tělesné.

1.4.4 Vědecké modely objasňující psychosomatiku

Lékaři z oboru neurologie se mimo jiné zabývají tím, že za všemi procesy učení stojí změna spojů v nervovém systému. Hovoříme zde o neuroplasticitě. Eric Kandel, nositel Nobelovy ceny, se dokonce domníval, že se spoje v mozku mění, když spolu dva lidé hovoří a rozhovor si zapamatují (jako je tomu například při psychoterapii).

V 80. letech 20. století se zformoval obor psychoneuroimunologie, který se snaží objasňovat souvislosti mezi psychikou a tělem, zejména imunitním systémem. Náš mozek dokáže ovlivňovat obranné mechanismy jednak prostřednictvím sympatiku a bloudivého

¹⁹ Tamtéž

²⁰ Psychosomatika: Co to je? Článek dostupný na: <https://www.nzip.cz/clanek/712-psychosomatika-zakladni-informace>

nervu (obojí je součástí autonomního nervového systému – člověk jej nedokáže ovládat vůlí), jednak prostřednictvím hormonů (jako je např. kortizol). Kortizol dokáže například blokovat imunitní systém při stresu nebo těžkých depresích. Tím se u vystresovaných lidí zvyšuje náchylnost k infekcím.²¹

1.4.5 Vznik psychosomatických onemocnění

Procesy vedoucí ke vzniku psychosomatických obtíží jsou velmi komplikované. Na rozvoji psychosomatických onemocnění se podílejí genetické, biologické, sociální a psychické vlivy. Mechanismus vzniku psychosomatických onemocnění se snaží objasnit několik vzájemně nezávislých teorií, např.:²²

- Konverzní teorie – tj. teorie přetočení. O konverzním symptomu hovoříme tehdy, pokud člověk nemůže prožít důležitou vnitřní touhu, nebo na ni dokonce nesmí ani pomyslet, protože je pro něj zcela tabu. Vytvoří se tak nevědomý konflikt, který se přenesení („přetočí“) na tělesnou úroveň a projeví se fyzickými příznaky

- Vegetativní neuróza – obavy, strach, vztek nebo zklamání jsou spojeny s reakcemi autonomního nervového systému. Člověk může pociťovat intenzivní bušení srdce, potí se, zvyšuje se jeho krevní tlak apod. Jde o reakce těla, které jsou z evolučního hlediska velmi staré (jak již bylo zmíněno výše), aby tělo dokázalo reagovat na nebezpečí číhající v okolí. Současný člověk by však měl umět si své pocity uvědomit, aby nedocházelo k jejich „nahromadění“. Není dobré nechat se emocemi „užírat“. Psychoterapie se snaží umožnit nové náhledy – znovu propojit pocity s vegetativními reakcemi a přesunout je do vědomí pacienta.

- Teorie desomatizace a resomatizace – tento model je založen na myšlence, že v průběhu vývoje v dětství stojí v centru pozornosti různé orgánové soustavy. Pokud těmto orgánovým soustavám věnují pozornost rodiče, jsou s nimi spojovány pozitivní zážitky (například masáže miminka), což podle této teorie podporuje vývoj dítěte. Orgánové soustavy v dané fázi znamenají více než jen například jídlo nebo pití. Znamenají také emoce a blízkost. Předpokládá se, že hodnoty, které jsou z hlediska

²¹ Psychosomatika: Co to je? Článek dostupný na: <https://www.nzip.cz/clanek/712-psychosomatika-zakladni-informace>

²² PONĚŠICKÝ Jan, Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky, Triton 2022, str. 12, ISBN 80-7254-216-8

vývoje na počátku, jako například láska a náklonnost, představují podklad pro schopnost vyrovnat se s různými požadavky v dalších životních fázích adekvátním způsobem.²³

1.4.6 Deprese

„Deprese je psychické onemocnění, které patří mezi afektivní poruchy. Může být monopólní nebo bipolární jako součást bipolárně afektivní poruchy (dříve maniodepresivní psychózy). V současné době je nejčastější psychickou poruchou vůbec a procento lidí trpících depresí se neustále zvyšuje. Pro diagnózu deprese je podmínkou, aby epizoda trvala alespoň dva týdny.

Deprese patří mezi poruchy nálady a jde o patologický smutek. Ve standardní situaci, např. když člověk ztratí někoho blízkého, je smutek pochopitelný. U deprese ale pochopitelný důvod pro stísněnou náladu buď zcela chybí, nebo není tak silný, aby mohl útlum nálady sám o sobě vyvolat.

„Depresivní porucha postihuje aktuálně asi 3% populace a její výskyt se zvyšuje společně se snižováním věku prvních projevů. Pravděpodobnost setkání s depresivní epizodou během života je pro zdravého člověka asi 17%. Neléčená deprese trvá kolem půl roku (je to ale velmi individuální, takže to může být mnohem méně i mnohem více) a má tendenci se vracet. U těžších forem existuje velké nebezpečí sebevražedného jednání – asi 10% lidí v těžké depresi se pokusí o sebevraždu.“²⁴

Projevy deprese jsou různé intenzity a závisí na povahových vlastnostech člověka. Mezi nejčastější projevy patří:²⁵

- pocity deprivace, únavy, osamělosti, obavy z budoucnosti, stísněná, skleslá nálada
- váhavost, nerozhodnost a neustálé omílání určitých myšlenek a přemítání o možnostech, aniž by to mělo nějaký výsledek (tzv. ruminace)
- ztráta schopnosti radovat se
- tělesné i duševní vyčerpání

²³ Psychosomatika: Co to je? Článek dostupný na: <https://www.nzip.cz/clanek/712-psychosomatika-zakladni-informace>

²⁴ Deprese – co to je, článek z 13. 6. 2016, dostupný na: <https://www.deprese.psychoweb.cz>

²⁵ Deprese, článek dostupný na: <https://www.wikiskripta.eu/w/Deprese>

- hypochondrické představy – člověk má pocit, že trpí nějakou závažnou, nevléčitelnou nemocí.
- pocity méněcennosti
- poruchy koncentrace a učení
- katastrofické myšlení a očekávání nejhoršího
- snížená motorika a celková aktivita, snížení energie a aktivity, posedávání, odkládání činností
- potíže se spánkem, předčasné ranní probouzení nebo naopak přílišná ospalost v průběhu dne.
- pokles zájmů, nezájem o dříve oblíbené aktivit
- černé myšlenky, uvažování o sebevraždě.

1.4.7 Syndrom vyhoření

Stres má vliv na emoční prožívání člověka a ve svém důsledku může vést také až k syndromu vyhoření. Syndrom vyhoření je v podstatě stav chronického stresu. Ten vede k fyzickému a emocionálnímu vyčerpání, ztrátě zájmu o dosud realizované aktivity, oploštění citových pocitů a projevů, cynismu a odloučení, k pocitům méněcennosti a nedostatku úspěchu. Když se syndrom vyhořené blíží, postižený už není schopen účinně fungovat na osobní ani profesní úrovni.

Vyhoření však nenastane náhle. Syndrom vyhoření se začíná projevovat velice pomalu, což způsobuje, že dochází k podceňování jeho příznaků a je mnohem těžší ho rozpoznat. Přesto nám naše tělo a mysl dávají varování dlouho dopředu a rozdíl mezi stresem a vyhořením je záležitostí stupně, což znamená, že čím dříve poznáte příznaky, tím lépe budete schopni vyhnout se syndromu vyhoření.

Jde tedy o plynulý, postupný a dlouhodobý proces, který má několik základních etap:²⁶

- počáteční nadšení,
- vystřízlivění,
- frustrace, apatie
- rozvinutý syndrom.

²⁶ STOCK Christian: Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout, Grada 2011, ISBN 978-80-247-3553-5

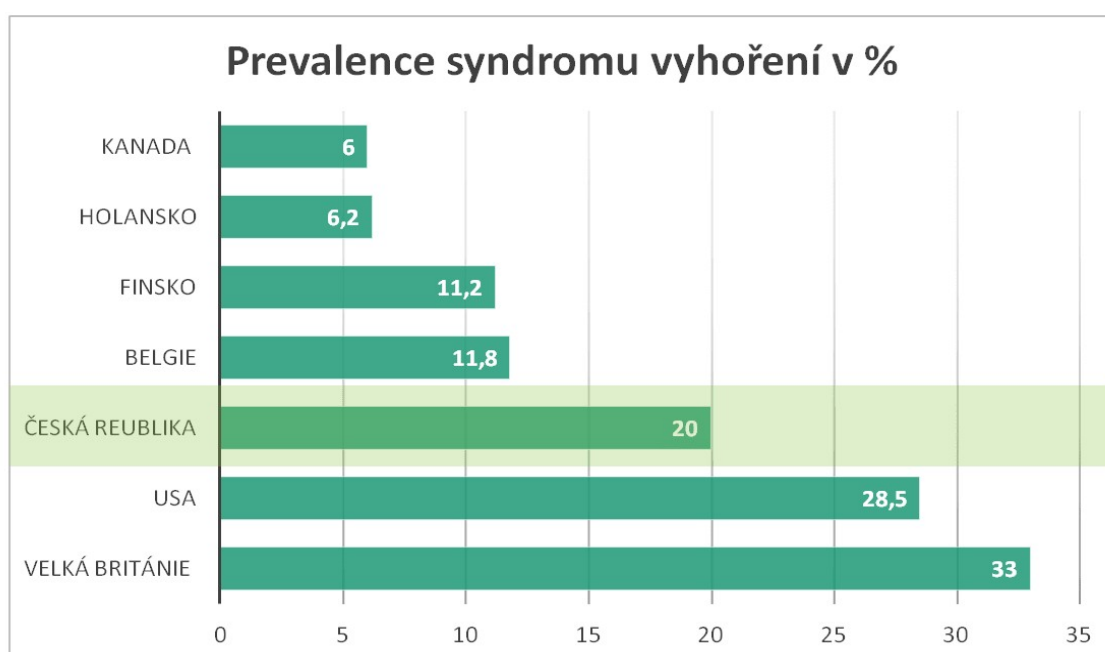
Každý člověk je ovšem jedinečný, takže projevy se mohou případ od případu lišit. Znamky fyzického a emocionálního vyčerpání mohou být například:²⁷

- chronická únava - v počátečních fázích pociťuje člověk nedostatek energie a většinu dnů se cítí být unavený. V posledních fázích je již fyzicky a emocionálně vyčerpaný a může mít pocit strachu z toho, co přijde zítra. Projevuje se ubývání zájmu o aktivity, později až zásadní nechuť a odpor k těmto aktivitám (práce, studium, ale i koníčky, setkávání s přáteli, případně rodinnými příslušníky)
- Nespavost - v počátečních fázích má daná osoba občasné potíže s usínáním nebo kvalitou a délkou spánku. V pozdější fázi se nespavost prohlubuje. Většinou čím větší vyčerpanost, tím větší nespavost.
- Zapomínání, zhoršená koncentrace a nedostatek pozornosti a mírná zapomínání jsou počátečními znaky. Později se problémy mohou dostat do bodu, kdy člověk nemůže dodělat svou práci, unikají mu souvislosti, jeho myšlenky jsou chaotické.
- Tělesné příznaky - tělesné příznaky mohou zahrnovat třes (rukou, ale i jiných částí těla, případně těla celého), bolest na hrudi, palpitace srdce, dušnost, gastrointestinální bolest, závratě, mdloby, nebo bolesti hlavy, ale také třeba bolesti kloubů a zad, svalová slabost
- Častější nemoci a ztráta chuti k jídlu - vzhledem k celkové oslabenosti těla se snižuje také schopnost imunitního systému – ten se stává oslabeným, což zapříčiňuje infekce, nachlazení, chřipku a další imunitní problémy. V pozdějších fázích může dojít k téměř úplné ztrátě chuti a velkým ztrátám na váze.
- Úzkost - na začátku může dojít k mírným příznakům napětí, obav a otupělosti. Když se jedinec přiblíží k syndromu vyhoření, úzkost může být natolik vážná, že narušuje jeho schopnost pracovat produktivně a může způsobit problémy i v osobním životě. V počátečních fázích se může cítit smutný, případně beznadějný a v důsledku toho se může setkat s pocitem viny a bezcennosti. V nejhorším případě se může cítit v pasti, v těžké depresi a s pocitem, že svět by byl bez něj lepší. Mění se jeho schopnost vyhodnocování běžných situací, za vším vidí „katastrofický scénář“, nevěří v dobrá řešení, není v jeho silách posuzovat skutečný stav realisticky

²⁷ Syndrom vyhoření, Zdravotnické zařízení Ministerstva vnitra, článek dostupný na: <https://www.zzmv.cz/syndrom-vyhoreni>

- Zlost - zpočátku to může být napětí mezi lidmi a podrážděnost. V pozdějších fázích jsou projeven například zoufalé výbuchy a vážné hádky a konflikty v domácím i pracovním prostředí. Může hrozit riziko přechodu od násilných myšlenek k agresivním a násilným činům.
- Ztráta radosti - zpočátku se ztráta radosti může zdát velmi mírná, například když se postižené osobě že nechce jít do práce nebo z ní touží odejít. Bez zásahu se ztráta radosti může vztahovat na všechny oblasti života, včetně volného času. Postižený se postupně stále více vyhýbá pracovním i osobním kontaktům, hledá samotu a izolaci, současně však může projevovat frustraci nad touto situací.
- Pesimismus - nejprve se může projevovat jako ztráta motivace. V další fázi se přesouvá i do toho, jak člověk o sobě uvažuje, jak se hodnotí. Nemá důvěru v sebe, ve své spolupracovníky ani členy rodiny. Má pocit, že se na nikoho nemůžete spolehnout. Nevěří v dobrý výsledek práce ani vlastní, ani společné. Může se projevovat podezíravost, že někdo chce kazit jeho práci, zásadní nepochopení dobře míněné kritice nebo doporučením.
- Izolace - v časných fázích se to může zdát jako mírná odolnost vůči socializaci (člověk nemá chuť jít ven, na oběd, nejradiji by uzavřel dveře a ostatní nechal venku). V pozdějších fázích může dojít k neadekvátním reakcím, když člověka někdo osloví, požádá o pomoc, o informaci. Jedinec se snaží pracovat mimo standardní pracovní dobu tak, aby se pokud možno s kolegy vůbec nepotkával, doma vyhledává samotu mimo běžný rodinný provoz, vyhýbá se přátelům, rezignuje na setkávání jako takové). Projevem může být významně častější pracovní neschopnost nebo nepřítomnost, nereagování na e-maily ani jiné formy komunikace.
- Nedostatečná produktivita a špatný výkon - chronický stres brání tomu, aby byl člověk schopen plnit pracovní i jiné úkoly ne standardním tempem a požadované kvalitě, což často vede neustále rostoucímu seznamu úkolů a požadavků, které se tak stávají novými stresory. V pozdějších fázích je již jedinci jedno, jakou práci odvádí, hledá úniková řešení.

Jakkoliv se může zdát, že riziko syndromu vyhoření je v podmínkách České republiky poměrně vysoké, níže uvedený graf z roku 2019 nás ve srovnání s několika dalšími vyspělými zeměmi zařazuje spíše mezi země s lepší psychickou odolností lidí. Přibližně pětina české populace vykazuje již intenzivnější symptomy syndromu vyhoření. K nejohroženějším skupinám pak patří vrcholoví manažeři, tedy lidé s velkou zodpovědností, z profesí jsou to již lékaři a učitelé, ale nejen oni. Samozřejmě, že od doby tohoto grafu došlo ke změnám ovlivněným přítomností a dopady koronavirové krize a následně energetické krize a vlivů válečných událostí v Evropě.²⁸



Obrázek 2 - Prevalence syndromu vyhoření²⁹

²⁸ Stres nás chránil před medvědem. Dnes vede k syndromu vyhoření z 21. 1. 2019 pod odborným vedením Radka Ptáčka a Jiřího Rabocha, dostupné na <https://www.vitalia.cz/clanky/od-stresu-k-syndromu-vyhoreni-a-depresi>

²⁹ Tamtéž

2 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE S OHLEDEM NA KONKRÉTNÍ SKUPINY OSOB

2.1 Psychohygienu

Psychohygienu - duševní hygienu je souhrn metod, postupů a pravidel pro zachování a zkvalitnění duševního zdraví, zvyšování odolnosti člověka vůči negativním vlivům všeho druhu.³⁰

Psychohygienu pomáhá vědomě řídit život, vytvářet si vnitřní prostředí pro předcházení psychickým problémům a být připraveni na zvládání zátěží. Jejím cílem je trvalé posilování psychické pohody a rovnováhy. Tam, kde již psychické problémy nastaly, pomáhá člověku k jejich zvládnutí a minimalizuje dopady do oblasti psychosomatické.

Hlavní cíle psychohygieny jsou především:³¹

- prevence psychických a psychosomatických problémů
- stabilní pracovní výkonnost, a současně schopnost odpočinku a relaxace
- životní spokojenost a naplnění
- harmonické sociální vztahy

Domnívám se, že individuální úroveň schopnosti vlastní psychohygieny vychází z interního poměru mezi „musím“ a „chci“ každého člověka. Obecně lze říci, že jedinci, u nichž převažuje princip „musím“, jsou významně více ovlivňováni hodnocením ze strany svého okolí. Ačkoliv se usilovně snaží dělat vše co nejlépe, nejrychleji, nejzodpovědněji, nedaří se jim dosáhnout svých představ a cílů, jsou frustrováni. Jejich schopnost radosti ze života je výrazně nižší, než u těch, kteří preferují a dokážou využívat principu „chci“. Ti jsou svobodnější, nezávislejší a odolnější vůči zátěžím. Lépe si stanovují svoji limity a jsou schopnější deklarovat je a bránit před okolním světem. Vnímají sami sebe (a ve většině případů je tak vnímá i jejich okolí) jako úspěšné a svůj život považují za dobrý. Směřování od „musím“ k „chci“ považují za základ psychohygieny člověka.

³⁰ NEŠPOR, Karel. Duševní pružnost v každodenním životě. Praha: Portál, 201, ISBN:978-80-262-0778-8.

³¹ Co je to psychohygienu, Akademie osobního rozvoje, článek dostupný na: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/psychohygienu>

Zcela rozdílný však bude přístup k psychohygieně u malých dětí, teenagerů, lidí v produktivním věku či u seniorů, u vojáků na misích či pomáhajících osob. Tomu také odpovídají podoby nejrůznějších dotazníků a check-listů, které slouží ke zjišťování úrovně konkrétního člověka v oblasti duševní pohody.

Existuje mnoho metod a návodů, jak si udržovat své zdraví. Liší se podle toho, kdo tyto návody vytváří a praktikuje. Ve své podstatě však lidé obecně vědí, jak by se měli chovat, jak jednat, čeho se vyvarovat. Věděli to i naši předci, ti však snímali tuto oblast spíše podvědomě a intuitivně hledali řešení a ochranu před zátěžemi. Přirozeně pracovali a odpočívali v souladu s denním rytmem a ročním obdobím, jejich životní cíle byly velmi reálné a také jejich víra jim pomáhala překonat zátěže nemocí, úmrtí, válek, neúrody apod. Velkou roli hrálo rodinné, případně kmenové společenství, vzájemná podpora a ochrana. Vlastně by se dalo říci, že ač žijeme v úplně jiném světě, tyto základní principy jsou neměnné, snad jen s tím rozdílem, že víru v intencích konkrétního náboženství nahrazujeme vírou v sebe, ve společnost, v pokrok a další „jistoty“.³²

Jak bylo uvedeno, lze vybírat z nekonečné řady rad a návodů k vytváření bezpečného prostředí a minimalizaci stresů. Prolínají se a vzájemně se doplňují tak, jak se vyvíjí poznatky o psychice a psychosomatice člověka i s ohledem na nově se objevující stresory.

Základními principy v psychohygieně jsou například:³³

- nenechat se manipulovat, naučit se říkat oprávněné „NE“, pracovat svým tempem a v rozsahu standardní pracovní doby, řešit věci asertivně, tedy přímo a tak, aby výsledkem komunikace nebyl stav vítěz x poražený, ale vítěz + vítěz.
- udržovat si dobré vztahy v rodině (a to v i rámci tzv. širší rodiny), rozvíjet přátelství a společné aktivity
- umět odpočívat – ať už se jedná o jakoukoliv formu odpočinku, neboť se jedná o oblast vysoce specifickou a každý člověk si pod pojmem odpočinek představuje něco jiného. Nutné však je, aby se tento nástroj ve svém důsledku nestal zdrojem nových stresujících situací (péče o zahrádku x totální vyčerpání)

³² NEŠPOR, Karel. Duševní pružnost v každodenním životě. Praha: Portál, 201, ISBN:978-80-262-0778-8.

³³ NEŠPOR Karel. Článek Smích – příjemná prevence i medicína, časopis Meduňka 3/2016, ISSN 1214-4932

z její údržby). Naučit se opravdu efektivně odpočívat může pro některé jedince představovat poměrně dlouhý proces a náročný cíl. V dnešní době bohužel již ani senioři nebo děti nedokáží efektivně odpočívat a relaxovat.

- usmívat se – úsměv je nejúčinnější komunikační nástroj a je jednoznačným důkazem toho, že mozek přijímá impulsy tak, jak mu tělo předkládá (tedy když se budu usmívat, budu o něco spokojenější, i když na situaci se nic nezměnilo).
- pozitivní přístup a pozitivní hodnocení situací (ono známé poloplná x poloprázdná sklenice). Nejedná se o nalhávání si toho, že je vše dobré, ale o přístup k dané situaci nebo informaci
- řešit jen řešitelné a tomu, co nejsme schopni ovlivnit, nevěnovat pokud možno žádnou nebo jen zcela minimální a časově omezenou pozornost
- dělat si a užívat si radost – čímkoliv, co nám radost může způsobit (v rozumné míře a rozsahu a s ohledem na blízké osoby a prostředí, v němž se člověk nachází)
- mít čas pro sebe a to ideálně každý den alespoň chvíli. Jedná se o čas, který by měl jedinec věnovat tomu, co ho opravdu těší, přináší mu uspokojení nebo relaxaci. Může se jednat o kreativní činnosti, sport, četbu, sledování nebo provozování kulturních pořadů, procházky nebo i spánek a jiné formy odpočinku.
- dostatečně a kvalitně spát. Každý člověk má jinou potřebu spánku. Důležitější než délka spánku je jeho kvalita to, zda tělu opravdu poskytne potřebný odpočinek. Vytvoření dobrých podmínek (tmavá, vyvětraná místnost, adekvátní matrace, kvalitní ložní prádlo, pravidelný spánkový režim, soukromí) je předpokladem toho, aby se ze spánku stal nástroj psychohygieny a nikoliv další stresor.
- kvalitně a přiměřeně jíst – v přibližně stejnou dobu, v klidu, bez okolních vlivů. Špatné stravovací návyky se již staly i součástí mnoha rodinných kolektivů a to, co bylo samozřejmostí - tedy setkávání se členů rodiny u společného stolu, postupně mizí a je nahrazováno jídlem „za pochodu“, u televize nebo před monitorem. Dopady na fyzické i psychické zdraví jsou jednoznačné.
- Pitný režim je součástí stravovacích podmínek. Je velmi potěšující, že se lidé opět vracejí ke konzumaci čisté vody. Co je méně potěšující, jsou spotřeby alkoholických nápojů a zejména slazených sycených nápojů a to i u velmi malých dětí.

- Plánovat svůj čas a snažit se minimalizovat všechny balastní činnosti, jakými je aktuálně zejména závislost na sociálních sítích, sledování zcela irelevantních informací a pořadů, posílání nekonečného množství zpráv i lidem, které v podstatě neznáme. Nejen, že se jedná o „zloděje času“, který by mohl člověk využít například pro své koníčky a zájmy, odpočinek apod., navíc tyto činnosti představují bezpečnostní rizika.
- Umět ventilovat své emoce a nestydět se za to. Každý člověk má právo na emotivní reakci (pokud jí neublíží jiné osobě). Rozsah takových „ventilů“ je od smíchu k pláči, od vzteku a křiku k potřebě fyzické reakce – běh, dupání, mlácení do něčeho. Bohužel schopnost ventilovat své emoce ztrácí člověk díky „výchově“ již ve velmi útlém věku. Namísto toho, aby byl malý človíček veden k adekvátnímu způsobu ventilace a uvolnění, je za takové jednání někdy i trestán a manipulován k pochybnému modelu „vzorného dítěte“, které se nevzteká, nepláče, nekřičí. Naučí se tedy skrývat své pocity, odsouvat je do podvědomí a vytváří si tak základy pro budoucí psychické a případně také psychosomatické problémy. Dítěti je třeba stanovit rozumné mantinely (např. „vztekat se můžeš, ublížit kamarádovi ne“) a ne mu zakazovat projevy emocí.
- pobývat v přírodě, protože se jedná o přirozené prostředí člověka, které napomáhá jeho zklidnění, regeneraci a nabývání psychických sil a odolnosti. Vnímání přírodních krás a zákonitostí napomáhá k vytváření si pozitivních myšlenek a vnitřního řádu jedince.

Je celá řada dalších možností k preventivní ochraně duševního zdraví. Vždy je důležité najít takové nástroje, které konkrétní osobě vyhovují a pomáhají nejlépe.

2.2 Coping

Pod pojmem coping rozumíme zvládnutí působícího stresoru, nasazení všech sil při zvládnutí nadměrné zátěže. Různé stresové situace, způsob života a mnoho dalších faktorů ovlivňují zdraví člověka. Zvládat působení negativních stresorů můžeme zdravým způsobem života, chováním člověka, porozuměním svému zdravotnímu stavu, udržením optimálního zdraví či prevencí nemocí. Pouze tak můžeme dosáhnout maximálního fyzického a psychického potenciálu lidského jedince.

Zdravá adaptace je přizpůsobení se podmínkám a situacím v běžném životě, naopak coping (zvládání) znamená vynaložit úsilí zvládat podmínky, které přesahují míru adaptačních schopností jedince. Je to reakce na zátěžové situace.

Jako coping můžeme označit také zvládání nebezpečných a zdraví poškozujících postupů řešení stresových situací nástroji nesoucími nová rizika, například alkoholem, drogami, vysoce rizikovými aktivitami. Takové řešení, poškozující řešení, se nazývá malcoping.

2.2.1 Copingové strategie

Copingové strategie definují způsob chování, racionální a vědomý způsob vyrovnání se s dopady zátěží. Jedná se o způsoby a metody zvládnutí úzkostí a psychické nepohody, změnou, eliminací negativních emocí, přehodnocení situace.³⁴

Zvládací (copingové) strategie se uplatňují při různých typech stresových situací, záleží na jejich kontextu a přesné klasifikaci a na schopnosti konkrétní osoby zvolenou copingovou strategií přijmout a zvládnout.

Stále častěji se tak setkáváme s variabilitou copingových strategií. Výběr strategie a další postupy vhodného řešení stresové situace závisí na člověku samém. Jeho výběr je ovlivněn věkem, vzděláním, délkou ošetrovatelské praxe, na teoretických znalostech a praktických zkušenostech. Je běžné, že nejvhodnější copingová strategie není většinou 100% zvolena napoprvé. Dotčený člověk, ale i jeho lékař nebo terapeut hledají strategii – účinný nástroj, který bude nejeefektivnější a adekvátní aktuálnímu vnitřnímu nastavení postižené osoby.

Coping má 2 základní formy:³⁵

- zvládání zaměřené na problém – člověk se orientuje na problém či stresovou situaci a hledá způsob, jak ji změnit nebo jak se jí příště vyhnout;

³⁴ ONDRIOVÁ Iveta: Strategie zvládání stresu a coping, 15. 11. 2019, Zdroj: Verlag Dashöfer, dostupné na https://www.seniorzone.cz/33/strategie-zvladani-stresu-a-coping-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4EriHWTr4_CGKx_nUbbIs_TA/?query=strategie%20zvladani%20stresu%20a%20coping&serp=1

³⁵ Tamtéž

- zvládnání zaměřené na emoce – člověk se orientuje na zmírnění emocí spojených se stresovou situací (používá se, když je problém neovlivnitelný).

Obranné mechanismy jsou více či méně uvědomované způsoby omezování úzkosti způsobené zátěží. Jsou to matoucí, klamná pojetí skutečnosti a neuskutečnitelné způsoby řešení zátěžových situací. Každý preferuje určité obranné mechanismy, které odpovídají jeho osobnosti.

Metodami ochranných mechanismů může být například:³⁶

- Nevědomé vytěsnění – jedná se o automatickou reakci člověka, kdy dochází k přesunu negativních vjemů a myšlenek z oblasti vědomí do oblasti podvědomí.
- Vědomé potlačení – negativní zážitky a prožití zátěže odkládá dotčená osoba na pozdější dobu a záměrně hledá jiné objekty myšlení, popírá důležitost subjektivně prožité reality.
- Regrese – návrat k projevům chování odpovídajícím věku mladšímu, než je věk dotyčné osoby.
- Projekce – člověk promítání své interní pocitů a do jiných osob.
- Introjekce – přivlastňování si pocitů a výsledků jiných osob.
- Racionalizace – zdůvodňování existencí „rozumných“ a pochopitelných důvodů.
- Bagatelizace – záměrné snižování významu něčeho, co nemůžeme získat nebo co se nás jakýmkoliv způsobem dotýká.
- Sebeobviňování – jeden z nejčastějších způsobů reakce organismu – přičítání si viny za něco, co jsme nezpůsobili, hledání chyb na sobě sama.
- Odčinění – usilovná snaha nepravít to, co člověk způsobil, hledání možnosti vynahrazení skutečně nebo domněle způsobených škod
- Vyhýbání se odpovědnosti – urputná obrana vlastních postojů, nepřijímání kritiky ani diskuse, hledání viníka v někom jiném

³⁶ ZELENÍKOVÁ Renáta Zátěž a stres v práci zdravotnických pracovníků, z 1. 5. 2016, Zdroj: Verlag Dashöfer, dostupné na https://www.seniorzone.cz/33/zatez-a-stres-v-praci-zdravotnickych-pracovniku-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4EriHWTr4_CGKxu04JrRwlyE/?query=zatez%20a%20stres%20v%20praci%20zdravotnickych%20pracovniku&serp=1

- Reaktivní výtvoř – jedinec se chová protikladně k tomu, než jak by se ve skutečnosti rád choval.

- Altruistická sebe prezentace – jedinec se stylizuje do role „lidumila.“

Aktivní strategie copingu zahrnují zejména:³⁷

- kognitivní rozhodování (rozmýšlení se, co dál),
- přímé řešení problému,
- hledání pochopení (proč se to stalo),
- pozitivní přehodnocení (vytváření nových vzorců hodno cení situace směrem k pozitivnímu myšlení),
- vyhledávání podpory a hledání emoční podpory
- rozptýlení zahrnuje fyzické uvolňování pocitů (např. pohyb) a rozptylující aktivity (sociální sítě, koníčky).
- vyhýbání se zahrnují únikové aktivity (schovávání se) a kognitivní vyhýbání (myšlenky o tom, že je to tak, jak to má být s vírou ve změny k lepšímu).

2.3 Psychosociální podpora

Řekne-li se „sociální podpora“, většina lidí si, bohužel, spojí tento termín spíše s oblastí sociálních dávek, materiálních nebo finančních. Jakkoliv je tato oblast také velmi důležitá pro psychickou pohodu člověka, do rámce sociální podpory spadá zejména to, co bychom mohli jinak nazvat psychosociální - podporou.

Jedná se komplex možností, jak pomoci osobě s psychickými problémy na cestě jejího návratu do spokojenějšího životního modelu.

³⁷ CHLUDOVÁ Jitka: Aktuální formy copingových strategií v adolescenci, Bakalářská diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, 2019, dostupné na: https://theses.cz/id/4ejx2y/BP_Chluvova.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DAktu%C3%A1ln%C3%AD%20formy%20copingov%C3%BDch%20strategi%C3%AD%20v%20adolescenci%C2%A8%26start%3D1

Psychosociální podpora je tedy přístup založený na podpoře druhého a udržení jeho duševního zdraví a pohody v pokud možno co nejlepším stavu. To představuje zejména provázení dotčené osoby obtížnou situací a bezpečné sdílení emocí.³⁸

Psychosociální podpora se dá rozdělit na:

- Okamžitou = krizová intervence
- Následná, případně dlouhodobá, v podstatě tedy již psychoterapie

2.3.1 Okamžitá podpora – krizová intervence

První psychosociální podpora je okamžitou pomocí organismu právě postiženému nějakým traumatickým zážitkem. Naší přítomností, nasloucháním, sdílením a podporou můžeme člověku pomoci překonat složité situace a provést ho prvním šokem.

„Na krizi každý reaguje jinak. Někdo pláče, někdo se hněvá nebo naopak mlčí. Všechny reakce (i ty na první pohled „paradoxní“) jsou ale součástí běžného mechanismu zvládání náročné situace. Důležité je člověka v jeho emocích podpořit ve smyslu „vaše reakce jsou v téhle těžké chvíli normální a spolu se to pokusíme zvládnout“, konfrontovat ho s realitou, zmírnit jeho odmítání aktuální situace, a tím mu pomoci situaci bezpečně „projít“ a překonat ji.“³⁹

Cílem prvotní, krizové intervence není odstranění symptomů, ale rozpoznání krizového podnětu, opatrná interpretace příznaků, nástin strategie řešení, zprostředkování katarze, posílení potřebných dovedností, zábrana rozvoje nezralých chybných obranných edukace, snížení chronické úzkosti a přijetí traumatu jako součásti života

Krizovou intervencí je potřeba provést co nejdříve, rychle, zahrnout do ní i okolí – partner, rodina, využívat vhodných nástrojů a metod a provádět ji pokud možno v prostředí dotčeného člověka.⁴⁰

³⁸ Jak na psychosociální podporu: Materiál Ústředního krizového týmu ČČK, Slovenského Červeného kříže, Hasičského záchranného sboru České republiky a Junáka - českého skauta z 25. 4. 2020, dostupné na: <https://www.mvcr.cz/soubor/jak-na-ppsp-covid-19-pdf.aspx>

³⁹ Tamtéž

⁴⁰ ŠVARC Jiří. PRINCIPY KRIZOVÉ INTERVENCE. Psychiatrie pro praxi 2003/6, str. 278-279, dostupné na <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2003/06/10.pdf>

Zvláštní formou krizové intervence jsou tzv. krizové linky, které jsou koncipovány a provozovány pro specifické skupiny osob. Jejich síť se neustále rozšiřuje a provoz na těchto linkách zajišťují odborníci nebo poučené osoby. Rozsah krizových linek v České republice ve velmi rozsáhlý, jedná se např. o:⁴¹

- Linka bezpečí: pro děti a mládež v krizových životních situacích
- Bílý kruh bezpečí - Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí
- Linka pro krizovou intervenci
- Modrá linka: Krizové centrum pro děti a dospívající
- Linky důvěry a další.

Oblast sociální a psychosociální podpory se nejvýrazněji projevuje v nejtěžších krizových podmínkách – živelných katastrofách, pandemiích, válkách. Celá Evropa v posledních cca třech letech skloňuje pojem sociální podpory dnes a denně a vytváření povědomí o metodách a možnostech je tak aktuálně nedílnou součástí mediálních informací, s nimiž se lidé dostávají do kontaktu. Otázkou může být, nakolik přemíra těchto informací pomáhá a nakolik se již sama stává stresorem.

2.3.2 Dlouhodobá psychosociální podpora

V rámci dlouhodobé psychosociální podpory se může jednat buď o vytváření preventivních programů na udržení dobré psychické kondice určitých skupin osob, např. vzdělávání zdravotnických pracovníků a pracovníků v pomáhajících profesích, posilování psychické odolnosti pracovníků ve školství, ale třeba i specifické vzdělávací aktivity pro profese v dopravě, obchodě, službách, nebo o programy a aktivity s cílem pomoci lidem, kteří se již s určitými psychickými problémy potýkají. Tyto programy jsou vždy velmi konkrétní a musí respektovat příčiny, velikost dopadů, věk i celkové sociální prostředí osob.⁴²

Psychosociální podpora začíná již u dětí předškolního a školního věku, kde základ je tvořen bezpečným kolektivem (a to i rodinným) s dostatečným potenciálem sociálního citění a kamarádství. V dobře fungujících kolektivech a rodinách získává dítě základy

⁴¹ Jak na psychosociální podporu: Materiál Ústředního krizového týmu ČČK, Slovenského Červeného kříže, Hasičského záchranného sboru České republiky a Junáka - českého skauta z 25. 4. 2020, dostupné na: <https://www.mvcr.cz/soubor/jak-na-ppsp-covid-19-pdf.aspx>

⁴² Tamtéž

sociálních vztahů, vhodné komunikace, sebejistoty, samostatnosti, týmové spolupráce i rozvoje osobních předpokladů a schopností, úcty i sebeúcty, sounáležitosti, umění požádat o pomoc a sám ji poskytnout.

Velmi specifickou skupinou jsou adolescenti. Zde je kromě školy zásadní rodinné zázemí. Poskytování psychosociální podpory je v tomto období velmi nutné a současně musí být velmi citlivé. Pubertální člověk by měl na jedné straně mít bezpečné rodinné zázemí s jasně nastavenými pravidly soužití, na druhé straně je právě to, proti čemu nejčastěji vystupuje. Jeho nevyrovnaná hormonální hladina mu nastavuje mantinely od lásky k rodinným příslušníkům k jejich naprostého nepochopení až odporu, revoltuje proti všemu, co mu chce rodina poskytnout. Ještě podstatně horší může být situace v nefunkčních rodinách, kdy se budoucí dospělí nemůže spolehnout na podporu rodičů a dalších členů rodinného kolektivu a hledá svoji životní cestu sám (nebo v prostředí kamarádů) a to často i velmi riskantním způsobem.⁴³

Psychosociální podpora lidí středního věku je mimořádně zanedbávanou složkou našich životů. Člověk je tzv. na vrcholu pracovních sil, ovšem často za cenu kvality osobního a rodinného života. Jedná se o vysoce náročné životní období – kariérní postup, často vedoucí až k workoholismu, péče o děti a současně o stárnoucí, někdy i nemocné nebo bezmocné rodiče, vztahové problémy, snaha o co nejlepší materiální zabezpečení rodiny (bydlení, dovolené – často na hranici nebo dokonce nad rámec finančních možností) – to vše tvoří podloží pro psychické problémy a syndromy vyhoření. Bohužel v Čechách pořád ještě přetrvává v povědomí lidí spíše negativní přístup k využití odborné psychologické pomoci. Značná část veřejnosti, jakkoliv přetížené, vyčerpané a vystresované, má tendenci bagatelizovat své potíže, zlehčovat je nebo je řešit vlastními (v lepším případě) nebo různě získanými zkušenostmi (v horším případě).⁴⁴

Psychosociální, psychoterapeutická či psychologická pomoc prováděná dostatečně erudovanými poskytovateli však dokáže najít vhodné nástroje a metody pro nápravu situace. Platí zde však zásadní pravidlo „Pomoci lze jen tomu, kdo pomoci chce“.⁴⁵

Velmi specifickou skupinou osob vyžadujících psychosociální podporu jsou senioři. Vnímáme, že se zvyšuje délka života, zcela jistě se zkvalitňuje lékařská péče, velká část

⁴³ Jak na psychosociální podporu: Materiál Ústředního krizového týmu ČČK, Slovenského Červeného kříže, Hasičského záchranného sboru České republiky a Junáka - českého skauta z 25. 4. 2020, dostupné na: <https://www.mvcr.cz/soubor/jak-na-ppsp-covid-19-pdf.aspx>

⁴⁴ Tamtéž

⁴⁵ ŠVARC Jiří. PRINCIPY KRIZOVÉ INTERVENCE. Psychiatrie pro praxi 2003/6, str. 278-279, dostupné na <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2003/06/10.pdf>

seniorů si dokáže až do vysokého věku udržet velmi dobrou fyzickou kondici – a to je také dobrý základ pro kondici psychickou.⁴⁶

Je tu však také skupina starších a starých osob s nejrůznějšími zdravotními omezeními, sociální odloučeností, finančními a bytovými problémy. Zde je sociální a psychosociální pomoc zvláště důležitá. A s ní také edukace seniorů, aby pochopili, na jakou pomoc mají nárok a jak jí dosáhnout. Velmi dobře v této oblasti fungují nejrůznější zájmové i sportovní (nejčastěji turistické) skupiny a organizace. Jsou většinou vedeny empatickými lidmi s potřebnými teoretickými i praktickými zkušenostmi. Výsledky těchto skupin jsou mnohdy překvapující a zlepšují tak i povědomí široké veřejnosti (výtvarná díla, výstupy z činností univerzit třetího věku a podobných vzdělávacích institucí) o možnostech pomoci seniorům.⁴⁷

Jako značný nedostatek v oblasti psychosociální podpory však vnímám paliativní oblast. I když i zde se objevují projekty lidského rozměru a maximální vstřícnosti a úcty vůči odcházejícím seniorům, stále ještě chybí zásadní změny nebo spíše pochopení nutnosti návratu v původním modelům spoluzítí s nejstaršími a často již handicapovanými členy rodin.

2.4 Relaxační metody

Existuje velké množství doporučovaných a prováděných relaxačních metod. Závisí na vnitřním nastavení každého člověka, jak kterou metodu vnímá, jak je mu blízká, neboť jen dobrým výběrem vhodné metody lze dosáhnout optimálních výsledků.

Mnohé metody jsou si velmi blízké, často se prolínají a někdy jsou jen jinak pojmenované. Materiálů a informací o nich je nekonečné množství ať už v odborné nebo populárně naučné literatuře, časopisech, existují nejrůznější videonávody. A téměř všechny vypadají velmi jednoduše a snadně. Bohužel však některé z doporučovaných metod jsou účinné jen za předpokladu, že je člověk provádí opravdu správně, dlouhodobě, trpělivě a ve správném prostředí. A to ještě tam, kde se jedná spíše o preventivní psychohygienu nebo jen mírné projevy psychických problémů. Tam, kde se

⁴⁶ Jak na psychosociální podporu: Materiál Ústředního krizového týmu ČČK, Slovenského Červeného kříže, Hasičského záchranného sboru České republiky a Junáka - českého skauta z 25. 4. 2020, dostupné na: <https://www.mvcr.cz/soubor/jak-na-ppsp-covid-19-pdf.aspx>

⁴⁷ ŠVARC Jiří. PRINCIPY KRIZOVÉ INTERVENCE. Psychiatrie pro praxi 2003/6, str. 278-279, dostupné na <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2003/06/10.pdf>

jedná o projevy závažnější, je vhodná přítomnost a vedení erudovaného pracovníka nebo poradce/kouče.⁴⁸

V rámci této práce se autorka zaměřila jen na výběr nejčastěji využívaných.

2.4.1 Dechová a svalová relaxace

Ačkoliv to zní zvláště, většina lidí neumí správně dýchat. A tím si také mohou zhoršovat nejen fyzickou, ale i duševní pohodu. Dýchání je sice automatická činnost našeho těla, ale často při něm lidé chybují. Nejčastějšími chybami je nadbytečné zapojení svalů krku a prsních svalů, a to zejména u žen, které dýchají hlavně hrudníkem. Snaha vynechávat břišní dýchání (navíc ještě stahovat břišní svalstvo k vytvoření štíhlosti) vedou až k psychosomatickým problémům v oblasti bolestí bederní páteře a zažívání,

*„Při stresu, radosti se nám dech zrychlí, metabolické pochody ovlivňují frekvenci, hloubku dechu. Pokud jsme příjemně naladěni, odpočíváme, dechovou frekvenci snížíme“*⁴⁹

Důležité zásady pro dechová cvičení:⁵⁰

- Nejúčinnější je cvičení na zádech, protože to umožňuje uvolnění těla a soustředění se na dech.
- Dýchání je prováděno výhradně nosem s tím, že výdech by měl být 2násobně delší než nádech.
- Cvičení je vhodné provádět se zavřenýma očima, lze využít také hudební doprovod – uklidňující, tichý
- Cvičení by mělo probíhat v pohodlném oblečení
- Myšlenky by se měly soustředit výhradně na dech (tady se dechová cvičení stávají součástí meditací)

Dechová cvičení lze provádět v každém věku a v téměř jakémkoliv zdravotním stavu. Provádění dýchání do břicha a/nebo tzv. dechová vlna (tj. postupné dýchání do hrudníku

⁴⁸ STRAND Vratislav; NEJEDLÁ, Alžběta: Základy narativní terapie a narativního koučinku, Portál 2014, ISBN 978-80-262-0729-0

⁴⁹ SKALSKÁ Marie: Dechová relaxační cvičení, dostupné na https://www.profitinstitut.cz/Dechova_relaxacni_cviceni-222

⁵⁰ Tamtéž

i břicha při jednom nádechu a výdechu) napomáhají celkovému zklidnění, jsou součástí zvyšování sebevědomí, napomáhají proti bolestem při zlepšování postoje těla.

Další metodou je například prodýchávání konkrétních míst, což je účinné zejména při odstraňování nebo zmírňování bolestí právě v těchto konkrétních místech. V takovém případě může pomoci také technika Bodyscan, která pomáhá obrátit pozornost k tomu, co se odehrává v našem těle a zbavit se nadbytečného napětí. Tato metoda spočívá v postupném upínání pozornosti k jednotlivým částem těla a vjemům v nich. Pokud víme, co se v kterém místě našeho těla děje, můžeme svůj dech na toto místo zaměřit a postupně tak ulevit od napětí, tlaku nebo bolesti.⁵¹

Dechová relaxační cvičení jsou velmi vhodná i pro malé děti (cca od tří let). Pomáhají neklidným, nesoustředěným, úzkostným nebo naopak hyperaktivním dětem, dětem s vadami řeči a nejrůznějšími tiky. Pro dechová cvičení s dětmi jsou využívány hravé metody a postupy s využitím přírodních materiálů nebo běžných pomůcek – foukání do pápěří pampelišek, do listů nebo květů rostlin, do vodní plochy. Lze foukat do barevných skvrn na papíře a spojit tak dechová cvičení s kreativní činností (podmínkou je, aby nedošlo k hyperventilaci dítěte).⁵²

Dechová cvičení jsou mimořádně vhodná i pro seniory, a to i ty s významně nebo úplně omezeným pohybem. Jednak tak dochází k lepšímu prokrvení jednotlivých částí těla, jednak lze takto na určitý čas odpoutat myšlenky seniora od negativních vjemů a představ.

Svalovou relaxací můžeme nazvat jakýkoliv vhodný tělesný pohyb, pro účely odstraňování zátěží jsou však využívány specifická cvičení.

Základem pohybových aktivit by pro všechny měla být chůze. Nejlépe samozřejmě s přírodním prostředím, ale i nahrazení několika stanic hromadné dopravy procházkou má významný přínos jak pro fyzickou, tak psychickou pohodu. Další formy pohybu vhodné pro většinu lidí je plavání, jízda na kole, v rozumném rozsahu běh a dále jakékoliv sporty, které člověk zvládá a které ho těší. Při jejich provozování se aktivuje tvorba zvláštních látek z mozku, tzv. endogenních opioidů (endorfiny, enkefaliny a dynorfiny). Tyto látky působí podobně jako opioidy typu morfinu, opia či kokainu. Přináší tedy pocit uspokojení, radosti, euforie, pozitivního náhledu na svět, zlepšují spánek, zdravou chuť k jídlu a

⁵¹ SKALSKÁ Marie: Dechová relaxační cvičení, dostupné na https://www.profitinstitut.cz/Dechova_relaxacni_cviceni-222

⁵² Tamtéž

podporují dodržování zdravějšího životního režimu. Pohyb zlepšuje stav všech oblastí organismu člověka – dýchací orgány, kosterní systém, zažívání. Pravidelná pohybová zátěž představuje stres pro organismus, se kterým se musí opakovaně vyrovnávat. Zvyšuje se tak jeho odolnost jednak vůči zátěži, jednak vůči zevnímu prostředí. Změny, které v organismu nastávají, se týkají i imunitního systému, který je posilován. Ve výsledku tak dochází ke zvýšení odolnosti organismu i proti infekčním chorobám a pravděpodobně i ke snížení výskytu řady autoimunitních chorob. Právě pravidelnost je zde velmi důležitá. Vytváří jednu ze součástí struktury životního stylu, poskytuje uspokojení a zabraňuje rizikům přetížení organismu při ojedinělých pokusech o sportovní výkon.⁵³

Současná doba pravidelnému pohybu přirozeného charakteru příliš nepřeje a pozorovat je to možné už u dětí předškolního věku. Již v kolektivech mateřských škol a nižších ročníků základních škol lze velmi snadno rozpoznat děti zvyklé běžným pohybovým aktivitám a to nejen na úrovni fyzické. Takové děti jsou živé, mají zájem o hru a kreativní činnosti, lépe se začleňují do kolektivu a týmové spolupráce, jsou veselejší, komunikativnější. Jsou samostatnější, sebejistější, nebojí se. U dětí jsou také výrazně propojeny emoce a pohyb. Má-li dítě radost, pak ji vyjádří spíše pohybem než slovy. Pokud jej pohybová aktivita nebaví, dá to jasně najevo. Pokud na pohybovou aktivitu není zvyklé z domácího prostředí, může být rozpačité, zaskočené, může se i bát. V případech, že se rodina nebrání spolupráci, lze celkem rychle najít nápravu a začlenit takové předškoláka do sportovních činností kolektivu, často se takto objeví i nečekané nadání. Pokud však rodina není nápomocná a je pro rodiče snazší „zabavit“ doma dítě mobilním telefonem, tabletem, televizí, začne se školní kolektiv výrazně dělit na jedince „pohyblivé“ a „elektronické“ – a to se všemi psychickými dopady.⁵⁴

Pohyb musí být dětem dopřán v jeho přirozené podobě a tam, kde dítě samo chce v některém sportovním odvětví dosáhnout nějakého úspěchu. V případech, kdy dítěti verou sport rodiče, bez ohledu na stupeň nadání a přání samotného potomka, se snad i dobře míněný záměr může proměnit v riziko dětského traumatu a s postupujícím věkem i v riziko poškození rodinné konstelace, komunikace a modelu rodinného zázemí.

Ve starších materiálech se uvádí, že zdravé děti stráví nejrůznějšími formami pohybu 70 až 80% doby bdění. Praxe v současnosti přináší poznatky o snižování těchto údajů a

⁵³ KUSYN Michal: článek Vliv pohybové aktivity na lidský organismus, 29. 11. 2020, dostupný na <https://pohybazdravi.cz/vliv-pohybove-aktivity-na-lidsky-organismus-vii-imunitni-system>

⁵⁴ Tamtéž

dle vlastního pozorování odhaduje autorka této práce poměr na cca 50%, jedná-li se o pohyb spontánní a přirozený. Bohužel se zvyšuje podíl dětí, které ztrácejí radost z pohybu, schopnost rozeběhnout se, bez velkého přemýšlení vylézt na strom nebo překonat nějakou překážku, s chutí se honit za míčem, skákat do louží, brodit se suchým listím. A to se přímo zrcadlově odráží v jejich duševním nastavení.

Ze specifických svalových relaxací je nutno zmínit zejména progresivní svalovou relaxaci. Její metodiku zpracoval Edmund Jacobson a spočívá v řízeném střídavém zatínání a uvolňování svalových skupin. To vede k postupnému odstranění svalového přepětí a vzniku příjemných tělesných vjemů, které se následně přenášejí do oblasti psychické pohody. Pomáhá odbourávat chronický stres a také zvyšuje odolnost vůči jeho působení. Tato metoda je poměrně jednoduchá a a lez jí využívat vždy, když člověk potřebuje nabrat pohody nebo uvolnit vnitřní napětí.⁵⁵

Dechová cvičení a svalová relaxace se dají provozovat v adekvátním rozsahu v podstatě kdekoliv a kdykoliv a je tak možné je využívat jak pro dlouhodobou psychohygienu, tak jako krizový nástroj ve chvílích náhlého stresu.

2.4.2 Autogenní trénink

Autogenní trénink může částečně připomínat Jacobsonovu progresivní svalovou relaxaci. V autogenním tréninku je potlačena fáze svalového napětí a základem terapie je postupné koncentrované uvolnění. Probíhá ve specifickém prostředí, nejlépe vleže, v teple, s maximálním omezením všech vnějších vlivů a využívá do jisté míry i nástrojů hypnózy. Základním principem autogenního tréninku je tedy zachování pasivního postoje a relaxace. Cílem je dosažení stavu vnitřního duševního soustředění při maximálním tělesném uvolnění.⁵⁶

Schultzův autogenní trénink využívá lidskou představivost, pomocí které vyvolává různé tělesné stavy. To, člověk vysílá do mozku specifické podněty o svém tělesném

⁵⁵ DROTÁROVÁ Eva + DROTÁROVÁ Michaela, Relaxační metody – malá encyklopedie. Ivo Železný, Praha 2003, dostupné na: <https://pohybazdravi.cz/vliv-pohybove-aktivity-na-lidsky-organismus-i-psychika>

⁵⁶ Tamtéž

stavu, umožňuje autosugestivní ovlivňování. To je jasným důkazem toho, že pouhou myšlenkou dokážeme řídit nejen naše pocity, ale také tělesné stavy.⁵⁷

Podle stanovené metodiky uvolňuje člověk jednotlivé části těla tak, aby vnímal jejich „odlehčení“, teplo a příjemné pocity. Uvolněním svalového napětí dochází k rozšíření a lepšímu prokrvení cévního systému, což zmírňuje bolest a v oblasti psychické přináší zklidnění. To je předpokladem k tomu, aby tato metoda byla velmi účinná právě pro odstraňování psychosomatických problémů.

Metodu autogenního tréningu propracoval německý profesor Johannes Heindrich Schultz. Dnes je tato metoda zařazena mezi standardní psychoterapeutické nástroje. Má svá jasná pravidla, jejímž základem jsou formule – pokyny, které si při vykonávání jednotlivých cviků pacient neustále opakuje (sám, s pomocí nahrávky nebo pod vedením lektora, psychoterapeuta). Pomocí těchto formulí se snaží dosáhnout žádoucího pocitu. Formule mohou mít odlišnou podobu, obecně se však jedná například o věty:⁵⁸

- pravá ruka je těžká
- levá noha je teplá
- dýchám klidně
- mám klidný a pravidelný puls
- je mi příjemně teplo

Pomocí autogenního tréningu dokáže člověk dosáhnout hlubokého klidu a opět se cítit svěží a s dostačenou energií. Naučí se, jak si prostřednictvím krátkých formulí zcela vědomě navodit pozitivní změny vlastního chování a získat správné reakce v zátěžových situacích.⁵⁹

Pro člověka v psychické tenzi může být zpočátku obtížné zklidnit se natolik, aby dokázal provádět uvolňování dle pokynů. Důležité je, aby pro provádění autogenního tréningu byly vytvořeny potřebné podmínky a aby se člověk nenechal odradit počátečními „neúspěchy“. Při opakování začne postupně vnímat uvolnění, vnitřní teplo a rozlévajícím se poklid a pohodu. I zde je tedy důležité pravidelné procvičování.

Autogenní trénink je velmi vhodný pro všechny skupiny lidí včetně například ležících pacientů. Svá specifika má zejména u dětí předškolního věku, neboť jejich schopnost zklidnění se a koncentrace je omezená / jak v čase, tak hloubce). Cvičení tedy budou

⁵⁷ SCHULTZ Johannes Heindrich: Autogenní trénink, Poznání, 2019, ISBN: 9788087419847

⁵⁸ Tamtéž

⁵⁹ Tamtéž

časově výrazně kratší než je standardní rozsah pro starší osoby, a pozornosti dětí na jednotlivé části těla lze velmi dobře dosáhnout pomocí speciálně vytvořených pohádek a příběhů, Postupně jich přibývá a jsou dostupné v tištěné nebo elektronické podobě či audiovizuální podobě. Zařazení formulek v těchto příbězích musí být jednoduché a musí následovat hned po vlastní sugestivní představě (vody, lesa, květin, oblíbené hračky nebo postavy, ale i třeba objetí, pohlazení). Po formulkách následuje chvíle, kdy si dítě užívá pocit uvolnění a poté se opatrně vrací do reality.⁶⁰

2.4.3 Meditace, jóga

Čím rychlejší je životní tempo, čím více jsou lidé obklopani technickými vymoženostmi, tím častěji se ozývá slovíčko „meditace“. Co si však můžeme pod tímto výrazem představit? Definicí je mnoho, obecně se jedná o komplex nástrojů, prostředků a postupů, jak změnit způsob myšlení a dosáhnout celkového zklidnění, lepší koncentrace a pozornosti, pozitivního myšlení a vnitřního klidu a rovnováhy. Již z tohoto velmi stručného výčtu je zjevné, že se nejedná o žádný jednorázový „zázrak“, ale dlouhodobou práci na změně myšlení a hodnocení stavu věcí a většinou také změně životních hodnot.

Při provozování meditací může člověk postupně dosáhnout například:⁶¹

- lepší soustředěnosti a celkovou výkonnost, zvýšení energičnosti a snížit únavu
- snížení dopadu stresů a přehodnocení žebříčku stresorů (řešit jen skutečně závažné věci)
- celkové zklidnění má vliv na zdraví těla i mysli
- zlepšení vztahové oblasti (člověk provozující meditaci je vnímavější vůči jiným a současně si je vědom své hodnoty, vztahové záležitosti řeší s větším klidem a pochopením)
- zlepšení spánku a emoční vyrovnanosti
- lepšího zvládnutí stresů i a snížení hladiny stresových hormonů, současně posílení úrovně tzv. hormonů štěstí
- předcházení a léčbě duševních poruch jako jsou deprese, úzkosti a další.

⁶⁰ SCHULTZ Johannes Heindrich: Autogenní trénink, Poznání, 2019, ISBN: 9788087419847

⁶¹ 9 DŮVODŮ, PROČ ZAČÍT MEDITOVAT, Vitalvibe: Scourge for life, Článek z 18. 02. 2019, dostupný na: <https://www.vitalvibe.eu/cs/clanky/253-9-duvodu-proc-zacit-meditovat>

- zásadních změn v životních cílech a záměrech a rozhodování o současném i budoucím životě, schopnosti užívat si život a cítit vnitřní vděčnost za tento život
- uvolnění, pohody, vnitřního klidu, radosti ze života, lepšího pocitu sám ze sebe

Tak jako u jiných metod psychohygieny, existuje i v oblasti meditací mnoho škol a přístupů. Základní principy jsou však stejné nebo hodně podobné. Základními modely, jak k meditacím přistupovat, je metoda:⁶²

- soustředěná – zde se cvičící zaměřuje na dech, určitou část těla, nějakou vizualizaci, mantru. Vnímání svých smyslů
- rozjímavá – při této metodě se jedná o pouhé pozorování svých myšlenek, pocitů, vjemů, člověk se na nic konkrétního nesoustředí, nic nehodnotí, nekritizuje, nevymýšlí, nechává své myšlenky jen plout
- přítomná – aktuálně se jedná o pravděpodobně nejpoblíbenější metodu, které vychází z principu „tady a teď“. Člověk se snaží vnímat současný okamžik bez návazností a souvislostí s jinými životními prožitky a zkušenostmi. Asi tak, jak to vyjádřila Julia Roberts ve filmu *Pretty Women*: „bude jen tak vegetit“.

Zdá se, že meditace je vlastně nejjednodušší ze všech terapeutických praktik, opak je ale pravdou. Podle toho, jak daleko dojde jedinec na cestě k vyčerpání, ztrátě životního smyslu a radosti, bude mu trvat, než dokáže jednak najít pro sebe vhodnou metodu a jednak opravdu „vypnout“ a uvolnit mozek od vtíravých, naléhavých myšlenek, řešení, plánování, hodnocení, strachu, negativismu. I zde platí, že každý úspěch, jakkoliv se zdá být malý, je velmi důležitý a je to vždy kamínek do stavby nového přístupu k vlastnímu životu.

A podobné je to i s jógou. Většina lidí si představí, řekne-li se „jóga“ nejspíše nějakou krkolomnou pozici, cvičení je však pouze jednou ze součástí jógy. Jóga je však komplexní přístup k životu, cesta i cíl zároveň. Je to cesta poznání sebe sama a různé techniky pomáhají v návratu člověka k vnitřní rovnováze. Největší výhodou jógy je její univerzálnost. Cvičit může každý, děti, mladí, lidé středního věku, senioři, lidé zdraví i nemocní. Je však potřeba najít styl, který je pro daného člověka vhodný a tak jako u meditací je třeba vyčlenit si čas na pravidelné cvičení.⁶³

⁶² Co je to psychohygieny, Akademie osobního rozvoje, článek dostupný na: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/psychohygieny>

⁶³ SHEER Betina: Jóga pro děti, Pasparta 2020, ISBN 978-80-882-906-12

Je velmi vhodné, aby minimálně začátky využívání jógy byly prováděny pod dohledem zkušeného lektora tak, aby nedošlo k nežádoucím návykům. Ty by mohly působit místo pozitivních zkušeností negativní dopady a to jak na fyzickou, tak psychickou součást osoby.

Hlavními směry jógy jsou:⁶⁴

- Bhakti Yoga – cesta emocí a duševní oddanosti
- Jnana Yoga – cesta vědění (moudrosti)
- Karma Yoga – cesta obětavé, nesobecké pomoci a skutků
- Hatha Yoga – cesta čištění a posílení těla pomocí ásan, krijí a
- Raja Yoga – kultivace vyššího vědomí, rozvoj stavu meditace
- Mantra Yoga – cesta zvuků (recitace nebo opakování manter)

Z tohoto výčtu je zřejmé, nakolik se metody meditace a jógy prolínají.

Tělesná cvičení podle zásad Hatha jógy jsou souborem cviků a poloh (ásan), která pročišťují tělo, zvyšují odolnost a zdatnost organismu a zlepšují funkci centrální nervové soustavy. Mezi výhody, které pravidelné cvičení jógy přináší, patří hlavně posílení a protažení celého těla, uvolnění, zbavení se stresu, vnitřní klid a celková vyrovnanost, více energie a životního elánu, snížení váhy a mnoho dalších.

Lze ji provádět v každém věku při respektování možností cvičenců. Velmi dobré zkušenosti jsou s tzv. Lali jógou, tj. jógou pro děti. Cvičení vedené formou hry je pro děti pochopitelné a výhody vychází přímo ze zásad této metody:⁶⁵

- Pohyb je radost a hra
- Správné dýchání
- Nesoutěžíme
- Respektujeme sebe i ostatní
- Odpočíváme, relaxujeme, užíváme si
- Smích je lék

Díky těmto zásadám je Lali jóga velmi dobrým nástrojem, jak do pohybu zapojit i ty děti, které k jiným pohybovým aktivitám zatím nenašly vztah. Tato cvičení dobře zvládají a dochází tak k posílení jejich sebevědomí i lepšímu začlenění do kolektivu. Včas položené základy jógy, na které později mohou navázat některé z výše uvedených

⁶⁴ Co je jóga?, Yogaspace, dostupné na: <https://www.yogaspace.cz/co-je-joga>

⁶⁵ SHEER Betina: Jóga pro děti, Pasparta 2020, ISBN 978-80-882-906-12

jógových disciplín, jsou stabilním základním kamenem k tomu, aby si dnes dítě, zítra dospělý, dokázali vybudovat vyhovující a účinný systém osobní psychohygieny.

Při dlouhodobém pravidelném cvičení vede tato tisíce let stará disciplína k harmonii těla a mysli, schopnosti rychlého návratu do rovnováhy a k poznání sebe sama.

2.4.4 Kreativní činnosti

Jakákoliv kreativní činnost, která člověka těší, je skvělým pomocníkem zvládnání životních zátěží. Vůbec nezáleží na jejím druhu a ani na jejím výsledku, natož pak na hodnocení okolím – od toho je třeba se distancovat především, i když je pravdou, že pozitivní reakce ještě umocňují dobré pocity z toho, co člověk „vytváří“.

Kreativita – tvořivost je v podstatě schopnost jedince reagovat a projevat se originálně, nově, samostatně a svobodně. Oprostit se od stanovených klišé, zásad, vzorů, může to být schopnost hledat nové netradiční postupy při učení nebo nápady na nové aktivity pro osoby jakéhokoliv věku. Obecná definice kreativity není, záleží vždy na konkrétních souvislostech a návaznostech.⁶⁶

Kreativní činnosti mohou být provozovány „organizovaně“, tj. pod odborným vedením, nebo samostatně, prostě jen tak, jak se člověku líbí. Z hlediska odstraňování stresů je tato metoda ještě účinnější, neboť nenesou prvek možného hodnocení, případně kritiky či poučování – rady.

Člověk může svobodně, zcela bez zábrán realizovat výtvarnou činnost, ruční práce a šití, kutilství všeho druhu (někdy i na vysoké umělecké úrovni – truhlářství, kovovýroba, pletení proutěného zboží apod.).

V rámci kreativních činností se myšlení člověka zaměřuje na vlastní činnost. Tím jsou odsouvány negativní myšlenky, které s sebou nejrůznější stresy přinášejí. Člověk zaměstnává pravou hemisféru a tím si ulevuje od tlaku racionálního myšlení, které je situováno spíše do levé mozkové hemisféry. Důležité je, aby člověk svoji práci nevykonával s cílem dokonalého díla, ale pro samotný proces tvoření. Jen tak může dopřát svému myšlení rozlet a svobodu.⁶⁷

⁶⁶ MALÁ Lenka, Kreativita, článek z 11. 4. 2019. Dostupné z: <https://medium.com/edtech-kisk/kreativita-d7af26bf471b>

⁶⁷ Tamtéž

Kreativita se stala v posledních letech velmi využívaným nástrojem zejména tam, kde dochází k hledání nových postupů a řešení. Bohužel se pak ale stává, že to, co mělo být původně volné – kreativní, se stává jen dalším nástrojem zvyšování efektivity práce, nikoliv ulehčením a odlehčením. Jestliže je v rámci hledání kreativní řešení stanoven termín odevzdání projektu, lze již velmi těžko hledat pozitivní dopad.

Kreativita by měla člověka naučit myslet a konat jinak. Jinak než činil dosud, jinak než může být obecným modelem. Schopnost kreativního myšlení je nám částečně dána, částečně ji můžeme rozvíjet a lépe využívat.

Existuje samozřejmě celá řada „oficiálních„ metod, jak s kreativitou pracovat (kreativní myšlení, sketchnoting a myšlenkové mapy - grafické znázornění myšlenek a poznámek, v poslední době velmi oblíbené kreativní deníky), pro potřeby zvládnutí zátěží však má větší hodnotu spontánní kreativita bez předem vyhrazených mantinelů a bez návodů k použití. Jistě je pro rozvoj osobnosti větším přínosem vlastnoručně namalovaný obrázek, výšivka na ubrusu, nová lavička před dům nebo bábovičky či povedený hrad na pískovišti než vyplnění okýnek v tištěném kreativním deníku (což neznamena, že i ten nemá svoje opodstatnění a že nemůže být dobrým motivátorem při hledání nových možností v životě člověka).⁶⁸

Kreativitu bychom se mohli učit od dětí. Čím jsou menší, tím méně jsou spoutány pravidly a vzory. Slyší hudbu, začnou se točit, poskakovat, tančit – a smát se. Je jim jedno, jakou hudbu poslouchají, jestli by měly tančit nějaké správné kroky, jsou prostě svobodné a šťastné. Rády malují rukama a dle své fantazie. Výběr barev i tvary nebo velikost jeho malby rychle prozradí, zda je dítě spokojené nebo zda ho něco trápí. Maluje bez zábran, zpívá bez zábran – až do okamžiku, kdy se setká s první, často nesmyslnou kritikou („Proboha, cos to namaloval, to je hrůza, takhle se to nekreslí. Raději nezpívej, je to úplně falešně“). Tak vznikají základy našich budoucích stresů, obav, mindráků. V dalších letech pak hledáme cesty, jak se k našemu svobodnému, kreativnímu, nespoutanému projevu vrátit, jak z něho čerpat radost a schopnost přenášet model kreativních činností do kreativního myšlení a posílení vlastního sebevědomí a celkového duševního zdraví. Čas strávený při kreativní činnosti nikdy není ztracený.

⁶⁸ MALÁ Lenka, Kreativita, článek z 11. 4. 2019. Dostupné z: <https://medium.com/edtech-kisk/kreativita-d7af26bf471b>

2.4.5 Pohyb

Pohybové aktivity jsou jednou z nejdůležitějších aspektů naší psychické pohody a odstraňování zátěží. Je tím samozřejmě myšlen pohyb pro radost, nikoliv sportovní výkony na úrovni profesionálů nebo nadlimitní zatížení organismu při sportu, ať už jsou důvody jakékoliv.⁶⁹

Nejpřirozenějším pohybem je pro člověka chůze. Rovnoměrně zatěžuje různé svalové skupiny, zlepšuje fungování kloubního systému, napomáhá k rozšíření rozsahu dechu, prokrvení, snižuje hladinu cukru v krvi, podporuje kreativní myšlení, zlepšuje spánek. Člověk nepotřebuje žádné speciální náčiní ani prostory. Sám si stanovuje tempo a náročnost terénu a současně může rozšiřovat svoje znalosti a poznání, což může přispívat k většímu sebevědomí a možnostem komunikace s dalšími lidmi. Může být dle charakteru a potřeb člověk provozován jak v kolektivu, tak samostatně, v každém věku a prostředí.⁷⁰

Podobně vhodnou pohybovou aktivitou je třeba plavání, kde se psychologický dopad umocňuje o pozitivní vnímání vodního prostředí (z prenatálního období). Pohyb ve vodě je navíc vhodný tam, kde je potřeba ulevit kloubům, tedy např. při rehabilitacích a lázeňské péči.

Jízda na kole představuje další z vodních pohybových aktivit, i když již vyžaduje zásadnější investice do adekvátního jízdního kola. Je podporována celková stabilita, schopnost překovávat překážky, zvyšuje se schopnost orientace a koncentrace, podporuje vědomí samostatnosti a soběstačnosti.

Velmi účinným pohybovým nástrojem v rámci podpory duševního zdraví může být tanec, neboť zde je pohyb podporován hudbou. Může se jednat o jakoukoliv formu tanečního projevu od standardních společenských tanců (zde se jako prvek psychosociální podpory může uplatnit i pobyt ve společnosti dalších, podobně naladěných lidí) a baletních variací až po bezmyšlenkovité reakce těla na danou hudbu. Vytančit se z problémů je velmi účinné a reakce lidí při prvním kontaktu s touto terapií jsou mnohdy velmi překvapivé – zejména pro ně samotné. Pro posílení vnitřní stability člověka je

⁶⁹ DROTÁROVÁ Eva + DROTÁROVÁ Michaela, Relaxační metody – malá encyklopedie. Ivo Železný, Praha 2003, dostupné na: <https://pohybazdravi.cz/vliv-pohybove-aktivity-na-lidsky-organismus-i-psychika>

⁷⁰ KUSYN Michal: článek Vliv pohybové aktivity na lidský organismus, 29. 11. 2020, dostupný na <https://pohybazdravi.cz/vliv-pohybove-aktivity-na-lidsky-organismus-vii-imunitni-system>

nejdůležitější, aby nedocházelo k negativnímu hodnocení projevu člověka, i když se může jednat o pohyby z pohledu jiných zcela nepochopitelné (někdy podobně křeči nebo naopak monotónní pohupování či kývání apod.) – vždy se jedná o konkrétní potřebu dané osoby od něčeho se tímto pohybem osvobodit nebo něco v sobě překonat.⁷¹

Pro někoho může být dobrým nástrojem duševní hygieny pobyt v posilovně, účastnit se kolektivních sportů nebo naopak zvolit individuální sport (golf, tenis, lyžování). Pokud se však jedná o svobodný výběr úměrný věku a zdravotnímu stavu konkrétního člověka, jedná se vždy o mimořádně účinný způsob, jak posilovat naše tělesné i duševní zdraví.⁷²

2.5 Asertivní chování

Asertivní chování je velmi často používaná rada, jeho uplatňování však může být pro člověka s psychickými problémy takřka nedosažitelným cílem. Asertivita je totiž schopnost prosazovat jiný názor nebo stanovisko a to je pro psychicky oslabenou osobu velký problém. Návik asertivního jednání tak musí být postupný a přizpůsobený charakteru a možnostem člověka. Obecně definované asertivní metody poskytují dobrý rámec pro návik, nesmí však být používány schématicky a dogmaticky.

Autorem metody asertivního tréninku je americký psycholog Andrew Salter, který své žáky učil přiměřenému chování a vytrvání u svého názoru nebo požadavku Stanovil základní pravidla asertivního chování a to:⁷³

- Máme právo sami posuzovat své vlastní chování a city a být za ně zodpovědní.
- Máme právo nenabízet žádné omluvy a výmluvy ospravedlňující naše chování.
- Máme právo posoudit, zda a nakolik jsme zodpovědní za řešení problémů druhých lidí.
- Máme právo změnit svůj názor.
- Máme právo říci: „Já nevím.“
- Máme právo být nezávislí na dobré vůli ostatních.
- Máme právo dělat chyby a být za ně zodpovědní.

⁷¹ NEŠPOR, Karel. Duševní pružnost v každodenním životě. Praha: Portál, 201, ISBN:978-80-262-0778-8.

⁷² Tamtéž

⁷³ NOVÁK, Tomáš a KUDLÁČKOVÁ, Yveta. Asertivní žena. Praha: Grada, 2008, ISBN: 978-80-247-2426-3.

- Máme právo dělat nelogická rozhodnutí.
- Máme právo říci: „Nerozumím.“
- Máme právo říci: „Je mi to jedno.“

O důležitosti těchto zásad není třeba pochybovat a jistě by komunikace mezi lidmi probíhala podstatně snadněji, kdyby všichni tyto zásady dodržovali, pro lidi, kteří se však potýkají s pocity vlastní nedostatečnosti, méněcennosti, nedocenění, nepochopení nebo i sociálního vyčlenění, jsou obecně deklarované postupy k naučení se asertivního chování spíše strašákem než pomocí.

Mělo by tedy být jednoznačně řečeno, že nácvik asertivního chování je potřeba provádět současně s dalšími metodami psychosociální podpory nebo psychoterapie, postupně a citlivě tak, jak konkrétní osoba v danou chvíli zvládá a dokáže. Jedná se tedy o dlouhodobý proces s mnoha specifiky a běžně dostupné kurzy jsou (i v případě, že je vedou erudovaní lektori) určeny spíše pro ty, kteří se chtějí zdokonalit nebo si některé postoje ujasnit.

Pokud je pomoc v oblasti asertivního chování vedena správně, po malých krůčcích, jedná se v první řadě o odstraňování zažitých schémat, posilování zdravého sebevědomí a nácviku asertivních nástrojů ve spojitosti s konkrétními životními podmínkami i problémy jedince. Důležitým bodem zlomu v nácviku asertivního vystupování je první úspěch. Podaří-li se člověku poprvé zvládnout jednoznačně „ne“ nebo vyjádřit svůj postoj „je to opravdu úplně jedno“, je to známkou úspěšné vedeného nácviku i psychologické pomoci.⁷⁴

2.6 Lékařská péče, narativní terapie

Do určité – velmi individuální – úrovně zátěže je člověk schopen zvládat ji sám a vlastními silami zlepšovat svůj duševní stav. Může však nastat situace, kdy již člověk sám své zátěže nezvládá. Důvodem může být náhlá změna v jeho životě (úmrtí nebo odchod nejbližší osoby, těžká nemoc nebo úraz apod.).

⁷⁴ NOVÁK, Tomáš a KUDLÁČKOVÁ, Yveta. Asertivní žena. Praha: Grada, 2008, ISBN: 978-80-247-2426-3.

2.6.1 Lékařská péče

Situace přerůstá do oblasti psychosomatické, jedinec se dostává do „začarovaného“ kruhu neúspěšných pokusů o zvládnutí problémů. Zde je na místě vyhledání odborné lékařské péče nebo erudovaného poradce, terapeuta. Psychologická poradna je obvykle vyhledávána lidmi, kteří došli k závěru, že již nejsou s to vypořádat se se svou situací svépomocí. Nezáleží na tom, zda dotyčné trápí úzkost, deprese, rodinný nesoulad, partnerské či vztahové problémy anebo závažnější psychické onemocnění. Zásadní při volbě vyhledat odbornou pomoc bývá uvědomění, že na to sám již nestačím. A právě vlastní vůle „něco s tím udělat“ je na zahájení pomoci, celém jejím průběhu i výsledku to podstatné. „Pomoci můžete jen tomu, kdo pomoc chce.“⁷⁵

Jestliže tedy člověk „sebere odvalu“ a vyhledá odbornou pomoc, je již rozhodnutí lékaře nebo terapeuta, jaký druh pomoci je pro daného člověka nejvhodnější a nejdostupnější, protože potřeby, bohužel, vysoce překračují kapacity psychologické, psychoterapeutické či psychiatrické péče v České republice. V poslední době, a to zejména ve vztahu k následkům covidového období, velmi často vnímáme informace o naprostém nedostatku odborníků a to především dětských psychologů. Systém lékařské péče je v České republice nastaven velmi dobře, naráží však na kapacitní limity.⁷⁶

Lze ostatně snadno vyzorovat problémy v socializaci dětí přicházejících do dětských kolektivů, neschopnost týmové práce, společných aktivit, adekvátní komunikace. Je patrný posun od spontánnosti k naučeným schématům, více se u dětí objevuje individualita a odklon od tradičních her. Elektronické hračky mají jistě své opodstatnění a mohou dítěti pomáhat v nabývání určitých vědomostí, nikdy však nenahradí kolektiv, přirozenou hru a pohyb. Omezuje se samostatnost dětí, jejich reakce, zvládání rizikových situací, schopnost poskytnout pomoc nebo o ni požádat. To všechno jsou základy a příčiny budoucích problémů – tělesných i psychických. Zde samozřejmě hraje hlavní úlohu rodinný vzor a vedení dítěte.

⁷⁵ Jiří Růžička, – motto k přednáškám o psychoterapii

⁷⁶ Jak na psychosociální podporu: Materiál Ústředního krizového týmu ČČK, Slovenského Červeného kříže, Hasičského záchranného sboru České republiky a Junáka - českého skauta z 25. 4. 2020, dostupné na: <https://www.mvcr.cz/soubor/jak-na-ppsp-covid-19-pdf.aspx>

2.6.2 Narativní terapie

Narativní terapie je vlastně léčba příběhem. Cílem narativního přístupu je převyprávění příběhu klienta podpůrným způsobem, který ho neohrožuje. Využívá i příběhů jiných lidí s podobnými zkušenostmi a pozitivním výstupem.⁷⁷

Základní myšlenkou přístupu je, že vše se děje v kontextu s jinými událostmi a skutečnostmi. Jestliže bude stejný příběh vyprávět několik různých osob, uslyšíme vlastně tolik příběhů, kolik je vypravěčů. Každý z nich totiž do vyprávění vnese vlastní postoje, hodnocení, vjemy. Každý v příběhu upřednostní jiné aspekty, jinak vnímá souvislosti. A právě výběr vhodných slov, jejich použití při vyprávění příběhu, upřednostnění některých momentů je základem narativní terapie.

Narativní psychologie se zabývá příběhem vypravěče, nejen co se obsahu jeho vyprávění týká, ale věnuje se také způsobu vyprávění, zdůrazňování některých skutečností, opakování, upřednostňování určitých etických hodnot, jaké souvislosti považuje vypravěč za důležité, do jakých rolí se vypravěč staví, jaký smysl dává vypravěč svým příběhům. Pomocí vyprávění lidé ospravedlňují a dávají do kontextu to, co činí a co se jim stává. Terapeut tam, kde je to vhodné, vkládá do příběhu nové souvislosti, vede klienta k jiným pohledům na věc.⁷⁸

Z uvedeného vyplývá, že narativní terapie je mimořádně náročná s ohledem na jazykové a komunikační schopnosti terapeuta, rozsah jeho empatie a umění bezprostředně upravit příběh v návaznosti na reakce klienta. Psychoterapeut se tak vlastně stává jakýmsi hercem, který mění operativně text svého příběhu tak, aby u posluchače dosáhl změny jeho náhledu na určitou situaci. Při vyprávění využívá metodu externalizace, tzn. že se snaží, aby příběh byl obecný a nikoliv aby se jednalo o skutečnou zkušenost dané osoby. Popisuje tedy událost z vnějšího pohledu. Současně se snaží rozebírat problematický příběh do detailů, a klade otázky po přehlédnutých, či opomenutých skutečnostech, tím rozšiřuje možnosti interpretace a příběh přestává být jednoznačně vysvětlitelný – tomu říkáme dekonstrukce příběhu. Nenabízí však klientovi alternativní vysvětlení problému, spíše mu neustále rozšiřuje obzory ve smyslu, na co všechno by mohl mít problém vliv, jak vznikl, co je pro problém typické, kdy se opakuje,

⁷⁷ STRAND Vratislav; NEJEDLÁ, Alžběta: Základy narativní terapie a narativního koučinku, Portál 2014, ISBN 978-80-262-0729-0

⁷⁸ Narativní psychologie, článek dostupný na:
https://wikisofia.cz/wiki/Narativn%C3%AD_psychologie.

kdy vliv vůbec nemá... a sleduje, jak si klient sám uspořádává svůj příběh v dalších interpretacích.⁷⁹

U dětí lze příběh úplně změnit na pohádku, bajku, zástupné předměty nebo hru tak, aby dítě zcela pozapomnělo na to, že se jedná o jeho zážitek, problém nebo trauma. V jednání externalizované postavy pak objevuje nové možnosti hodnocení své situace, nové pohledy a řešení. Vnímá sice, že zajíčkovi někdo nebo něco ublížilo, současně však věnuje všechny své myšlenky tomu, jak pomoci.

Příběhy pro dospělé mohou využít i příkladů od jiných osob s podobným osudem a naznačit tak cestu ke zlepšení. Nutno je však i v rámci určitého zkreslení skutečnosti, ke kterému může dojít, zachovat racionální rozměr a neuchylovat se k nereálným představám a cílům.

⁷⁹ Narativní psychologie, článek dostupný na:
https://wikisofia.cz/wiki/Narativn%C3%AD_psychologie.

ZÁVĚR

Celá oblast zátěží a stresů je aktuálně velké téma a jeho závažnost se neustále zvyšuje s ohledem na dlouhodobý odklon člověka od přírody a dodržování přírodních zákonů a zákonitostí.

Závažnosti této problematiky plně odpovídá rozsah zájmu odborné i laické veřejnosti, se kterým se setkáváme, množství vydávaných publikací a článků, vzdělávacích pořadů, vznik nových odborných pracovišť.

Za to, jak budeme zátěže vnímat a zvládat, si však odpovídá každý jedinec hlavně sám. Tím, jaký žije život, jaké upřednostňuje hodnoty, jak si zajišťuje vlastní psychohygienu).

Autorka práce si je vědoma toho, že tato práce představuje pouze rámcový pohled na tak širokou problematiku a jen jeden pohled na ni. Cílem nebyl nový pohled na problematiku odstraňování zátěží, spíše zmapování nejdůležitějších příčin a práce s nimi a nástin možností řešení.

Zpracování práce umožnilo autorce prohloubit si některé posud nabyté znalosti, přiřadit je k vlastním zkušenostem a lépe zmapovat možnosti využití specifických metod a nástrojů ke zvládnutí zátěží pro svoji práci a vlastně i pro celý život.

Současně si uvědomila, že se jedná o oblast pro celoživotní vzdělávání a rozšiřování schopnosti pro práci s dětmi i dospělými, neboť pokrok v psychologii a psychoterapii nabízí stále nové možnosti řešení a pomoci.

Při studiu nejrůznějších knih, materiálů a zdrojů si současně uvědomila, jak moc v běžném životě lidé podceňují účinek radosti, veselosti a smíchu. Podle názoru nejen pana doktora Nešpora je smích jedním z nejdůležitějších nástrojů k dosažení pozitivního myšlení, posílení tělesného a duševního zdraví. Bez ohledu na to, o jaký smích se jedná, všechny jsou užitečné.

Vlastně, kdybychom se dokázali dostatečně smát a veselit, zůstat alespoň trochu dětmi, zásadně by se snížila závažnost všeho, co je předmětem této bakalářské práce.

LITERATURA A POUŽITÉ ZDROJE:

Literatura tištěná:

CIMICKÝ Jan. ABC proti stresu a psychickým nesnázím, CPress Brno, 2020, ISBN 978-80-264-3337-8

EKEKOVÁ Ludmila. Časopis Meduňka, 12/2015, str. 38, článek Jak na stres, ISSN 1214-4932

HOUDEK František, Akademický bulletin, Praha 2012 – článek Otec stresu a jiné příběhy

NEŠPOR Karel, článek Smích – příjemná prevence i medicína, časopis Meduňka 3/2016, ISSN 1214-4932

NEŠPOR, Karel, Duševní pružnost v každodenním životě. Praha: Portál, 201, ISBN:978-80-262-0778-8.

NOVÁK, Tomáš a KUDLÁČKOVÁ, Yveta. Asertivní žena. Praha: Grada, 2008, ISBN: 978-80-247-2426-3.

PONĚŠICKÝ Jan, Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky, Triton 2022, str. 12, ISBN 80-7254-216-8

SHEER Betina: Jóga pro děti, Pasparta 2020, ISBN 978-80-882-906-12

SCHULTZ Johannes Heindrich: Autogenní trénink, Poznání, 2019, ISBN: 9788087419847

SMEJTOVÁ Hana, časopis Meduňka 5/216, str. 10, článek O vztahu k sobě samému, ISSN 1214-4932

SMĚKAL, Vladimír. Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání. Brno, 2002. ISBN 80-859-4781-1

STOCK Christian : Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout, Grada 2011, ISBN 978-80-247-3553-5

STRAND Vratislav; NEJEDLÁ, Alžběta: Základy narativní terapie a narativního koučinku, Portál 2014, ISBN 978-80-262-0729-0

Zdroje elektronické:

9 DŮVODŮ, PROČ ZAČÍT MEDITOVAT, Vitalvibe: Scourge for life, Článek z 18. 02. 2019, dostupný na: <https://www.vitalvibe.eu/cs/clanky/253-9-duvodu-proc-zacit-meditovat>

Co je jóga?, Yogaspace, dostupné na: <https://www.yogaspace.cz/co-je-joga>

Co je to psychohygienu, Akademie osobního rozvoje, článek dostupný na: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/psychohygienu>

Deprese, článek dostupný na: <https://www.wikiskripta.eu/w/Deprese>

Deprese – co to je, článek z 13. 6. 2016, dostupný na: <https://www.deprese.psychoweb.cz/>

DOE John: Zdroje stresu, z 18. 9. 2018, dostupné na <https://www.tcconline.cz/articles/zdroje-stresu-nektere-vyuzijete-a-jine-se-radeji-pokusite-eliminovat/>

DROTÁROVÁ Eva + DROTÁROVÁ Michaela, Relaxační metody – malá encyklopedie. Ivo Železný, Praha 2003, dostupné na: <https://pohybazdravi.cz/vliv-pohybove-aktivity-na-lidsky-organismus-i-psychika>

CHLUDOVÁ Jitka: Aktuální formy copingových strategií v adolescenci, Bakalářská diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, 2019, dostupné na: https://theses.cz/id/4ejx2y/BP_Chcludova.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DAktu%C3%A1ln%C3%AD%20formy%20copingov%C3%BDch%20strategi%C3%AD%20v%20adolescenci%C2%A8%26start%3D1

Jak na psychosociální podporu: Materiál Ústředního krizového týmu ČČK, Slovenského Červeného kříže, Hasičského záchranného sboru České republiky a Junáka - českého skauta z 25. 4. 2020, dostupné na: <https://www.mvcr.cz/soubor/jak-na-psp-covid-19-pdf.aspx>

Jak na vás působí stresová reakce. Dostupné na: <https://mindtrix.cz/portfolio/co-se-deje-pri-stresove-reakci>

KUSYN Michal: článek Vliv pohybové aktivity na lidský organismus, 29. 11. 2020, dostupný na <https://pohybazdravi.cz/vliv-pohybove-aktivity-na-lidsky-organismus-vii-imunitni-system>

MALÁ, Lenka, Kreativita, článek z 11. 4. 2019. Dostupné z: <https://medium.com/edtech-kisk/kreativita-d7af26bf471b>

MICHALOVÁ, Zdeňka. Materiál zpracovaný pro frekventanty kurzu Poruchy chování - od teorie k praxi zabývající se vývojovými fázemi sebepojetí, sebehodnocení a jáství – zdroj <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/1259/SEBEPOJETI.html>

Narativní psychologie, článek dostupný na: https://wikisofia.cz/wiki/Narativn%C3%AD_psychologie.

ONDŘIOVÁ Iveta: Strategie zvládání stresu a coping, 15. 11. 2019. Zdroj: Verlag Dashöfer, dostupné na https://www.seniorzone.cz/33/strategie-zvladani-stresu-a-coping-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4ErlHWTr4_CGKx_nUbbIs_TA/?query=strategie%20zvladani%20stresu%20a%20coping&serp=1

Psychosomatika: Co to je? Článek dostupný na: <https://www.nzip.cz/clanek/712-psychosomatika-zakladni-informace>

SKALSKÁ Marie: Dechová relaxační cvičení, dostupné na https://www.profitinstitut.cz/Dechova_relaxacni_cviceni-222

Stres nás chránil před medvědem. Dnes vede k syndromu vyhoření z 21. 1. 2019 pod odborným vedením Radka Ptáčka a Jiřího Rabocha, dostupné na <https://www.vitalia.cz/clanky/od-stresu-k-syndromu-vyhoreni-a-depresi>

Stresové reakce po mimořádných událostech, Stránky hasičského záchranného sboru, dostupný na <https://www.hzscr.cz/clanek/poradenstvi-a-psychotherapie-stresove-reakce-po-mimoradnych-udalostech.aspx>

Studie TCC. Dotazník zvládnání zátěže – stresu, 11/2021, dostupné na <https://www.tconline.cz/dotazniky-testy/dotaznik-zvladani-zateze-stresu>

ŠVARC Jiří, PRINCIPY KRIZOVÉ INTERVENCE. Psychiatrie pro praxi 2003/6, str. 278-279, dostupné na <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2003/06/10.pdf>

Syndrom vyhoření, Zdravotnické zařízení Ministerstva vnitra, článek dostupný na: <https://www.zzmv.cz/syndrom-vyhoreni>

VEČEŘALOVÁ - PROCHÁZKOVÁ Alena a HONZÁK Radkin, Stres, eustres a distres, Materiály pro mezioborové konzilium 2009, dostupné na <https://internimedica.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

VYBRANÉ KAPITOLY Z MANAŽERSKÉ PSYCHOLOGIE, Zátěžové situace, stres a coping, dostupné na <https://publi.cz/books/171/07.html>

ZELENÍKOVÁ Renáta, Zátěž a stres v práci zdravotnických pracovníků, z 1. 5. 2016, Zdroj: Verlag Dashöfer, dostupné na https://www.seniorzone.cz/33/zatez-a-stres-v-praci-zdravotnickych-pracovniku-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4ErIHWTr4_CGKxu04JrRwlyE/?query=zatez%20a%20stres%20v%20praci%20zdravotnickych%20pracovniku&serp=1

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Reaktivita stresu	18
Obrázek 2 - Prevalence syndromu vyhoření	27