Duševní HYGIENA vs. „klasická“ HYGIENA

1) Paradox – koupání a mytí rukou přijde všem normální
2) Duševní hygiena často jako nedůležitá, umělá potřeba
3) Co je to hygiena?

K čemu je dobrá duševní hygiena

1) Prevence somatických a psychických onemocnění
2) K udržení a rozvíjení vztahů
3) Pracovní výkonnost
4) Subjektivní spokojenost

- = Únosná (dobrá) kvalita života ☺

Jaký byl asi rozdíl mezi životem většiny lidí ve středověku (či dříve) a dnes v ČR? V čem je život dnes náročnější (či jednodušší)? Typy stresorů. Jak se to projevuje na našem duševním zdraví?

Jaký byl asi rozdíl mezi životem většiny lidí ve středověku (či dříve) a dnes v ČR? V čem je život dnes náročnější (či jednodušší)? Typy stresorů. Jak se to projevuje na našem duševním zdraví?

Např.

- Většina stresorů dnes je chronických.
- Dnes větší možnost porovnávání – můžeme se srovnávat s celým světem = vždy dopadneme špatně ☹
- Přežíváme déle = více chronických nemocí.
- Menší kontakt s přírodou.
- ....

Příznaky nedostatku „duševní hygieny“ – varování!

1. Přestáváme myslet na okolí
2. Kvůli „projektu“ nemůžeme dělat něco, co děláme pravidelně (např. fyz. aktivita)
3. Měníme stravovací návyky.
4. Spíme příliš moc či příliš málo.
5. Přestáváme mít chuť na sex (pokud ji běžně máme).
6. Hubneme / Tloustneme
7. Práci si nosíme pravidelně „domů“
8. Před spaním ještě doháníme pracovní „resty“
9. Více „pijeme“, abychom se „přepli“
10. Časté bolesti hlavy, břicha, vyrážky, nechutenství, …

Duševní zdraví – konkrétněji např. (nejde o úplný výčet)

- Vztah k sobě (přijetí sebe sama)
- Schopnost zvládat „život“
- Vztah k druhým
- Dovednost být sám
- Umění „rozlišovat“ (mezi dobrým, zlým, vhodným…)
- Schopnost učit se novému, jít do urč. rizika
- Schopnost vyjádřit emoce, názory…
- Hodnoty, etika, fair-play, velkorysost
- Schopnost adaptovat se (urč. flexibilita)
- Smysl pro humor
- Nezávislost (a přitom schopnost mít vztahy)
- Milovat a pracovat (Freud)
- Sebepoznání

Co vás „stresuje“?

Sepište si seznam stresorů. U každého stresoru si napište „ovlivnitelný“ nebo „neovlivnitelný“

Škála stresujících životních událostí

- Počet bodů za rok
- Reflektuje šanci na vznik onemocnění, poškození zdraví

	Událost	Body		Událost	Body
1.	Úmrtí partnera-partnerky	100	22.	Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
2.	Rozvod	73	23.	Syn nebo dcera opouštějí domov	29
3.	Rozvrat manželství	65	24.	Konflikty s tchánem/ tchýní/ zeťem/ snachou	29
4.	Uvěznění	63	25.	Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
5.	Úmrtí blízkého člena rodiny	63	26.	Manžel-manželka nastupuje či končí zaměstnání	26
6.	Úraz nebo vážné onemocnění	53	27.	Vstup do školy nebo její ukončení	26
7.	Sňatek	50	28.	Změna životních podmínek	25
8.	Ztráta zaměstnání	47	29.	Změna životních zvyklostí	24
9.	Usmíření a přebudování manželství	45	30.	Problémy a konflikty s nadřízeným	23
10.	Odchod do důchodu	45	31.	Změna pracovní doby nebo prac. podmínek	20
11.	Změna zdravotního stavu člena rodiny	44	32.	Změna bydliště	20
12.	Těhotenství	40	33.	Změna školy	20
13.	Sexuální obtíže	39	34.	Změna rekreačních aktivit	19
14.	Přírůstek nového člena rodiny	39	35.	Změna církve nebo politické strany	19
15.	Změna zaměstnání	39	36.	Změna sociálních aktivit	18
16.	Změna finančního stavu	38	37.	Půjčka menší než průměrný roční plat	17
17.	Úmrtí blízkého přítele	37	38.	Změna spánkových zvyklostí a režimu	16
18.	Přeřazení na jinou práci	36	39.	Změny v širší rodině (úmrti, sňatky)	15
19.	Závažné neshody s partnerem	35	40.	Změny stravovacích zvyklostí	15
20.	Půjčka vyšší než průměrný roční plat	31	41.	Dovolená	13
21.	Splatnost půjčky	30	42.	Vánoce	12

Hodnocení

- **300 b** za poslední rok = vysoké riziko
50-80% riziko zdravotních komplikací

- **150-299 b** = středně vysoké riziko
30-50% riziko zdravotních komplikací

- **méně než 150 bodů** = nízké riziko
méně než 30% riziko zdravotních komplikací

Pomáhající profese běžně 200 bodů za rok !

Co můžeme dělat s nejvýznamnějšími stresory z našeho seznamu? Napište si konkrétní návrhy.

Zvládání stresu – 4 základní možnosti

- **Obvykle jde o dlouhodobý proces (někdy jde lépe, jindy hůře)**

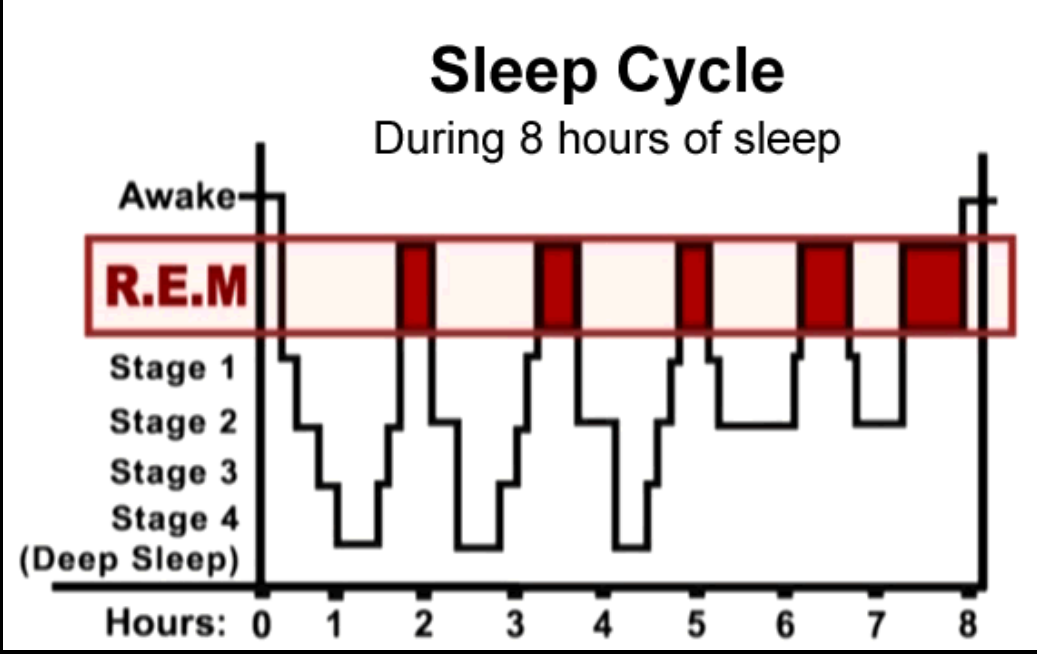
1) **Eliminace** (odstranění) stresorů (nadměrný hluk, vibrace, teplo, chladno, …)
2) **Vyhýbání se** (lidem, určitým místům, …) – efektivní strategie, ale může se stát, že se bude „generalizovat".
3) **Zvyšování odolnosti vůči stresu** – osvojení si zdravého životního stylu, relaxace, sport, mindfulness, životní filozofie (např. stoismus).
4) **Změna pohledu na stresor** – přestaneme vnímat jako stresor (události sami o sobě nejsou stresové – je to naše reakce na ně; nebo zůstane stresová ale přesto nás „nezastaví"; coping).

Prevence stresu

Dopady stresu lze zmírnit:

- volbou únosné míry zátěže
- správnou životosprávou
- pozitivním myšlením
- pravidelným pohybem - sport
- dostatkem odpočinku
- pěstováním koníčků
- udržováním dobrých mezilidských vztahů
- pojmenováním stresorů a vyhýbáním se jim (je-li to možné)

Spánek



1. Naše vnitřní hodiny (versus „hodinky“)
2. Odpolední spánek (20-30 min)
3. Spánkový cyklus (cca 90 min)
4. Alkohol, nikotin… zhoršuje kvalitu spánku ZDROJ

5. V průměru 7,5 hodin by mělo stačit. Ale velké individuální rozdíly.

Relaxace

- uvolnění svalového i duševního napětí
- Propojení tělesně a duševní stránky
  - Mysl – sval, sval - mysl
- Využití
  - Regulaci nabuzení
  - Využití mezi zápasy
  - Insomnie
  - Snížení tenze
  - Zklidnění po skončení fyz. aktivity
- Hlavní metody
  - Jacobsonova metoda progresivní relaxace
  - Metditace
  - Řízené dýchání

Time management

- Denní rytmus
- Energie je jen jedna
- Návyky, rituály
- „Člověk nemá nic vzácnějšího a cennějšího než čas.“

(L. Van Beethoven)

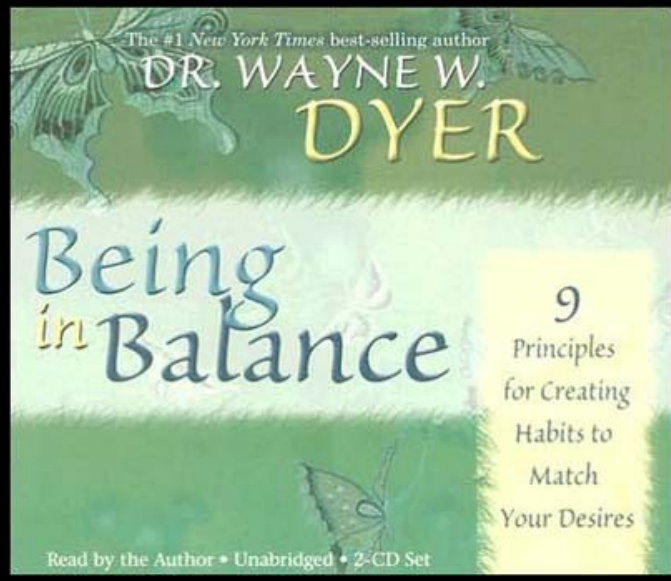
- „Práce vyplní každý jí vymezený prostor.“

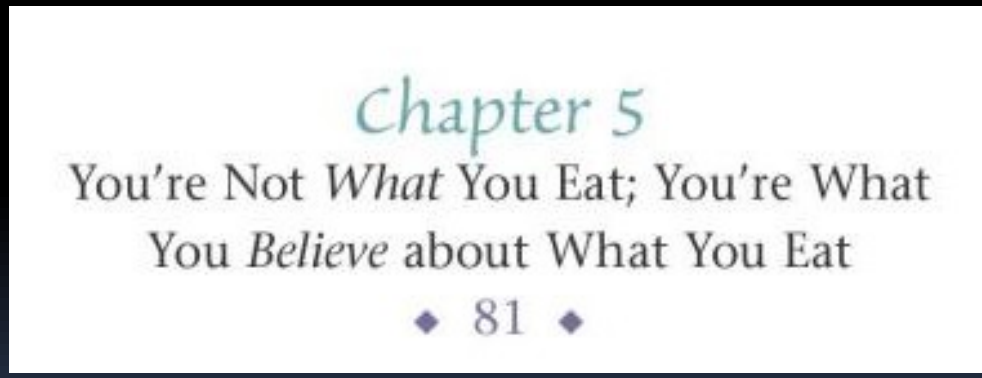
(P. Drucker)

O jídle

Kvalitní informace o jídle např.

Zajímavé je, že mnohé výzkumy poukazují, že není důležité tolik co jíme, ale co si o tom myslíme. Když tedy sníme „klobásku" s radostí a chutí, bude prospívat ☺




Chapter 5

You're Not *What* You Eat; You're What You *Believe* about What You Eat

◆ 81 ◆

Historie time managementu

- I. generace

  CO?

- II. generace

  CO a KDY?

- III. generace

  CO, KDY a JAK?

- IV. generace

- nejen pracovní výkon, ale celkový kontext života
- nejen dlouhodobé cíle, ale i přítomnost
- nejen technika plánování, ale i osobní návyky

Co dále můžeme dělat

1. Fyzická aktivita (20-30 min)
2. „Přechody“ z práce domů
3. Zpomalení
4. Ne-multitasking
5. Zaměření se na druhé, na aktivitu – od „já“ dál

Desatero odbourávající stres

1. Mluvte o potížích. (Na situaci se pak budete dívat objektivněji.)
2. Dělejte si radost. (Alespoň jednou denně.)
3. Uvolněte se smíchem.
4. Cvičte. (Spalte energii vytvořenou stresem.)
5. Řekněte ne. (Naučte se asertivnímu chování.)
6. Buďte tvořiví. (Najděte si nové podnětné zájmy.)
7. Buďte realističtí. (Přijměte se. Poučte se svými chybami.)
8. Plánujte si čas a stanovte si priority. (Neberte si toho příliš.)
9. Buďte optimističtí. (To, co podnikáte, vás opravdu těší.)
10. Buďte k sobě laskaví. (Dopřejte si fyzickou i emocionální pomoc. Mějte se rádi.)

Co bychom (ne)měli jíst?

Kolem jídla se vede spousta diskuse. Vajíčka ano/ne. Alkohol vůbec VS 2-4 dcl vína jsou velmi zdravé. atd. Co vás ještě napadá? Co je jasné, co méně, v čem máte úplně nejasno?

Reflexe

- Co jsem dělal….? Jak jsem se měl?Co budu nejspíše dělat…?
- Včera
- Tento týden
- Minulý měsíc
- Minulý rok
- Zítra
- Za týden
- Za rok

Mindfulness

- Multitasking
- Všímavost (mindfulness) je schopnost nezaujatě zaznamenávat psychické a tělesné fenomény prožívané v přítomném okamžiku, schopnost být duchem přítomný tady a teď.
- není esoterické, pramení v budhismu
- Zmírnění stresu, úzkosti, proudu neurotických myšlenek, rozvinutí kreativity

- přijetí
- nehodnocení
- neusilování
- (vnitřní distance)
- Get Some Headspace (www.getsomeheadspace.com)

Burn-out syndrom

Syndrom vyhoření

- (také syndrom vyhasnutí, vyhaslosti, vyprahlosti, angl. *burnout*)
- Poprvé popsán v roce 1975 H. Freudenbergerem v článku "Staff burnout" v časopise Journal of Social Issues.
- Stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně náročné.
- Vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících práci s lidmi nebo alespoň kontakt s lidmi a závislost na jejich hodnocení.
- Tvoří ho řada symptomů:
  - psychické,
  - fyzické
  - sociální.
- Klíčovou složkou syndromu je emoční vyčerpanost, kognitivní vyčerpání a „opotřebení" a často i celková únava.
- Všechny hlavní složky syndromu vyhoření vycházejí z chronického stresu.

Profese ohrožené vyhořením

- dispečeři
- úředníci v bankách a úřadech, orgánech státní správy
- profesionální funkcionáři, politici, manažeři
- právníci
- pracovníci věznic
- policisté
- poradci a informátoři

Profese ohrožené vyhořením

- lékaři
- zdravotní sestry
- další zdravotní pracovníci (ošetřovatelky, laborantky atd.)
- psychologové a psychoterapeuti
- sociální pracovníci ve všech oborech
- učitelé
- duchovní a řádové sestry

- Vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících práci s lidmi nebo alespoň kontakt s lidmi a závislost na jejich hodnocení.
- Tvoří ho řada symptomů:
  - psychické,
  - fyzické
  - sociální.
- Klíčovou složkou syndromu je emoční vyčerpanost, kognitivní vyčerpání a „opotřebení" a často i celková únava.
- Všechny hlavní složky syndromu vyhoření vycházejí z chronického stresu.

Zvýšená šance syndromu vyhoření

- u člověka, který byl zprvu nadšen, plný ideálů, avšak postupem času z něho nadšení opadlo,
- u člověka, který na sebe klade vysoké požadavky,
- u člověka, který pracuje nad úroveň svých schopností a dovedností,
- u člověka, který se původně snažil dělat vše nejlépe,
- u člověka původně nejodpovědnějšího a nejpečlivějšího,
- u workoholiků,
- u člověka, který neúspěch vnímá jako osobní porážku,
- u člověka, který neodpočívá,
- u člověka, na kterého se zvyšují nároky,
- u člověka, který žije v konfliktech,
- u člověka, který nedovede říct ne, i když si to opravdu myslí,
- u člověka, který více dává, než přijímá,

Škály

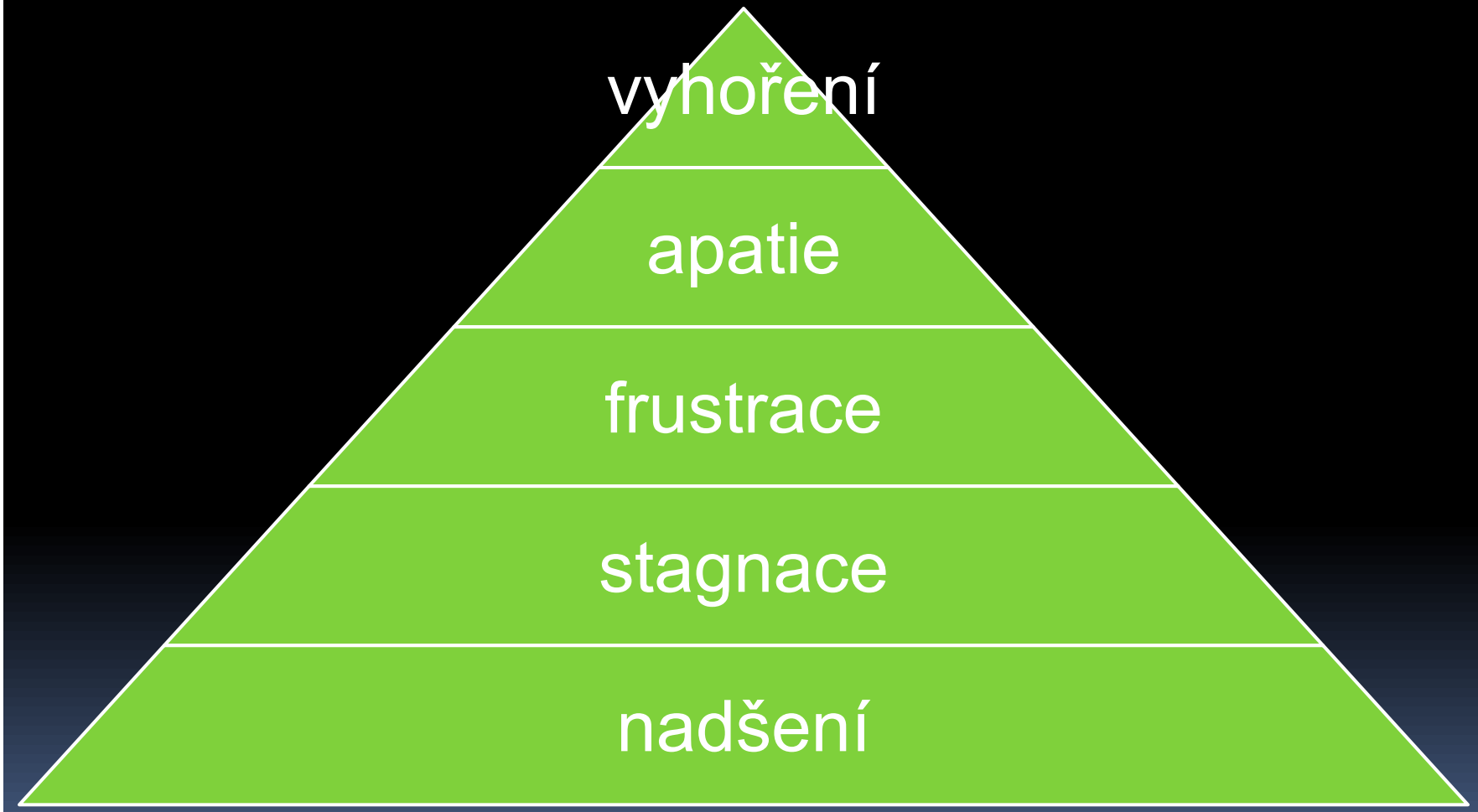
- EE
  - 1, 2, 3, 6, 8, 13,14 16, 20
- DP
  - 5, 10, 11, 15, 22
- PA
  - 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

- **Stupeň emocionálního vyčerpání EE**
  Nízký 0 - 16 průměrná hodnota = 19,0
  Mírný 17 - 26
  Vysoký 27 a více = vyhoření!

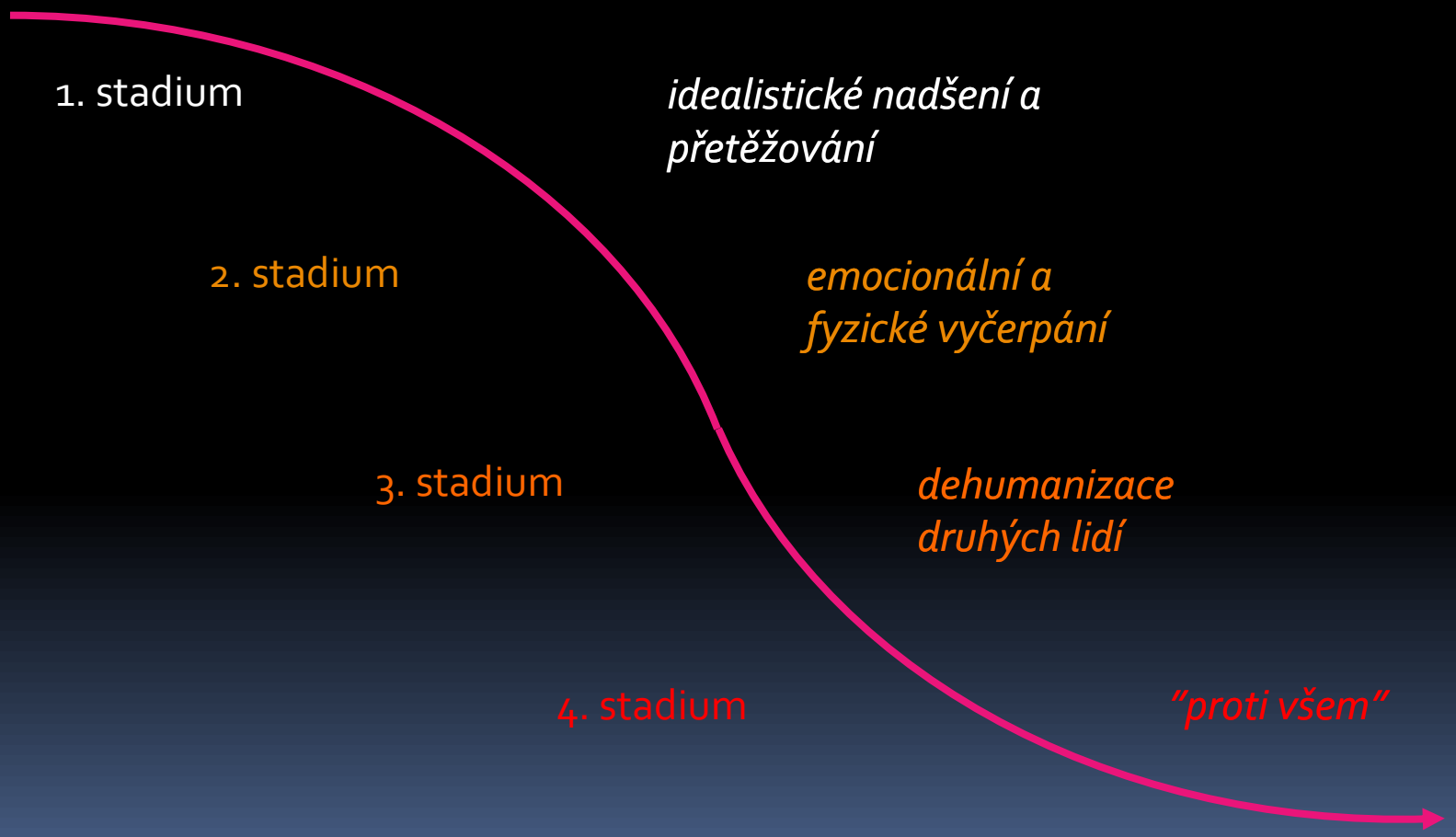
  Stupeň depersonalizace DP
  Nízký 0 - 6 průměrná hodnota = 6,6
  Mírný 7 - 12
  Vysoký 13 a více = vyhoření!

  Stupeň osobního uspokojení PA
  Vysoký 39 a více
  Mírný 38 - 32 průměrná hodnota = 36,8
  Nízký 31 - 0 = vyhoření!

Proces vyhoření

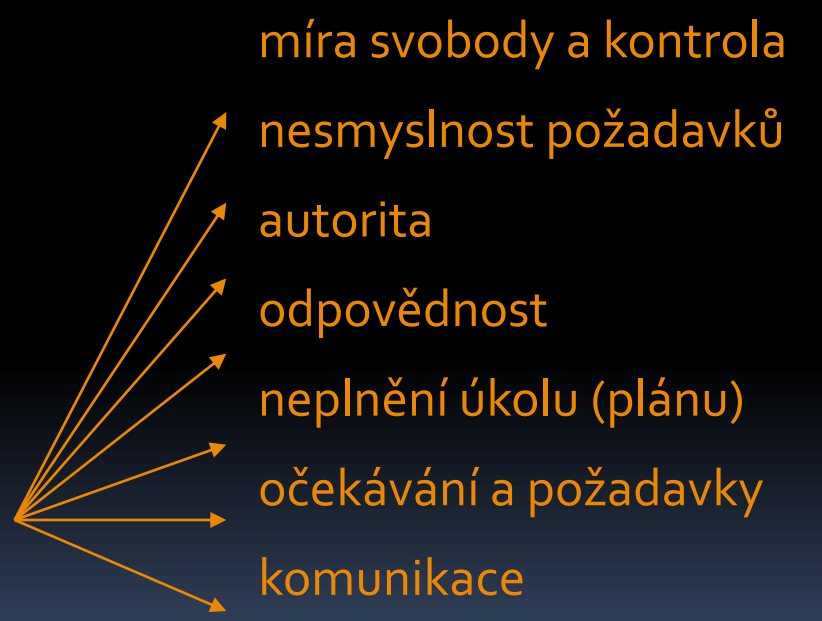


Proces nástupu vyhoření (Maslachová)



Co vede k vyhoření

- negativní vztahy mezi lidmi
- přílišná emocionální zátěž
- pracovní podmínky a organizace práce



Příčiny, které spočívají v jedinci

- negativní myšlení
- člověk nenalézá nebo ztrácí v každodenní práci smysl
- neúčinné strategie zvládání stresu (např. neúčinné hospodaření s časem)
- nedostatek odolnosti vůči stresu
- nezdravý způsob života

Prevence vyhoření

- Stanovovat si hranice
- Přechody z práce
- Snižovat příliš vysoké nároky
- Stanovit si priority
- Dělat přestávky
- Time Management
- Vyjadřovat otevřeně svoje pocity
- Vyvarovat se negativního myšlení
- Doplňovat energii
- Zajímat se o své zdraví
- Využívat nabídek pomoci