

Psychohygiena jako prevence syndromu vyhoření

Mgr. Petra Horová, Ph.D. 2020



Zásady prevence syndromu vyhoření

Hlavním nástrojem sociálního pracovníka při jeho práci je on sám, proto je třeba se o tento nástroj dobře starat. Způsobů, jak se o jednotlivé stránky života starat je v dnešní době mnoho a každý si musí najít svůj způsob a styl. Berte tedy následující informace hlavně jako inspiraci.



Otázka být v pohodě v práci se významně rovná tomu, být v pohodě v životě. A základem všeho je dobrá životospráva – životní styl...to znamená:

- Zdraví spánek
- Vhodná strava
- Dostatečný pohyb
- Psychická kondice

A) zdravý spánek

❖ Jak zajistit kvalitní spánek

- ❖ Chodte spávat pravidelně (ve stejnou dobu)
- ❖ Spěte dostatečný počet hodin

❖ Jak dobře usnout

- Mějte před spaním **rituály** ...takovým rituálem může být například teplá sprcha, četba vaší oblíbené knihy, ...
- **Sklenice teplého mléka s medem** má dobré účinky na usínání (obsahuje tryptofan, který pomáhá při poruchách spánku)
- **Hořčik** zmírňuje nervozitu a vzrušivost a umožňuje klidné usínání
- **Relaxační cvičení** - zkuste si některé z níže uvedených cvičení (příloha 3), které vám pomohou se uvolnit, a tak i lépe usnout, můžete doplnit také relaxační hudbou
- **Éterické oleje** – vonné esence vstupují do těla nosem a pokožkou a ovlivňují nervový systém

Proti nespavosti se doporučuje : Levandulový

Heřmánkový

Růžový

Jalovcový

...použít je můžete v horké koupeli, ve vonné lampě nebo jako masáž



B) Vhodná strava

Protože vaše práce je náročná na vaši tělesnou i duševní výkonnost, musíte svému tělu dávat dostatek kvalitní stravy, aby mohlo úspěšně zvládat stresovou zátěž. Co to znamená:

1. potřebujete stravu lehce stravitelnou a bohatou na živiny, která by měla posilovat obranyschopnost a snižovat náchylnost ke stresu
2. naučte se rozlišovat energeticky hodnotné potraviny od těch chudých

- **pyramida životosprávy**

-



Světová zdravotnická organizace (WHO 2008) vypracovala klíčové zásady stravování a výživy pro prevenci a kontrolu nepřenosných nemocí:

1. Jezte výživnou stravu založenou na **rozmanitosti potravin** především **rostlinného původu**, méně na potravinách živočišného původu.
2. Několikrát za den jezte **chléb, obiloviny, těstoviny, rýži nebo brambory**.
3. Jezte **rozmanité druhy zeleniny a ovoce**, nejlépe čerstvé a z místní produkce, několikrát denně (alespoň 400 g za den).
4. **Kontrolujte příjem tuků** (ne více než 30% denní energie) a většinu nasycených tuků nahrazujte nenasycenými **rostlinnými oleji** nebo měkkými margaríny.
5. Nahrazujte tučné maso a masné výrobky **fazolemi, luštěninami, čočkou, rybami, drůbeží nebo libovým masem**.
6. Konzumujte **nízkotučné mléko a jeho produkty** (kefír, kyselé mléko, jogurt a sýr), které mají nízký obsah tuku i soli.
7. Vybírejte potraviny s **nízkým obsahem cukru** a rafinovaný cukr jezte střídavě, omezujte konzumaci slazených nápojů a sladkostí.
8. Volte stravu s **nízkým obsahem soli**. Celkový příjem soli by neměl přesahovat jednu čajovou lžičku denně (6 gramů), včetně soli obsažené v chlebu a zpracovaných, uzených a konzervovaných potravinách (všeobecná jodizace soli je důležitá při endemickém nedostatku jódu).
9. Pokud konzumujete **alkohol**, omezujte příjem maximálně na dva nápoje denně (každý s obsahem maximálně 10 g alkoholu).
10. Připravujte jídla nezávadným a hygienickým způsobem. **Úpravou dušením, pečením nebo v mikrovlnné troubě** snižujte podíl přidaných tuků, olejů, soli a cukrů.

C) Dostatečný pohyb

- *pohyb je velmi důležitý, uvolňuje organismus, působí proti stresu a dodává energii*
- *jak snadno zařadit pohyb do každodenního života:*
 - ✓ nepoužívejte výtah, chodte pěšky
 - ✓ pokud máte možnost, tak omezte dopravu do práce a zajděte si pěšky třeba jen k další zastávce
 - ✓ každé ráno si najděte pět minut na protažení
 - ✓ Čekejte efektivně - I čekání ve frontě v supermarketu nebo na zastávce MHD můžete využít k procvičení vašeho těla. Jde to jednodušeji a méně nápaditě: Zatněte vaše svalstvo na břicho po dobu půl minuty (nezapomeňte přitom dýchat), na 10 sekund povolte a pak znova zopakujte. Opakujte tento cvik 10krát, než začnete s jiným svalstvem - například na pozadí.
 - ✓ v práci si naordinujte 2minutové přestávky a proveďte krátké protahovací cviky
 - ✓ o víkendu si pravidelně udělejte více času (min 1 hodinu) na pohyb – zajděte si na procházku, zaplavat, běžte si zaběhat, skákejte přes švihadlo, zajděte do posilovny, na jógu, ...co máte rádi



D) Psychická kondice

- relaxujte při hudbě (můj tip: jack johnson, yanni, katie melua, jamie cullum,...)
- meditační a relaxační cvičení
- udělejte si čas pro sebe a pro péči o sebe (zajděte si na manikúru, masáže, perličkovou lázeň, přečtěte si oblíbenou knihu)
- udělejte si radost
- pěstujte dobré vztahy, navštěvujte přátele
- uvědomte si, že cestou z práce jsme změnili teritorium a tím, že se u nás obvykle doma přezouváme, končíme jednu obtížnou denní periodu
- odložte hodinky a nenechte se již doma tlačit časem
- nikdy neřešte navršené rodinné problémy mezi dveřmi, ba ani na lačno (hypoglykémie zvyšuje dráždivost a agresivitu)
- nepřepínejte síly ani své možnosti , vše co je možné udělat dnes, je možné obvykle udělat i zítra

16.05.2020



OBECNÉ ZÁSADY AKTIVNÍHO PŘÍSTUPU K ZVLÁDÁNÍ STRESU

- Aktivní přístup k životu v sobě zahrnuje následující zásady:
- (1) Otevřenost tomu, co se kolem nás děje, zájem o okolí a snaha chápat veškeré události a jevy v okolí jako zajímavé a smysluplné.
- (2) Nebát se změn. Chápat a přijímat je jako něco naprosto běžného, přirozeného a obvyklého a považovat je za příležitost k tomu, ukázat, co dovedu.
- (3) Při setkání se stresujícími životními událostmi nebýt pasivní, ale aktivně hledat způsoby a kroky jak životní situaci čelit – odhodlat se k podniknutí rozhodné protiakce.
- (4) Počítat se stresujícími situacemi. Je třeba si uvědomit, že stresujícím situacím se v dnešním světě nevyhneme a při jejich hodnocení je potřeba z tohoto vědomí vycházet. Zejména v postavení, ve kterém jsou napjaté situace každodenním chlebem.
- (5) Umět izolovat stres od ostatních životních aktivit – patří sem např. umění uzavřít své pracovní starosti za dveřmi kanceláře, stejně jako schopnost nepřinášet s sebou do zaměstnání své partnerské nebo rodinné starosti.
- (6) Dbát na dobré a hojné vztahy s ostatními lidmi. Dobré sociální zázemí a pevné zakotvení ve vztazích s druhými lidmi nám velmi pomáhá při zvládnutí stresu. Pocit podpory ze strany ostatních, pocit přináležení k někomu, možnost probrat s někým blízkým své problémy – to vše pomáhá lépe se vyrovnávat s životními těžkostmi.
- (7) Vytvořit si kolem sebe příznivé prostředí – zaměřit se na zdroje stresu, u jejichž vzniku je člověk sám – najít si uspokojující práci, aktivně, vstřícně a s rozvahou řešit průběžné problémy s životním partnerem a dětmi. Harmonický rodinný život poskytuje nezbytnou oporu nutnou k doplnění rezerv vyčerpaných vysokými nároky ze strany pracovního prostředí.
- (8) Osvojit si zdravý životní styl. Aktivní přístup k životu a aktivní odpovědnost za své zdraví jsou spojeny s dodržováním správné životosprávy, dostatkem spánku, dostatkem pohybové aktivity a s vyloučením škodlivých návyků (kouření, alkohol či jiné závislosti).

Strategie zvládání stresu (nejméně 10) v práci



- **Jak se vyhnout syndromu vyhoření?**

1. **Snižte příliš vysoké nároky.** Kdo na sebe i druhé klade neustále příliš vysoké nároky, vystavuje se nebezpečí stresu. Přijměte skutečnost, že člověk je nedokonalý a chybující.
2. **Nepropadejte syndromu pomocníka.** Vyhněte se nadměrné citlivosti k potřebám druhých lidí. Pohybujte se v rozmezí mezi soucítěním a emocionálním odstupem. Nesnažte se být zodpovědní za všechny a za všechno. Čím více budete ostatním pomáhat, tím více budou bezmocní.
3. **Naučte se říkat NE.** Nenechávejte se přetěžovat. Řekněte ne, pokud budete cítit, že je toho na vás nakládáno příliš. Myslete někdy také na sebe.
4. **Stanovte si priority.** Nemusíte být všude a vždy. Nevyplývejte svou energii na nesčetné aktivity. Soustřeďte se na činnosti, které si vyberte jako podstatné.
5. **Dobrý plán ušetří polovinu času.** Zacházejte rozumně se svým časem. Rozdělte si rovnoměrně práci. Větší úkoly si rozdělte na dílčí etapy, které budete schopni zvládnout. Snažte se vyhnout odkládání práce. (viz příloha 3)
6. **Dělejte přestávky.** Uvědomte si, že vaše zásoba energie je omezená. Nežeňte se z jedné činnosti do druhé.
7. **Vyjadřujte otevřeně své pocity.** Pokud se vás cokoliv dotkne, dejte to najevo. Udělejte to tak, abyste sami necitlivě nezasáhli druhého.
8. **Hleďte emocionální podporu.** Sdílená bolest, poloviční bolest. Najděte si „vrbu“, důvěrníka, kterému můžete otevřeně vylíčit svoje problémy.
9. **Hleďte věcnou podporou.** Všechny problémy nemůžete vyřešit sami. Není nutné lámat si se vším hlavu sám. Pohovořte si s kolegyněmi a kolegy, požádejte je o radu a o návrhy na řešení.
10. **Vyvarujte se negativního myšlení.** Jakmile zabřednete do hloubání a sebelítosti, řekněte si „stop“. Položte si otázku: „Co je na mně dobrého?“ Radujte se z toho, co umíte a dokážete. Užívejte také pozitivních stránek života. Vychutnávejte všechno, co podle vás má v životě nějakou hodnotu.
11. **Předcházejte komunikačním problémům.** Práci si dobře připravte, sdělte spolupracovníkům i klientům hned na začátku svá očekávání a cíle. Vyhněte se ukvapeným rozhodnutím, planým slibům, i výhrůžkám.
12. **V kritických okamžicích zachovejte rozvahu.** V konfliktní situaci se nenechávejte svést prvním negativním pocitem k impulsivnímu jednání. Uvědomte si váš manévrovací prostor a přiměřené způsoby řešení konfliktu. Konfliktní situaci můžete vyřešit paradoxní reakcí, nebo humorem.
13. **Následná konstruktivní analýza.** Projděte si zpětně kritické situace. Analyzujte svoje chování, navrhněte alternativy řešení. Zapojte do rozboru kolegyně a kolegy.
14. **Doplňujte energii.** Vaše práce není pupek světa. Vyrovnávejte pracovní zátěž potřebnou mírou odpočinku. Věnujte se činnostem a vztahům, při kterých se cítíte dobře a které vás naplňují. Osvojte si relaxační techniky.
15. **Vyhledávejte věcné výzvy.** Buďte otevření novým zkušenostem, dále se uče a vzdělávejte. Rozšiřování obzoru a repertoáru komunikačních technik zlepšuje schopnost zvládat stres.
16. **Využívejte nabídek pomoci.** Jestliže máte pocit že v kritických situacích nereagujete dobře, měli byste se snažit změnit své chování. Přihlaste se do vhodného výcviku, zorganizujte mezi kolegyněmi a kolegy diskusní skupiny, požadujte na nadřízených supervizi vaší práce.
17. **Zajímejte se o své zdraví.** Berte vážně varovné signály vašeho těla. Zmírněte pracovní nasazení, dopřávejte si dostatek spánku, zdravě se stravujte, sportujte, udělejte si radost.

Několik doporučených podnětů prevence vyhoření (jsou sice určeny pečovatelkám, ale mohou být námětem i pro jiné profese):

- Buď k sobě mírný, vlídný a laskavý.
- Tvým úkolem je lidem pomáhat, ne je změnit, změnit můžeš jen sám sebe.
- Najdi si své „útočiště“, kam by ses mohl uchýlit v případě naléhavé potřeby uklidnění.
- Svým spolupracovníkům buď oporou a povzbuzením. Neboj se je pochválit.
- Zkus to co děláš, dělat jinak.
- Při návratu domů se soustřeď na něco pěkného a dobrého, co se ti dnes podařilo v práci udělat.
- Využívej pravidelně povzbuzujícího vlivu přátelských vztahů v pracovním kolektivu.
- Ve chvílích přestávek a volna se vyhýbej jakémukoliv rozhovoru o úředních věcech a o problémech v zaměstnání.
- Plánuj si předem chvíle „útěku“ během týdne. Nedovol, aby ti někdo nebo něco tuto radost překazil.
- Nauč se říkat nejen „ano“, ale i „ne“.
- Raduj se, směj se – často a ráda – a hraj si.



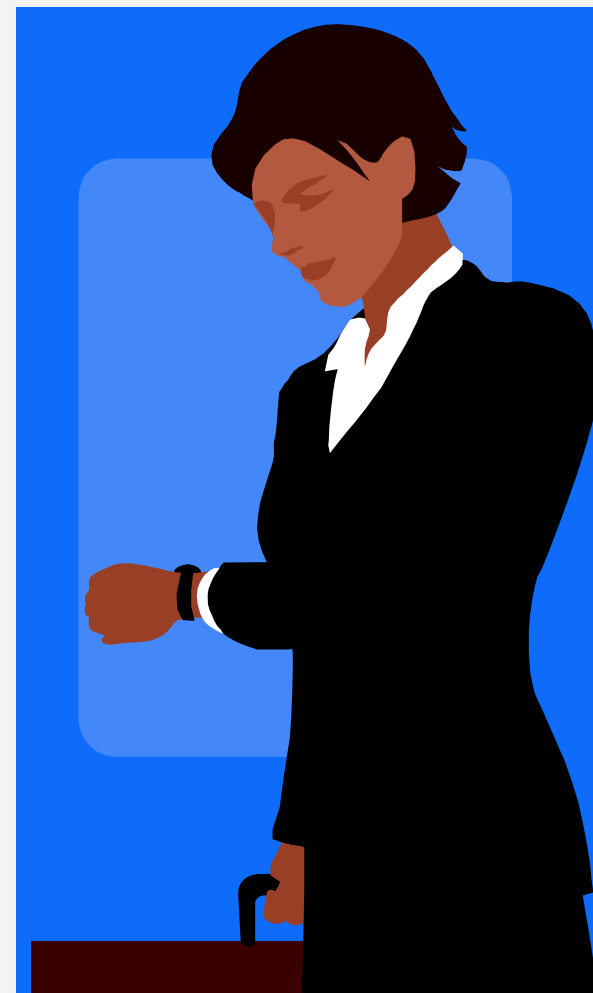
Další inspirace

Praktické návody

16.05.2020

Jak nakládat s časem

- písemně si zaznamenávejte stávající úkoly
- seřadte činnost podle důležitosti
- práci vyřizujte v lineárním pořadí – odškrtnávat
- zabudovat si časové rezervy
- časově limitovat porady a jednání
- zabudovat si do programu přestávky
- nabrat dech – dechová cvičení
- uvědomit si: v každém spěchu vězí trochu strachu
- zformulovat si dlouhodobé cíle - otázky:
 - kde stojím?
 - kam se chci dostat?
 - Co chci udělat se svým životem?
 - Co je pro mě nejdůležitější?



Schulzův autogenní trénink



Autogenní trénink je relaxační metoda, při které se užívá pasivní koncentrace a autosugesce. Zaujměte pohodlnou polohu, zavřete oči, několikrát se zhluboka nadechněte a koncentrujte se na části těla, kterým budete dávat pokyny tepla a tíhy. Tyto pocity způsobují rozšiřování arterií a nastává zvýšení činnosti krevního oběhu. Změny v krevním oběhu působí změny v nervové soustavě, který přejde na parasympatický systém, při kterém se vše uvolňuje a krev může volně proudit. Tento stav má léčebné účinky nejen v oblasti duševní, ale i v tělesné. Nastává autregulace a stresem poškozené orgány se mohou začít hojit. Také imunitní systém se posiluje a tím nastává uzdravování.

Koncentrujte se na jednotlivé části těla, jimž dáváte pokyny. Postupně se je naučte provádět. Opakujte asi 6x:

Pravá ruka je těžká a teplá

Levá ruka je těžká a teplá

Svaly žaludku a břicha jsou těžké a teplé

Pravá noha...

Levá noha...

Nitro je teplé a klidné

Dýchám klidně a pravidelně

Šrdce tepe klidně a pravidelně

Čelo je klidné a chladné

Jsem klidný, uvolněný a vyrovnaný.

Máte-li problém s určitou částí těla anebo orgánem soustředte se na něj a opakujte pokyny tepla a uvolnění.

Když skončíte cvičení, můžete se v mysli přenést na nějaké místo, které je pro vás útočištěm klidu, míru a absolutní relaxace. Pasivně užívejte blahodárných účinků představovaného místa a uvědomujte si všechny příjemné pocity. Po skončení tohoto cvičení si dejte pokyn, že za chvíli . až otevřete oči, budete osvěženi, plni energie a tvořivých myšlenek. Pomalu se protáhněte, zhluboka nadechněte a otevřete oči. Usmějte se:o)

**Děkuji za pozornost a
přeji vám hodně
úspěchu ve vašem
povolání**

