

# **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. Pohybuje 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.** Sdělená 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. Vyrovnejte 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.



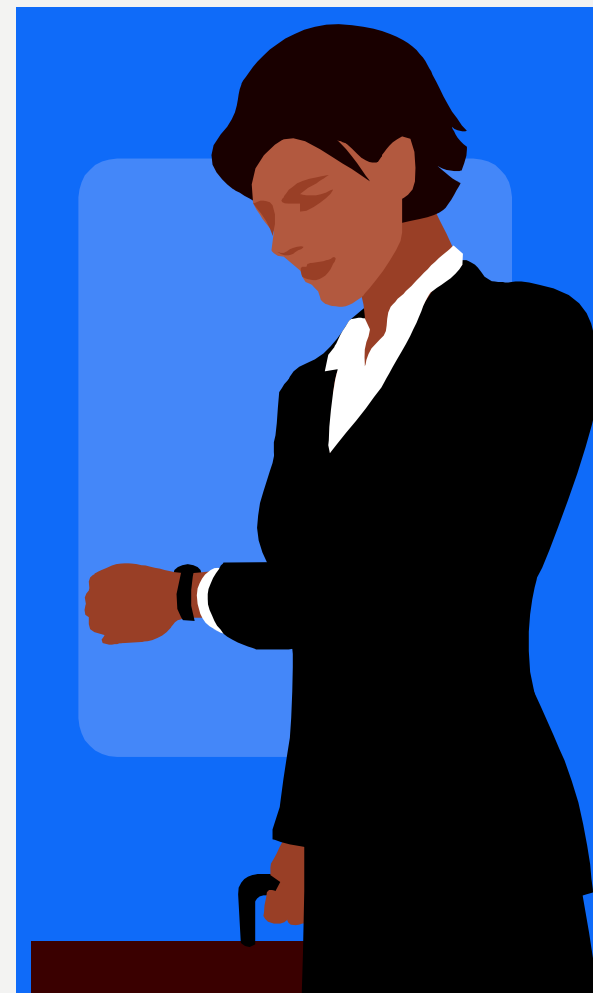
# **Další inspirace**

**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**

