

Ovlivníme sami sebe?

V diskusích na tomto fóru, ale i jinde, je opakovaně zdůrazňováno, že v práci porodní asistentky je zásadní její vnitřní psychický postoj, naladění, stav - od pozitivního citění a vztahu k rodičkám až po vnitřní klid, který by si porodní asistentka měla zachovávat a který by z ní měl vyzařovat. Proto by myslím mohlo být užitečné, kdybyste si zkusily zformulovat svou reakci na tuto myšlenku: Není tomu náhodou tak, že člověk nemá své vlastní city a emoce pod kontrolou, že si nemůže říci a přikázat: teď budu chovat k této osobě pozitivní city, teď si navodím stav vnitřního klidu? Pokud ano, neznamená to, že tyto věci mohou být jak chtějí zásadní, ale člověk je v podstatě neovlivní? Je tato myšlenka spíše pravdivá, nebo spíše zavádějící?

7. 11. 2016 18:13, Mgr. Jan Votava, Ph.D. (KFil FF MU), [učo 146543](#) • [upravit příspěvek](#) • [reagovat](#) [příspěvek č. 66000204]

Dobrý večer,
V praxi by si měla dotyčná hlavně věřit. Pokud si nebude jistá svými schopnostmi, může to mít fatální následky. Každý z nás si občas do práce přinese špatné rozpoložení. To je bez debat. Otázka je, jestli je dokáže kontrolovat. Já osobně je kontrolovat nedokážu. Prostě když jsem mrzutá, jsem mrzutá na všechny stejným dílem. I když si to uvědomím třeba po pár hodinách, vrátit to nelze. Ale chci také dodat že já osobně pokud řeším nějaký závažný problém, jdou všechny emoce stranou a soustředím se pouze na ten konkrétní problém a snažím se ho vyřešit svědomitě.

Tahle vlastnost je u porodní asistentky důležitá. Vždyť dobře odvedená práce s dobrým výsledkem je ta nejlepší odměna a nejlepší lék na pocuchané nervy. Konkrétně zrození nového života u mě vyvolá tolik pozitivních emocí a úžasu že dokážu zapomenou na své banální problémy.

7. 11. 2016 18:58, Anna Ráczová (stud LF MU), [učo 461615](#) • [upravit název](#) • [reagovat](#) [příspěvek č. 66000608]

Souhlasím s tím, že by si měl člověk věřit, pokud tomu tak není, jde to poznat a lidé to vycítí a přesně tak, jak píše Anna, to může mít fatální následky. Vnitřní psychický postoj je podle mě opravdu zásadní. Ovlivňuje ho nejen daný moment a lidé okolo, ale jistě i povahové rysy člověka. Myslím si, že součástí profesionality by mělo být i to, že nebudu ventilovat na klienty (jak už jsme rozebírali jinde, není to moc vhodné slovo - klient ...)

svoje momentální rozpoložení, svoje osobní stanoviska apod... Já osobně se vždy

snažila v práci a to jsem kolikrát byla přepracovaná (týden 12hodinnových směn vkuse...) být vždy profesionální, abych nepřenášela případnou rozladěnost na klienta, aby nebylo poznat, když mě někdo před chvílí vytočil apod. Když mi není fajn apod., by na mě tak možná poznal jen nejbližší člověk, pro mě je to součástí profesionality, snažit se přistupovat ke každému stejně s pozitivním naladěním. Když mě něco rozladí, snažím se co nejrychleji v práci sklidnit, abych nemusela dobrou náladu a klid jen " předstírat", ale abych ho tak i cítila. Proto si myslím, že je i velmi důležité v jakém kolektivu člověk pracuje, zda mu to přináší klid, jistoty (např. spolehnouti se na kolegy apod.), určité naplnění a zda se do práce těší (i když samozřejmě není každý den růžový). Vidím taky důležitost v duševní hygieně, umět odpočívat, protože byl čas, kdy jsem to neuměla i to je důležité se naučit, relaxovat, pro jednoho to budou procházky přírodou, pro druhého dobrá knihy, pro třetího třeba aktivní odpočinek atd. prostě umět vypnout, abychom měli zas další energii nejen na náročnější dny. Teď během studia se učím další věc z duševní hygieny umět hospodařit s časem a vlastními silami, protože skloubit studium s malým dítětem je někdy opravdu náročné :) A poslední věc, kterou mám teď na mysli, která dokáže hodně ovlivnit v širším kontextu to, s jakým vnitřním naladěním přijdu do práce je rodinné zázemí. Samozřejmě není nic ideální a to je dobře (protože tak by se člověk začal asi brzo nudit a nepracoval na sobě...), ale snažit se být co nejvíc profesionální je to pro mě velmi důležité.

8. 11. 2016 13:19, Sandra Novosadová (stud LF MU), [učo 461570](#) • [upravit název](#) • [reagovat](#)
[příspěvek č. 66011882]

Já jsem to teď brala tak, že nepracuji ve zdravotnictví. Samozřejmě člověk se taky orientuje podle toho s jakým člověkem jedná a co si k němu může dovolit. Jako zdravotní sestra bych si nedovolila klientce popřípadě pacientce nadávat že udelala něco špatně. Pokud to vezmu ke svému stávajícímu zaměstnání v obchodě a člověk si nenechá něco vysvětlit nebo přijde a hned začne křičet tak je to moje obranná reakce.

14. 11. 2016 15:03, Anna Ráczová (stud LF MU), [učo 461615](#) • [upravit název](#) • [reagovat](#)
[příspěvek č. 66103324]

Zdravím,

každý z nás, má svoje osobní i profesní problémy. Avšak ani jeden z těchto problémů, by neměl ovlivňovat náš pracovní výkon. Samozřejmě, pokud někdo

pracuje např. v obchodě a přenesse si svůj problém, podrážděnost a nepříjemnost do práce, realitvně nic hrozného se nestane. Pár naštvaných zákazníků, kteří si zanádvávají, ale zásadní problém nevzniká. V případě naší práce je to ovšem diametrálně odlišné. Jak už bylo řečeno, pokud nás rozhodí naše osobní problémy, může to mít velmi vážný dopad na zdraví pacienta/klientky.

Samozřejmě, že naše city a emoce lze svým způsobem a do jisté míry kontrolovat, ale nelze si určit, jestli si zrovna k tomuto člověku vytvořím pozitivní a přátelský cit a vztah nebo to bude naopak. Stejně tak jako (alespoň dle mě) nelze navodit stav vnitřního klidu, pokud to tak opravdu necítím. A co se týče toho, zda jsou tyto věci ovlivnitelné a pro člověka samotného zásadní? Teď zřejmě rovnou zodpovím i Vámi položenou poslední otázku. Pokud se setkám s člověkem, který mi bude sympatický, ale z nějakého důvodu, se v jehož přítomnosti nebudu cítit zrovna nejlépe, nejspíš k němu přátelskou, citovou nebo jakoukoliv jinou vazbu nenajdu. Pokud mi bude někdo sympatický a v jeho přítomnosti to zrovna taky nebude OK, dokážu ovlivnit alespoň svůj postoj k danému člověku a najít si v tom negativu to pozitivum, jako každá ženská: "Tak co, aspoň je hezkej, když už je protivnej." A nebo úplně opačný příklad, když mi člověk není sympatický, je mrzutý, ani se s ním nebudu chtít setkat. Ale může nastat situace, kdy s ním budu muset promluvit a "ejhle", on není tak špatný, zlý ... V tomhle pro mě platí jedno: "Nesud' knihu podle obalu." Tudíž, pro mě je tato myšlenka trošku zavádějící. Sama sem tam dokážu svoje emoce a city ovlivňovat, v některých situacích vůbec! Ale podstatou je pro mě to, abych provedla bezchybný výkon, pomohla člověku, který to potřebuje a odměnou pro mě bude dobře vykonaná práce, která mě baví a díky níž dokážu svoje "neštěstí" a trable zamést pod koberec.

8. 11. 2016 14:05, Veronika Fajtová (stud LF MU), [učo 463947](#) • [upravit název](#) • [reagovat](#)
[příspěvek č. 66012612]

Zatím to vypadá tak, že se přikláníte více k názoru, že své emoce spíše neovlivníme. V tom případě nabývá na důležitosti otázka, do jaké míry lze své emoce skrýt a předstírat. V úvodních příspěvcích byla jistá shoda na tom, že absence sebedůvěry se moc skrýt nedá, že to vyjde najevo. Co se týče špatného naladění, tak to by bylo snad možné zakrýt snadněji - alespoň soudě podle příspěvku od Sandry Novosadové. Velmi zajímavá je otázka, jak je to s postojem k člověku, se sympatiemi, pozitivními city ve vztahu? Do jaké míry klientka pozná, jaké je skutečná úroveň přátelského (či méně pozitivního) naladění k ní?

9. 11. 2016 20:05, Mgr. Jan Votava, Ph.D. (KFil FF MU), [učo 146543](#) • [upravit příspěvek](#) • [reagovat](#) [příspěvek č. 66035111]

Upřímně jsem nad touto otázkou (do jaké míry lze své emoce skrýt a předstírat) nedávno přemýšlela, ve vztahu ke své budoucí profesi... Při práci porodní asistentky je opravdu velmi důležité, zvláště během porodu, aby nepřenášela na klientku své negativní emoce, své případné negativní rozpoložení. Tyto momentální negativní emoce, vzniklé například hádkou s manželem, nepodařeným dnem, nabouraným autem atd. lze podle mého názoru vcelku dobře skrýt, "zamaskovat" a neventilovat. Horší je to opravdu se sympatiemi. Podle mého názoru se sympatie předstírat nedají, a i když se budeme velmi snažit, druhá osoba naše naladění pozná. Pokud mi nějaká osoba není sympatická, zvládnou s ní základní komunikaci, avšak vždy pro mě setkání s ní bude pouze povinností, kterou se budu snažit neprotahovat. Ovšem toto fungování by pro komunitní porodní asistentku nebylo ideální. Pokud si klientka se svojí porodní asistentkou z kterékoliv strany neseďnou, bylo by nejideálnějším řešením domluvit si jinou komunitní porodní asistentku.

9. 11. 2016 21:08, Bc. Jana Pavelková (stud LF MU), [učo 391648](#) • [upravit název](#) • [reagovat](#) [příspěvek č. 66035654]

Velmi suhlasim s Jankinym nazorom predo mnou. Vnimam to tiež tak, že hneď od začiatku mám v sebe nejaký pocit, emóciu voči človeku ktorého stretnem, sympatiu alebo skor ten neprijemnejši pocit. A myslím si že druhá osoba túto mieru sympatie má tiež a môže byť zhodná s mojou, ale i nemusí. Skor by má to veľmi zaujímalo či je to podobne. myslím si že ano. Občas sa stane že prvý dojem je skor odtazity z mojej strany a som uzavretá a strohá, ale počas rozhovoru keď trochu nahliadnem do vnútra danej osoby, zistím že mám niečo spoločne a to ma k nej priblíži. Keď nahliadnem do osobného príbehu. Otvorí ma to a som ochotná ísť do vzťahu s týmto človekom. čo sa týka doprevádzania ženy počas porodu, je to veľmi intímna a osobná udalosť kde sa žena má "otvoriť" nie len fyzicky ale i psychicky. a je preto potrebné aby sa cítila bezpečne a prijímaná doprevádzajúcou osobou. A to môžem navodiť len vtedy ak je mi dána žena príjemná a ja dokážem prijať a chápať jej formu správania, jej naladenie, ju samu taká aká je v tej chvíli a samozrejme že je to dané aj prvým dojmom a sympatiou.

Ale stalo sa mi ze som nedokazala odhadnut spravne a v "normalnom "stave som mala pocit ze je to v poriadku, ale pocas porodu som nebola schopna tejto zene dat prijatie a podporit ju. Je to akoby som bola v roli matky tym zenam ktore spravadzam. A niekedy sa v tom momente prejaví aj jej vzťah k vlastnej mame. A moja schopnosť davat a byt s nou naplno. Niekedy to neviem a nejde to. Vtedy je podľa mňa najlepšie aby si našla inú doprevádzajúcu osobu. A to aj navrhнем. Tazko povedat ako to bude v nemocnici. Budem musiet kazdu zenu, pacienta , prijat a venovat sa mu naplno ?Nakolko viem schovat svoje emocie, netusim, a neviem ako budem reagovat. je to pre mna otazka.

10. 11. 2016 17:57, Mgr. Jana Jankovichová (stud LF MU), [učo 461765](#) • [upravit název](#) • [reagovat](#) [příspěvek č. 66050159]

Ovlivnit své jednání a chování lze jen do určité míry, v mém případě velmi záleží na okolí, v kterém se pohybují. Jsou jedinci, téměř vždy pozitivně naladěni, se kterými se cítím dobře a v jejichž přítomnosti zapomínám na své depky a přepracovanost a naopak lidé, věčně špatně naladěni, otrávení, kteří mi ještě „přidají“. Po takovém setkání si uvědomím, jak je důležité, pokud mi není zrovna OK, své pocity neventilovat a nepřenášet je dále. V každé nepříjemnosti se snažím najít alespoň něco pozitivního, poučit se a tak se posunout dále. Přeji všem příjemný večer.

12. 11. 2016 17:29, Lenka Jirsová (stud LF MU), [učo 461590](#) • [upravit název](#) • [reagovat](#) [příspěvek č. 66073620]

Sama za sebe musím říct, že si myslím, že do určité míry dokážu sama sebe ovlivnit. Pokud mám špatnou náladu z toho, že se mi něco nepodařilo, rozhodily mě moje děti, pohádala jsem se s manželem apod., pokud mám něco na práci, většinou na to zapomenou. Vracím se k tomu později, kdy už nemám co dělat. Navíc jsem člověk, který má tendence na špatné věci celkově zapomínat. Jiná situace by pravděpodobně byla, když bych prožívala opravdu nějakou vážnou životní krizi. To by nejspíš nebylo v mých silách skrýt. Co se týče mých vztahů s klientkami, je přirozené, že jsou lidé, kteří jsou mi sympatičtí už na první pohled, a naopak lidé, kteří mi sedí méně. Ve většině případů ale po bližším seznámení nacházím společné rysy a sympatie i k člověku, který se mi předtím nepozdával. Mou nynější rolí u porodu je podpořit rodičku v jakémkoliv jejím přání, ať už si o tom myslím cokoliv, a ujistit ji, že je to v pořádku. Je to vlastně svým

způsobem předstírání, ale splní svůj účel - žena si má z porodu odnášet dobrý pocit a pěkné vzpomínky, ať už je její cesta jakákoliv. Je mi naprosto jasné, že během praxe při studiu budu podobných situací zažívat velké množství a jsem na to připravena.

16. 11. 2016 19:05, Kateřina Sedláčková (stud LF MU), [učo 319267](#) • [upravit název](#) • [reagovat](#) [příspěvek č. 66152438]