

Jak pečovat o duševní zdraví v každodenním životě

**Prevence syndromu vyhoření
Mgr. Klára Rouchalová**

1. Neexistuje žádná univerzálně účinná rada.
2. Vaše instinkty a Váš pohled na věc jsou významné.
3. Kurz je nabídkou různých nástrojů, technik, myšlenek - vyberte si, co Vám osobně sedí.
4. Je v pořádku ptát se.

Pojďme společný čas strávit užitečně.

Praktické cvičení: Prostor pro vdechnutí



- 1. Syndrom vyhoření**
 - 2. Potřeby**
 - 3. Zdroje**
 - 4. Pokroky**
-

Příručka NUDZ - Příručka pro školy v době katastrofické události
<https://www.edu.cz/methodology/prirucka-pro-skoly-ukrajina/>

Zastavení: Kde jsem na škále své vlastní péče o duševní zdraví teď?

Jsem výš než minule:

Jaké změny na sobě pozoruji teď oproti minulému semináři?
Co je teď jiné?

Jak jsem se sem dostala? Co mi pomohlo?

Co mi v posledních dnech funguje?

Jsem níž než minule:

Co jsem dřív dělal, že jsem se cítil lépe?

Jak to, že jsem nespadl ještě níž?

Jak by to vypadalo, když bych se posunul o kousíček výš?

Co může být mým prvním krokem, abych se posunul o kousek výš?

Jsem na tom stejně:

Co pro sebe dělám, že nepadám dolů (navzdory tomu, co se děje ve světě, začátku semestru atd.)?

Jak by to vypadalo, když bych se posunul o kousíček výš?

Co může být mým prvním krokem, abych se posunul o kousek výš?



Signály syndromu vyhoření

- snížená energie, pocity vyčerpání, snadná unavitelnost, častější nemocnost, bolesti hlavy, zad či svalů, změny v chuti k jídlu a spánku
- přetrvávající pochybnosti o sobě samém, pocity selhání, ztráta motivace, snížený pocit spokojenosti po činnosti, pocity bezmoci a osamocení, převládající cynický přístup k životu
- nadužívání návykových látek nebo příznaky závislosti, zvýšená iritabilita, sklon k izolaci, vyhýbání se povinnostem, odkládání



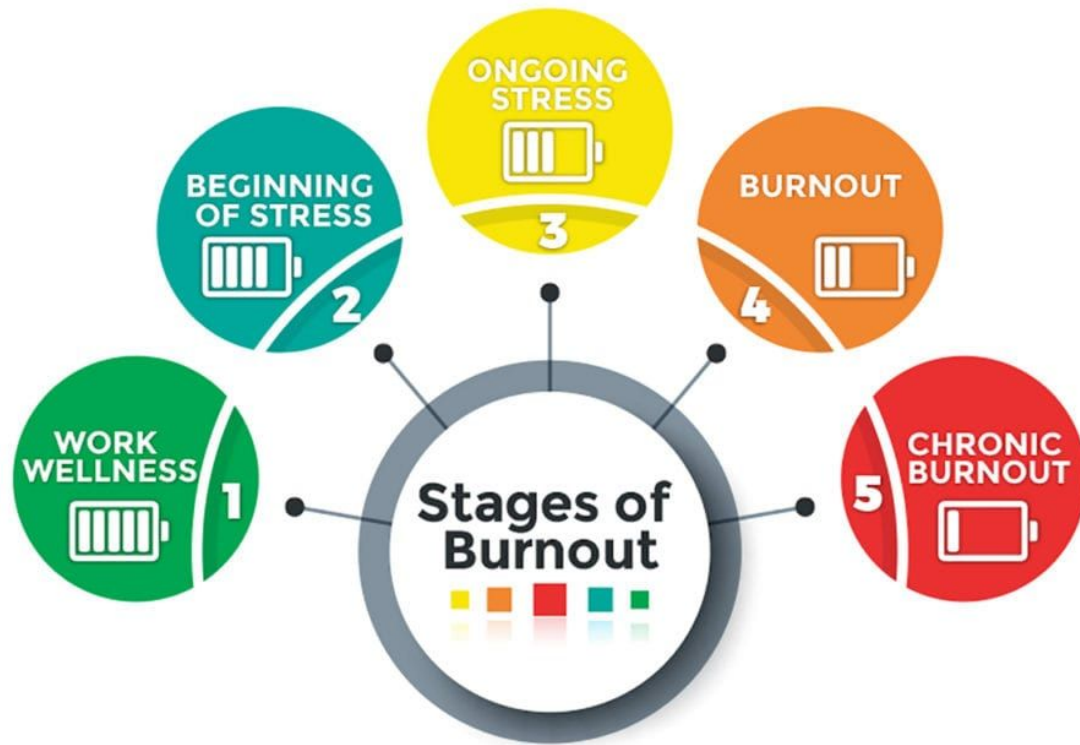
Vyhoření u učitelů

- pro 53,2 % učitelů je jejich práce zdrojem dlouhodobého stresu
- pouze 16 % učitelů uvádí, že na sobě nepocítují projevy syndromu vyhoření
- 15 % učitelů v našich podmínkách se potýká s projevy středně těžké, nebo těžké deprese
- **učitel, který se cítí být v pohodě a vnímá sám sebe jako kompetentního k výkonu učitelského povolání, může v pozitivním směru ovlivňovat klima třídy. V důsledku toho má svůj podíl také na duševním zdraví svých žáků**
- jedná se o ZVRATNÝ proces

Příčiny syndromu vyhoření u učitelů

- málo volného času – chybí hranice mezi osobní sférou života a jinými sférami (pracovní, společenskou aj.)
- málo/moc zdrojů
- příliš mnoho požadavků a rolí
- zklamání ze systému
- tzv. “compassion fatigue”
- další ztížení podmínek – plat, COVID 19, aj.

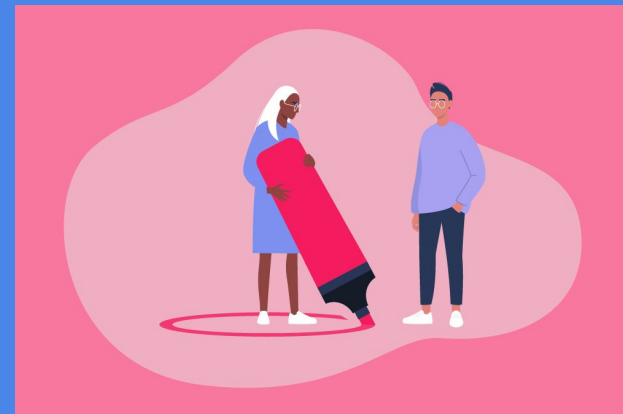
Napadají Vás nějaké další možné konkrétní příčiny nebo faktory, které mohou rozvinutí syndromu podpořit?



V každé fázi je možné situaci zvrátit.

Hranice

“Je nutné více držet hranice.”
- a co je to vlastně za hranice?



Reflexe č. 1 - ve skupinách (3-5 osob)

Ve skupinách diskutujte o tématu hranic. Představte si, že v rámci péče o vlastní duševní zdraví chcete lépe držet ve svém životě hranice.

1. část: V pomáhajících profesích se nejčastěji hovoří o **tzv. profesních hranicích**. Co to pro Vás znamená? Co od sebe profesní hranice podle vás oddělují? Co ohraničují/chrání?
2. část: Pojdme dál, pojdme hledat, **jaké další hranice jsou pro nás užitečné**. Co dalšího Vám dává smysl ve Vašem životě oddělovat? Jaké sféry? Jaké činnosti? Jaké pocity? Kde jinde může být důležité se na držení hranic zaměřit?

práce/studium

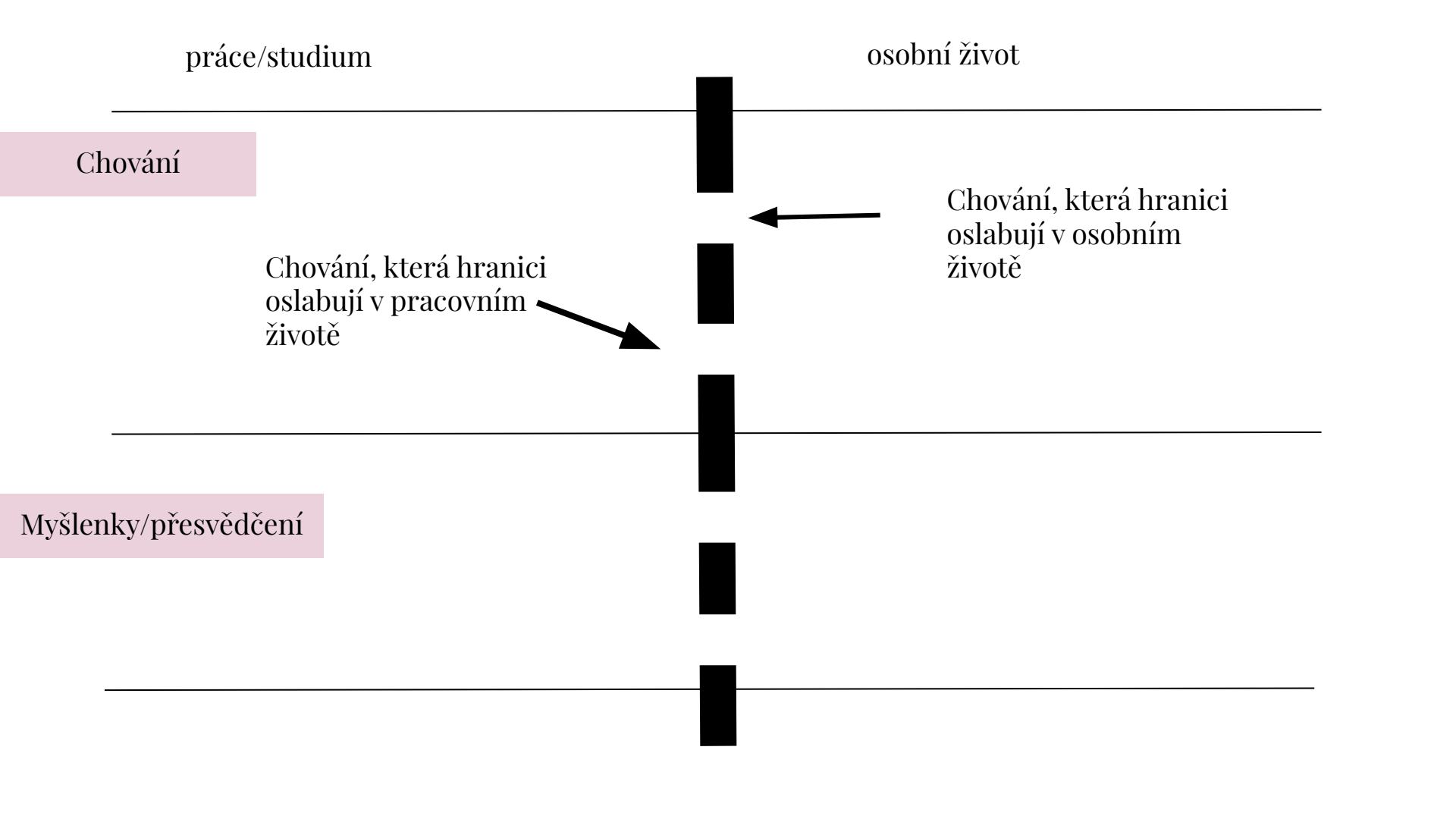
osobní život

Chování

Chování, která hranici
oslabují v pracovním
životě

Chování, která hranici
oslabují v osobním
životě

Myšlenky/přesvědčení



práce/studium

osobní život

Chování

- říkám automaticky “ano” na nové pracovní příležitosti

- odepisuji na e-maily před spaním

Myšlenky/přesvědčení

- byla bych ze sebe zklamaná, kdybych neudělala maximum

- abych byla úspěšná, musím být neustále k dispozici

práce/studium

osobní život

Chování

- říkám automaticky “ano” na nové pracovní příležitosti

Zkusím se vždy vědomě zamyslet, na co mám ještě kapacitu. Dám si čas na přemýšlení

- odepisuji na e-maily před spaním

Vyhradím si v diáři předem určené časy na administrativu.

Myšlenky/přesvědčení

- byla bych ze sebe zklamaná, kdybych neudělala maximum

- abych byla úspěšná, musím být neustále k dispozici

Svět se nezboří, když něco neudělám dokonale.

Druzí lidé rozumí tomu, že mám taky soukromý život.

Praktické cvičení:

Nakreslete si svoji vlastní hranici mezi osobním a pracovním/studijním životem. Identifikujte podobně jako na předchozím snímku alespoň **několik potenciálních děr** (v chování i přesvědčení) a zkuste se zamyslet nad způsoby, jak je zaplnit.

práce/studium

osobní život

Chování

- říkám automaticky “ano” na nové pracovní příležitosti

Zkusím se vždy vědomě zamyslet, na co mám ještě kapacitu. Dám si čas na přemýšlení

- odepisuji na e-maily před spaním

Vyhradím si v diáři předem určené časy na administrativu.

Myšlenky/přesvědčení

- byla bych ze sebe zklamaná, kdybych neudělala maximum

- abych byla úspěšná, musím být neustále k dispozici

Svět se nezboří, když něco neudělám dokonale.

Druzí lidé rozumí tomu, že mám taky soukromý život.

Reflexe ve skupinách:

Diskutujte ve skupině svoje vlastní zážitky vzniku takových “děr” v hranici mezi osobním a pracovním/studijním životem. Využijte své zkušenosti z praxe.

Jsou Vaše zážitky podobné?

Pokud chcete, sdílejte své nápady na to, jak by s daly tyto “díry” pomyslně zaplnit.

Potřeby

K tomu, abych mohl držet hranice, musím umět poznat své potřeby.

Různé způsoby, např.:

- bodyscan
- vnímavost vůči signálům úzkosti
- teploměr emocí

Praktické cvičení 1: Bodyscan - tělesné pocity jako signály potřeb

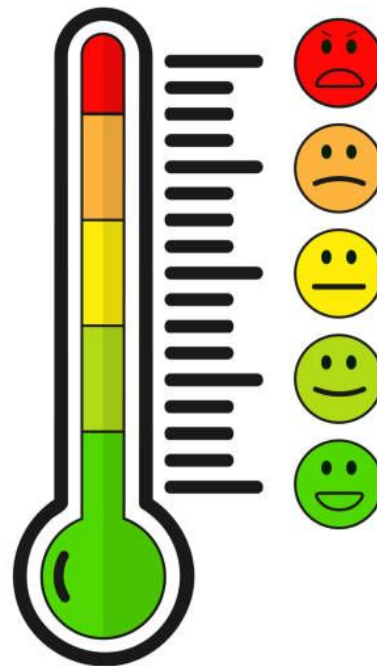


Co si z toho můžete vzít?

1. Emoce mají tělesný doprovod.
2. Tělesné prožitky nás mohou odkázat k nenaplněným potřebám fyzickým (např. potřeba jídla, protažení, uvolnění aj.), ale také psychickým (potřeba jistoty, potřeba sebevyjádření, potřeba svobody aj.)
3. Tím, že na dané místo zaměříme pozornost, a spojíme to s hlubokým relaxačním dýcháním (z minulého semináře) může vést k úlevě.
4. Bodyscan nám může dát informaci o tom, na jakou potřebu se můžeme dál zaměřit.

Teploměr emocí

- Může být užitečné položit si tyto otázky (podobně jako u škály na začátku):
 - Kde teď jsem na teploměru?
 - Jak bych pojmenoval emoci, kterou cítím?
 - Kde ji cítím?
 - Co pro sebe teď potřebuji?
 - Co můžu v této situaci udělat já?



Zdroje

Praktické cvičení - Všímavost vůči pozitivnímu - prožitek flow



Reflexe ve dvojicích: Co tě baví na tom, co tě baví?

Činnosti, které nás baví, pro nás můžou být velkým zdrojem pozitivních emocí, pozitivního náhledu na sebe a můžou pomoci odkrývat to, v čem jsme dobří.

Povídejte si ve dvojicích o činnostech, které Vás baví (nebo bavily v minulosti).
Zajímejte se o to:

- **Co Tě baví na tom, co tě baví?**
- **Která část procesu je tvá nejoblíbenější?**
- **Co ti to přináší do života? O co jsi bohatší, když to děláš?**
- **Jak se u toho cítíš?**
- **Jaké dovednosti u toho rozvíjíš?**
- **Jak u toho vnímáš sám sebe?**

Ptejte se na cokoliv, co Vás zajímá, buďte zvědaví, ale nezapomeňte zůstat podpůrní a respektující.

Co si z toho můžete vzít?

1. Koníčky jsou důležitým individuálním zdrojem.
2. Když jdeme ZA prosté pojmenování toho, co nás baví, zvyšujeme jejich smysl.
3. Podobně se můžeme zajímat o studenty/žáky, může nám to pomoci vidět, jaké zdroje mají, a vnímat jejich specifické zájmy s respektem a porozuměním významu, které pro ně mají.

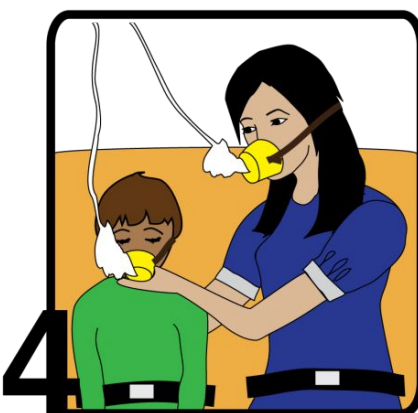
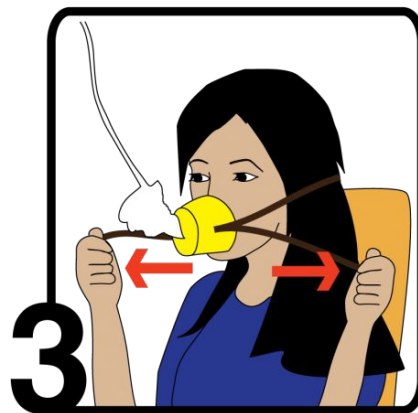
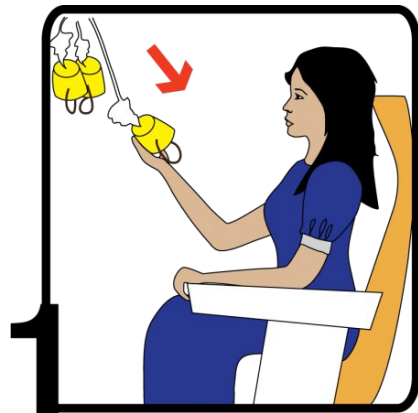
Laskavost vůči sobě

Vzpomeňte si na pomocníka z minulého semináře.



Asertivita - aneb je v pořádku MÍT SE NA PRVNÍM MÍSTĚ





**V letadle taky
nejdříve nasazujeme
masku sobě (!)**

**BE SURE TO ADJUST
YOUR OWN MASK BEFORE
HELPING OTHERS**



Příklady asertivních technik:

- **Pokažená gramofonová deska** – neustálé opakování stanoviska, klidné, bez ustupování
- **Otevřené dveře** – uznání chyby a stručné vysvětlení, proč se tak stalo. Bez omlouvání.
- **Sebeotevření** – otevřeně přiznat, že něco nevím. Bez pocitu úzkosti z nevědomosti či viny. Konstatujte to jako fakt.
- **Negativní dotazování** – při kritice se zajímat, jak by to druhý člověk udělal. Pokud odpoví – je to zdroj užitečných informací.
- **Naučit se říkat NE** – čemu říkáme ano místo toho?

Syndrom podvodníka - aneb někdy musíme být asertivní sami vůči sobě.

Nemám přece ještě dost zkušeností.

To byla náhoda, že mě vzali /že se mi to povedlo.

Nejsem tak dobrá, jak říkají druzí, jsou ke mně jen zdvořilí.

Kdyby mě znali doopravdy, neměli by mě rádi.

Všichni jednou přijdou na to, že jsem tu omylem.

Nezasloužím si pochvaly.

Neměl bych slavit úspěch, bylo to jen štěstí.

To, co umím já, umí přece každý.

Vůbec nevím, co dělám.

Jak bych mohl já někoho učit?

Musela se stát chyba, tuhle příležitost si nezasloužím.

Miluje mě, protože si ještě neuvědomil, jaká jsem.

Nezasloužím si nic z těchhle věcí, zas tak tvrdě jsem pro ně nepracovala.

Všichni jsou stejně dobří, nevím, co víc bych mohla nabídnout.

Nepatřím sem, nejsem dost kompetentní.

Types of Imposter Syndrome



SUPERHERO:

overwork themselves to make up for how inadequate they feel



NATURAL GENIUS:

set exceedingly high goals, feel crushed when they don't meet them



EXPERT:

never satisfied with their level of understanding, always trying to learn more



PERFECTIONIST:

never completely happy with their work, fixated on flaws instead of strengths



SOLOIST:

prefer to work alone, won't ask for help for fear of appearing weak or incompetent

Co způsobuje:

- blokuje nás v činnostech ("neumím toho dost", "nejsem připraven/a" apod.)
- "zneviditelňuje nás" - ze strachu, abychom nebyli odhaleni ve své nedokonalosti či neudělali chybu máme potíže se otevřeně a autenticky projevovat
- vede k perfekcionismu a permanentnímu přepracování se, všechno ve snaze překompenzovat domnělou nedostatečnost
- je náročné učit se ze zpětných vazeb - vyhýbáme se zpětné vazbě nebo snižujeme důležitost pozitiv ve zpětné vazbě
- vzbuzuje obavy z budoucnosti - pochybnosti, že by se úspěch mohl opakovat (takové štěstí už podruhé nemůžeme mít!)

Tyto myšlenky zažívá dle výzkumů až 70 % lidí.

Praktické cvičení: Seznam úspěchů

Napište si na papír seznam aspoň **10 úspěšných momentů ve svém životě**. Zkuste se zaměřit na osobní úspěchy, ale i ty, které souvisí s Vaším studiem od začátku školní docházky, a na úspěchy související s profesí učitele. Jde o to, co **pro Vás osobně je úspěch**, neohlížejte se na názor ostatních.

Zkuste k sobě být maximálně laskaví a napište opravdu vše, co Vás napadne (předtím než se ozve kritický vnitřní hlas). I malý úspěch může být důležitý.

Reflexe ve dvojicích

Vyberte se 1–2 úspěšné momenty. Váš partner Vám skrze otázky pomůže odhalit dovednosti, které za tímto úspěšným momentem stojí.

Rozhovor vedte se zájmem, laskavostí a zvědavostí tak, aby byl pro Vašeho kolegu užitečný.

Pomoci mohou např. tyto otázky:

- Jak jsi to tehdy dokázal?
- Která Tvá schopnost Ti tam tehdy byla užitečná?
- Uplatnil jsi nějakou svoji vlastnost při dosažení tohoto cíle?
- V čem sis tam připadal nejsilnější?
- Co všechno jsi musel překonat, abys to dokázal?
- Co důležitého ses o sobě díky tomuto úspěchu dozvěděl?
- Uplatnil jsi ty dovednosti i někde jinde ve svém životě?

Co si z toho můžete vzít

- Na úspěchy ve svém životě je užitečné se dívat z hlediska dovedností a vlastností, které jsme v nich uplatnili. Posilujeme tím vědomí, že máme na svůj život vliv.
- Způsob, jakým si formulujeme cíle, ovlivňuje to, jakou pro ně máme motivaci.
- Když se díváme na dopady cílů, posilujeme tím jejich atraktivitu.
- Mapování průběžných pokroků pomáhá udržet motivaci a posiluje náš pocit kompetentnosti.
- Úspěchy, i ty úplně malé, je v pořádku slavit.

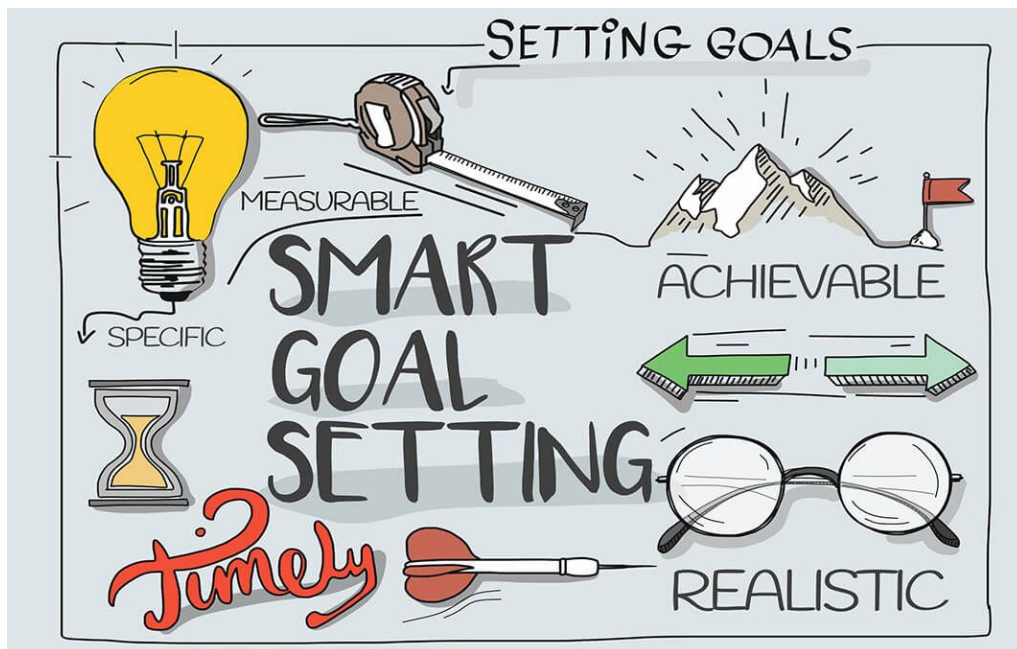
Praktické cvičení: Myšlenky jako listy



Pokroky

Stanovujme si cíle tak, aby se nám dobře plnily

- Ke sledování pokroků musím vědět, jaký je cíl
- Cíl by měl být stanovený **konkrétně** a měl by být **pozitivně formulovaný**



Dívejme se ZA CÍLE

- Zvýšíme tím jejich atraktivitu
- Uvidíme v nich větší smysl
- Podpoříme naši sebemotivaci



Praktické cvičení: Význam změn

V mysli se zaměřte na jeden cíl, kterého se nyní snažíte dosáhnout – např. dokončení studia na VŠ (dokončení semestru). Zkuste si zodpovědět otázky, které Vám budu klást.



Co se mění, když o cíli začnete takto uvažovat? Je něco jinak?

Vnímejme pokroky

- Všimějme si i drobných posunů
- Jak jsme to dokázali?
- Co nám pomohlo?
- Co nám funguje?

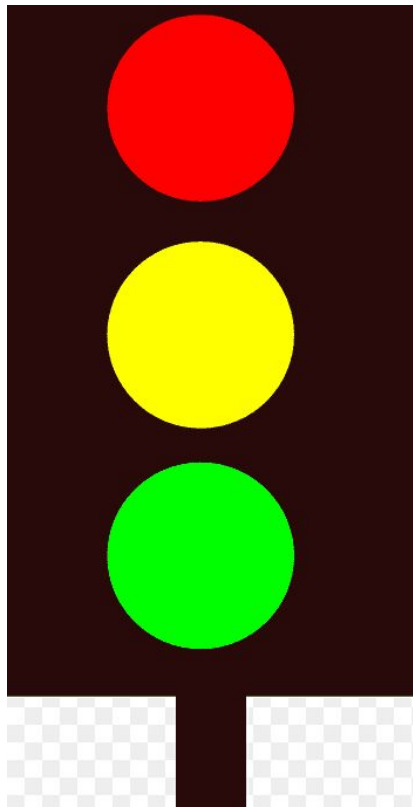


Odměňujme se a slavme

- a plánujme si to dopředu, ať víme, co nás čeká



START-STOP-CONTINUE



1. Vnímejte různé způsoby zpětné vazby, které k Vám přichází.
2. Říkejte si o ni.
3. **DÁVEJTE SI JI.**

SUPERVIZE VE ŠKOLE

NÁSTROJ PODPORY UČITELSKÉ PROFESÍ



CO JE SUPERVIZE?

- hledání řešení problémů z praxe s nezaujatým odborníkem a sdílení zkušeností
- může se týkat práce s problémovým žákem, spolupráce s kolegy, komunikace s rodiči žáků
- nejčastěji se využívá u pomáhajících profesí

KDO JE SUPERVIZOR?

- má mnohaletou praxi v pomáhajících profesích, psychoterapeutický a supervizní výcvik
- pracuje formou rozhovoru, individuálně nebo ve skupině
- není zaměstnancem školy, dodržuje mlčenlivost

PŘÍNOSY SUPERVIZE

- prevence vyhoření
- řešení problémů
- bezpečné prostředí pro zpětnou vazbu
- upevnění pracovních kompetencí
- podpora při zvládnání konfliktů
- náhled na situaci
- profesní rozvoj



Děkuji Vám za spolupráci
a za pozornost.

Užitečné zdroje:

Meditační, relaxační nahrávky:

<https://mindfulness.med.muni.cz/materialy/meditace-audio-nahravky>

<http://proklidnejsimysl.cz/kbtaci/act-nahravky/>

Užitečné aplikace:

Repeat habit tracker

Nepanikař

Calm

Headspace

Calmio