

# Čo chráni pred vyhorením



**PaedDr. Monika Stupková,**  
**PhD., NÚSCH, a. s., Detské**  
kardiocentrum Bratislava

*Starostlivosť o svoje duševné zdravie, šťastie môže byť zábavné, hravé, vnímané s nadhľadom, ale aj veľká drina.*

**P**ri vzniku a rozvoji syndrómu vyhorenia zohráva vážnu rolu nepomer medzi **stresormi** (faktormi zaťažujúcimi, stresujúcimi človeka) a medzi možnosťami záťažové situácie riešiť a zvládať – **salutormi**. Ak záťaž podstatne prevažuje nad možnosťou situáciu riešiť, dochádza k distresu. Človek môže túto situáciu riešiť dvoma spôsobmi:

- ubrať na strane stresu,
- pridať na strane salutorov.

**Ubrať na strane stresov** môže predstavovať napríklad upustenie od niektorých aktivít, prerozdelenie zodpovedností a kompetencií v práci alebo opustenie pracoviska. To však nie je vždy možné.

**Pridať na strane salutorov<sup>1</sup>** znamená vykonávať rôzne preventívne aktivity pri predchádzaní syndrómu vyhorenia a tiež sa zamerať viac na seba samého.

Medzi salutory v kontexte problematiky syndrómu vyhorenia patria napríklad:

- dodržiavanie zásad duševnej hygieny,
- získavanie poznatkov o strese, ovládanie copingových stratégií a relaxačných techník,
- posilňovanie vlastnej nezdolnosti hlbším sebaopoznávaním,
- schopnosť vyjadrovať svoje emócie,
- ovládanie základov asertivity a konštruktívneho riešenia konfliktov – efektívna komunikácia.

Jobánková et al. (1990) uvádza, že človek by mal hľadať nielen účinné spôsoby, ako čeliť náročným životným situáciám, úzkosti, zármutku či stresu predovšetkým formou „tréningu“ schopnosti znášať záťaž, ale voliť aj také stratégie života, ktorými sám **problémové situácie nevytvára ani nepodnecuje**.

V príspevku sa budeme venovať najmä téme duševnej hygieny, ktorá pred rokmi stratila na príťažlivosti, ale dnes znovu získava svoju aktuálnosť. Pretože vlastná zodpovednosť za

<sup>1</sup> Salutogenéza skúma podmienky zdravia a formuluje ich v zmysle aktívneho konania (schopnosť vyrovnávať sa s požiadavkami každodenného života) a v zmysle aktívneho utvárania identity a sebarozvoja.



duševné zdravie je nevyhnutná, je potrebné, aby si pomáhajúci našiel vlastnú cestu ochrany svojho zdravia.

**Duševná hygiena** je definovaná ako súbor poznatkov, pravidiel a preventívnych opatrení, ktorých cieľom je ochrana a udržanie **psychického zdravia** (Jobánková et al., 1990). Bedrmová et al. (2009) vyzdvihujú dôležitosť preberania zodpovednosti za vlastný spôsob života – „vziať život do vlastných rúk“. Upriamujú pozornosť **na time management, efektívny životný štýl a tvorbu životnej koncepcie**. Efektívny životný štýl v sebe zahŕňa proaktívne konanie vychádzajúce z vnútornej motivácie konať, „žiť s myšlienkou na koniec“ a múdrosť. Pre tento životný štýl je charakteristická vyváženosť medzi pracovným a osobným životom, nazývaná **work-life balance**.

Podľa Kratochvíla (1997) je možné problematiku duševnej hygieny rozdeliť do troch okruhov:

- životné zameranie,
- životospráva,
- vzťahy s ľuďmi.

## Životné zameranie

Problémy a ťažkosti každodenného života znáša človek lepšie, ak má pred sebou **perspektívu budúcnosti** (cieľ). Je dobré, ak človek sám vyhľadáva možné pozitívne ciele budúcnosti (k tomu mu mnohokrát napomôže otázka „ako môžem byť užitočnejší“) a ak sám seba vychováva **k optimistickému životnému prístupu**. Ak človek vníma život ako všeobecne kladnú hodnotu a má ho rád, koná tak, aby bol pekný, naplnený a váži si tiež život svojho

blízkeho (Křivohlavý, 2012). Podľa Kratochvíla (1997) je vzťah medzi vonkajšími prejavmi a vnútorným emočným stavom človeka obojstranný. Ak vnútorná veselosť vedie k úsmevu, aj vedome navodený úsmev môže byť zdrojom pozitívneho vnútorného rozpoloženia. K životnému zameraniu patrí aj **priebežné hľadanie zmyslu svojho konania a svojej existencie** (mať prečo žiť). Žiť znamená „pre niečo žiť“. Žiť zmysluplne. Dobré žiť potom znamená žiť pre niečo hodnotného a pritom konať múdro (Křivohlavý, 2012, s. 171)

## Životospráva

K zásadám životosprávy patrí podľa Kratochvíla (1997)

- organizácia dňa,
- rozdelenie času medzi prácu, odpočinok, zábavu a spánok,
- využitie nedele na odpočinok,
- trávenie dovolenky vo väčších, súvislých celkoch,
- pravidelnosť stravy,
- potreba spánku v súvislosti s vekom,
- telesné cvičenie.

## Organizácia dňa, hospodárenie s časom

Jednou z výrazných charakteristík súčasného človeka je **pocit časovej tiesne**. Je neustále pod tlakom informácií a aktivít. Ďalším novodobým javom je tzv. **„teror príležitosti“** (Kopřiva, 1997, s. 102). Niektorým ľuďom práca neustále pribúda nie z dôvodu pomalosti alebo neschopnosti ju plniť, ale s každou úlohou prijímú niekoľko ďalších, ktoré predstavujú

príležitosti, ktoré nemožno premrhať. A tak človek zisťuje, že plnenie prijatých úloh ho oberá o všetok jeho čas a energiu. Neraz tu ide o **nedostatok poriadku v živote človeka**, o horší kontakt s realitou (nevie odhadnúť, koľko času bude daná práca vyžadovať), alebo aj **neschopnosť povedať nie**.

V rámci hospodárenia s časom je dobré myslieť aj na primeraný štart do nového dňa. Odporúča sa nezačínať deň v zhone, ale nájsť si čas na raňajky a krátke cvičenie. Prejsť aspoň kúsok cesty do práce pešo má blahodarné účinky. **Chôdza prináša do dňa rytmus** (Křivohlavý, 2012). Spomínaný autor tiež odporúča ranné zamyslenia a plánovania toho, čo nás v konkrétnom dni čaká a čo musíme vykonať. Aj v práci je dobré nájsť si vlastné tempo, vlastný rytmus, aktívne využívať svoju energiu a učiť sa odhadnúť svoje sily. Práca v pomáhajúcich profesiách môže na jednej strane energiu dodávať, ale za určitých okolností aj intenzívne odčerpávať. Preto je dôležité viac ako pri iných profesiách dbať na **dobré hospodárenie s energiou** (Kopřiva, 1997). Večer sa odporúča aspoň hodinu pred spaním riešiť vážne problémy, dopriať si teplú sprchu a upokojujúcu hudbu. Tesne pred spaním si môžeme zrekapitulovať deň a zamerať sa na pozitíva prežitého. Učí nás to nachádzať drobné radosti a zameriava nás na vlastné prežívanie, čo je u zdravotníkov veľmi potrebné.

## Odpočinok

Schopnosť odpočívať nie je u pomáhajúcich samozrejmosťou. Mnohí po práci vykonávajú ďalšiu platenú prácu alebo všetku svoju energiu investujú do starostlivosti o rodinu a domácnosť. Pre dobrý odpočinok platí podľa Míčka (1984) niekoľko zásad:

- Iahkú únavu odstránime neporovnateľnejšie rýchlejšie než keď prekročíme určitú hranicu svojich síl;
- odpočinok by mal byť sprevádzaný aj celkovým duševným upokojením;
- kvalite odpočinku úspešne napomáha zmena prostredia;
- aktívny odpočinok je účinnejší než úplná nečinnosť;
- do niekoľkohodinovej činnosti je dobré zaradiť pravidelný krátky (napr. 5-minútový) odpočinok.

Vhodný je odpočinok po obede a pred večerným spánkom. **Jeden deň v týždni by mal byť vyhradený výlučne oddychu**. Dovolenky by si mal človek vyberať vo väčších časových intervaloch, napríklad v lete 14 dní a v zime 14 dní. Nie je účelné čerpať dovolenku v krátkych

časových intervaloch, pretože nie je zabezpečená možnosť dostatočného zotavenia. Najlepším prostredím pre zregenerovanie síl je príroda, z činností turistika, šport a manuálna práca (pre duševne pracujúceho človeka).

Naši predkovia dodržiavali **nedeľu**. V tento deň radikálne zmenili svoje aktivity. Okrem odpočinku sa venovali aj témam, ktoré ich presahujú a boli spojené s ich vierou a hodnotami. Spoločne stolovali a ich jedlo bolo sýtejšie než v iné dni týždňa. Navštevovali rodinných blízkych, priateľov a tiež chorých. Toto im pomáhalo obnoviť sily do ďalších dní. Aj pre nás je osožné obnoviť dodržiavanie nedele.



## Pohyb, telesná aktivita, cvičenie

**Žiť znamená hýbať sa telesne aj duševne.**

Duševnou aktivitou, napríklad poznávaním, učením sa novým veciam človek obohacuje svoj život aj život ľudí naokolo. Stále sa môžeme začať učiť cudzí jazyk, hru na hudobnom nástroji alebo tanec. Telesný pohyb je dôležitý pri uvoľňovaní emočného napätia a je prevenciou vzniku psychosomatických ochorení. Pravidelné a dlhodobé cvičenie podporuje výdrž a pevnú vôľu človeka. Dobré je vykonávať akýkoľvek druh športu, izometrické cvičenia, strečing, jogu, tanec alebo relaxačné cvičenia. Je dôležité, aby táto aktivita prinášala uvoľnenie a radosť. Pod pravidelným pohybom sa rozumie pohybová aktivita vykonávaná minimálne trikrát v týždni v trvaní aspoň jednej hodiny.

Dôležité je, aby sme na vhodnú životosprávu, duševnú hygienu a techniky uvoľnenia nemysleli len v čase veľkej únavy alebo psychického napätia. Vtedy nebudú účinkovať. Je

potrebné, aby boli v čase „núdze“ pripravené, akoby natrénované. Toto predstavuje konkrétne preberanie zodpovednosti za vlastné prežívanie a duševné zdravie.

**Ako môžeme napätie uvoľňovať? Ak cítime, že sa dostávame do psychického napätia a nepohody:**

- prerušte to, čo práve robíte, zavrite oči, úplne vydýchnite a pomaly sa hlboko nadýchnite. Výdych by mal byť aspoň dvojnásobkom nádychu. Opakujte 3- až 5-krát.
  - Vstaňte, umyte si ruky a tvár v studenej vode. Mokrou rukou si prejdite tvár od čela po bradu.
  - Zavrite oči a predstavte si miesto, kde ste sa cítili dobre a v bezpečí;
  - zovrite ruky v päst a asi po piatich sekundách päst uvoľnite. Uvedomte si pri tom pocit uvoľnenia. Zopakujte 3- až 5-krát.
  - Vezmite do ruky predmet, ktorý ste si priniesli z dovolenky či výletu a je spojený s príjemným zážitkom. Noste si takýto predmet so sebou, majte ho poruke v práci.
  - Privoňajte k svojej obľúbenej vôni (parfum, kvet, bylinka, korenie).
  - Uvarte si svoj obľúbený čaj (Křivohlavý, 2012).
- Humor a smiech** – pestujte svoj zmysel pre humor, smejte sa s druhými (nie na druhých), smejte sa na seba. Veľkým príkladom v smiechu sú deti.

**Hra** – hrajte sa s deťmi, hrajte sa dospelými. Na trhu sú dostupné spoločenské hry, ktoré prinášajú radosť a uvoľnenie nielen deťom, ale aj dospelým. Môže ísť o hry zamerané na pozornosť, sústredenie, predstavivosť (napríklad Ligretto, Dixit, Activity, Pictureka a iné). Pre dobré medziľudské vzťahy dodržujte pravidlá!

**Čítanie kníh** – čítajte, odporúčajte si knihy navzájom a hovorte o nich. Požičiavajte si ich navzájom a vždy vráťte. Rozširujete tak svoj obzor poznania a upevňujete priateľstvá a dobré vzťahy. Kto nepozná krásny pocit zo zdieľania zaujímavej knihy?

## Vzťahy s ľuďmi

Duševná rovnováha človeka je zvyčajne ovplyvnená tým, do akej miery vie nadviazať zdravé sociálne vzťahy v spoločnosti, v ktorej sa pohybuje a vyhnúť sa konfliktom. Sociálny kontakt s ktorýmkoľvek človekom môže byť prínosný pre duševnú rovnováhu, ale môže byť aj veľmi zraňujúci. Obohacujúcim sa javí taký človek, ktorý vytvára psychickú pohodu a uvoľnenosť, dáva druhému človeku možnosť odreagovať jeho vnútorné tenzie, zvyšuje jeho sebavedomie, priznáva mu jeho cenu a upev-

ňuje istoty hodnôt (Míček, 1984). **Vzťah je spoločným dielom.** K vytvoreniu dobrých vzťahov prispieva:

- pozitívny postoj k ľuďom,
- umenie počúvať,
- schopnosť primerane komunikovať,
- úprimnosť a otvorenosť,
- nefalšovaný záujem o druhých ľudí,
- primeraná citlivosť k potrebám druhých ľudí.

**Prijatie seba samého.** Ľudia, s ktorými sa zdravotníci stretávajú, potrebujú akceptáciu a prijatie. Platí to aj vo vzťahu k sebe samému, zvlášť pri pomáhajúcich profesiách. Ten, kto pomáha, si je v určitom zmysle slova najdôležitejším klientom. Je to podmienka šťastného života pre každého. **Kto nemá rád seba samého, spotrebovávajú veľa energie v stálom konflikte medzi ideálnym a skutočným sebaobrazom.** Kto neznáša niektoré svoje vlastnosti, nebude ich vedieť akceptovať ani u druhých. Človek, ktorý je na seba veľmi prísny a nemá sa rád, sa paradoxne stáva tým, čomu sa chce vyhnúť – **egocentrikom**, pretože sa neustále zaoberá sám sebou a svojím vnútorným konfliktom, aj keď k jeho riešeniu používa pomáhajúce druhých (Kopřiva, 1997).

Haškovcová (2000) odporúča zdravotníkom, aby i napriek vysokému pracovnému nasade-

niu udržiavali kontakty s ľuďmi pracujúcimi mimo zdravotníctva, nezabúdali na staré priateľstvá a v rozhovoroch rozvíjali aj témy, ktoré so zdravotníctvom nesúvisia. Vyzdvihuje spoločné chodenie do prírody, návštevy divadiel, koncertov a výstav.

Výborný návod, ako sa začať o seba starať a nebyť sebeckým dáva kniha **Gretchen Rubinovej Projekt šťastia**. Autorka si cestujúc v autobuse uvedomila, že dni sú dlhé, ale roky krátke. Uvedomila si, že pre zdaniť zaneprázdnenosť sa nemôže venovať veciam, na ktorých jej záleží. Rozhodla sa pre vlastný projekt šťastia, ktorému zasvätila jeden rok. Každý mesiac sa venovala vybraným úlohám. Mesiac máj napríklad zasvätila voľnému času. Zaznamenala si: hľadaj viac zábavy, vyhrad si čas na hlúposti, opusť vyšliapané chodníčky, začni niečo zbierať... (Rubinová, 2010). Pri príprave vlastného projektu šťastia odporúča **rozmyšľať a úprimne odpovedať na nasledujúce otázky:**

- Pri čom sa cítite dobre? Ktoré aktivity považujete za zábavné a upokojujúce?
- Pri čom sa cítite zle?
- Cítite, že v istej oblasti nie ste na správnom mieste? Žijete podľa svojich očakávaní?
- Odráža váš život vaše hodnoty?
- Čo je vo vašom živote zdrojom rastu?

Gretchen Rubinová vo svojej knihe ukázala, že starostlivosť o svoje duševné zdravie, šťastie môže byť zábavné, hravé, vnímané s nadhľadom, ale aj veľká drina. Svoju cestu si musí nájsť každý sám a čo je najdôležitejšie, musí zostať samým sebou.

Ilustračné foto: fotolia

#### Literatúra

- BEDRNOVÁ et al. 2009. *Manažment osobného rozvoje*. 1. vyd. Praha : Management Press, 2009. 359 s. ISBN 978-80-7261-198-0.
- HAŠKOVCOVÁ, H. 2000. Péče o ošetřující týmy – Pomáhající profese o sobě. In *Praktický lékař* 4/2000. str. 228 – 229.
- JOBÁNKOVÁ, M. 1990. *Vybrané problémy psychologie zdravotnické činnosti*. Brno : Institut pro další vzdělávání středních zdravotnických pracovníků. 1990. ISBN 80-7013-079-2.
- KOPŘIVA, K. 1997. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha : Portál, 1997. ISBN 80-7178-429-X.
- KRATOCHVÍL, S. 1997. *Základy psychoterapie*. Praha : Portál, 1997. ISBN 80-7178-179-7.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2012. 175 s. ISBN 978-80-7195-3.
- MÍČEK, L. 1984. *Duševní hygiena*. Praha : SPN, 1984. ISBN 14-400-84.
- RUBINOVÁ, G. 2010. *Projekt šťastia*. Bratislava : Tatran, 2010. ISBN 978-80-222-0592-4.

## názory, skúsenosti

### Malí veľkí učitelia

**Š**tudenti Strednej zdravotníckej školy z Lučenca sa v školskom roku 2011/2012 v rámci projektu prvej pomoci pod vedením PhDr. K. Drugdovej a PhDr. M. Sekulovej zúčastňovali na výučbe žiakov 19 základných, ale aj dvoch materských škôl regiónu Lučenec, Rimavská Sobota a Veľký Krtíš. Dovedna absolvovali vyše 100 stretnutí, kde odovzdávali mladším svoje poznatky o prvej pomoci. Za všetkých inštruktorov zhrnula účasť na projekte študentka Ema Rábiková.

Ako to už so začiatkami býva, aj tie naše, inštruktorské, boli ťažké. Stáli sme pred deťmi so spotenými rukami a vyťahovali zo seba múdre rady, o ktoré ale naši zverenci spočiatku nejavili záujem. Pochopili sme, že ich neupútame hárkami papierov a že im nestačí iba počúvať. Na našej „zdravotke“ sme preto vyprázdnili skrine a doniesli sme všetko, čo by sa dalo použiť. Rozmotali a zmotávali sme metre obväzov, preplotali fingované rany, zmierňovali bolesť, prevolali minúty na „záchranku“, znehýbnili končatiny, vysvetľovali, ukazovali a poučovali. Naši zverenci mali od 4 až po 15 rokov, takže u niekoho zaberalo bábkové divadlo, omaľovánky, kým pre starších sme už museli vymýšľať

modelové situácie, napríklad ako ošetriť krvácanie z nosa alebo nepanikáriť pri popáleninách. Deti nám neskákali po hlavách, ale ani nesedeli na stoličkách v pokoji. Vybudoval si u nich rešpekt bola pre nás najťažšia skúška, nepoužívali sme však výhražné slová, nezvyšovali hlas ani sme škaredo nezazerali. Deti mali na jednu otázku aj dvadsať odpovedí. Teraz však už vedľa, že zlomeniny nezlepujeme dokopy, hadí jed z rán nevyciavame, masáž srdca nie je kúpeľná liečba a pri stabilizovanej polohe s pacientom nejdeme do postele.

Možno niektorí v nás neverili, ale my sme vydržali po celý školský rok, aj keď to bola práca aj na úkor vlastného voľna. Keď si naši zverenci z II. ZŠ M. R. Štefánika preberali ceny za 1. miesto v okresnej súťaži Mladý záchranár v kategórii starších žiakov a zo IV. ZŠ Haličská 7 v kategórii mladších žiakov, boli sme nesmierne šťastní. Vďaka ich šikovnosti, našej trpezlivosti a neustálej podpore sa prebojovali cez 11 družstiev. Napokon všetka tá práca stála za námahu: deti zožali potlesk, diplomy aj menšiu slávu.

V našich očiach zvíťazili všetci, veď dokázali, že aj malí ľudia vedú robiť veľké skutky.



Dúfame, že nikdy nebudú musieť poskytovať prvú pomoc, ale keby predsa, veríme, že využijú, čo sme ich naučili. Sme vďační našim žiačikom – s ich pomocou sme pochopili, že najviac sa naučí ten, kto učí iných – veď si pozrite naše vysvedčenia!

**Ema Rábiková**

študentka SZŠ Lučenec

Foto: M. Sekulová