VII. VYDÁNÍ 2020/2021 OSTRAVA

SEMESTR PSYCHOLOGIE

JAK POMOCI KAMARÁDOVI SE STRESEM I BEZ VZDĚLÁNÍ?

Hlavní téma

NA SLOVÍČKO S PSYCHIATREM MUDR. IVA TLÁŠKOVÁ

Rozhovor

ANNA FREUDOVÁ

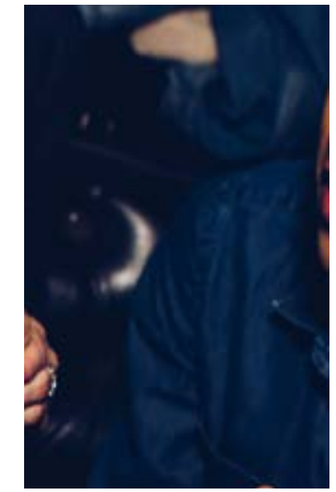
Osobnost

STRES A JAK HO (NE)ZVLÁDÁME

+ ODBORNÉ OKÉNKO NOTÝSEK STUDENTA

Samostatná příloha

SEMESTR PSYCHOLOGIE



EDITORIAL REDAKCE

Vážení vyučující, milé studentky, milí studenti, naši čtenáři.

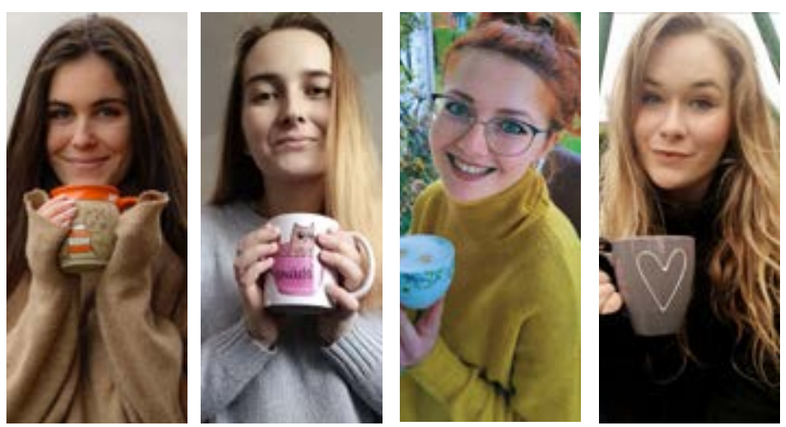
Než se pustíte do čtení, chtěla bych jménem celé redakce poděkovat všem, kteří nás podporují a umožňují existenci tohoto projektu. Těší nás, že si můžeme prolistovat stránky již sedmého vydání časopisu Semestr psychologie. Příprava tohoto čísla se drobátko lišila od těch ostatních. Nemohly jsme si užít dlouhé schůzky, kde jsme plné nadšení sdílely své nápady jedna přes druhou. Místo toho jsme je na sebe chrlily skrze mikrofony a webkamery. Přesto nám tvorba dalšího čísla přinesla radost, spoustu nových zkušeností a znalostí.

Prvotní entusiasmus z nás stále nevyprchal a doufáme, že jej přinášíme i vám. Tentokrát se podíváme na zoubek stresu. S teoretickou stránkou se seznámíme v odborném okénku. Dále se můžeme těšit na tučnou nálož recenzí protistresových aplikací, relaxační techniky nebo na tipy, jak bez stresu proplout vysokoškolským studiem. V rozhovoru se dozvíme něco o změnách v psychiatrickém prostředí. A jak zvládá stres, nám prozradí i sám výkonný ředitel.

Teď už nezbývá nic jiného, než si připravit dobrou kávu či čaj a pustit se do čtení.

Za celou redakci,
Kateřina Ludvíková

SEMESTR PSYCHOLOGIE



ZDRAVICE

Vážená čtenářská obci, rád bych Vás pozdravil v úvodu nového čísla a popřál Vám mnoho příjemných chvil při jeho čtení. Zvolené téma často probírané, nicméně stále skýtající mnoho otevřených a zajímavých otázek i podnětů k zamyšlení, pořád stojí za to.

Pojem stres, i když není jednotně vymezován, zpravidla poukazuje na situace obtížné, svízelné, ohrožující či narušující vnější či vnitřní rovnováhu nadměrně intenzivními (případně příliš nízkými a nedostatečně stimulujícími) či dlouhodobými nároky. V ústních nebo písemných pojednáních týkajících se stresu zpravidla můžeme zaslechnout nebo číst zmínky o jeho všudypřítomnosti v našem životě, závažnosti či škodlivosti, ale někdy také o jeho některých více méně pozitivních stránkách, jako jsou průvodní příjemné intenzivní zážitky nebo rozvojové podněty a podobně. Odborná pojednání, jak je zvykem, analyzují fenomén stresu z mnoha zorných úhlů, zaměřují se na jeho podstatu, příčiny i důsledky, nezřídka také hledají a nabízejí možné způsoby zvládání, prevence a omezovaní nežádoucích důsledků. Člověku, který se blíže nevyzná v psychologii, medicíně i dalších disciplínách, které k problematice stresu mají co říci, to všechno znesnadňuje porozumění, oč se jedná, i když intuitivně to třeba více méně tuší. Předpokládám, že obsah připravovaného čísla přinese čtenářům řadu důležitých poznatků a zajímavých informací předložených, jak už se v tomto časopisu stává obvyklým, přijatelnou formou. Kromě toho zde čtenář jistě najde také inspiraci při hledání cest k předcházení a účinnému zvládání náročných situací v životě, způsobem, který mu umožní přetavit negativní stránky stresových událostí do výzev a příležitostí k dosažení pocitů vlastní úspěšnosti, spokojenosti i štěstí. Redakci bych chtěl popřát zdařilé uchopení náročného tématu způsobem čtivým i přínosným, tak jak se to dosud dařilo u témat jiných.

Prof. PhDr. Karel Paulík, CSc. ■

Obsah

Editorial 1
Semestr Psychologie

Zdravice 3
K novému číslu časopisu studentů psychologie

Jak pomoci kamarádovi se stresem i bez vzdělání? 5
Hlavní téma: Stres

Anna Freudová 9
Osobnost

Pohledem manažera 13
Rozhovor

Jak redaktorky pracují se stresem? 20
Hlavní téma: Stres

Aplikace 23
Tipy

Myslela jsem si, že umírám aneb vyústění dlouhodobého stresu 26
Hlavní téma: Stres

15 tipů k psaní závěrečné práce 33
Rubrika pro studenty

Diploguru 36
Rubrika pro studenty

Novinky v psychologii 38
Rubrika

Na slovíčko s psychiatrem Mudr. Iva Tlášková 40
Rozhovor

Může být i dobrý stres? 47
Hlavní téma: Stres

Relaxační techniky 48
Rubrika Psychohygieny

Recenze knih 50
Recenze

Klasicky nestíhám... 52
Hlavní téma: Stres

Hospitalizmus 54
Rubrika

Jak naučit děti zvládat stres 56
Hlavní téma: Stres

Uteč nebo bojuj 59
Hlavní téma: Stres

Sbírejte praxi, kde to jde 62
Rozhovor

JAK POMOCI KAMARÁDOVI SE STRESEM I BEZ VZDĚLÁNÍ?

HANA PEIGEROVÁ

Tohle číslo časopisu je plné rad a tipů, jak pracovat s vlastním stresem. Nejsme to ovšem jen my, kdo se se stresem potýká, podobně často ho vidíme u svých blízkých. Pojďme si společně představit situaci, na které si názorně předvedeme několik tipů z krizové intervence (mezi stresem a krizí není samozřejmě rovnítko, nicméně stresová situace může do krize vyústit).

Vaše kamarádka má před státnicemi, zbývá jí asi týden. Nebydlí od vás daleko a píše, že by potřebovala, abyste se stavil/a. Přicházíte k ní domů, pokoj má plný rozevřených knih, skript a papírů popsaných poznámkami. Na stole se válí propisky a zvýrazňovače, v koši je spousta zmuchlaných papírů a proplakaných kapesníčků. Po pokoji se nachází asi pět hrníčků s různě vysokou hladinou nedopité kávy černé jako uhel. Kamarádka má vlasy stažené do neúhledného uzlu, zarudlé oči a pytle pod nimi. Sedá si na kraj postele a slabým hlasem pronáší: „Já to nezvládnu. Co když to nezvládnu? Vždyť tohle v životě nemůžu dostat do hlavy!" Poslední slova už říká s obtížemi a po tvářích jí začnou stékat slzy.

Nebojte se emocí

Když vidíme někoho plakat nebo se vztekat, je naší automatickou reakcí často snaha utišit jeho emoce. Uděláme cokoli, jen aby ten člověk přestal plakat. Tím ale ulehčujeme spíše sobě nežli jemu. Zeptejte se sami sebe – už jste zažili situaci, kdy vám pomohlo se prostě vyplakat? Samozřejmě. Vždyť jsme lidé, oplýváme emocemi, které nás občas zaplaví a my je potřebujeme ze sebe nějak dostat. Představme si, že máme v naší hlavě nádobu, která je v danou chvíli plná nevyjádřených emocí. Dokud bude plná, nevejde

se do ní žádná racionalita. Až ve chvíli, kdy si dovolíme se těchto emocí zbavit (pláčem či vyjádřeným vztekem), se nádoba uvolní a dovoluje nám věnovat se dále i racionálním řešením.

V případě, že se budeme snažit kamarádku utěšit, bude se pravděpodobně cítit hloupě a nepříjemně, že před námi pláče. Také získá asi pocit, že ji dostatečně nechápeme a že nás jen otravuje. Jak se tedy zachovat v takovou chvíli? Jednoduše – nechat tu nádobu vyprázdnit, upustit ventil. Podpořme její pláč (i jeho, pokud jde o kamaráda, protože i muži pláčou!), ujistěme ji, že je to tak v pořádku, nechme ji nadávat, pokud to potřebuje. Pokud nevíte, jak byste přirozeně pláč podpořili, užijte věty typu: „Můžeš plakat."; „Někdy to tak je, že se člověk potřebuje vyplakat."; „Jsem tady s tebou, jen plač." Nabídněte jí kapesník, vodu nebo objetí či pohlazení, pokud cítíte, že je to tak v pořádku.

Stresovou situaci nezlehčujte a nebagatelizujte, vyjádřete pochopení

Aniž bychom chtěli kamarádce ublížit, vyslovíme „utěšující" věty typu: „Ale no tak! Tolik lidí před tebou už ty státnice udělalo, ty je taky uděláš."; „Já ti věřím, že ty to zvládneš."; „Vždyť o nic nejde, je to jen další zkouška jako každá jiná." V danou chvíli to pro nás ale není jen další zkouška. Naopak, je to pro nás nepředstavitelně náročná situace, se kterou si nevíme rady. Pokud jsme v tu chvíli srovnáváni s jinými, kteří to už zvládli, pravděpodobně nás zaplaví spíše pocit nedostatečnosti než zklidnění. Nebojme se kamarádce vyjádřit, že jde o skutečně náročnou věc, že chápeme, jak se asi musí cítit – nezapomínejte, že jsme stále ve škatulce „emoce", tady toho moc racionálně nevymyslíme. Tady prostě stačí, že existujeme, snažíme se chápat a nebojíme se tam být. V naší situaci bychom mohli říct: „Chápu, že máš strach, že to nezvládneš. Asi bych ho taky měl/a, kdybych byl/a na tvém místě. Vidím, že těch materiálů na učení máš vážně hodně. Mrzí mě, že se tak cítíš. Není na tom nic divného, spousta studentů se cítí podobně. Ty pocity jsou v pořádku."

Více naslouchejte a neveďte zdlouhavé monology

Kromě pláče nám kolikrát nejvíce pomůže, když se vypovídáme. Vlastně možná kamarádka nepotřebuje žádné rady, možná jen potřebuje upustit ten ventil. Může se to zdát jako banalita, ale i aktivní naslouchání nemusí být tak jednoduchou záležitostí. Odložme v tu chvíli sebe, své problémy, odložme i mobilní telefon! Nezapomínejme na oční kontakt, nastavení těla, pokyvování hlavou – vlastně na to klidně zapomeňte, protože to přijde samo, pokud vás kamarádka zajímá a vy jste skutečně v danou chvíli s ní.

Doptávejte se, shrnujte, zajímejte se

Vypovídání kamarádky můžeme podpořit i tím, že se jí budeme aktivně doptávat nebo shrnovat to, co nám už řekla. Někdy je velmi nápomocné, když člověk slyší svá slova z úst někoho jiného. Také jí tím ukazujeme, že nás doopravdy zajímá a my jí nasloucháme.

Nehodnoťte, raději popisujte

Při pohledu na kamarádku a její pokoj nás může napadnout spousta hodnotících myšlenek, např. „Jasně, že se toho moc nenaučíš, když očividně vůbec nespíš a dopuješ se akorát kávou." Z těchto slov bychom si sotva uměli představit, že na nás řečníkovi skutečně záleží. Protože taková slova nás bodají, upadáme do větší „depky". Jenže jemu/jí na nás skutečně možná záleží, jen to nešťastně vyjádřil. Co kdyby nám řekl následující: „Vidím tady hodně hrníčků od kávy a zdáš se mi unavená. Zvládáš vlastně spát? Odpočíváš? Když tě takhle vidím, mám o tebe starost." Vyhněme se zkrátka soudům – tohle je dobře a tohle je špatně. Vyjadřujme, co vidíme, co cítíme, co slyšíme – s ohledem na city a psychické rozpoložení kamarádky.

Oceňujte

Kamarádka se cítí očividně neschopná, má na očích klapky a nevidí nic pozitivního. Ale my na očích ty klapky nevidíme. Naopak. Zkuste si všimnout spousty odvedené práce – půjčené knihy, vytisknutá skripta, ručně vytvořené poznámky, takže spoustu hodin věnovaných studiu! Vidíme, že jí na studiu záleží, protože bychom se asi těžko trápili pro něco, co nás vůbec nezajímá. Tohle vše se jí nebojme říct. Možná bude mít spoustu „ale": „Ale měla jsem s tím učením začít dřív."; „Ale mám pocit, že ty poznámky mi nelezou do hlavy."; „Ale ty knížky nestihnu ani všechny dočíst!" Nenechme se těmito „ale" odradit. Ačkoli se může zdát, že nás kamarádka neslyší, opak je pravdou. Ovšem pozor! Vyhněte se falešným slibům a obecným chlácholením („Vždyť jsi šikovná. Vždycky jsi byla dobrá studentka. Když to nedáš ty, tak nikdo. Ty to jistě umíš."), opět se vracíme k předchozímu bodu – popisujme velmi konkrétně, co vidíme.

Katastrofický scénář

Konkrétně u studijních stresů je katastrofický scénář velmi funkčním pomocníkem. Jednoduchá otázka: „Co nejhoršího se stane, když ty státnice vážně neuděláš?" může přepnout knoflík v kamarádčině mozku. Najednou nahlas

poví své nejhorší představy a pravděpodobně sama zjistí, že se na to neumírá a život nekončí.

Prostě jen buďte

V prvé řadě jste kamarádi, rodiče, sourozenci, partneři, blízcí – ne krizoví interventi. Nemusíte být odborníci, abyste mohli pomoci. To nejlepší, co můžete udělat, je neutéct a být tu pro toho, kdo vás potřebuje. Nevíte si rady? Nebojte se zeptat: „Co bys teď ode mě potřebovala? Jak ti mohu pomoct?" Někdy je potřeba se spolu prostě od srdce zasmát, udělat jí čaj, kouknout se na film. Jindy zajít si společně na procházku nebo strávit hodinu v objetí a mlčet, plakat. Možná vážně potřebuje podpořit v učení a pomoct s utříděním poznámek. Třeba pomůžete tím, že zajdete vyhodit plný koš, seřadíte papíry a omyjete hrnky s vystydlou kávou. Nebo jí možná doporučíte relaxační techniky či jiné fígle, jak si sama pomoct. Nebo si s tou situací vážně nevíte rady vy ani ona? Pak jsou zde skutečně odborníci. Nabídněte jí kontakt na linky důvěry, návštěvu krizového centra a klidně ji tam doprovoďte, pokud nechce jít sama a vy o ni máte starost.

Výše uvedené body samozřejmě využijete v rozličných situacích. Možná vaše kamarádka nestátnicuje, ale právě se rozešla s přítelem nebo se doma pohádala s bratrem. Také doufám, že pokud jste se do nepříjemné situace dostali vy, máte kolem sebe někoho blízkého. Pokud ne, tak se neváhejte obrátit na odborníky, kteří tu jsou pro vás. Níže jsme pro vás sepsali některé z kontaktů:

Nonstop linka důvěry v Ostravě:
737 267 939

Krizové centrum Ostrava:
kriceos.cz

Krizová pomoc po chatu:
elinka.internetporadna.cz

Linky důvěry v ČR:
capld.cz/linky-duvery-cr

Linka bezpečí (nonstop a zdarma linka pro děti, mládež a studující do 26 let):
116 111

V případě, že vás krizová intervence zaujala z profesního hlediska, mohu z vlastní zkušenosti doporučit roční kurz kompletní krizové intervence, který zprostředkovává Déčko Liberec z.s. (d-os.net/vzdelavani/).

Studovat můžete také teoretickou cestou pomocí monografií od Špatenkové či Vodáčkové.

ANNA FREUDOVÁ

MICHAELA KRAKOVSKÁ

Život i dráhu Anny Freudové určoval její otec, její vzor, se kterým udržovala ambivalentní vztah, v němž se mísila bázeň s nekritickým zbožňováním. Byla přední následovnicí jeho díla, ale v mnohém jej dokonce přesáhla. Zasloužila se o vznik ego-psychologie a rozvoj dětské psychoanalýzy, a to zejména díky válečným zkušenostem, během kterých se snažila co nejvíce pomoci dětským pacientům i jejich matkám.

Ve svém díle čerpala ze svých zkušeností, během nichž byla konfrontována s mateřskou péčí. Nejdříve se jednalo o období meziválečné, během něhož pomáhala s výchovou dětí své celoživotní přítelkyně Dorothy Burlinghamové, a poté z období druhé světové války, kdy pečovala o osiřelé děti. Díky svým zkušenostem pak zaměřila svou pozornost právě na ně, jejich vývoj a význam role matky v raném období vývoje.

Dcera slavného otce

Anna Freudová byla počata v době zrodu psychoanalýzy, v období, kdy Freud objevil nevědomí a společně

s Breuerem popsali metodu volných asociací a léčbu mluvením. Anna se narodila 3. prosince 1895 jako šesté a poslední dítě Sigmunda Freuda a Marthy Bernays a pro jejího otce bylo Annino narození obrovským zklamáním. Rok po dceřině narození prohlásil, že se vzdává sexuálního života.

Anna se od narození cítila odstrčená a nechtěná, ale nedávala na sobě nic znát. Svým sebeovládáním si získala přízeň otce, stejně jako svou maskulinitou, agresivitou a intelektualitou. K ostatním sourozencům ani matce nikdy nepřilnula, ale o otce pečovala až do jeho smrti roku 1939.

Anna pracovala ve středisku péče o děti pracujících a připravovala se na učitelské zkoušky.

Po válce se stala učitelkou a pečovala o osiřelé židovské děti. Roku 1918 se společně s Helenou Deutschovou nechala analyzovat, což bylo podmínkou pro to, aby se sama mohla stát analytičkou. Údajně kvůli zdravotnímu stavu o dva roky později opustila své povolání a začala se věnovat překladům článků psychoanalytických časopisů a doprovázela otce. Během přednášek se držela otcových myšlenek, které podporovala a rozšiřovala.

Časem si naproti ordinace svého otce otevřela ordinaci vlastní a věnovala se psychoanalýze. Jejími prvními pacienty byli dospělí, avšak brzy se vrátila k dětem, se kterými měla zkušenosti. V této době se starala o osiřelého synovce Ernsta a plánovala jeho adopci. Zdálo se, že se jí podaří odpoutat se od otce, avšak roku 1923, krátce po její první přednášce o analýze dětí, otec málem přišel o život v důsledku nevhodně zvolené operace. Došla k přesvědčení, že otce nesmí nikdy opustit a stala se jeho věrnou Antigonou, jak ji sám Freud nazýval. Kromě péče o otce se věnovala i řízení Vídeňské psychoanalytické společnosti a Mezinárodní psychoanalytické společnosti.

Další Annina analýza, která proběhla následujícího roku, podnítila Freuda ke zvýšenému zájmu o ženskou sexualitu. Annu využíval jako příkladu intenzivního potlačování masturbace, které vede k rozvoji narcistického ponížení pramenícího ze závidění penisu. Pozornost žen je poté věnována otci, v němž dívky spatřují objekt lásky.

Od otce se Anna začala odpoutávat postupně, zprvu osobně, poté i profesionálně. Přestala bezvýhradně akceptovat a opakovat jeho myšlenky a stala se přední průkopnicí dětské analýzy.

Počátky dětské psychoanalýzy

Základ prvních vědeckých objevů v psychoanalýze tvořila péče o rodinu Burlinghamových a Sweetzerových, o níž přednášela od roku 1926. V přednáškách rovněž kritizovala otcův způsob techniky léčení dětí a tím i Melanii Kleinovou, se kterou se v mnohém rozcházela. Například Anna trvala na tom, že je důležité u analýzy dětí věnovat dostatečný čas přípravnému stadiu, aby si zajistila u pacientů náklonnost, neboť děti se nepodrobují analýze kvůli vlastnímu utrpení, ale naopak kvůli utrpení, které svým chováním způsobují ostatním. Dále tvrdila, že by jedinec neměl být pouze analyzován, ale že by mu v něčem měl analytik (alespoň na začátku analýzy) vycházet vstříc, aby si zajistil jeho spolupráci.

K analýze využívala Anna metodu svého otce – interpretaci snů – kterou rozšířila o denní snění a kresby. Na rozdíl od otce předpokládala, že děti nejsou schopny spontánně vytvářet volné asociace a domnívala se, že jakákoliv forma přenosu může v terapii stejně tak pomáhat, jako být na překážku. Anna prosadila novou formu analýzy dětí a svými nepřetržitými přednáškami a supervizorskou prací vytvořila z Vídně světové centrum analýzy dětí.

Ego a mechanismy obrany

Od roku 1930 žila Anna ve společné domácnosti s rodinou Dorothy Burlinghamové. Společně je napadlo založit psychoanalyticky zaměřenou školu. Anna nadále přednášela, dokonce se stala i redaktorkou časopisu Journal of Psychoanalytic Education. Mezitím se k moci dostal Hitler, byly veřejně páleny knihy, a to včetně Freudových. V této době Anna píše své nejvýznamnější dílo Ego a mechanismy obrany, které vychází jako dárek k osmdesátým narozeninám jejího otce, v květnu roku 1936.

V knize rozlišila základní obranné mechanismy Ega (vytěsnění, retroaktivní formace, regrese, izolace, projekce, odčinění, introjekce, obrat proti sobě, zvrat a sublimace), které považuje za následek úzkosti a rozvinula Freudovu teorii oidipovského komplexu.

Za své hlavní inovace, které se vztahovaly ke zdůraznění adaptivních a maladaptivních následků obrany ega, čelila ze strany freudiánů výrazné kritice, neboť její názor byl v přímém rozporu s Freudem. Obranné mechanismy doplnila ještě o „altruistické vzdání se" a „identifikaci s agresorem", které u dětí vznikají ze strachu z rodičů.

Výrazným přínosem bylo pojednání o dospívajících, které bylo závěrečnou částí knihy. Věnovala se rozdílům mezi dospíváním a ostatními vývojovými fázemi, pozornost zaměřila zejména na zesílené

sexuální pudy, které se pohybují mezi asketismem a požitkářstvím. Protichůdné pudy jim nedovolují přijímat kompromisy, jejich sublimace tkví ve výrazném angažování se v nejrůznějších činnostech.

Kniha se stala stavebním pilířem ego-psychologie, která se věnovala formování identity dospívajícího člověka a zkoumání „bezkonfliktní zóny" ega. Autorem pojmu je Heinz Hartmann, který se rovněž stal čelním představitelem tohoto odvětví.

Válečné období

Předválečná situace se nadále zhoršovala. Roku 1937 byla Anna vyslýchána gestapem, což byl poslední impuls pro rodinu, která se rozhodla neprodleně opustit Vídeň. Přestěhovali se do Anglie, v níž její otec záhy umírá. Anna pokračuje ve své práci, nabírá nové pacienty a snaží se pomáhat místním dětem i matkám. Během války a náletů si všimla zvláštního úkazu, že děti, které válce čelily bez matky, prožívaly daleko větší úzkost než děti, které cítily matčinu přítomnost, zvláště pokud byla klidná, neboť reakce matky určovaly reakce dětí. V návaznosti na nově zjištěná fakta Anna přehodnotila svůj přístup k problematice mateřské péče, kterou přestala bagatelizovat, ale začala veřejně zdůrazňovat její význam, například na přednášce z roku 1941, kdy vystoupila s tvrzením, že první vztah (dyáda matka-dítě) se stává vzorem pro všechny následující vztahy. Její objev vedl k výrazné změně v péči o děti. Změny pomohly dětem v pěstounské péči, v ústavech, ale dokonce i těm ve vlastních rodinách. Ke změně v hospitalizaci pomohl i výzkum Johna Bowlbyho, který zdokumentoval James Robertson.

Hampsteadská klinika

Po válce se zasloužila o otevření kursů dětské terapie, neboť opakovaně zdůrazňovala potřebu alespoň základního výcviku pro všechny osoby, které přicházejí do styku s dětmi. V roce 1951 Anna založila kliniku, v níž probíhala analýza dětí i matek. Součástí kliniky bylo i poradenské oddělení pro matky nemluvňat, školka pro děti z chudých nebo imigrantských rodin, oddělení pro slepé děti a výzkumné oddělení. Anna přestala analyzovat již v roce 1949, ale až do konce života zůstala supervizorkou, tréninkovou analytičkou a konzultantkou. Anna Freudová zemřela 8. října 1982, a ačkoliv se v posledních týdnech znovu plně vžila do role dítěte svého otce, její dědictví nezůstalo v jeho stínu. Stala se zakladatelkou ego-psychologie, čelní průkopnicí změn v pediatrické péči a první dětskou psychoanalytičkou, která má své následovníky až do dnešních dní.

Zdroje

Sayers, J., Klein, M., Deutsch, H., Freud, A., & Horney, K. (1999). Matky psychoanalýzy: [Helena Deutschová, Karen Horneyová, Anna Freudová, Melanie Kleinová]. Triton.

POHLEDEM MANAŽERA

KATEŘINA BAROŠOVÁ KATEŘINA MŮLLEROVÁ

Marek Hatlapatka (1978) vystudoval ekonomickou fakultu VŠB-TU Ostrava. Po studiích nastoupil jako analytik akciových trhů do společnosti CYRRUS, a.s. Přes pozice hlavního analytika a hlavního investičního stratéga se v roce 2018 stal výkonným ředitelem společnosti CYRRUS. Má >15 let zkušeností z kapitálových trhů. Na analytických pozicích se 13 let věnoval oceňování firem, analýzám optimální kapitálové struktury, fúzím a akvizicím či finanční due dilligence podniků. Z pozice výkonného ředitele již třetí rok řídí firmu s více než 100 zaměstnanci.

Jak začíná tvůj pracovní den a co je vlastně náplní tvé práce?

Den začíná pokaždé jinak. Ze své pozice, kdy jsem výkonným ředitelem firmy, která má přes sto zaměstnanců na třech pobočkách – v Praze, Brně a Ostravě, tak je to víceméně o řízení poměrně úzkého manažerského týmu, který je pode mnou a který potom zase řídí jednotlivé části firmy. Náplň práce? Je to spousta porad na různých úrovních a o různých tématech a je to víceméně neustálá reakce na provozní a operativní záležitosti, do toho strategická rozhodnutí. Nemám pevný program dne, je to hodně proměnlivé. Nicméně kdybych měl popsat svůj pracovní den, tak řekněme, že mezi devátou a desátou je čas na vyřizování emailů a zjišťování informací z denního tisku atp. A pak už zbytek dne záleží, jestli máme nějakou poradu, jestli řešíme nějaký konkrétní problém. Je to hodně o zpětných vazbách, snažíme se komunikovat s manažery, abychom měli neustále oboustranně co nejotevřenější vztah, což si myslím, že je dlouhá cesta, ale když k tomu dospěješ, tak zjistíš, že je to jedna z nejdůležitějších věcí. I oni se nesmí bát ti tu zpětnou vazbu dát. Nesmí se bát a jen ti pochlebovat, protože pokud ty věci někde vyhnívají, tak se dřív nebo později na povrchu ukážou. O komunikaci je to opravdu hodně, víceméně na mé pozici jenom o ní. Takže mluvíš s lidmi, hodnotíš, dáváš zpětné vazby, díváš se na to, jak plní nebo neplní úkoly, snažíš se odstraňovat problémy, řešíš spoustu mezilidských vazeb a vztahů.

O komunikaci je to opravdu hodně, víceméně na mé pozici jenom o ní.

Na tvé současné pozici je zajímavé to, že ses na ni dostal zespodu v rámci jedné firmy. Jak se proměnil prožívaný stres na různých pracovních pozicích, kterými sis v Cyrrusu prošel?

Obvykle na těch pozicích, na kterých člověk začíná, si vždycky myslí, že je stresu spoustu.
Ale pak v průběhu, když postupuješ výš, si při zpětném pohledu většinou říkáš, jaká to byla předtím pohoda. Protože obvykle na těch nižších pozicích jsou věci víc strukturované, přesně víš, co máš dělat, tvůj stres vychází víceméně z toho, jestli dodržuješ termíny a jestli vycházíš s nadřízeným. Zatímco v momentě, kdy se dostáváš na vyšší pozice, tak se práce stává méně uchopitelnou, nemá přesné hranice.
Což na první pohled vypadá, že je vlastně super, ale podle mě je to největší možný zdroj stresu, protože najednou musíš umět ty věci skloubit a přemýšlet o nich. Nikdo ti úplně neporadí a ta zodpovědnost má najednou úplně jiný charakter. Najednou máš pod sebou lidi, musíš všechno udělat správně, aby ti lidi pod tebou všechno správně vnímali, musíš jim to dokázat vysvětlit.
To bych řekl, že už je úplně jiná forma tlaku a základní rozdíl je v tom, že na té pozici, kde jsem dneska, to není práce „od – do", ale jsi v té práci v podstatě pořád. Pořád přemýšlíš, co bys udělal jinak, líp, co může mít jaký dopad a ta práce prostě

v momentě, kdy se dostáváš na vyšší pozice, tak se práce stává méně uchopitelnou, nemá přesné hranice.

nikdy nekončí. Proto se musíš naučit aktivním způsobem ten tlak odbourávat, nebo si najít způsob, jak na práci nemyslet. A není to úplně tak automatické, jako když na jiné pozici můžeš zabouchnout dveře kanceláře a věnovat se jen rodině, koníčkům.

Osvědčily se ti nějaké aktivity nebo relaxační techniky, které dokážou zmírnit stres?

Bez toho to pochopitelně nejde. Asi bych to rozdělil na dvě části. Věci, které mi standardně pomáhají odbourávat stres v daný okamžik, jsou typicky sport a hudba – pustím si do sluchátek hudbu, zapomenu na okolní svět.
To u mě funguje naprosto perfektně. Nebo i aktivní hudba – vezmu do ruky kytaru a najednou mám starosti aspoň na chvilku za hlavou.
I sport u mě funguje stejným způsobem. Pak taky samozřejmě i moje dvě dcery.
Potom je to ale hodně i o připouštění si stresu. To, co jsem považoval za stres před třemi lety, kdy jsem do funkce nastoupil, tak dneska už nepovažuju. Je to o tom, že člověk díky zkušenostem dokáže daleko líp oddělit práci od zbytku života. Oddělit negativní věci týkající se práce od těch osobních. Myslím, že to je hodně důležité a hodně lidí to na začátku neumí. Mám dojem, že je to specifikum Česka oproti např. západním zemím.
Spoustu pracovních konfliktů u nás ve firmě vzniká z toho, že lidi nerozlišují mezi osobní a pracovní komunikací.
Často pak když člověku něco vytýkáš, tak neumí tyto dvě věci oddělit, nechápe, že to není nic osobního.
A platí to i na mojí pozici.
Když se to takhle naučíš a víš, že je to pracovní nespokojenost a že to nemá přesah do osobního vztahu, tak i ten stres nevnímáš tak intenzivně jako třeba na začátku.

Takže ty máš ještě někoho nad sebou?

Mám nad sebou majitele firmy. To je pro mě ten, který mi dává nějaké zpětné vazby, který je pro mě vlastně největší zdroj stresu z hlediska nějaké hierarchie. Je to jeden člověk, který vlastní celou firmu. Tam je ten vztah složitější. On není manažer, ale vlastník firmy, to je pochopitelně jiný vztah, než když jsi manažer a nad sebou máš dalšího manažera. Já mám nejvyšší výkonnou pozici ve firmě – CEO. Zároveň jsem členem představenstva, které je tříčlenné. Tam je 100% akcionář, já a obchodní ředitel. Já jako jediný z těch tří mám víceméně operativní roli.

Z čeho u tebe pramení největší míra stresu – z mezilidských vztahů, nedostatečného ohodnocení práce či tlaku na efektivitu a výkon?

V mé konkrétní pozici si myslím, že je to přesně ten vztah s majitelem firmy, s akcionářem. On je extrémně zaměřen na efektivitu a na výkon. Funguje v měřítku výkon-nevýkon. Tím, že je ve firmě téměř každodenně a mám s ním každodenní kontakt, tak on je pro mě zdroj toho největšího stresu. Mezilidské vztahy – ano, jsme firma o sto lidech, takže těch vztahů tam vzniká hodně. Do určité míry pro mě byly stresující na začátku, postupně se s tím člověk naučí pracovat. A tlak na výkon jako takový je asi nejsnadnější – to má člověk nejvíc pod kontrolou a může to nejvíc ovlivnit. Když nestíhám, tak to prostě udělám večer nebo o víkendu, na to jsem zvyklý, v tom žiju 15 let. Spíš věčná nespokojenost akcionáře, která na jednu stranu žene firmu dopředu, na druhou stranu je ale pochopitelně permanentním zdrojem stresu. Protože nikdy nemůžeš udělat něco na 100 %, vždycky je to někde mezi 0–99 %. I když třeba ty to vnitřně vnímáš úplně jinak.

Připadáš si někdy v práci sám? Přece jen ne každé rozhodnutí manažera, které je bohužel nutné, se setká s pozitivní zpětnou vazbou. Jakým způsobem pracuješ v těchto případech?

Ano, pro mě je to o to intenzivnější, že jsem se na tuhle pozici dostal zespodu, takže víceméně všechny, kteří jsou dneska pode mnou, znám dlouhodobě. Takže v tomto je to zvláštní. Ale právě pak je velmi důležité naučit lidi oddělení „pracovního" od toho „osobního", což si myslím, že se mi celkem daří. V tomto smyslu bych řekl, že se mně daří to, že jsem neztratil kamarády, které jsem měl dřív na nějaké pozici a že spolu dokážeme komunikovat a trávit spolu i volný čas. Na druhou stranu ta pozice je jednoznačně o určité míře osamělosti,

Do určité míry je to vlastně osamělá práce.

protože ty jsi na to rozhodnutí vždycky nakonec sám. Můj manažerský styl je sice rozhodně týmový, spoustu věcí se snažím dělat na týmové bázi a naslouchat a s těmi lidmi se radit, vtahovat je do rozhodnutí, ale stejně každý den nakonec děláš mnoho rozhodnutí tak, že je udělat musíš, musíš se spolehnout jen na sebe a nemůžeš to na nikoho „hodit". Do určité míry je to vlastně osamělá práce. Musíš se s tím naučit pracovat a vnitřně si nepřipouštět, že ty věci, které děláš, děláš proti někomu, protože pokud jsi o nich přesvědčený, že je děláš pro dobro ať už firmy nebo těch lidí, tak potom to není stresující. Horší by bylo nějaké rozhodnutí neudělat jen proto, aby sis nepoškodil vztahy – to je cesta do pekel, protože to se ti při řízení firmy vrátí velmi negativně, lidi to pocítí, chtějí mít toho leadera, nechtějí mít někoho, kdo před každým problémem ustoupí v rámci zachování dobrých vztahů, které stejně nakonec dobré nebudou.

Jde podle tebe stres ruku v ruce s přesčasy a nevybranou dovolenou?

Tohle mám možná trochu zkreslené tím, že dělám v naší firmě, která je zaměřená hodně na výkon. U nás se nikdy (a nejen na mojí pozici, ale i na pozicích níž) neřeší přesčasy. Řeší se, jestli práce je nebo není udělaná. Tímhle filtrem pak u nás nedělají lidi, pro které je velmi důležitou věcí právě dovolená a to, že skončí v určitý čas a mají pak prostor na jiné věci. Pokud u nás takoví lidi byli, tak u nás nevydrželi. Takže v tomto smyslu jsme trochu specifická firma, a je to zároveň odpověď na tuto otázku, protože ne. Pro mě osobně není spojeno se stresem to, že tu práci dělám mimo rámec pracovní doby, nebo že nejsem schopen si vybrat dovolenou, na kterou bych měl v rámci seniority a pozice nárok. Každý rok nejen na téhle pozici jsem měl spousty hodin nadpracovaných a nikdy jsem to neřešil, na to jsem zvyklý. Pokud je to zdrojem stresu, tak je to v rámci rodiny a toho, že člověk má pocit, že kdyby dělal jinou práci, tak by měl více volného času a času věnovat se dětem. Vidím kolem sebe různé rodiny, kde partneři mají různá povolání, a pak jsi konfrontovaný s tím, že tam tatínek vyzvedává ve tři nebo čtyři hodiny odpoledne děti ze školky nebo školy a já toho víceméně nejsem schopen. Tak to je samozřejmě věc, která člověku může vadit, ale je to prostě něco za něco. A já to tak beru a už to tak máme doma nějakým způsobem nastavené.

Samozřejmě vždycky je to něco za něco.

Jde tedy vůbec nějak zhruba ohraničit tvoje pracovní doba?

Zase nechci, aby z toho vyznělo, že pracuju pořád. Spíš jde o to, že člověk má některé věci pořád v hlavě. Ale na manažerských pozicích je naopak hodně důležité naučit se nějakému režimu a nepodléhat takovému tomu „uff, já jsem vlastně pořád v práci", protože pokud jsi v tomhle režimu, tak vlastně říkáš, že máš špatný time management a neumíš si práci zorganizovat. Já naopak, když to vezmu zpětně, čím na vyšší pozici jsem byl, tak tím hodinově přímo v té práci možná trávím méně času. Zaprvé jezdím trochu později, můžu si dovolit do práce přijít v devět, nikdo mě nekontroluje, což je taky zajímavá věc na téhle pozici. Nikdo nekontroluje, jestli jsem v práci dvě hodiny nebo deset. Spousta lidí by si řeklo „no tak si můžeš dát nohy nahoru a nic nedělat nebo být půlku týdne doma." Teoreticky bych mohl, ale v praxi to tak samozřejmě nefunguje. Té práce je fakt moc, a když ji neuděláš, tak to půjde někde vidět, a navíc budeš špatným příkladem pro ostatní. Na druhou stranu, kdybych byl v pozici, že bych tam vysedával do večera každý den, tak paradoxně to lidi pod tebou taky vnímají negativně. Vidí, že si neumíš zorganizovat čas a že nejsi efektivní. Řekl bych, že typicky od 9 do 17 je moje pracovní doba. Někdy je to od půl deváté, někdy je to do šesti, někdy si něco udělám doma. Ale určitě to není tak,

jak to bylo na nižších pozicích, kdy jsme se bavili na začátku, že zdrojem stresu bylo to, že máš nějaký deadline a musíš něco udělat. To se i stávalo, že jsem si práci přinesl domů, a dělal jsem celý večer nebo celý víkend, protože jsem to prostě potřeboval dokončit. To na téhle pozici už neexistuje. Většinou neexistuje úkol, kdy bych něco konkrétního musel mít do rána, do zítřka, do týdne hotového. Ta práce jsou spíše takové tekuté krystaly, které se pořád mění pod rukama, ale díky tomu, jaký to má charakter, tak nemusím a nedělám to, že bych seděl po večerech nebo po víkendech nad prací a něco konkrétního dělal. S tím souvisí i to, jak je důležité naučit se práci delegovat a nedělat věci sám. A ano, každý k tomu má sklony, taky jsem to tak měl. Člověk má pocit, že než to někomu vysvětlí, tak to radši udělá sám, ale to je cesta do pekla, to se ti pak vrátí. Čím jsi výš, tím je ta práce obecnější a širší z hlediska schopností a dovedností, které musíš mít. A zároveň se musíš smířit s tím, že už ty problémy nebudeš schopen do hloubky zkoumat a posuzovat sám. Je to na mojí pozici nutně práce více po povrchu, a tím pádem se musíš smířit s tím, že někdo nějaký dílčí úkol umí třeba lépe a má na to i víc času. Takže úkoly musíš delegovat, protože jinak se prostě zblázníš. Ale je těžké dát někomu tu důvěru, i když třeba vidíš, že to nezvládá úplně stejným způsobem, jako bys to zvládl ty, ale i ti lidi se to musí nějak naučit a tu důvěru musí cítit.

Vím, že kdybych tomu nevěnoval víc času, než je možná zvykem, tak bych na téhle pozici pravděpodobně nebyl.

Je vůbec možné propojit kvalitní profesní život s tím osobním?

Myslím si, že všechno jde, že to není věc, která se vylučuje. Samozřejmě vždycky je to něco za něco. Tou drahou, kterou jsem prošel, tak vím, že kdybych tomu nevěnoval víc času, než je možná zvykem, tak bych na téhle pozici pravděpodobně nebyl. Byla to prostě nezbytná věc v mé kariéře, díky které jsem se dostal tam, kde jsem. Na druhou stranu právě čím jsi výš a jsi víc pánem svého času, můžeš si práci víc organizovat. Je to jako skládat dohromady puzzle. Hodně s tím asi souvisí i sebevědomí. Dostáváš se na nějakou pozici, získáváš zkušenosti, máš sebevědomí, některé věci ti jdou rychleji, některé činnosti přestávají být zdrojem stresu, a to se podle mě kumuluje do takové vzrůstající sebejistoty, a to se potom nazpátek odráží v tom, že nechodíš z práce vyčerpaný. Dneska už to nezažívám a určitě jsem to před 10, 12 lety zažíval, že přijdeš z práce a nejradši by sis lehl na gauč a nedělal nic, protože jsi totálně vyčerpaný. Zkušenostmi a tou pozicí tohle postupně mizí. A přestože mám velkou zodpovědnost a každý den je to víceméně o řešení problémů, tak potom přijdu domů a musím říct, že čím déle v té pozici jsem, tak tím mi zůstává víc energie na rodinu a na koníčky. Z tohoto pohledu bych řekl, že na těch vyšších pozicích možná paradoxně jsi schopný si pro rodinu a pro ostatní věci ten čas najít. A nejen čas, ale hlavně energii, protože čas je na nic, když nemáš energii. Z mého pohledu je to spíš o té energii, a tu já cítím dostatečnou, abych se pak adekvátně věnoval dětem a rodině, nebo si to aspoň myslím.

Marku, moc ti děkuji za rozhovor.

JAK REDAKTORKY PRACUJÍ SE STRESEM?

HANA PEIGEROVÁ

Když jsme se v redakci zamýšlely (ano, ženy, redaktorky) nad tématem stresu, napadala nás spousta omílaných klišé typu: dostatečný spánek, pohyb, zdravá strava, která bezesporu fungují a jen nerada bych je shazovala, ale obávám se, že jim přestáváme věřit, když na nás vykukují na každém rohu.

A tak jsme se docela nasmály, když jsme se zamýšlely nad svými vlastními mechanismy práce se stresem, které vám zde uvádíme. Jsme studentky, proto odpusťte, že se náš stres často točí kolem zkoušek a státnic. Zároveň jsme vynechaly „tip" alá: „Dám si víno," protože téma alkoholismu jsme přeci jen rozebíraly v minulém čísle…

Katka: „Když mě čeká zkouška, vyberu si nové náušnice za dvacku, které si však můžu koupit až po jejím splnění!"

Před několika měsíci jsem zjistila, že napsat bakalářskou práci není vůbec jednoduchý úkol. I když jsem to mohla dělat v bezpečí svého domova a měla na to relativně dostatek času, tak jsem se dostávala do obrovského stresu. Naštěstí už vím, co na mě platí. Tak jsem si ještě před první kapitolou otevřela Ebay. Vybrala jsem si krásné růžovo-modré náušnice za dvacet jedna korun a uložila je na wishlist. Od této chvíle jsem nepsala bakalářskou práci pro titul, pro lepší práci, pro dobrou známku, ani proto, abych udělala radost mámě, nýbrž proto, abych si mohla koupit ty náušnice. Pokaždé, když jsem se dostala do stresové situace z bakalářky a začala panikařit, tak jsem si vzpomněla, že to vlastně dělám pro ty náušnice. A v tu chvíli jsem byla v klidu… Přece se nebudu nervovat pro cetku za dvacet kaček, ne?

Terka: „Když jsem ve stresu, tak hodně mluvím. A mluvím a mluvím."

To mě takhle občas přepadne stres a naskočí mód „Mluv, co můžeš!" To pak sypu páté přes deváté na kamarády, na přítele nebo na kočky. A teď vážně – ono to funguje. Čím déle mluvím, tím více cítím, jak ze mě stres odplouvá spolu se slovy. V podstatě se tak vymluvím ze stresu. Těžko říct, jestli tím ale nestresuji všechny ostatní kolem.

Hanka: „Uklidňuje mě jistota toho, že čas nelze zastavit."

Už jako malá jsem si všimla, že stresové situace vždy, skutečně vždy, jednou skončí. Dokonce i když jsem se situaci poddala a rozhodla se ji neřešit (možná trvala déle a mohla mít nepříjemnější průběh), tak dnes žádný z těch stresů nepociťuji. Zároveň jsem si uvědomila, že když se nepoddám, tak stres odejde dřív a jistě přijde pocit štěstí nebo alespoň úlevy. Uvedu příklad. Pro (bývalého) studenta je příklad státnic, myslím si, dostatečně uchopitelný. Ačkoli jsem se dva týdny před státnicemi dostala do euforie, že budu malý psycholog, nepříjemně stažený žaludek mě v den státnic neminul. Velmi živě si pamatuji okamžik, kdy jsem seděla před otevřeným oknem na katedře a čekala, až mě zavolají ke zkoušce. Nebylo mi dobře od žaludku (komu bylo?) a bála jsem se. Ovíval mě větřík zvenku a v tu chvíli jsem si uvědomila, že už to budou maximálně dvě hodiny a bude po všem, bude mi zas dobře a budu mít za sebou velký životní krok. Chtěla jsem si zapamatovat tu chvilku, abych si o ty dvě hodiny později mohla říct: „Měla jsi pravdu." A fakt měla. Bylo to jako lusknout prsty a najednou ze mě byl malý psycholog. P.S.: Vím, že pohled na plynutí času může být stísňující („To mám už jen dva týdny?! To nemůžu stihnout."), ale každá mince má dvě strany. Už jste objevili i tuhle?

Helča: „Postavit se proti sobě a nádech, výdech a znovu."

Ve chvíli, kdy zpanikařím, mi pomáhá přítomnost někoho jiného. Nejlépe blízké osoby, která se proti mně postaví a jen společně zhluboka dýcháme. Ukotví mě. Nádech, výdech a znovu. Najednou cítím jistotu, že na to nejsem sama. Problém se stává polovičním.

Mája: „Dám si zodpovědnou vanu! Se spoustou olejíčku z bylin a taky se svíčkami."

Když už vnímám, že jde „do tuhého" anebo když chci prostě jen tak na chvíli zastavit, protože mám dojem, že je toho všeho jednoduše moc, tak nedám dopustit na vanu, i když to není zrovna eko-varianta. Ne zřídka se pak sama nazývám vorvaněm bez toho, aniž bych to považovala za něco hanlivého (například co do velikosti). Jestli na mě totiž něco funguje, abych dokázala ztišit veškeré obavy a často iracionální myšlenky, tak je to právě vana plná horké vody, mýdlové bubliny všude okolo a vůně bylinných olejů. Třešničkou jsou už pak jen svíčky a oblíbená hudba. A třeba večer před státnicemi jsem absolutně nelitovala času, který jsem strávila právě v koupelně.

P.S.: Nejsem si úplně jistá, jestli to bude takhle fungovat u sprchových koutů, pardon.

Verunka: „Ukľudňuje ma triedenie povinností na prioritné a tie menej dôležité."

Stres u mňa najčastejšie spúšťa predstava, že je toho veľa,

že mi niektoré úlohy zaberú viac času ako iné a nestihnem dokončiť všetko včas. Z toho dôvodu si pred každým začiatkom plnenia povinností jednotlivé úlohy prioritizujem, čo sa mi zatiaľ osvedčilo jednak pri štúdiu a jednak pri práci. Tak nadobudnem istotu, že dôležité veci budú hotové ako prvé, a že nad tým mám kontrolu. Plánovanie mám vo všeobecnosti veľmi v obľube, je to pre mňa určitá forma relaxácie, ktorá je zároveň praktickým a užitočným pomocníkom v pracovnom ale aj osobnom živote.

Kačí: „Miluju své dvacetiminutové ‚napíky'."

Občas (vlastně dost často) se mi stane, že mě tlačí čas a stále si nemohu u svých povinností udělat zelenou ✔. Ale už vím, že nemůžu své tělo mučit dalšími litry kávy. A tak se mi během zkouškového anebo příprav na státnice osvědčily moje oblíbené „20 minute naps", kdy v pauzách mezi učením chodím na 20 minut spát. Není to vždycky o tom, že bych byla tolik unavená, ale i takhle krátká doba spánku mi pomůže dobít si baterky a více se zklidnit.

Míša: „Udělám pár kroků dozadu. A nakonec se od srdce zasměju."

Ačkoli jsem se v životě už několikrát dostala do situace, která se mi zdála neřešitelná, dnes si uvědomuji, že stres a strach je přirozená reakce organizmu, který stojí před volbou, a že se mi má mysl snaží svým způsobem pomoci. V takovou chvíli se snažím od toho černého oblaku mlhy, který mě celou obaluje, poodstoupit, abych vnímala jeho tvar a strukturu. Uvědomuji si, že mlžný opar se postupně rozplývá, a že po sobě zanechává i nějaké obohacení. Celý život je o nabývání nových zkušeností a znalostí. A vím, že když jsem zvládla předchozí situace, zvládnu i ty nové, a o to lépe. Protože pokud nejde o zdraví nebo o život, je nejlepší k problémům přistupovat s humorem a optimismem, neboť jak praví klasik: „Humor je sůl země, a kdo je jím dobře prosolen, uchová se dlouho čerstvý."

Kačka: „Uklidňuje mě útěk do knižních příběhů."

Jsem povahou spíše srab, takže když se vynoří problém nebo zátěžová situace a s tím související velký stres, uteču. Nejlépe do knih, do velkých příběhů, mnohdy velmi emočně vypjatých... Na chvíli se proměním v někoho jiného. Díky hlavnímu hrdinovi zapomenu na sebe a díky tíze, kterou s sebou obvykle nese, vidím svůj problém mnohdy mnohem jednodušeji, zřetelněji. Takže až odložím knihu, jsem ve velké většině případů zase klidná a kroutím hlavou nad tím, proč z nějaké běžné věci, jako je například zkouška, dělám absolutní drama.

APLIKACE

TEREZA JANÁKOVÁ

Stáhla jsem si několik aplikací k boji se stresem a provedu vás svou zkušeností. Doufám, že pro vás budou mé recenze užitečné a v budoucnu jednu z aplikací vyzkoušíte. Některé opravdu stojí za to.

Norbu

První aplikace, kterou jsem vyzkoušela, byla aplikace Norbu. Najdeme v ní funkce, jako je meditace, dýchání, trénink, progres a statistika. Funkce trénink dokáže přinést rozptýlení při pocitech stresu a protrénujeme si trochu i naše mozkové závity. Možnost dýchání najdeme snad skoro v každé podobné aplikaci, ale podle mě tam má své místo, jelikož uvědomělé dýchání proti stresu a úzkostem opravdu pomáhá. Stejně tak je na tom i kolonka meditace, kterou dnes najdeme v každé aplikaci podobného rázu, proto jsem hodnotila hlas a provedení. Za mě je to silnější průměr. Nevýhodou aplikace je její omezení na využití pouze 3 funkcí za den. Pokud chcete víckrát, musíte zaplatit. Ač vás placená verze nezruinuje, nemá co nabídnout. Vypíchla bych činnost science, kde je každá funkce srozumitelně vysvětlena a dozvíme se, jak přesně funguje. Norbu je v angličtině a najdeme ji pro Android i pro iPhone.

Celkově bych hodnotila aplikaci jako průměr. Má, co zrovna potřebujeme, ale nezaujme.

Hodnocení:

★★½☆☆

Relax lite

První, co bych u této aplikace posoudila jako negativní, je velké množství reklam. Nevím jak u vás, ale mě reklamy celkem stresují a rozčilují, takže na první pohled má aplikace spíš opačný efekt. Na druhý pohled nám nabízí stejné funkce jako aplikace předtím. Možnost vědomého dýchání, ve které můžete postupovat do vyšších levelů a samozřejmě meditace. Víc tu bohužel nenajdeme. Relax lite nabízí také placenou verzi, ale moc se od neplacené neliší, a tak či onak nemá moc co nabídnout. Je v angličtině a lze stáhnout na Android i na iPhone.

Tuto aplikaci bych ohodnotila jako podprůměr. Nic zajímavého zde nenajdeme, design nic moc, ale pokud zrovna potřebujeme pomoct, pravděpodobně by to měla zvládnout. 4/10

Hodnocení:

★★☆☆☆

MoodSpace

Tak tady musím opravdu pochválit grafiku, která

je naprosto úchvatná. Jenom když se na ni dívám, pociťuji klid. Dále bych chtěla pochválit funkci plánovaní dne a diář, který mě opravdu zaujal. Diář spočívá v tom, že si zde zaznamenáváme událost, která v nás vyvolala pocit stresu nebo úzkosti. Proces zaznamenávání začíná u spouštěcí myšlenky, která mohla za pocit stresu a končí u přeprogramování této myšlenky a zlepšení pocitu z celkové situace. Samozřejmě zde najdeme i meditaci a vědomé dýchání. Jediným, co byste mohli pokládat za negativum, je nutnost placené verze pro otevření všech funkcí. Částka je ale opravdu symbolická a stačí jedna platba a aplikaci můžete používat až do konce světa...nebo vašeho mobilu. MoodSpace je v angličtině pro Android.

Nemám nic, co bych vytknula. Aplikace je opravdu nádherná a skvěle propracovaná.

Hodnocení:

★★★★★

Antistress

Antistress je v podstatě souborem her, které by měly pomáhat v boji se stresem. Některé z her v tomto boji se stresem doopravdy vyhrávají, některé prohrávají a některé ani s bojem nezačnou, pokud si je nezaplatíte. Bohužel jsem smysl určitých her vůbec neobjevila a snaha o objevení mě snad ještě více vystresovala. Aplikace je dostupná anglicky pro Android i iPhone.

Po zavření aplikace je mi trochu smutno, protože se mi ji ani nechce hodnotit. V podstatě mi nijak nepomohla, chvílemi spíš uškodila a jménu nedostála.

Hodnocení:

★☆☆☆☆

7 cups

V 7 cups najdeme spoustu užitečného. Jako první bych chtěla zmínit online chat, kde můžeme komunikovat s lidmi, kteří nás vyslechnou a můžou nám pomoct. Nejenomže zde najdeme pomoc, ale také ji můžeme nabídnout. Máme možnost se přihlásit jako dobrovolník, který je na druhé straně chatu a pomáhá lidem s problémy. Pokud se chcete stát dobrovolníkem, musíte projít vstupními testy a školením. Tato možnost mě opravdu zaujala a chválím. Mimo dobrovolníky zde najdeme i terapeuty, skupinový podpůrný chat a komunity rozdělené podle problémů, se kterými se člověk zrovna potýká. Najdeme i funkci my growth path, kde je možno využít vědomé dýchání a další funkce. V neposlední řadě objevíme i milá a podpůrná videa. 7 cups najdeme v angličtině, i když chatovat si můžeme s dobrovolníky i v češtině. Stáhneme ji jak pro Android, tak iPhone.

Pro mě byla tato aplikace milým překvapením, která v sobě skrývala více, než jsem čekala. Jediné, co mě trochu odrazovalo, byla grafika, ale v porovnání s funkcemi je to zanedbatelný nedostatek.

Hodnocení:

★★★★☆

Wysa

Wysa mi přijde podobná jako předchozí aplikace. Místo dobrovolníků tu ale máme roztomilého tučňáka, který si s námi promluví, když to potřebujeme. Pokud tučňák nestačí, je zde k dispozici i terapeut, který je však v placené verzi. Pro odzkoušení je možnost sedmi dní zdarma. Zpestřením jsou různé balíčky audio nahrávek, kdy je každý balíček na určité téma, např. na téma rozchod. Jako poslední můžeme najít funkci cesta aplikací, kde si zrekapitulujeme naši cestu od stresu ke klidu. Wysa je také anglicky a stáhnout si ji můžeme na Android i iPhone.

K aplikaci nemám žádné velké výhrady, je propracovaná a užitečná.

Hodnocení:

★★★★☆

Calm

Poslední aplikací, kterou vám představím, je Calm. A zrovna ona je ta, po které jsem sáhla, když jsem byla opravdu ve stresu. Najdeme v ní audio nahrávky pro lepší spánek a pro meditaci, které jsou namluvené slavnými osobnostmi. Nechybí zde ani playlisty plné uklidňující hudby, cvičení pro lepší dýchaní a sekce pro děti, což mě velmi mile překvapilo a v žádné jiné aplikaci jsem to neviděla. To musím opravdu pochválit. Další funkcí je jiskra, která slouží pro motivaci, inspiraci, kreativitu a produktivitu. Využít můžeme taky přednášky od předních expertů na téma seberozvoje, videa pro protažení a funkci checks-in, která nám nabízí reflexi našeho dne a pocitů. Aplikace je také propojená s Google fit. Bohužel je v tak skvělé aplikaci samozřejmostí placená verze, která zahrnuje většinu obsahu, ale i bez toho můžeme objevit její potenciál. Dostupná je v angličtině pro Android i iPhone.

Této aplikaci nemůžu nic vytknout a ani placená verze mě nemůže odradit od vysokého hodnocení.

Hodnocení:

★★★★★

Pokud však nechcete ve stresových situacích stahovat aplikace, přehrabovat se jejich nepřeberným množstvím a zkoušet, která opravdu zabere, podívala jsem se za vás i na obyčejné playlisty s uklidňující hudbou. Pro požadovaný efekt otevřete video, stiskněte play, pohodlně se usaďte a zapomeňte na chvíli na všechny své starosti.

Youtube

Spotify

Apple music

MYSLELA JSEM SI, ŽE UMÍRÁM

ANEB VYÚSTĚNÍ DLOUHODOBÉHO STRESU

HANA PEIGEROVÁ

Eva Pustějovská,
34 let,
učitelka matematiky

V životě jsem si přála jen pár věcí. Stát se učitelkou, ale hlavně mít šťastnou a zdravou rodinu. A vše se zdálo, že jde tím správným směrem. Po vysoké jsem nastoupila jako mladá paní učitelka matematiky na základní školu. V té době jsem měla dlouhodobý vztah. Když se ohlédnu zpátky, už tehdy náš vztah nefungoval tak, jak by asi měl, ale to jsme si nepřipouštěli. Čas plynul a nám se zanedlouho narodil první syn, Kubík.
Ale s příchodem dítěte se problémy nevyřeší, toho jsme si snad všichni vědomi. Přišla partnerská krize, kdy jsem se bála, že nás přítel opustí. Nestalo se tak a místo toho se konala svatba. Přišel na svět náš druhý syn, Janeček. Pár měsíců poté se můj svět začal sesypávat jako domeček z karet.

Bylo toho na mě příliš. Můj vztah se starším synem byl velmi špatný. Často mi odsekával a já se stala „zavrženým rodičem". To mě hodně mrzelo, protože děti jsou pro mě všechno. Naštěstí vztah s druhým synem byl dobrý, zbožňovala jsem ho, ale kojení a starost o obě děti mě velmi vyčerpávaly. Vztah s manželem nebyl ideální, často jsem chodila se stresem domů, co jsem tentokrát udělala špatně a co si od něj vyslechnu. Začala mi také vadit společnost a stávala jsem se alergická na otázky typu: „Kdy máš čas? Můžeme přijít na návštěvu? Ty se vůbec nestavíš…"

Potřebovala jsem chvilku sama pro sebe a své děti, aby chvíli nikdo neřinčel na zvonek u dveří a netelefonoval. Cítila jsem se vyčerpaná společností a jejich problémy, které jsem „musela" řešit, protože jsem neuměla říct ne.

Onemocněla jsem. Působilo to nejprve jako klasická chřipka s kašlem a laryngitidou.

Žila jsem v takové své bublině, měla jsem pocit, že je to norma. Nicméně se mé potíže začaly projevovat fyzicky. Onemocněla jsem. Působilo to nejprve jako klasická chřipka s kašlem a laryngitidou. V noci jsem stále co dvě hodiny kojila, a tak nějak v duchu doufala, že by mi třeba někdo mohl přinést dítě k prsu, abych si mohla více odpočinout, ale tak to nefungovalo. Sužoval mě strach o mimčo a léky na nemoc nezabíraly. Do toho jsem začala mít silný průjem.

Jednou v noci jsem cítila, že je něco už velmi špatně a sama si zavolala sanitku. Z chování zdravotníků jsem ale spíš usuzovala, že je obtěžuji a nejde o nic tak závažného. Odvezli mě však nakonec ještě v pyžamu do nemocnice. Když mě ráno v osm hodin propouštěli, šla jsem stále oblečená v tom pyžamu ve velmi frekventovaný čas na parkoviště, aby mě manžel odvezl domů. Takové ponížení mému stavu nepřidalo. Průjmy i kašel přetrvávaly, zvracela jsem, ale hlavně jsem už vůbec nemohla spát, ačkoli jsem byla nesmírně vyčerpaná.

Šla jsem k obvodní lékařce. Říkala jsem jí: „Já vím, že je všechno špatně. Už to nezvládám." Z mého pohledu působila i paní doktorka v první chvíli naštvaně a pronesla: „Tak co mám s Vámi dělat?" a poslala mě na odběry. Zjistili, že jsem velmi dehydratovaná, málem jsem jim tam omdlela a okamžitě mě poslali do nemocnice. Domnívali se, že mám infekční onemocnění. Na kapačkách jsem pobyla asi dva nebo tři dny. Už několik dní jsem nebyla schopná si odpočinout a od samého vyčerpání jsem až halucinovala. Zavřela jsem oči a ve tmě viděla geometrické obrazce. Také mě chytala paranoia a potřebovala jsem mít zatažené žaluzie, kdyby mě snad někdo sledoval. Lékař mi však řekl, že jsem nejzdravější člověk na infekčním oddělení a odpomohl mi od kašle, za což jsem mu byla vděčná, ale průjmy stále přetrvávaly. Abych na oddělení ještě nějakou infekci nechytila, rozhodl se mě propustit.

Jednou v noci jsem cítila, že je něco už velmi špatně a sama si zavolala sanitku.

Už několik dní jsem nebyla schopná si odpočinout a od samého vyčerpání jsem až halucinovala.

Když pro mě manžel přijel, lékař se mu snažil vysvětlit, jaké léky a kdy mám brát. Byla jsem během propouštění velmi nervózní a unavená, a když jsem viděla, že manžel v některých informacích tápe, začala jsem soptit a vykřikla jsem: „On to chápe!" Doktor se na mě podíval, aniž bych cítila, že by byl naštvaný, ale asi si řekl něco ve smyslu: „Tohle není normální reakce." Když jsme pak jeli v autě, přepadl mě pocit, že umírám. Dívala jsem se na nebe a říkala jsem si, že si pro mě přijde panenka Maria. Pozvracela jsem se a vážně věřila,

že už za minutku budu v nebi. Úplně si nevzpomínám, ale vím, že jsem si velmi přála, aby k nám domů přijel náš rodinný přítel, shodou okolností farář, pan Roman. Nevím proč, ale chtěla jsem to.

Manžel pana faráře vyzvednul, a když jsme zastavili u našeho domu, zůstal se mnou v autě a promlouval ke mně. Ptal se, jak se cítím, co mi je. Povídala jsem mu: „Mám strach, že zemřu. Pomůžete mi, když se mi zrovna teď zastaví srdce? Dáte mi první pomoc?" Odpověděl, že ano. Postupně se mé projevy začaly stávat silnější a nekontrolovatelné. „Ale já nikam nepůjdu, jo? Do žádné léčebny, jo?" A on povídal: „Půjdeš. Musíš, ty to zvládneš. Ty to zvládneš." Byly to pro mě důležité věty, které jsem si v následujících dnech a týdnech často opakovala.

„Ale já nikam nepůjdu, jo? Do žádné léčebny, jo?"

Přivolaná sanitka mě odvezla na psychiatrickou pohotovost, která se nacházela na záchytce. Po sejmutí anamnézy mi diagnostikovali laktační psychózu. Tak mi to řekla paní doktorka. Prostředí mi nebylo příjemné, zvyšovala se nervozita a měla jsem neustálý pocit sucha v ústech, musela jsem se napít a hned to vyplivnout, a tak stále dokola. Také se mi objevil třes hlavou (jako když kývete na nesouhlas). Po rozhovoru s paní doktorkou mě zavřeli do takové „cely". Šlo o místnost asi dva na tři metry s kovovou postelí bez prostěradla. Koukali se na mě přes okýnko s mřížkou v ocelových dveřích. Opilci v ostatních „celách" vyřvávali, ale lékařka mě milým hlasem uklidňovala: „Nebojte se, takto to tady chodí. Všechno bude v pořádku."

Poté pro mě přijeli zdravotníci z Psychiatrické nemocnice v Opavě a převezli mě tam na příjmové oddělení. Následoval další „pohovor", což mě už velmi vyčerpávalo. Byla jsem ten den nesmírně unavená, několik dní jsem nespala a do toho už jsem ten příběh povídala daný den poněkolikáté. Tehdy jsem si uvědomila, kde jsem a dostihl mě obrovský strach o to, abych ještě někdy mohla učit. Opakovala jsem: „Já chci ještě někdy učit, já chci být ještě učitelka..." Sestřička se na mě koukla a řekla: „Nebojte, budete." To mě trochu uklidnilo a já si znovu uvědomila, jak vyčerpaná se cítím. Pan doktor reagoval: „Nebojte, my Vám na ten spánek něco dáme." Už se mě jen zeptali, co mám s sebou, dali mi nějaký lék a odvedli mě na pokoj.

Opilci v ostatních „celách" vyřvávali, ale lékařka mě milým hlasem uklidňovala

Konečně jsem spala, vzbudil mě až ráno personál. Z následujících čtyř dní na tomto oddělení si toho moc nepamatuji, většinu času jsem prospala. Vystřídala jsem pak ještě další dvě oddělení, kde se mé možnosti postupně rozvolňovaly. Zajímavé je, jak lehce se lidé chytají slovíček jako tonoucí stébla. Tehdy mi paní doktorka řekla: „Nebojte, to bude jen na chvilku," ale myslela tím jen pobyt na tom oddělení, než mě pošlou na jiné, což já pochopila tak, že mě pošlou domů (po asi necelých dvou týdnech hospitalizace). Ale samozřejmě se tak nestalo, což pro mě byla rána.

V léčebně jsem měla možnost navštěvovat několik aktivit. Chodila jsem na šicí dílny, aerobik, ale stále jsem byla velmi unavená. Přes den jsem ale nemohla spát v pokoji, takže jsem usínala i na křeslech

na chodbě. Mohla jsem se už pohybovat po areálu a přijímat návštěvy – přijela třeba máma, sestra, manžel, ale i pan Roman. Ačkoli mě zaměstnanci chválili, že hezky spolupracuju, průjem stále přetrvával. Později jsem mohla odjet na víkend domů, osprchovat se ve vlastní koupelně, viděla jsem děti. To mi velmi pomohlo.

Pamatuji si, že na volnějším oddělení svolali na takovou schůzku vícero pacientů se stejnou diagnózou, kterou byla bipolární porucha, což mě velmi překvapilo, protože jsem žila v tom, že trpím laktační psychózou. Paní primářka mi tenkrát řekla: „U vás je to složitější. U vás je to takové kombinované." Individuální terapie tam automaticky neprobíhala, ale měla jsem možnost docházet za psycholožkou na konzultace, pokud budu chtít. Takže jsem tam několikrát byla, ale nevěděla jsem, jak to má probíhat, co bych měla říkat, chybělo mi vedení. Nakonec mi nabízeli tříměsíční pobyt na dalším oddělení, kde by probíhal intenzivnější terapeutický přístup, to jsem ale odmítla. Hodně jsem chtěla domů, měla jsem tam dvě děti!

mi mozek lidsky řečeno „vypnul", prostě už nezvládl ten nápor.

Po pár týdnech mě propustili s podmínkou, že musím mít zajištěného psychiatra. Nebylo to jednoduché, ale nakonec jsem našla paní doktorku, ke které jsem docházela ze začátku velmi často, možná každý týden nebo co čtrnáct dní. Pravdou je, že jsem se necítila nejlépe. Byla jsem možná

z nejhoršího venku, ale díky lékům, které jsem brala, jsem hodně přibrala. Lidé na ulici se mě ptali: „Jé, kdy to čekáte? Jsme netušili, že máte v plánu třetí." Ve stínu dalších událostí se to může zdát jako maličkost, ale každá taková malichernost mi podrývala sebepojetí. Trvalo asi rok, kdy jsem docházela jen za paní psychiatričkou, která mi na začátku vysadila Neurol, abych se na něm nestala závislá, a postupně snižovala dávky léků, které mi nasadili v léčebně. Dělala se mnou i malá cvičení a vážně se o mě zajímala, za což jsem jí dodnes velmi vděčná. Když jsem odcházela z léčebny, měla jsem v hlavě například to, že trpím maniodepresí nějak smíšenou s laktační psychózou, což mi paní doktorka uvedla na pravou míru. Podle ní mi mozek lidsky řečeno „vypnul", prostě už nezvládl ten nápor. Sesypala jsem se.

Jenže já cítila, že tohle ještě není „ono" a rozhodla jsem se vyhledat psychoterapeuta, přičemž tohle mé rozhodnutí se setkalo se souhlasným pokýváním jak mé lékařky, tak mé nejlepší kamarádky Janky, která se mnou trpělivě procházela všemi těmi hrůzami. Konečně mohla i ona přejít z věty: „Ale tohle není v pořádku, Evi!" na „Jo, jsi dobrá! Jsi odvážná a všechny ženské by si z tebe měly vzít příklad." Kontaktovala jsem opět pana faráře, který sám psychologickým vzděláním prošel a vyznal se v terapeutických směrech daleko lépe než já. Doporučil mi dynamický přístup a poradil mi, na co bych se měla při výběru dále zaměřovat. Tak jsem sedla ke Googlu a hledala všechny vyhovující terapeuty z okolí a postupně je obvolávala. Věděla jsem, že toho správného „prostě poznám". Nevím proč, ale cítila jsem jistotu, že až ten hlas uslyším, budu vědět, že je to on.

Jenže já cítila, že tohle ještě není „ono" a rozhodla jsem se vyhledat psychoterapeuta

Ani nevím, kolik telefonních čísel jsem vytočila. Bylo jich mnoho a z každého se ozývalo to stejné. Buď: „Omlouvám se, ale již nemáme kapacitu pro nové pacienty," nebo „Ano, můžu Vás vzít, ale až za tři měsíce, půl roku apod." Snažila jsem se neztrácet naději, když se při posledním telefonátu ozval nejsympatičtější ženský hlas, který jsem kdy slyšela: „Ano, můžete přijít, jen je mi velmi líto, alemámprostoražzadvaměsíce. Možná bude lepší, když zavoláte jinému kolegovi, který bude mít volno dříve?" Věděla jsem, že na tuto paní si klidně dva měsíce počkám, a navíc to byl nejzazší termín, co mi byl vůbec nabídnut. Žádné další telefonní číslo jsem už nevytočila.

Při první návštěvě mi paní terapeutka řekla, že spolu strávíme šest sezení a poté se rozhodneme, zda spolu budeme dále pracovat. Modlila jsem se, aby to vyšlo a stalo se tak. Dodnes si pamatuji, že jsem za paní docházela každou středu v jedenáct hodin. Byla úžasná. Nikdy mi nic nevnutila, nenařizovala, co bych měla či neměla dělat, prostě mě jen vedla v mých myšlenkách a prohlubovala je. Prožívala se mnou mé stavy a trápení. Byla to velmi intenzivní a náročná práce, která však přinesla své ovoce. Po nějaké době jsem věděla, kam to spěje. Přišla jsem na velkou spoustu svých problémů, ale hlavní příčinou byl nefunkční vztah. To, co se mezi námi dělo, by pro někoho bylo v pořádku a nijak by ho to nestresovalo, ale pro mě osobně to bylo zcela přes čáru.

Jednoho dne přišla paní terapeutka s tím, že musí změnit působiště, a proto budeme muset naši terapii ukončit. Bylo to pro mě bolestné. A ačkoli se může zdát, že jsem se svým následujícím krokem snažila paní doktorce něco dokázat, sama to vnímám jako souhru okolností. Ještě před ukončením terapie jsem se rozešla se svým manželem. Už během terapie jsem byla nakloněná k ukončení vztahu, ale nedokázala jsem to. Paní terapeutka mi tehdy řekla: „Třeba ještě není ta pravá chvíle." A pak najednou byla. V danou dobu jsem totiž získala sílu své manželství ukončit. Sebrala jsem veškerou svou odvahu a požádala, aby se manžel pokud možno hned odstěhoval, což udělal.

Každým dnem mi bylo lépe a lépe.

Byla jsem ráda, že jsme tuto mou etapu ještě mohly probrat a důkazem, že šlo o správné rozhodnutí, mi byl můj zlepšující se stav. Každým dnem mi bylo lépe a lépe. Vůbec jsem nebrečela a konečně jsem se nadechla. Samozřejmě nešlo o pohádku, moc dobře jsem věděla, že přijdou náročné časy, kdy budu na děti sama a možná to obrečí a dost možná mi to jednou budou i vyčítat. Ale víte co? Dělala jsem to hodně kvůli nim, protože jsem nechtěla, aby si do života přenášely nefunkční vzorce. Chtěla jsem, aby poznaly zdravý vztah. A tak jsem paní terapeutce na konci naší cesty řekla: „Děkuji, zachránila jste mi život." A ona odvětila: „Vy jste zachránila tři životy."

A tak čas plynul. Začala jsem chodit do práce, znovu jsem učila (tak, jak mi sestřička v léčebně slíbila). Začala jsem docházet k jinému terapeutovi, ale vzhledem k dojezdové vzdálenosti a pracovní vytíženosti jsme si nevybudovali mezi sebou tak silný vztah, což ale neznamená, že bych ještě neměla na čem pracovat a nechtěla se k terapii vrátit. Svou reakcí mě podpořil i pan farář, který mě za rozvod neodsoudil, dovolil mi nadále docházet ke svatému přijímání a zmínil, že je důležité brát lidské životy individuálně. Také řekl: „Rozhodla ses a musíš si za tím stát."

A já řekla: „Nebojte, já budu." Můj stav se stále zlepšoval, dokonce jsem zhubla. Léky mi paní psychiatrička stále snižovala, pouze když se blížil samotný rozvod nebo když jsem nastupovala do práce, tak mi pověděla, že je ještě pro jistotu chvíli necháme na dané dávce. Rok po rozvodu jsem byla už jen na malých udržovacích dávkách a nyní jsem bez léků. Myslím si, že jsem na tom dobře. Celý život jsem byla a stále budu citlivým člověkem, ale vím o tom a nemíním na svém seberozvoji přestat pracovat.

A tak jsem paní terapeutce na konci naší cesty řekla: „Děkuji, zachránila jste mi život." A ona odvětila: „Vy jste zachránila tři životy."

Můj bývalý manžel i já máme nyní nové, věřím, že zdravé vztahy. Partner mi velmi pomáhá, je hodný a pozorný. Mám pocit, že teď se děje to, co jsem si pro své děti ze srdce přála – aby viděly zdravý vztah. Nejde však jen o „nového tatínka". Musela jsem se naučit a stále se učím (jako asi každá máma) dávat sebe na první místo (nebo alespoň na přední příčky), takže hlavní pro mě je, že já jsem šťastná. Snažím se taky více odpočívat, cvičím jógu nebo port de bras, snažím se jíst zdravě (když zrovna nemám žravou) a stále se učím spoustu nových věcí, jako třeba říct si někomu o pomoc.

Byla to náročná cesta, ale jsem vděčná, že jsem si jí prošla, protože mě naučila lépe znát sebe samu a rozumět sobě i světu kolem. Zavírat nad nefunkčními vzorci oči jde jen chvíli, žít v bublině také nejde donekonečna. Dnes už to vím.

Příběh, který jste právě dočetli, není ideální kazuistika jako ze školních lavic na katedře psychologie. Objevují se zde roztodivné příznaky, odlišné diagnózy od různých lékařů a jsem si vědoma i toho, že není konkretizovaná medikace. Některé systematické mozky možná pláčou, protože je přirozené, že potřebujeme věci v životě „škatulkovat". Jsou však případy, kdy je škatulkování a přesná diagnóza spíše ke škodě. Evička měla jasně nastavené hodnoty, podle kterých žila. Ty byly postupně víc a víc nabourávány a její tělo i mysl jí to daly jasně najevo. Naučila se však sobě samé naslouchat a díky souhře vlastní motivace, práci odborníků a opory v přátelích a blízkých žije svým vysněným životem. Nebojme si přiznat, že i my jsme křehcí, a i zdánlivé malichernosti mohou otřást naším zdravím – naučme se sobě naslouchat.

15 TIPŮ K PSANÍ ZÁVĚREČNÉ PRÁCE

HANA PEIGEROVÁ

Každého studenta (nejen) psychologie to čeká – psaní závěrečné práce. Jsou tací, pro které je psaní bakalářky či diplomky větší stres než samotné státnice. A protože jsme si tím už některé z nás (alespoň jednou) prošly, rády pouštíme své know-how dál. Doufáme, že se díky následujícím tipům stresu vyhnete nebo jej alespoň značně zmírníte:

1. Dopřejte si na psaní dostatek času. Při rozhovorech se spolužáky se totiž často vzájemně uklidňujeme: „Taky jsi ještě nezačal? Super, já taky ne," – avšak pozor! Někdo už má celou rešerši literatury a poznámky ke kapitolám, jen nezačal psát finální text; jiný ani pořádně neví, na jaké téma práci píše – obojí jsou lidé, co tvrdí, že ještě nic nemají. Neřekneme vám, kolik času přesně byste si měli vyhradit, každý jsme jinak výkonní. Každopádně ze zkušenosti – svůj časový odhad vynásobte třikrát.

2. Výňatky z knih k teoretické části si pište nejprve jako poznámky – do Wordu, do MS OneNote nebo třeba tužka papír. Vždy přidejte rovnou citaci (věřte, opravdu si nebudete pamatovat, ze kterého článku jste to vzali, jako fakt, přísaháme)! Tyto poznámky si třiďte podle témat, kapitol. Jakmile pak budete psát finální text, bude pro vás daleko jednodušší ho sesumírovat vlastními slovy a nevytvořit plagiát.

3. Pište rovnou do naformátované šablony, kterou vám katedra nabízí. Strávit pak několik posledních dní před odevzdáním jen formátováním, to je pravé peklo!

4. Citujte okamžitě a s pomocí citačních programů (např. citacePRO máte zadarmo, pokud se přihlásíte přes univerzitu nebo můžete využít Zotero, také volně ke stažení). Známe mnoho spolubojovníků, co si mysleli, že je ztráta času to tam během tvorby práce naklikávat. Věřte, že rozhodně není. Pokud si tento experiment ovšem nutně musíte vyzkoušet na vlastní kůži, přejeme silné nervy a po urputném boji přijdeme s hláškou: „My vám to říkaly." S citacemi vám mohou pomoci např. kurzy od Univerzitní knihovny Ostravské univerzity nebo Diploguru z Vědecké knihovny.

5. Zálohujte! Okamžitě a minimálně dvěma způsoby (např. na flashku a internetové uložiště typu Disk Google nebo Dropbox). Proč? Zákony schválnosti opravdu fungují a váš laptop si nemůže vybrat lepší chvíli, kdy spadnout ze stolu nebo se odebrat do věčných lovišť společně s vaší rozepsanou prací.

6. Kombinujte pomalé (knihy) a rychlé (články) zdroje. Knihy seženete v univerzitní či vědecké knihovně nebo jako e-knihy. S efektivním vyhledáváním článků či jiných zdrojů vám také mohou pomoci pracovníci knihovny – sledovat facebookové stránky knihovny se vyplatí.

7. Pokud jste dodrželi bod číslo jedna a nechali jste si na práci dostatečný prostor, nemusíte psaní věnovat celý den, i dvě hodiny stačí. Důležitá je pravidelnost a co si budeme vykládat, ne každý den je posvícení.

8. Není nutné psát jednu kapitolu po druhé. Mějte to psaní rádi a nebuďte masochističtí. Věnujte se tomu, na co máte zrovna chuť. Pokud už vás nebaví procházet literaturu k jednomu tématu, můžete překládat cizojazyčné články nebo tvořit finální text z poznámek k jiné kapitole. Ale napsat poděkování a říct si: „Pro dnešek jsem toho udělal dost," je z trochu jiného soudku.

9. Nikdy nekončete svou práci „tečkou". Vždy, než s prací ten den skončíte, se zamyslete nad tím, kde druhý den navážete. Pokud dokončíte kapitolu a nebudete si jistí, kam se ubírat dál, budete se velmi těžko dokopávat k tomu další den vůbec sednout. Fakt to funguje! Ověřeno námi.

10. Vedoucí vás rozhodně nebude uhánět, takže myslete na to, konzultujte z vlastní vůle a z vlastního pudu sebezáchovy. Čím dříve za ním začnete docházet, tím více své mentální kapacity vám pravděpodobně věnuje. Dva týdny před deadlinem se na něj nemůžete zlobit, že si s vámi nebude vědět rady.

11. Nejste nejlepší angličtináři? Translate.google.com se vážně zlepšil. Ale nespoléhejte na něj při překladu abstraktu z češtiny do angličtiny. Raději využijte předchozí rady a požádejte kamaráda angličtináře nebo si za překlad zaplaťte odborníkům.

12. Funkce v Excelu (při zpracování dat) jsou vážně kámoši – ušetří hodiny času, a pokud s nimi neumíte pracovat, najděte si tutoriály na YouTube.

13. Desky si můžete (a musíte!) nechat vytisknout třeba i měsíc dopředu. Ušetříte své nervy a peněženku.

14. Udělejte si z psaní zábavu. Alespoň předstírejte, že jde o zábavu. Pojmenujte svou bakalářku např. Matylda, rozmlouvejte s ní a vytvořte si třeba barevnou myšlenkovou mapu na velkou nástěnku.

15. Závěrečná práce nemusí být jen něco, díky čemu jste blíže titulu. Vždyť je to vaše vlastní knížečka! Milujte tu tvůrčí práci. Vytváříte něco úplně nového, co v ideálním případě něco nového přináší, ale v každém případě vás něčemu novému učí.

Jistě jste absolvovali nebo absolvujete seminář k bakalářské práci, kde se dozvíte mnoho dalších přínosných rad. Tohle byl takový malý výcuc toho, s čím jsme se nejvíce potýkaly my. Přejeme mnoho sil a inspirace během psaní!

SEMESTR PSYCHOLOGIE

HLEDÁME NOVÉ ČLENY DO REDAKCE

KDO JSME?
Projekt spadající pod Filozofickou fakultu Ostravské univerzity

NAŠIMI HLAVNÍMI CÍLI JSOU:

- propojit život studentů s životem katedry
- přiblížit studentům obor psychologie (rozhovory, příběhy z praxe)
- poskytnout studentům prostor pro kreativní tvorbu
- přenést srozumitelnou formou psychologická téma zájemcům o psychologii a napomoci destigmatizaci

Jsi studentem psychologie a chceš se podílet na tvorbě článků z oblasti psychologie a života naší katedry a zvyšovat tím její kvalitu? Rád píšeš, fotíš nebo jinak tvoříš? Jsi aktivní a pracovitý a zajímáš se o oblast psychologie i mimo školní lavici?

Potom hledáme právě tebe! Neváhej a pošli nám svůj motivační dopis ještě dnes a my se ti jistě ozveme!

Dopis zašli na níže uvedenou emailovou adresu:
caspis.ova@gmail.com

V elektronické formě nás najdeš zde:
ff.osu.cz

DIPLOGURU

KATEŘINA LUDVÍKOVÁ

Mgr. Pavlína Tassanyi získala titul na Karlově univerzitě v oboru Komparativní literatura. Praxi v pomoci studentům načerpala v Národní technické knihovně jako členka a posléze vedoucí Týmu pro informační podporu studia. Nyní současně s doktorským studiem pracuje v Centru vědy, výzkumu vývoje a digitalizace v Moravskoslezské vědecké knihovně v Ostravě.

U spousty studentů panuje představa, že knihovna je jen na půjčování knížek. Tuto zajetou představu dokonale vyvrací Pavlína, která vytvořila značku Diploguru. Kdo a co to ten Diploguru vlastně je? A k čemu je dobrý? Je to dobrá duše z Moravskoslezské vědecké knihovny, která nabízí konzultace studentům

toužíte po nezaujatém feedbacku?

se seminárními, maturitními, a hlavně diplomovými pracemi. Máte-li problém s psaním, citováním, zdroji nebo strukturou práce, s Diploguru Pájou ho můžete řešit. A to buď na individuální schůzce nebo přes sociální sítě, jako je Facebook či email, pokud se jedná o něco menšího.

diploguru@gmail.com.

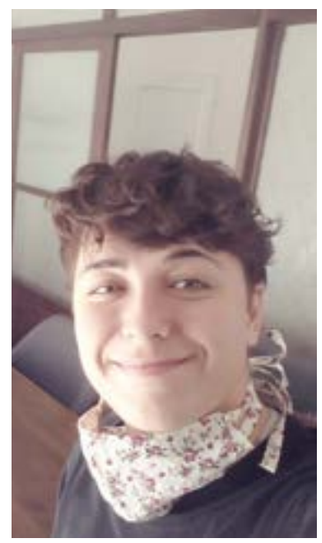
facebook.com/napisudiplomku/

Pokud máte hrůzu z odevzdání a toužíte po nezaujatém feedbacku na ty části vaší práce, se kterými si nejste jistí, než je uvidí ten váš „kat“ učitel, i toto Diploguru svede. Prodiskutuje s vámi, které pasáže nejsou zrovna košer a přidá i tipy, jak to opravit nebo vylepšit.

svkos.cz/sluzby/pro-studenty/

Porazíte tím prokrastinaci

DiploGuru Pája také pravidelně pořádá kurz Napíšu diplomku. Jedná se o sérii přednášek na témata, jako jsou citace, zdroje, struktura práce a mnoho dalších. Po každé přednášce bude následovat psací maraton. Pokud si kladete otázku, co že to ten psací maraton vlastně je, jedná



se o vyčleněný čas po semináři, kdy můžete s diplomkou rovnou začít. Porazíte tím prokrastinaci a po ruce budete mít diplomového guru ochotného poradit. Veškeré kurzy budou probíhat v novém Studentském centru Vědecké knihovny. Nejbližší termíny jsou 25. 11. (Citování) a 2. 12. (Jak na obhajobu).

svkos.cz/sluzby/pro-studenty/

Ale to není vše! Od jedné do šesti v úterý, středu a čtvrtek knihovna otevírá pro studenty denního studia již zmiňované Studentské centrum. Každý zde může přijít pracovat na projektu učit se se spolužáky či hromadně psát diplomku. Součástí

Každý zde může přijít pracovat na projektu

Studentského centra je také Týmová studovna pro 6 osob, jejíž pronájem je zcela zdarma. A to se vyplatí! Na místě bude vždy služba, která má funkci poradce, když si nebudete s čímkoliv vědět rady. Vybavená kuchyňka je samozřejmostí. Takže všichni poctivě chodíme! Dobrá zpráva nakonec zní: průkazku do Vědecké knihovny mít nemusíte!

svkos.cz/pro-studenty/studentske-centrum/

NOVINKY V PSYCHOLOGII

KATEŘINA LUDVÍKOVÁ

Deprese a stres mění mozek

Už jste možná slyšeli, že dispozice k depresi jsou dědičné. Proč tomu tak je, zajímalo neurovědce z brněnského institutu CEITEC. Výsledky z longitudinální studie vydané letos v odborném časopise Cerebral Cortex nám možná poskytnou odpovědi.

Studie se zúčastnilo 131 osob narozených v roce 1991 a 1992 matkám s depresí či vysokým prenatálním stresem. Dle výsledků potomci matek, které v těhotenství zažívaly mnoho stresu nebo depresivních symptomů, mají nižší objem šedé mozkové hmoty. To zejména ve frontálních oblastech, které jsou důležité pro činnosti jako rozhodování, plánování nebo pracovní paměť. Struktura mozku se mění s věkem, a tak bylo pomocí magnetické rezonance mozků kontrolní skupiny zjištěno, že děti matek s prenatální depresí či nadměrným stresem dozrávají předčasně či opožděně. Rozdíl mezi chronologickým věkem a věkem mozku se pohyboval od -10 až do +20 let. Studie také u jedinců s většími odchylkami od normálního vývoje mozku prokázala zvýšenou úzkostnou a depresivní symptomatiku. Takže dbej na rady v časopise a nebuď ve stresu! ■

Zdroj:

Marečková, K., Mareček, R., Andrysková, L., Brázdil, M., & Nikolova, Y. S. (2020). Maternal Depressive Symptoms During Pregnancy and Brain Age in Young Adult Offspring: Findings from a Prenatal Birth Cohort. Cerebral Cortex, (7), 3991–3999. https://doi.org/https://doi.org/10.1093/cercor/bhaa014

Drogami ke zdraví?

Látka MDMA, tedy methylendioxymethamfetamin, je nejčastěji známá jako hlavní složka extáze. Jako taková je od osmdesátých let považována za nelegální. Přesto před patnácti lety začal klinický výzkum blahodárných účinků této látky na lidský mozek.

Kromě stimulačních účinků je největší předností zvýšení sekrece serotoninu [1] a oxytocinu[2]. MDMA také uvolňuje mírné množství dopaminu[3] spojené s centry odměny. Rozhodující však je, že snižuje aktivaci amygdaly[4] v reakci na strach. Díky tomu se v rámci výzkumů využívá k léčbě chronických případů posttraumatické stresové poruchy.

1 Neurotransmiter (přenašeč nervových vzruchů)
2 Hormon
3 Neurotransmiter
4 Mozková struktura, která ovlivňuje zapamatování emočních prožitků a chování při strachu či radosti

V současné době experimentální léčba PTSP zahrnuje 18 hodin běžné psychoterapie a 16 až 24 hodin psychoterapie s využitím MDMA. Obvykle v dávkách 125 mg. Po celou dobu terapie i následující noc jsou životní funkce pacientů monitorovány. Dle výsledků u 72 % testovaných amerických veteránů s chronickým PTSP došlo ke zlepšení.

Přesto si ještě nějakou dobu počkáme, než bude MDMA schválen jako farmaceutický prostředek a běžně používán. Přeci jen se nesmí opomíjet možnost případného zneužívání. ■

Zdroj:

Hutchison, C. A., & Bressi, S. K. (2020). MDMA-Assisted Psychotherapy for Posttraumatic Stress Disorder: Implications for Social Work Practice and Research. Clinical Social Work Journal, 48(4), 421-430. https://doi.org/10.1007/s10615-018-0676-3

NA SLOVÍČKO S PSYCHIATREM

MUDR. IVA TLÁŠKOVÁ

HELENA BERANOVÁ

Paní primářka Iva Tlášková se po střední škole rozhodovala mezi psychologií a medicínou. V roce 1980 nebylo jednoduché se na psychologii dostat a nebylo vzácností, že se čekalo i několik let na přijetí ke studiu.

Rozhodla se proto podat přihlášku na medicínu s úmyslem zamířit na psychiatrii. V roce 1987 ukončila fakultu všeobecného lékařství UK v Praze a nastoupila v Psychiatrické léčebně Kosmonosy. Tam pracovala přes 20 let, prošla několika odděleními, příjmovými a gerontopsychiatrickými. V roce 2009 přijala nabídku na psychiatrické oddělení v Oblastní nemocnici v Jičíně a pracuje zde dosud. Jelikož nevymizela prvotní touha po psychologii, prošla hned dvěma psychoterapeutickými výcviky: Psychodramatem (v Opavě), 5letým výcvikem SUR a nakonec arteterapií a artefiletikou (v Hradci Králové).

Společnost často nevidí rozdíl mezi psychiatrem a psychologem a když už, má jasné dělení: „Psychiatr předepisuje léky, s psychologem si povídáte." Dá se dělení těchto dvou profesí podle Vás takto zjednodušit?

Pro úplné laiky, kteří potřebují jen základní informaci k rozlišení těchto dvou blízkých profesí, možná ano. Pro více zvídavé – psychiatr je lékař, který vystudoval lékařskou fakultu a specializoval se na obor psychiatrie, psycholog studuje na filozofické, sociální či pedagogické fakultě a pokud se rozhodne věnovat se klinické psychologii, pak se s psychiatrem mohou sejít u jednoho pacienta. Oba si s ním povídají, psycholog upřesňuje svým vyšetřením diagnózu, psychiatr píše léky, když jsou potřeba. Jak psychiatr, tak psycholog pak mohou v rámci svého dalšího vzdělávání absolvovat výcvik v psychoterapii, a to je oblast, kde se jejich práce neliší.

Doporučuji každému začínajícímu psychiatrovi a psychologovi získávat první zkušenosti v léčebně, zažijete celou psychiatrii.

Pokud se nepletu, psychiatr se nestará u klienta na lůžku jen o jeho psychiatrickou diagnózu, ale stává se z něj takový „doktor na všechno."

Je to tak, samozřejmě, že neovládá do hloubky ostatní medicínské obory, ale měl by vnímat člověka celého, se všemi jeho problémy, i somatickými. I ty bývají zdrojem nebo součástí psychických potíží. Dovedete si jistě představit, že psychický stav je ovlivněn např. bolestí, vysokým tlakem, cukrovkou, různými poruchami smyslů (zraku, sluchu), narušenou funkcí štítné žlázy, kožním onemocněním, a tak dále. Takže je nutné i všem těmto problémům věnovat patřičnou pozornost.

Už nějakou dobu se pohybujete na psychiatrickém oddělení. Zajímalo by mě, jaké pozorujete trendy ve vývoji psychiatrických onemocnění?

Zdá se, že ta závažná psychiatrická onemocnění, do kterých řadíme psychózy a afektivní poruchy (deprese, mánie), zůstávají stálé co do procenta výskytu v populaci. Je pravda, že už řadu let sledujeme narůstající počet lidí, kteří vyhledají psychiatrickou pomoc – jde většinou o ty, kteří trpí úzkostnými a depresivními poruchami. Těch je nejvíce. Ale se stárnutím populace jsou stále více diagnostikováni i pacienti s organickými poruchami a demencemi. A také u řady dospělých pacientů diagnostikujeme ADHD (poruchu aktivity a pozornosti), což bývala dříve diagnóza vyhrazená pro dětské pacienty.

Posunula se i diagnostika a léčba těchto onemocnění?

V průběhu let, kdy se pohybuji na poli psychiatrie, se zdokonalily hlavně zobrazovací metody vyšetření mozku, jednak jsou mnohem dostupnější, také jsou schopny zobrazit nejen strukturu, ale i funkci mozku, což je pro diagnostiku psychických poruch zásadní. Jde například o CT vyšetření, magnetickou rezonanci, pozitronovou emisní tomografii. U nás velmi rádi využíváme SPECT vyšetření, to je jednofotonová emisní tomografie, která velmi dobře zobrazí aktivitu mozku a zpřesní diagnózu.

I v léčení máme postupně více možností – jednak jsou stále vyvíjena nová psychofarmaka a klade se důraz nejen na jejich činnost, ale i šetrnost. Rozšiřují se možnosti podávání depotních neuroleptik[1] u pacientů se schizofrenií, objevují se nová antidepresiva, anxiolyticky působící psychofarmaka, kognitiva (na léčení demencí). Stále bohužel platí, že vážné psychiatrické poruchy neumíme vyléčit, ale velké většině pacientů můžeme vhodnou farmakoterapií podstatně ulevit a dosáhnout toho, že mohou žít hodnotný život.

Samotné léky při léčení obvykle nestačí.

A co se týče Vás samotné, změnil se nějakým způsobem po letech praxe Váš pohled na duševní onemocnění a jejich léčbu?

Můj pohled se asi nijak zásadně nezměnil. Jsem velmi ráda, že v léčebných možnostech vidím pokroky. Myslím, že mě hodně ovlivnil můj psychoterapeutický výcvik, který považuji za velmi důležitý. Přinesl mi sebepoznání, a hlavně osobní zkušenost se skupinovou psychoterapií. Samotné léky při léčení obvykle nestačí. Ale tak to vnímám od dob studijních. Jinak se snažím průběžně sledovat vývoj v oboru a získávat vlastní zkušenosti např. při používání vyšetřovacích metod, podávání nových psychofarmak. Vlastní zkušenost je vždy velmi důležitá.

Vnímáte, že byste po letech praxe, jak to říci nejlépe, „otupěla"? Nebo vnímáte nějaký rozdíl mezi sebou tenkrát a teď?

V určitých směrech rozdíl vnímám, ale jsou věci, které se příliš nezměnily. Vždycky mě hodně zajímaly životní příběhy pacientů a ty se mi neomrzely, spíš naopak mě stále více fascinují. Myslím, že to mě chrání před otupěním. Jistě, jsou období, kdy jsem ze všeho velmi unavená a zahlcená prací a je to na mně jistě i vidět. Jak jsem se zmínila, pacientů a jejich příběhů přibývá, tak je nutné čas od času „přeřadit" a nechat svůj mozek odpočinout. Přínosné pro mě byly i balintovské skupiny[2], které byly součástí mého psychoterapeutického výcviku a pak jsem v nich ještě pokračovala několik let.

Máte nějaký zážitek ze začátku práce, který Vám utkvěl v paměti?

Můj první pracovní den byl na příjmovém ženském oddělení. Byla jsem zvědavá a natěšená, ale i hodně nejistá a opatrná. Na vyšetřovnu, kde bylo naštěstí i několik sestřiček, přiběhla rozčílená manická pacientka, výhružně gestikulovala a hlasitě křičela na všechny přítomné. Když si všimla mě, tak zařvala: „A co ty tady čumíš jako ta husa?" Bylo to vtipné, trefné… i když v tu chvíli jsem se vnitřně hroutila, že i ta vážně nemocná žena na první pohled pozná, co jsem zač. Začala tím důležitá etapa mého sebepoznávání, což znamenalo i přijmout a poznat tu husu v sobě a umět s ní zacházet. Pacienti dokážou být velmi inspirativní. Nevzdávejte se.

Vždycky mě hodně zajímaly životní příběhy pacientů a ty se mi neomrzely, spíš naopak mě stále více fascinují.

Dříve ten, kdo docházel k psychiatrovi, už měl ve společnosti pomalu napsáno na čele „blázen". Nyní tomu tak není, nebo mně to tak alespoň přijde. Aktuálně začíná být trochu trend mít svého psychologa, psychiatra či kouče. Myslíte si, že už ze společnosti zmizelo nebo se alespoň zmenšilo stigma, které provázelo potřebu psychiatrické péče?

Doufám, že do určité míry se stigma zmenšilo, ale spíš v obecné rovině. Ale v konkrétních situacích vidíme, že naši pacienti stále narážejí na spoustu problémů – při hledání zaměstnání či jednání s úřady jsou přijímaní často s ostražitostí a nedůvěrou. Souhlasím, že existuje i trend mít svého kouče nebo psychologa. Málokdo se ale chlubí svým psychiatrem, jistě ne v době, kdy je mu ještě zle. Stále vyžaduje obrovskou odvahu veřejně přiznat, že „jsem skončil u psychiatra" a já si moc vážím lidí, kteří to dokázali. Myslím, že stále přetrvává strach, že ten, kdo je nebo byl hospitalizovaný, je nevyzpytatelný a nebezpečný. O tom vypovídají i mediální zprávy, které vycházejí. Nedočtete se obvykle o tom, že někdo něco dokázal, i přesto, že má nějaký psychický handicap, ale bohužel se více šíří negativní zprávy (typu „dopustil se trestného činu"), kvůli kterým přetrvává stigmatizace a v lidech vyvolává pocit, že by se od takto postižených měli raději distancovat. Potenciál vidím v mladé generaci, která je ochotnější přijímat lidi s psychickými problémy. Je to dnes trochu jiné, než když jsem tenkrát začínala, určitě se mění pohled na duševní onemocnění i díky reformám psychiatrie.

Mnohem víc se bojím setkání s agresivním řidičem na silnici než jakýmkoli naším pacientem v nemocnici.

A Vy? Považujete nějakou duševní poruchu vyloženě za nebezpečnou? Bála jste se někdy svého klienta?

Určitě jsem se bála a ne jednou. Ale nesouviselo to ani tak s diagnózou pacienta, spíš se situací, která nastala. Může být nebezpečné, když se duševně nemocný pacient neléčí a jedná pak pod vlivem svých bludných přesvědčení nebo halucinací. Velmi nebezpeční mohou být i pacienti s některými poruchami osobnosti, neléčení pacienti s deviacemi, lidé pod vlivem návykových látek. Ale mnohem víc se bojím setkání s agresivním řidičem na silnici než jakýmkoli naším pacientem v nemocnici.

1 Neuroleptika jsou léky ovlivňující psychotické příznaky, které je možné podávat ve formě injekcí v intervalu 14 dní, 1 měsíce, některé až 3 měsíců.

2 Balintovské skupiny: Terapie je vždy o vztahu terapeuta a pacienta a v těchto skupinách, které mají danou strukturu, se za pomoci ostatních členů skupiny hledají příčiny problémů v terapii, které mají souvislost s terapeutickým vztahem. Zjednodušeně řečeno.

Přichází za Vámi klienti se svými problémy včas nebo je častější, že vyhledají odbornou pomoc, až když dochází k akutnímu zhoršení?

Je to různé, ale obvykle se každý snaží své problémy nějak zvládnout sám. Někdy dlouho trvá, než si vůbec sobě přizná, že už to sám nezvládne, pak se odhodlává nějakou pomoc přijmout, pak hledá odborníka, pak čeká na termín první návštěvy… Mezitím obíhá lékaře s různými potížemi. Trvá to často měsíce i roky. A pacienti, u kterých se rozvíjí závažné onemocnění – schizofrenie, mánie, těžká deprese, ti pomoc obvykle sami nevyhledají, ti jsou v akutním stavu někým přivezeni.

Dokážou správně odhadnout koho navštívit? Nebo se stává, že pacienta odkážete na psychologa nebo jiný druh pomoci?

Psycholog je pro většinu lidí přijatelnější alternativa. Potom záleží na zvážení psychologa, zda klientovi doporučí i psychiatra. To platí samozřejmě i naopak. Někteří klienti vyhledávají přímo psychiatra, protože zpočátku preferují léčbu léky a teprve postupně dozrají k tomu, že by potřebovali i péči psychologa a psychoterapii. Spolupráci psychologa a psychiatra považuji za ideální.

Bohužel se často setkáváme i s tím, že v dílnách, které jsou označovány jako chráněné, jsou velmi tvrdé podmínky, které na potřeby pacientů ohled neberou.

Potýkáte se někdy v práci s tím, že k vám přijde klient od obvodního lékaře s problémem psychosomatického rázu? Přijde mi, že v dnešním světě se čím dál častěji potýkáme s fenoménem psychosomatika, kdy má pacient somatický problém, ale po vyšetření není nalezena žádná patologie. Z mé zkušenosti to často může klient vnímat tak, že mu lékař nevěří. Odchází nakonec se slovy: „Nemůžu chodit, ale prý je to v mé hlavě." Řešíte něco takového? Vyhledají pak tito lidé opravdu psychologickou pomoc? Jak vůbec probíhá diagnostika?

Psychosomatika je samostatný medicínský obor a psychosomatické poruchy jsou velmi rozšířené. Léčení není snadné, protože vyžaduje postupné „rozpletení" složitých problémů, vztahových, osobnostních, pochopení životního příběhu, oživování traumatických vzpomínek. Vyžaduje to odhodlání. Tito pacienti mají často za sebou nekonečnou řadu i nepříjemných a zatěžujících vyšetření lékaři nejrůznějších oborů, kde výsledky nevysvětlují popisované potíže. Často jsou to pacienti velmi naléhající na další vyšetření, jiné léčení, které ale nepřináší očekávané výsledky. Pro lékaře i pacienta jsou to velmi frustrující situace, které poznamenávají jejich vzájemný vztah a důvěru. Pak velmi záleží na tom, jak je lékař vzdělaný a osvícený v tomto oboru a jakým způsobem je schopný pacientovi vše srozumitelně vysvětlit a citlivě jej odeslat k psychiatrovi, psychologovi, nebo lékaři, který má psychosomatickou specializaci. Diagnostika není komplikovaná, psychiatrické vyšetření je takovým dlouhým strukturovaným rozhovorem, z kterého vyplyne hodně důležitých informací o pacientových problémech, životě, osobnosti, způsobu řešení stresu a podobně.

Nyní u nás v České republice dochází k poměrně velkým změnám v psychiatrickém prostředí. Mluvím například o inkluzi, přechodu ke komunitním službám namísto hospitalizací ve velkých uzavřených zařízeních. Zaměření se na to, že každý jedinec s psychickým onemocněním může být vyléčený a bude žít plnohodnotný život. Vznikají s tím ale i problémy. Klienti nemají peníze na bydlení atd. Jaký zastáváte názor?

Reforma psychiatrické péče probíhá už řadu let, snaha o rozvíjení komunitní péče ještě mnohem déle. Je to ale velmi komplexní a složitý proces, který postupuje pomalu a při své realizaci naráží na neuvěřitelnou řadu problémů. Také je to proces finančně a personálně náročný, a přestože jsou koncepce promyšlené a vkládáme do nich naděje, peněz a erudovaných odborníků se zoufale nedostává.

Bohužel není mnoho mediků, kteří preferují psychiatrii, ani zdravotních sestřiček, velmi intenzivně v praxi pociťujeme i nedostatek klinických psychologů. To je velké úskalí reformy. Samozřejmě nejsou dostatečně rozvinuté ani sociální služby, chráněné bydlení pro pacienty, možnosti jejich zaměstnávání v chráněných dílnách, ve kterých jsou skutečně chráněné podmínky vhodné pro lidi psychicky handicapované. Bohužel se často setkáváme i s tím, že v dílnách, které jsou označovány jako chráněné, jsou velmi tvrdé podmínky, které na potřeby pacientů ohled neberou.

V některých zařízeních na léčbu psychiatrických nemocí vznikají

multidisciplinární týmy, ve kterých působí peer konzultanti (lidé, kteří sami zápasili s duševním onemocněním a nyní předávají své zkušenosti za účelem pomoci). Plánujete něco takového do budoucna i u Vás?

Multidisciplinární týmy jsou týmy zajišťující komunitní péči v terénu. U nás už mnoho let úzce spolupracujeme s jičínskou pobočkou Péče o duševní zdraví, kde peer pracovníky mají. Mohla bych se pochlubit tím, že jeden z mých pacientů byl léta peer konzultantem v PDZ a odvedl tam veliký kus užitečné práce. Zároveň se aktivně podílel na různých přednáškách pro školy, což je velmi náročné. Jít s vážnou duševní poruchou mezi neznámé lidi a velmi otevřeně mluvit o sobě a své nemoci (schizofrenii). Nevím, jestli bych to dokázala.

Tématem tohoto čísla je stres. Může právě chronický stres vyvolat i jiné psychické poruchy? S jakými následky stresu se v praxi nejčastěji setkáváte?

Samozřejmě, že může. Máme skupinu psychických poruch, které mají přímo v názvu zřejmou souvislost se stresem, např. akutní reakce na stres, posttraumatická stresová porucha, porucha přizpůsobení také obvykle navazuje na stresující událost nebo stres dlouhodobý. Důležité je ale to, jak je člověk individuálně zranitelný a ke stresu vnímavý a jakým způsobem na něj reaguje. Často se u našich pacientů setkáváme s reakcí úzkostnou, která má své psychické i somatické projevy, úzkost může velmi snadno chronifikovat a vyústit v některou z úzkostných poruch, nebo poruchu psychosomatickou. I některé depresivní poruchy (reaktivní) mají zřetelnou souvislost s prožitým stresem.
A tak můžeme pokračovat dále… Vlastně při každém rozhovoru s jakýmkoli pacientem po nějakých stresech, zátěžích, těžkých událostech, pátráme a většinou je objevíme.

Nejvíce jsem si od všeho odpočinula, když jsem někam odletěla a starala se jenom o základní věci

Vnímáte Vy sama stres při povolání psychiatra nebo jako primářka oddělení? Jak s ním bojujete? Doporučila byste něco našim čtenářům?

Stres patří k životu, nemusíme ho vnímat výhradně negativně. Mírný stres nás stimuluje k aktivitě a překonávání různých překážek, což přináší uspokojení a zvyšuje sebevědomí, zlepší náladu. Vždycky ale jde o míru, intenzitu, trvání stresu. Velmi snadno se může stát, že se stresory nahromadí a ztratíme kontrolu.
Já osobně samozřejmě stres vnímám, chci si tu potřebnou kontrolu udržet, ale přiznávám, že ne vždy se to daří tak, jak bych si přála.
V naší práci (a nejen v ní) považuji za důležité mít dobrý vztah sama se sebou, vnímat a uvědomovat si sebe, své pocity, prožívání, prostě co nejlépe se znát. Je to práce na celý život, která se vyplatí, můžeme pak to samé prožívat i s (nejen) našimi pacienty.
Co vyhovuje mně?
No to je těžké říct. Možná vypnout, uniknout, být bez lidí. Nejvíce jsem si od všeho odpočinula, když jsem někam odletěla a starala se jenom o základní věci, jako kde přespím, co chci na tom místě vidět, jak se tam dostanu a moc jsem lidem kolem sebe nerozuměla. Bylo to pro mě osvěžující, stačilo jen pár dní.

Děkuji Vám za rozhovor. ■

MŮŽE BÝT I DOBRÝ STRES?

KATEŘINA LUDVÍKOVÁ

Když se řekne stres, většinou se mi vybaví nepříjemný svíravý pocit v žaludku. Asi nebudu jediná, která si tenhle pojem spojuje se zážitky, jako byl projev před tabulí na základní škole, zkouška nebo úplně první rande. K čemu ten stres ale vlastně je? A může být i užitečný nebo dobrý?

Stres je pojem, který se používá jako označení pro stav, ve kterém se organismus snaží připravit na boj nebo útěk. Z toho vyplývá, že i když je stres poměrně dost nepříjemný pocit, asi jako že se pozvracím, může mi zachránit život.

K čemu ten stres ale vlastně je?

Naši pravěcí předkové se dostávali do krátkých stresových situací. Zjednodušeně se dá říct, že byli ve stresu, jen když honili mamuta, nebo když mamut honil je. S postupným vývojem společnosti lidé začali bojovat i s psychickými stresory, jako je práce, partnerství či naše osobní strachy. Stres se nestal jen krátkodobou záležitostí, kdy nám šlo o život, nýbrž se z něho stal dlouhodobý společník.

eustres a distres

Teď je asi ta nejvhodnější chvíle zmínit, že stres se dá rozdělit na dva hlavní typy, a to eustres a distres.

Eustresem je míněna optimální pozitivní zátěž, která člověka motivuje dosahovat cílů a vede k adaptaci. Může být doprovázen i pozitivními emočními zážitky. Eustres tedy například zažíváme před už zmíněným prvním rande. Naproti tomu distres je označení pro chronickou podobu stresu. Dlouhodobá zátěž je pro lidský organismus destruktivní a může jej trvale poškodit.

všeho moc škodí

Podtrženo sečteno, ano - existuje i dobrý stres. Umožňuje nám přežít, podávat neuvěřitelné výkony a mít motýlky v břiše. Ale všeho moc škodí! Přeroste-li nám problém přes hlavu, stane se z této účinné adaptační strategie hrozba. Z toho důvodu je nutné vytvářet copingové strategie, které nám umožňují stres či zátěž zvládat. Pro každého člověka to může být něco jiného. Meditace, box, káva a dort. Najděte si něco, co vám bude v krizích pomáhat udržet hladinu eustresu, aby nepřerostla v distres. ■

Zdroje:

Večeřová-Procházková, A., & Honzák, R. (2008). Stres, eustres a distres. Interní medicína pro praxi, 10(4), 188-192.
Grofová, K., & Černý, V. (2015). Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění. Edika.

RELAXAČNÍ TECHNIKY

KATEŘINA LUDVÍKOVÁ

Otec moderní jógy B. K. S. Iyengar tvrdil, že dech je králem mysli. Správné dýchání opravdu dokáže uklidnit mysl plnou stresu, jak však na to?

Jógové dýchání začíná úplným výdechem. Poté následuje nádech do břicha, do hrudníku a do podklíčků. Následuje opět úplný plynulý výdech. Ten je zakončen stažením svalů v horní části břicha, čímž se z plic vypudí ještě zbytek vzduchu. A opět nádech. Nepůjde-li vám to, nebo se nebudete moci soustředit, mohou pomoci ambientní videa či gify rozkládajících se geometrických obrazců na YouTube.

Dalším způsobem, jak přemoci stres, je meditace. Velice účinná může být, když se spojí s imaginací. Existuje mnoho cvičení, která lze nalézt na webové stránce The Mindfulness Solution. Jedno z nich je i meditace Hora. Patří mezi jednu z delších meditací, proto si na ni vyhraďte alespoň 20 minut.

mindfulness-solution.com

Pohodlně se usaďte do vám příjemné pozice, zavřete oči a představte si, že jste hora. Nyní je jaro. A jak už to na jaře bývá, všude je zeleň. Na vašem úpatí rozkvétá luční kvítí, které včely opylují a stromy se zelenají. Zvířata mají mláďata a vesele skotačí na vašich stráních. Každý den je jiný. Někdy vás slunce hladí svými paprsky, jindy vás nebe svlaží svým chladným jarním deštěm. A vy to vše nehybně pozorujete. Dny se prodlužují a noci zkracují. Dny jsou čím dál teplejší a noci pomalu přestávají zebat. Až jsou i noci příjemně teplé.

Je tady léto. Slunce se opírá do každého kamene hory v poledním žáru. Zvířata se schovávají před dusnem ve stínu stromů. Občas zavane svěží větřík, který vás ochladí. I noci jsou teplé. Nebe je plné hvězd. Když se rozednívá, zvesela zpívají ptáci a sílí teplo. Občas je horký vzduch tak těžký, že nebe ovládnou blesky a spustí se krátký, ale silný liják. Ten zavlaží celou krajinu kolem hory a provoní ji trávou a blátem. Večer přichází častěji čím dál tím dříve. Najednou už slunce není tak prudké.

Přišel podzim. Večery jsou opět chladné a listí na stromech mění barvu. Krajina už není zelená. Hýří žlutou, hnědou a rudou. I déšť je čím dál častější. Řeky jsou kalné. Všimněte si, že listí pomalu opadává ze stromů, až na úpatí hory vytvoří barevný koberec. Jen hora je stále stálá, neměnná.

Ambientní videa

Je tu zima. Z nebe se snáší první vločka. Pozorujete její tvar i jak dopadá na svah hory. Brzy nato je celá krajina pokrytá bílým pláštěm. Vzduch chladí, až to řeže. Zvířata vyhrabávají nory, aby se schovala před mrazem. Brzy je kolem vás naprosté ticho. Ani ptáčka není vidět. Jen občas sněhová vánice se štiplavým větrem naruší tichou atmosféru. Vy však jste stále nehybnou a neměnnou horou. Nevadí vám sníh ani led. Jen pozorujete dění kolem sebe, jak se krátké dny mění v dlouhé noci. Až jednou při doteku paprsku roztaje trošku sněhu a objeví se první kvítek.

Moje máma vždycky říkala, že stres sedá na záda. Proto je dobré je občas protáhnout a trošku si zacvičit. Nemusíte trávit hodiny v posilovně ani být jogín. Existuje poměrně jednoduchý cvik, který zvládne každý a pomůže vás protáhnout a snad i uvolnit stres. Ráda vás ho naučím, ale pokud si přeci jen chcete dát do těla více, vřele doporučuji sportovní program od Cloe Ting. https://www.chloeting.com/program/

Stůjte rovně snožmo, vyrovnejte páteř a ruce dejte podél těla. S výdechem obratel po obratli do hlubokého předklonu. Ruce k chodidlům. S nádechem dejte ruce za záda a propleťte prsty. S výdechem oddalte paže od zad a hlavu přitáhněte ke kolenům.

S nádechem zpět přitáhněte ruce k zádům. S výdechem uvolněte paže a ruce dejte k chodidlům. S nádechem se obratel po obratli vraťte zpět do stoje.

Zdroje:

https://citaty.net/autori/b-k-s-iyengar/

Nešpor, K., & Csémy, L. (1999). Bažení (craving) Společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládání. Praha: Sportpropag.

Siegel, R. D. (2016). Velká kniha meditačních technik: jednoduchá cvičení pro každodenní problémy (přeložil Ivana SÝKOROVÁ). Grada Publishing.

Buzková, K. (2006). Fitness jóga: harmonické cvičení těla i duše. Praha: Grada.

HYGGE
PROSTĚ ŠŤASTNÝ ZPŮSOB ŽIVOTA

KATEŘINA LUDVÍKOVÁ

Hygge je dánský výraz, který nemá přesný překlad. Pro mě je hygge ten příjemný pocit tepla, který mám, když ve svém vytahaném pyžamu polykám doušek horké kávy u oblíbeného seriálu. Hygge je pocit naprostého štěstí, klidu, radosti, uvolnění a krásy. Tato kniha by se tedy dala brát jako podrobný návod na štěstí. Najdete v ní rady a tipy, jak si zařídit byt, co a jak uvařit, co podniknout za výlet a co mít při tom na sobě. Všechny tyto rady vycházejí z pečlivých statistik Institutu pro výzkum štěstí v Kodani (ano, ten opravdu existuje). Takže si můžete být jisti, že to zabere a i vy brzy poznáte, co to je být Hyggeonkel. Dánové totiž vědí, jak na to! Ne nadarmo je to nejšťastnější národ světa.

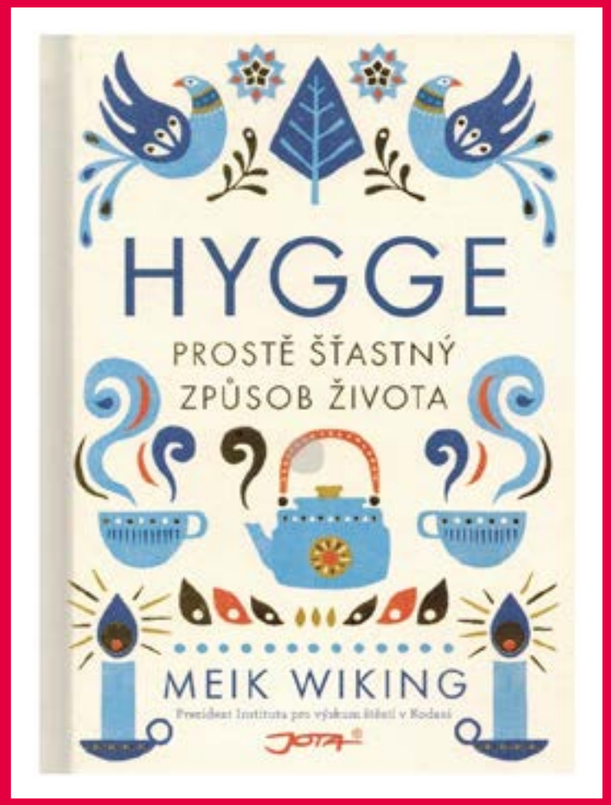


Foto: legalmarket.cz

BEZ
SLITOVÁNÍ

MARIE VONDRÁŠKOVÁ

„Není ale fér podívat se zpět a říct: ‚Měla jste to vidět.' "

Foto: obalky.kosmas.cz

Kniha Bez slitování čtenáři představuje životní příběh Liby Švrčinové-Cunnings, rodačky z Frýdlantu nad Ostravicí, která emigrovala do Kanady. Vykresluje tragédii, která se odehrála roku 1986 a v Kanadě byla první svého druhu a upřímně – v mnohém první svého druhu vůbec a všude. Totiž jak Alois Dolejš, otec, zavraždí své vlastní dvě děti, dvanáctiletého syna a desetiletou dceru, protože to považuje za jediný účinný způsob, jak zničit jejich matku, jak jí co nejvíce ublížit.

Když mělo dojít k propuštění Aloise Dolejše, považovaly Liba spolu s kanadskou publicistkou Kirstie McLellan napsání této knihy za šanci upozornit na měkký kanadský justiční systém, a to i přesto, že se tím jednalo o znovuotevření hlubokých ran a bolesti světu na odiv. Kniha obsahuje mnoho faktografických poznámek, celou sekci „Profil vraha" a dovoluje čtenáři nahlédnout i do podmínek, ve kterých oba manželé vyrůstali, a utvořit si tak ucelený obraz.

Známe to, některé knihy bolí. Při čtení stále doufáme, že nakonec to vše dopadne jinak, lépe. Tato bolí velmi. Zároveň nám ale ukazuje, jak silný dokáže člověk být, že i přes neskutečná úskalí je možné jít dál, a že posttraumatický růst není mýtus.

Liba Švrčinová-Cunnings napsala také další knihy, které jsou odrazem toho, jak se se vším vyrovnává. Vzhledem k tomu, že psychoterapii nevnímala jako účinnou (navíc tehdy práce s člověkem v takové situaci nebyla rozvinutá), začala hledat jiné možnosti. Několikrát se tak například vydala do Himalájí, celou knihu věnovala také Kanadě, ale i Irsku a Skotsku. Na svých cestách potkává spoustu lidí a překážek, které nemají jen podobu nebezpečných průsmyků.

KLASICKY NESTÍHÁM...

KATEŘINA MŰLLEROVÁ

Otevřu Instagram a tam na mě vystřelí všechny ty rádoby super životy. Naprosto odevzdaně skroluju zeď a zoufale dychtím po novinkách v životě lidí, které vůbec neznám. Snažím se načerpat inspiraci, abych dokázala napsat něco na téma čas a proč je důležité se občas zastavit, přitom se jen víc a víc utvrzuju v tom, že zpomalit teď rozhodně nemůžu.

Vidím, jak někdo pilně studuje, druhý cestuje, třetí zakládá rodinu, čtvrtý píše módní blog, pátý prochází nějakým těžkým životním obdobím nebo nevyléčitelnou nemocí, ať tak, či onak, cítím to – ten tlak, tlak na to prožít život co nejlépe, využít všechny možnosti, které mi život nabízí – zuřivě nakupovat a chovat se jako opilá dědička, nezapomínat na charitu a všechny ty, kteří potřebují mnohem víc než my. Postavit dům nebo zkrášlit podnájem, ve kterém se tvářím, že žiju. V tom všem bych neměla zapomenout být sama sebou a dávat na odiv své nedostatky. Být teď a tady, ale zároveň v klidu plánovat budoucnost a opěvovat minulost. Točí se mi hlava, tolik možností... Kde jsme my?

Končí to tím, že spěchám z jedné práce do druhé a v tramvaji čtu zápisky z přednášek, do toho se snažím udržet domácnost a vytvářet iluzi toho, že všechno zvládám, jsem v tom dobrá a všechno mi vychází. Všechno je tak, jak má být. Ráno v kanclu, odpoledne za barem v kavárně, několik málo hodin spánku, kamarádi rozvrženi v nepravidelných intervalech ve všech prázdných místech mého kalendáře, rodina má výhradní místo – jedno odpoledne o víkendu. Spěcháme, snídáme v kanceláři za stolem plných papírů z misek z Ikei a s rouškou na půl žerdi, utíkáme z meetingu na meeting, mezitím vyřizujeme zprávy na emailu nebo ty soukromé na messengeru. Snažíme se nepromarnit ani minutu, být neustále se všemi a všude. Pořádně naplno, chopit se příležitosti a vytřískat z ní maximum, dýchat rychleji, než je možné a kdybychom to uměli, posouvali bychom čas, protože i tak věčně nestíháme. Ve škole se přistihuju, že poslouchám jen na půl ucha a v duchu přemýšlím nad tím, co bude příští týden, kolik toho musím stihnout, kam ještě musím zajít. Mezitím mi utíká přednáška, třeba rozhodující o tom, co v životě budu dělat, třeba nějaká, která by mě navedla na to, co vlastně od života chci, ale já neposlouchám. Soustředím se na to, co musím, a aniž bych stihla zvednout hlavu, je to pryč.

Uvědomuji si, že roční období zaznamenávám jen skrze výlohy v obchodech a měnící se nabídku v kavárnách kolem – máme tady jarní kampaň inspirovanou květinami, léto plné cold brew a espresso tonicu, podzim s dýňovým latte a zimu symbolizovanou šlehačkou s perníkovým chlapečkem nahoře. Části roku tvoří deadliny, zkouškové, rodinné oslavy, velké svátky a příprava na ně. Vždycky si vybavím to, co jsem koupila, kdo na oslavě byl, ale těžko si vybavím, jak jsem se cítila... Píšu si do telefonu poznámky o tom, co se děje, co si mám zapamatovat a až cestou zpátky domů si přehrávám, co se vlastně odehrálo. Letmo si všimnu, že má kamarádka nové vlasy a paní, kterou tak často potkávám, si zlomila nohu. Opakovaně poslouchám dědovu oblíbenou větu: „A nechoď k nám tak často, my k vám taky pořád nechodíme." Usměju se a řeknu, že přehání. Faktem je, že se naše příběhy smrskly na pár formálních vět, děti, které jsem vídávala růst, jsou už samostatné a mají vlastní názor a potřebu ho někomu sdělovat, náš pes vypadá mnohem starší a mé knihy v batohu jsou mnohem víc poničené, a tak nějak všichni a všechno je jiné. Kdy se to stane? A kde v tom jsem já snažící se efektivně využít svůj čas?

A pak se přistihnu, sedím na zelené staré houpačce, která vrže, kdykoliv jen trochu zafouká vítr. Před sebou mám otevřený notebook a snažím se napsat něco, co bude dávat smysl, co vystihne to, jak se cítím, jaká je tahle doba, jaký mám strach, že nevyužiju všechny šance, že něco promarním...

A v tom se zarazím, podívám se kolem sebe a zjišťuju, že se všechno na chvíli zastavilo, je neděle. Sundám si z uší sluchátka, která mě měla odříznout od okolního světa, aby mě nerušil a nadechnu se, vzduch je cítit listím a ořechy, teplou dekou a kakaem. Vidím pár starých lidí, kteří jdou s vnoučaty na procházku, za nimi běží pes a je to přesně takové, jak bych si to přečetla v nějakém příběhu Jane Austenové. Pak bych se zasnila a přemítala o tom, že bych něco takového mohla zažít. Jaká asi byla ta doba, ve které zrovna ona psala, jaké by asi bylo žít tehdy a procházku s prarodiči považovat za báječnou událost, takovou, o které bych se rozhodně zmínila v knize (pokud bych zrovna nějakou psala).

Konec. Zaklapnu notebook. Je podzim. Nic nespěchá, pojďme jen vnímat, jak se mění barvy listí.

HOSPITALIZMUS

MICHAELA KRAKOVSKÁ

Hospitalismus označuje stav emocionální nestability zahrnující řadu fyzických symptomů, které se objevují následkem dlouhodobého pobytu v nemocnici nebo výchovném zařízení, zejména u dětí a starších osob. V případě starších osob dochází k hospitalismu v důsledku zhoršené schopnosti adaptace, avšak za nejkritičtější období je kvůli nedostatečné somatopsychické zralosti a emoční labilitě považován věk od 9 měsíců do 3 let.

Hospitalizované osoby nezřídka trpí nedostatkem citových vazeb, sociálních kontaktů, stimulů i deprivací různých potřeb a těžko se vyrovnávají s nastalou situací. V důsledku izolace dochází ke změně chování (obvyklou reakcí je například apatie), tělesný i duševní vývoj jedince bývá opožděn, v některých případech dochází k regresi.

Vznik hospitalismu podněcuje nucená nečinnost, což znamená, že pro vznik hospitalismu je rozhodující délka pobytu. Čím je hospitalizace nemocného delší, tím je větší i riziko rozpuku hospitalismu. Izolace nemocného vede k zúžení jeho zájmů, zejména pokud člověk není zvyklý se sám kvalitně zabavit nebo nemá dostatek návštěv (Zacharová, Hermanová, Šrámková, 2007).

Vlivy vedoucí ke vzniku hospitalismu shrnuje Jobánková (1992) pod pojem psychická deprivace. Jedná se o stav, během něhož nejsou po delší časové období dostatečně uspokojovány některé životně důležité potřeby.

Hospitalismus u starších osob

Hospitalizace starších osob výrazně narušuje jejich denní rytmus, který si postupem času vytvořily. Dlouhodobý pobyt v nemocnici omezuje jejich volný čas, neuspokojuje jejich potřeby a požadavky. Pacienti jsou nuceni přizpůsobit se nemocničnímu režimu, a zvláště u dlouhodobých pacientů je zhoršena adaptace a dochází ke snížení funkčního stavu. Pacient je nucen se vyrovnat se změnou prostředí, přijmout své onemocnění i požadavky na léčbu kladené. Hospitalismus je způsoben nevhodnou adaptací na nemoc a nové prostředí, stejně tak příznaky samotné nemoci, která je pociťována jako zátěž. U pacientů se objevují pocity strachu a beznaděje, případně dochází k rozvoji maladaptačního syndromu (Kukuczková, 2012).

Mezi možné intervence patří individuální přístup k pacientovi, který seniorovi pomáhá zachovat důstojnost a značnou autonomii. Jedinec by měl mít možnost se rozhodovat a dohlížet na péči, která mu je poskytována. Neopomenutelnou součástí hospitalizace je respektování seniora, prokazování úcty podporující jeho sebeúctu. Stejně důležité je citlivé naslouchání ze strany personálu nemocnice, které umožňuje pacientům vznést své požadavky, projevit své názory i pocity. K lepší adaptaci rovněž přispívá brzké seznámení pacienta s nemocničním prostředním i s léčebným režimem a pravidelná informovanost o jeho stavu a veškerých změnách (Kukuczková, 2012).

Dětský hospitalismus

Na rozdíl od dospělých, kteří rozumí důvodu svého pobytu, se děti v situaci, které nerozumí, cítí opuštěné, a to navzdory veškeré snaze ošetřovatelů, kteří se snaží jim poskytovat dostatek podnětů, aktivit i her.

Nepříznivé podmínky a vývoj dlouhodobě hospitalizovaných dětí analyzoval René A. Spitz, který na základě etologických pozorování dětí obohatil vývojovou psychologii o poznatky ze studií účinků mateřské emoční deprivace na kojence. Výzkumu se začal věnovat v souvislosti s nárůstem úmrtí dětských pacientů (Svatušková, 2014).

Mezi nejvýznamnější příznaky hospitalismu patří apatie, pláč, poruchy spánku, noční běsy, nezájem a stereotypní pohyby. Průběh dětského hospitalismu zpravidla probíhá ve třech stadiích:

1. První reakcí dítěte je usedavý pláč a odmítání veškerých snah o kontakt – fáze protestní. Tato fáze může trvat několik hodin, ale i dní.
2. Další fází je zoufalství, které se projevuje tím, že dítě matku opakovaně přivolává, oplakává ji a po čase dochází k přesvědčení, že jej matka opustila. Dítě ztrácí naději, mnohdy se uzavírá, sedí tiše stranou. Nekomunikuje, nejeví nejmenší zájem o nabízené rozptýlení.
3. Poslední je stadium odpoutávání se od matky. Dítě potlačuje své city k matce, chová se k ní lhostejně, nepláče po jejích návštěvách, je apatické. Po návratu domů se zpravidla objevují psychické poruchy.

Dítě v nastalé situaci a prostředí potřebuje pevný citový vztah, který mu ale střídající se sestry nemohou poskytnout. Dítě často volí novou alternativu a buduje si vazbu k různým objektům, případně se snaží o vzbuzení pozornosti. Častým jevem je negativismus, kdy dítě provádí opak dané instrukce. U některých dětí dochází k rozvoji poživačnosti, případně vzniku sekundárního zisku z nemoci. Děti své situace podvědomě využívají, přináší jim pozornost, klid, podporu a jiné další výhody.

Nejlepší prevencí proti vzniku hospitalismu je dostatečná stimulace dítěte, které je hospitalizováno pouze v závažném případě a na co nejkratší možnou dobu, dále nejlépe s rodinným příslušníkem, eventuálně je dítěti poskytováno co nejvíce kontaktů s rodinou. Vhodné je trvat na dodržování určitých rituálů a snažit se dítěti věnovat co nejlepší individuální péči (Svatušková, 2014).

Literatura

Jobánková, M. (2002). Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky (Vyd. 2., přeprac). Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví.

Kukuczková, E. (2012). Hospitalismus u seniorů v nemocnici [Bakalářská práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.

Svatušková, Hana. (2014). Hospitalismus u dětí. Sestra, 24(1).

Zacharová, E., Hermanová, M., & Šrámková, J. (2007). Zdravotnická psychologie: teorie a praktická cvičení. Praha: Grada.

JAK NAUČIT DĚTI ZVLÁDAT STRES

TEREZA JANÁKOVÁ

Děti někdy dokážou lépe zvládat stresové situace než dospělí. Mnohdy se však stává, že pojmu stres nerozumí a neví, jak nakládat s emocemi, které vyvolávají určité situace. Jak jim tedy pomoci stres pochopit a lépe jej zdolávat?

Abychom mohli dětem zvýšit jejich resilienci, je dobré jim pro začátek vysvětlit, co to vlastně stres je a jak funguje. Zkuste jim vytisknout obrázek mozku s vyznačenými oblastmi. Společně si je vybarvěte a povídejte si o jejich funkcích, které ovlivňují naše pocity. Vysvětlete jim, jak mozek funguje při stresu. Musíme však přizpůsobit jazyk věku dítěte.

Příklad: Když se ocitneš ve stresu, vysílá mozek signály tvému tělu, které ti pomůžou vyhodnotit situaci. Zda utéct nebo bojovat. To ti doopravdy prospěje, pokud se ocitneš v životu ohrožující situaci. Pokud jsi však v situaci, kdy o něčem jenom přemýšlíš, jako například, že si nenajdeš v nové škole kamarády nebo tě učitelka vyvolá z něčeho, co neumíš, tak ti to může i uškodit. Tělo se ti zaplní stresovými hormony, a to v tobě vyvolává negativní pocity. Můžeš tomu ale i zabránit. Jdi se projít do přírody, mysli na něco pěkného, dělej, co tě baví. Mozek potom vyšle odlišné signály a vyplaví do těla hormony, které produkují spokojenost a klid. Poté se uklidníš a můžeš se zase cítit lépe.

Pokuste se s dětmi lépe rozpoznat fyziologické vjemy, které doprovázejí stres. Těmi můžou být například sevřený žaludek, bolest hlavy, nevolnost, napjaté svaly, zrychlený tep, velký neklid, roztřesená kolena a neschopnost myslet jasně. Pomůže jim to uvědomit si a poznat, kdy se objeví v situaci, která u nich vyvolává nepříjemné pocity související se stresem.

Nedělejte ze stresu ale něco úplně negativního. Zkuste se s dětmi zamyslet nad případy, kdy je přiměřená míra stresu užitečná. Nakreslete si s nimi tyto situace a popište, kdy jim stres k něčemu pomohl.

Dále pak děti můžeme naučit, jak se stresem pracovat a jak zahnat nepříjemné pocity

s ním spojené. Vyhraďte pro ně místo, které využijí, když se cítí špatně a potřebují načerpat energii. Zahrajte si s nimi nějakou hru, jako je například hra s pískem, vodou nebo barvami. Hry mohou sloužit k vybití energie nebo rozptýlení pozornosti. Pokud takové aktivity nemají rády, zatančete si s nimi na pozitivní hudbu. Udělejte dítěti uklidňující masáž, která pomůže napjatému svalstvu nebo vymyslete vtipnou písničku či básničku o stresové situaci. Naučte je také, jak pro sebe něco udělat a jak si zařídit pěkný den. Zjistěte, jaké aktivity v nich vyvolávají příjemné pocity a zařazujte je do svého dne.

Představím vám jednoduchá cvičení, která pomůžou děti zklidnit a vyvolat v nich pozitivní odezvu.

Pro předškolní děti je vhodné cvičení nazvané obláčky z pěny. Posadíme je do vany plné pěny a společně ji nabíráme do rukou. Necháme je, aby říkaly, co jim z ní vytvořený tvar připomíná, jakým zvířátkům se podobá a co cítí. Potom necháme dítě, aby pochopilo své vlastní pocity a pomůžeme mu je vyjádřit. Nikam nespěchejte, respektujte emoce dítěte a ukažte mu, že jste tu vždy pro něj.

Cvičení pro děti na prvním stupni se nazývá sluníčko sedmitečné. Tato technika využívá soustředění se na tělesné pocity, nikoliv přemýšlení o nich. Dětem, které se pohodlně usadí, řekneme, že mají na těle berušku. Začneme na prstech pravé nohy a popisujeme, jak postupně prochází po celém těle. Dítě si během našeho vyprávění představuje, jako by se beruška po jeho těle opravdu pohybovala. Výsledkem je uvolnění napětí, stresu a odstranění nepohody.

Pro starší děti můžeme použít cvičení koncentrace na dech. Necháme je zavřít si oči a usadit se pohodlně. Technikou si uvědomí, co se uvnitř nich děje, obrátí tak pozornost k sobě a svému

tělu, emocím a myšlenkám. Pozorují svůj nádech a výdech. Pokud pro ně bude koncentrace dechu složitá, zkuste první koncentraci na tlukot srdce, která je jednodušší, a potom opět přejděte na dech.

Tato cvičení vycházejí z meditace zvané mindfulness, která je založena na plnohodnotném prožívání přítomného okamžiku. Děti si tak uvědomí své emoce a tělesné vjemy v daném okamžiku. Uvolňuje stres, přispívá k celkové spokojenosti, a dokonce posiluje imunitní systém.

Co můžou však dělat sami rodiče, aby u svých dětí rozvíjeli resilienci? Naučte se realisticky plánovat a tyto plány dodržovat. Zvládejte své emoce a naučte se rozumět pocitům druhých. Provádějte sami základní psychohygienické návyky, jako jsou relaxace, meditace a cvičení. Objektivně hodnoťte vlastnosti dětí a naučte je, jak si přiznat své chyby a poučit se z nich. Mějte se sami rádi, znejte svou cenu a nedávejte před dětmi najevo negativní postoje k sobě samým. Buďte si sami vědomi toho, že v našich životech se střídají dobré a špatné okamžiky, a tak se to také snažte prezentovat dětem. Naučte se sami přijímat zodpovědnost za své činy. Pracujte sami na sobě a uvědomte si, proč žijete.

Posílíte tak nejenom sebedůvěru vašich dětí, ale i svoji vlastní. A to je dvojitá výhra.

Zdroje:

Mindlab. (n.d.). Meditační cvičení pro děti a dospívající. Psychologie.Cz. Retrieved October 23, 2020, from https://psychologie.cz/meditacni-cviceni-pro-deti-dospivajici/

Jak u dětí zvýšit odolnost proti stresu. (n.d.). Tchibo Blog. Retrieved October 23, 2020, from https://tchiboblog.cz/jak-u-deti-zvysit-odolnost-proti-stresu/

Plummer, D. (2013). Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres: Cvičení pro mladší školní věk. Praha: Portál.

UTEČ NEBO BOJUJ

HELENA BERANOVÁ

Stres zažívá každý z nás. Ani v civilizovaném světě se nevyhneme situaci, při které se naše tělo chová, jako by nám šlo o život. Srdce se rozbuší, tlak letí nahoru a stoupají stresové hormony. Naše tělo přesně ví, co má dělat, aby nás z toho vyvedlo. Někdy je to ale pěkně nepříjemná situace, jako třeba ta, o které vám teď budu vyprávět.

Dnešní setkání nebylo vůbec plánované. Chodíme spolu teprve půl roku a zrovna dnes se jeho matka rozhodne nás navštívit. Je to naše první shledání, jelikož bydlí na druhé straně republiky.
„V kolik přijede?" ptám se přítele, který s ní po telefonu domluvil před chvílí. „Okolo dvanácté." „Cože? To jako na oběd? Co mám vařit?" „Nic nedělej, vždyť jsem ti říkal, jí se nikdy nezavděčíš." Líbá mě na tvář s podběrákem na ryby na rameni. Než stihnu zareagovat, že mě tady nechá samotnou a sám si pojede zarybařit, zabouchne dveře a běží k autu. Ještě slyším z dálky: „Než matka přijede, jsem doma." Jelikož studuji psychologii, hned si dávám do souvislostí, čemu mě vystavil. Jeho matku zatím neznám, ale je to pro mě stresor číslo jedna. Přemítám si poznatky z psychologie. První myšlenka, co mi přistane v hlavě, je fight or flight (bojuj nebo uteč). Usměju se. To by bylo, kdybych to tu všechno nechala a utekla. Musím věřit sama sobě, ve své kulinářské schopnosti a doufat, že si tím navodím eustres, který, jak se ví, motivuje jedince k lepším výkonům.

Snažím se vymyslet plán. Uklízet? Vařit? V jedné ruce koště, v druhé kuchařku po babičce. Právě tam naleznu i rychlé levné recepty, které pokryjí mé možnosti. Lednice vymetená, ve špajzu pár kompotů, aneb tento víkend jsme se měli stravovat, co dům dá. Cítím sucho v ústech, to je počáteční známka stresu. Srdce mi buší, jako bych běžela maraton. Samozřejmě, to už se projevují katecholaminy.
Před očima úplně vidím svoje poznámky z prváku. Jedná se o adrenalin a noradrenalin, které jsou produkovány kůrou nadledvin díky stimulaci sympatiku autonomního nervového systému. Ten pracuje automaticky, z čehož vyplývá, že nad ním jedinec nemá moc velkou kontrolu. Řídí např.: trávení, srdeční rytmus, funkce potních žláz atd… Tento systém se aktivuje při jakékoliv reakci na stres, když

je pro nás situace extrémně vzrušující, či alarmující. Děkuji pěkně, teďka bych si radši oživila vzpomínky na vaření s mamkou. Doufám, že kromě rychlého tepu a nadměrného pocení předvedu ten nejlepší výkon.

Je už myslím jasné, že tříchodové menu nepřichází v úvahu. Chystám si ingredience a za každou druhou vymýšlím náhradu. Tohle vyšlo. Škrtám první položku na seznamu.

Místnost se plní párou. Přibíhám k hrnci, ze kterého utíká horká voda. Už se začíná valit po místnosti. Rychle snižuji stupeň ohřívání a vracím se zpátky ke krájení cibule. Štípou mě oči a při pohledu na hodinky se mi začínají klepat ruce. To je normální, to dělá stres. Klid. Opakuji si. Nabádám své tělo, aby už s tím začalo něco dělat. Aby se už povedla nastolit homeostáza, respektive alostáza, adaptivní změna stresové situace, jejímž cílem je udržení stability prostřednictvím změny. Pokud se jedná o přežití a zdraví jedince, tak mediátory, které se účastní alostázy, fungují jenom krátkodobě a mají tedy krátkodobý ochranný účinek. Při delším působením ale mohou mít škodlivé účinky, když člověk prochází mnoha nepříznivými životními událostmi, nebo je špatná regulace hormonů. Pak dochází k alostatickému přetížení. Au, řízla jsem se. Mám se soustředit. Vysypu cibuli na pánev s rozžhaveným olejem a běžím do koupelny dát si ruku pod ledovou vodu. Nepřestává to krvácet. Vidím barvu tekoucí vody, zbarvující se do červena. Už ten stres úplně pociťuji, pozoruji u sebe tachykardii a hypertenzi. Díky tomu se ale energie ve formě glukózy rychleji dopraví k potřebným orgánům. Konečně se vracím do kuchyně, ze které se line smrad spálené cibule. Bosou nohou šlápnu do vody, která mi před chvílí vytekla z hrnce. Podívám se na čas. Nestihnu to. Mám chuť křičet. Seřvat

mého přítele, že za to může on, že mi měl pomoci. Klesám na zem a držím si hlavu. Z očí mi vytryskne proud slz. Několik minut jen sedím a koukám. Přemýšlím, co dělat. Tohle bylo náročné. Úplně jsem zapomněla na kortizol. Kortizol se rovněž vylučuje za přítomnosti stresové reakce. Jeho sekrece způsobí odbourávání svalových proteinů a uvolnění aminokyselin do krve. Ty putují do jater, kde se syntetizují v glukózu – energii, ze které náš organismus dále čerpá. Vždyť já jsem dneska ještě nejedla. Sahám pro sladkou tyčinku, i když mám žaludek stažený. No jo, vyřazený GITko, zase ten sympatikus. Sedím na zemi opřená o kuchyňskou linku. Žvýkám sušenku a promítám si nejrůznější copingové strategie. Vždyť přece studuji psychologii, trochu stresu musím zvládnout. Snažím se uzemnit. Zavírám oči a vnímám krásnou vůni mého nového parfému. Celkem jsem se uklidnila.

Vstávám, odkládám špinavé nádobí. Nadechnu, vydechnu a pokračuji. Už je po dvanácté. Mám hotovo, matka v nedohlednu. Sedám si vyčerpaná ke stolu a ochutnávám svůj výtvor. Hmm, chutná to výborně. Ve dveřích už stojí přítel se svou mámou: „Vzali jsme to zadním vchodem." Rychle vyskočím a podávám jí ruku, na které mám ještě těsto od knedlíků.

„Dobrý den, tak konečně vás poznávám. Určitě musíte mít hlad, udělala jsem oběd."

Přejede mě pohledem a podání ruky mi neopětuje. Odpoví: „Né díky, už jsem jedla." Znechuceným pohledem se podívá na dřez a linku přeplněnou špinavým nádobím. Její pohled pokračuje dál po celé místnosti. Přítel radostně nakukuje do hrnce. „Já bych si, prosím, dal. Na rybách pěkně vytráví." Stojím jako zmražená, možná jsem měla vážně raději utéct.

Literatura, kam můžete nahlédnout:
Atkinson, R. L. (2003). Psychologie. Praha: Portál.
Joshi, V. (2007). Stres a zdraví. Praha: Portál.

SBÍREJTE PRAXI, KDE TO JDE

HANA PEIGEROVÁ

Ráda bych Vám, milí čtenáři, představila Filipa Mohylu – absolventa bakalářského stupně jednooborové psychologie na Ostravské univerzitě, současného personalistu (specializujícího se na nábor zaměstnanců) v agentuře Specialist Service a také mého bývalého spolužáka. Odvětví pracovní psychologie jsme se doposud příliš nezabývali, tak pojďme otevřít i tato vrátka a kouknout se na Fildovu cestu k ní.

Fildo, zajímalo by mě, jestli byla psychologie tvá první volba?

Nebyla to má první volba. Po střední škole jsem nejdřív zkusil ekonomiku a management na Vysoké Škole Báňské. Tam jsem vydržel asi jeden semestr, nechytlo mě to vůbec. Pak jsem šel na chvíli pracovat, ale zvažoval jsem, co by mi dávalo smysl studovat. Něco, co by jistě mělo přínos i pro můj osobní život, a nakonec jsem se rozhodl pro psychologii.

Do pracovní psychologie jsi směřoval celou dobu studia, co si pamatuji – nebo tomu bylo jinak? Přemýšlel jsi i o jiné sféře psychologie?

Ještě mě lákala forenzní psychologie, ale pak jsem usoudil, že by to asi nebylo pro mě. Myslím si, že na to nejsem vhodný typ člověka. Asi bych „forenzku" nedokázal dělat celý život, těžko bych asi zvládal stresové situace. Ale už od začátku druháku jsem věděl, že chci směřovat do pracovní psychologie.

Když jsem uvažoval třeba nad cestou terapeuta, musel bych si dělat výcvik a další věci a začal bych mít klienty třeba až ve třiceti. A to jsem si řekl, že nechci čekat.

Co tě na „pracovce" zaujalo?

Asi to, že se pohybuješ mezi dynamickou skupinou lidí. To prostředí mi vyhovuje a zaujala mě určitě možnost kontaktu s lidmi a práce s nimi. Z praktického hlediska mě taky zaujala možnost využití, široká škála možných pracovních míst. Věřím, že je to dobrá volba.Když jsem uvažoval třeba nad cestou terapeuta, musel bych si dělat výcvik a další věci a začal bych mít klienty třeba až ve třiceti. A to jsem si řekl, že nechci čekat.

Profiloval ses už v rámci studia? Doporučil bys něco nynějším studentům, kteří mají zájem o pracovní psychologii?

Určitě jo. Jednak jsme měli pracovní psychologii jako A (povinný) předmět a taky jsem ve druháku navštěvoval HR modul – Personální konzultant. Právě ten mi udal správný směr a taky mi toho dal nejvíc ze všech možností studia, které jsem na škole měl. Dal mi hlavně praxi, což vnímám jako nejcennější. Je to věc, která ti v personalistice nejvíc pomůže. Když přijdeš na výběrové řízení a jsou tam lidé s více zkušenostmi, dost pravděpodobně tě porazí i když bys to s lidmi uměla, byla bys dobře výkonově orientovaná, měla ty správné vlastnosti, tak oni tě porazí těmi zkušenostmi. Taky mi hodně dal předmět Personalistika s Mgr. Evou Gladyszovou, ten je nabitý poznatky z praxe, se kterými se určitě setkáš. Takže bych určitě doporučil HR modul a sbírat praxi, kde to jde.

Když přijdeš na výběrové řízení a jsou tam lidé s více zkušenostmi, dost pravděpodobně tě porazí

A mohl bys nám říct něco bližšího o HR modulu?

HR modul – Personální konzultant je dvousemestrální modul, který slouží studentům ke zvýšení kompetencí na trhu práce. Modul zahrnuje nezbytnou teorii, která se opírá o praxi. Modul vede Mgr. Lucie Dokoupilová, Ph.D., MBA a PhDr. Marek Schneider, Ph.D. Praxi nám buďto zajistili nebo jsme si ji zajistili sami.

Praxe je dost rozsáhlá a taky jsme během výuky chodili navštěvovat různé firmy, kde jsme si prohlédli jejich provoz. Závěrečný výstup z kurzu byl takový, že jsme měli udělat prezentaci naší fiktivní firmy, na které jsme spolupracovali v týmu – já jsem měl skvělý tým, takže jsem si tam našel i kamarády. A určitě, což je další důležitá věc v personalistice, mi to poskytlo kontakty. Byť jsem je nevyužil v té době, ale pro praxi personalisty je to velmi důležité.

Dostali jste nějaké osvědčení nebo lidově řečeno „papír"?

Ano, na konci jsme dostali od pana rektora osvědčení o absolvování modulu.

Kdybys měl říct, jaké dovednosti či schopnosti směřované do personalistiky ti kurz přinesl, o co by šlo?

Asi co se týče teorie, tak jsem se dozvěděl více o jednotlivých oblastech personalistiky, že nejde jen o nábor zaměstnanců, ale např. i o oceňování zaměstnanců, jejich úspěšné zvládnutí nástupu do práce apod. Co se týče praktických věcí, tak jsme si zkoušeli třeba assessment centrum, byť to byla jen malá forma assessment centra, tak jsme to dělali s lidmi, kteří se tomu věnují v praxi, a to jsou další informace navíc.

Nyní nepokračuješ v navazujícím magisterském studiu, máš to do budoucna v plánu?

Nevím, jestli to je plán (smích), ale jak mě to chytne, taktodostuduju.Teďtonepovažuju za důležité vzhledem k tomu, co dělám. Nebo možná ne důležité, ale nevidím to nyní jako nutné. Určitě by to byly vědomosti navíc, z toho pohledu mě to láká. Teď se chci ale stoprocentně věnovat práci.

Jaké bylo hledání práce v oboru po absolvování bakaláře?

Vzpomínám, jaké to bylo… Hledal jsem čtvrt roku. Věděl jsem, že chci dělat nábor zaměstnanců. Je to, myslím si, dobrá volba pro absolventa. Oceňování zaměstnanců nebo vzdělávání zaměstnanců, tam člověk potřebuje už mít nějaké zkušenosti a je náročnější se tam dostat. Byl jsem asi ve čtyřech firmách na pohovorech, kde to nevyšlo. Poté jsem dostal kontakt, doporučení od jedné mé bývalé profesorky a šel jsem na pohovor. Ten byl na tři kola. První kolo bylo jednání s paní jednatelkou, která zjistila, co mám za sebou, jaká jsou má očekávání atd. Druhé kolo byly psychodiagnostické testy, jednak výkonové testy, testy na práci pod tlakem, testy zjišťující copingové strategie, úroveň sebereflexe, motivace k práci a tak. Třetí kolo byl rozhovor s kolegy a detaily s paní jednatelkou. A poté jsem byl mile přijat, musím říct.

Studium mi dalo nějaké základy, co se týče hard skills i soft skills

A jaký byl poté start v samotném zaměstnání?

Takový… trošku stresující, hektický. Tehdy jsem se stěhoval, jezdil jsem brzy ráno do práce a každý den jsem přijížděl pozdě večer domů, abych zvládl vše, co po mně chtěli. V tom třetím měsíci se to začalo ustalovat a potom si z toho uděláš takovou rutinu, nějakou práci si zjednodušíš. Po těch třech měsících to už bylo dobré.

Mohl bys nám prosím popsat trochu blíže náplň své práce?

Asi popíšu proces toho, co dělám. Přijde mi od klienta poptávka, že hledá toho a toho člověka. Jde o základní popis té pozice, takže ty mu potom voláš, bavíš se ideálně s přímým nadřízeným anebo s člověkem, který toho nabíraného člověka bude vybírat a vysvětlíš si s ním něco, čemu nerozumíš, aby bylo vše jasné. Vysvětlíte si, jak budete komunikovat, že si budete pravidelně dávat vědět, domluvíte si mzdu a další věci, abys porozuměla té pozici a věděla, jaké lidi máš vyhledávat. Další krok je, že buď oslovuju lidi z naší databáze nebo LinkedInu, což dělám dost často, nebo je zde taková pasivní cesta, že napíšu inzerát a čekám, kdo se na něj ozve. Ale myslím si, že ta nejhodnotnější cesta, jak ukázat, že svou práci děláš dobře, je, že najdeš toho člověka třeba na tom LinkedInu. Pak z toho mám nejlepší pocit, jakože jsem šel a ulovil (smích). Pozveš si ty lidi, uděláš s nimi pohovor zaměřený na kompetence a taky máme možnost dělat psychodiagnostické testy, což je super. Nějak si to sesumíruješ a buď ho doporučíš, nebo nedoporučíš klientovi. Klient zváží, jestli si ho také pozve na pohovor, zprostředkuješ jejich kontakt nebo jsem už zažil i případ, kdy chtěli, abych byl přítomný na tom pohovoru v následujícím kole. Pak už se jen uzavře objednávka a je to… No, a to tam určitě napiš! Celou tu dobu to provází docela šílená administrativa. Myslel jsem si, že toho bude méně, ale zapisování do toho systému… Já nejsem úplně papírový člověk, takže kdybychom se bavili o tom, co mě na práci nebaví, je to právě administrativa. A když sedím v kanclu s paní jednatelkou a vidím, kolik ona má té administrativy navíc např. s GDPR, tak to je šílenost.

Když najdu vhodného kandidáta na LinkedInu, mám z toho nejlepší pocit – jakože jsem šel a ulovil.

Když zmiňuješ, co tě na tvé práci nebaví, co takhle to otočit? Pověz, co tě na tvé práci nejvíce baví?

Asi ten přehled o kraji, na který se soustředíme, který ti to dá. Taky kontakt s lidmi, přičemž my nabíráme většinou klíčové zaměstnance pro firmy, a tak se setkávám s chytrými a fajn lidmi. To ti dá vážně hodně. Pak taky navštěvovat firmy. Líbí se mi jít se podívat do fabriky a vidět, jak to tam chodí, i když to nedělám třeba každý týden. Děláme i strojírenskou výrobu, což je odvětví, které formovalo hodně tento kraj.

Vnímáš, že tě studium psychologie vybavilo potřebnými „skills"? Popřípadě kde čerpáš potřebné vědomosti a dovednosti?

Studium mi dalo nějaké základy, co se týče hard skills i soft skills Ale v té práci je to takové, že využiješ jen nějaké střípky, které si dáváš dohromady. Takže určitě ano, co se třeba týče zpracování, administrace testů, to mě tak napadá. Ale přechod do praxe je prostě trochu jiný. A kde čerpám… Jednak máme v práci knihovnu, tam máme třeba knihy od pana Hroníka, který píše velmi dobré knížky o personalistice a lidských zdrojích, takže asi tam. Pak si vyhledávám informace o jednotlivých pozicích, které mám obsadit, k tomu využiju třeba Google, že jo. Pak taky hodně chodíme na Národní soustavu povolání, kde jsou vypsané snad všechny pracovní profese, které se vykonávají na území ČR, je tam i jejich celkový popis… A třeba to, že máme tolik té administrativy a věcí, které se musejí dělat opakovaně, mě přivedlo na myšlenku, že bych to mohl nějakým způsobem zdokonalit a přihlásil jsem se na kurz programování.

Dělám ho teď půl roku a chtěl bych ho pak využít k tomu, abychom si ulehčili nějakou administrativu nebo abych mohl lépe, a hlavně rychleji vyhledávat lidi na LinkedInu. Aby to ten počítač "udělal za mě". Myslím, že IT technologie budou čím dál více ovlivňovat naši

Rozhodně ne, nevnímám pracovku jako něco podřadného

práci.

Za léta svého studia si všímám, a klidně mě oprav, že odvětví pracovní psychologie je vnímáno jako něco „podřadného" potažmo jednoduššího než například opěvovaná klinická psychologie. Jak to vidíš ty?

Nevnímám pracovní psychologii jako něco podřadného, ale rozhodně se jí nevěnuje tolik pozornosti jako té klinické psychologii. Přijde mi, že studium psychologie je na klinice dost postaveno a možná to je proto, že po klinických psycholozích je velká poptávka a určitě myslím, že i do budoucna bude. Ale například psycholog Daniel Kahneman dostal Nobelovu cenu za ekonomii, když aplikoval do ekonomie poznatky z behaviorální ekonomie. Tohle je třeba oblast, za kterou psychologie vlastně získala Nobelovu cenu a taky se tomu nevěnuje velká pozornost. Ale to je jen taková má úvaha. Rozhodně ne, nevnímám pracovku jako něco podřadného

Spousta našich čtenářů jsou studenty psychologie na Ostravské univerzitě, mohl bys pro ně zmínit něco, co ti univerzita dala? Čeho si vážíš?

Teď nechci, ať to zní jako nějaké klišé, ale určitě mi dala kamarády. A nejvíce si cením vědomostí, ale hlavně té praxe, kterou studenti mají možnost mít. Za mých let třeba i díky dotačním programům, které si firma mohla vzít a mohla jsi u nich být na stáži.

Je něco, co bys v rámci svého studia udělal jinak? Máš pro čtenáře nějaké doporučení?

Ne… nic mě teď nenapadá. Asi bych nenechával zkoušky na poslední chvíli.

Tématem tohoto čísla časopisu je stres. Mohl bys nám prozradit, jak pracuješ se stresem v práci? A jak se tvá práce se stresem proměnila od tvých studijních let?

Asi když vím, že jsem udělal, co bylo v mých silách a nedopadlo to, tak si to snažím racionálně zdůvodnit a pak se tím dál nezabývat. Přiznám se, že svou práci nevnímám jako velmi stresovou.
A změnilo se to, že už asi neřeším blbosti. V té práci je to takové nahoru dolů, prostě ty příležitosti někdy chodí, jindy ne. Vezmi si tento rok, prostě to není ideální doba pro trh práce. Zkrátka se snažím být v klidu, mám dobrou práci a snažím se ji dělat, jak nejlépe umím. Když na to odpovídám, mám na mysli ten „špatný stres", distres, ale když bych myslel takový ten běžný

To, že máme tolik administrativy, mě přivedlo na myšlenku přihlásit se na kurz programování.

stres, kdy musíš spěchat, tak to řeším třeba tím, že sportuju, to na mě funguje. Nebo jdu s kamarády někam pokecat.

Je něco, co bys ještě rád zmínil?

Zdravím všechny spolužáky, spolužačky a všechny, které jsem měl možnost potkat.

Doufám, že se máte fajn a přeju vám, aby vaše práce měla pro vás smysl. Buďte dobří a přeji vám hlavně pevné zdraví! Mír

Děkuji ti za Tvůj čas a přeji ti spoustu úspěchů v zaměstnání a životě.

HR MODUL PRO STUDENTY

Modul je již od roku 2016 pravidelně otevírán jako bonusová bezplatná nabídka pro studenty OU (pozn. všech stupňů, tj. Bc., NMgr., Ph.D.; různých forem, tj. prezenční i kombinované; všech studijních programů, všech fakult OU). Přihlášku do modulu můžete podat formou e-přihlášky ke studiu v termínu od 10. 12. 2020 do 10. 2. 2021. Počet míst v modulu je omezen! Přihláška se podává elektronicky na adrese **https://portal.osu.cz/eprihlaska**. Po přihlášení vyberte z nabídky Fakulta: „FFI – Filozofická fakulta" obor s názvem „HR – personální konzultant". Po podání přihlášky se zamyslete a pokuste se stručně a osobitě odpovědět na následující dvě otázky a přiložte své aktuální CV. Své odpovědi pošlete z oficiálních studentských mailů na e-mailovou adresu lucie.dokoupilova@osu.cz v termínu od 10. 12. 2020 do 10. 2. 2021.

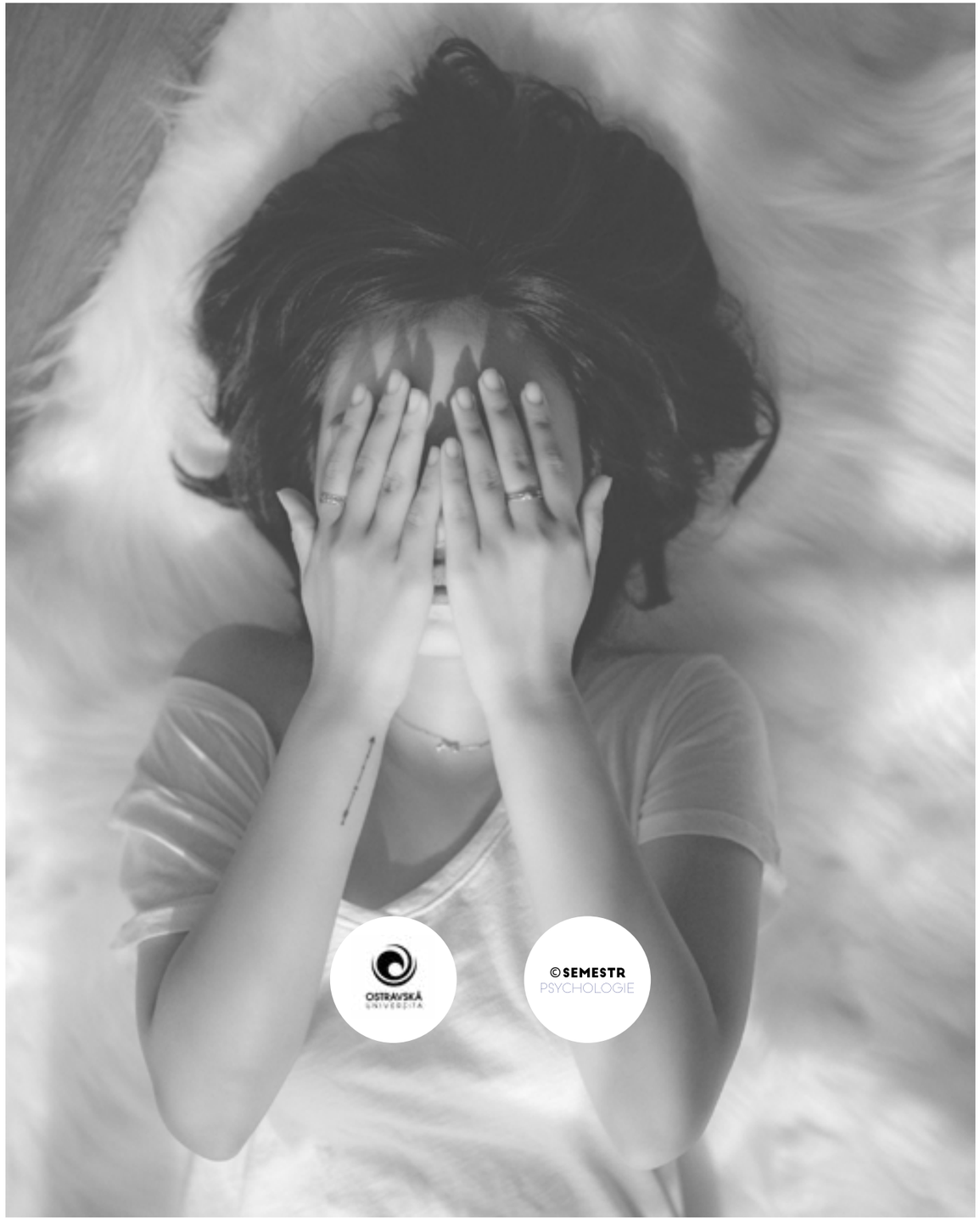
Otázky:

- Co vím o oblasti HR (Human Resources), příp. jaké s ní mám zkušenosti?
- Jaká očekávání mám od modulu HR-personální konzultant?

HR modul pro veřejnost?

Nově je otevřen také studijní modul celoživotního vzdělávání Ostravské univerzity. Výuka probíhá blokově. Podmínka studia je ukončené úplné středoškolské vzdělání a nemusíte absolvovat přijímací řízení, modul je však placený (28 000,-). Přihlaste se na webových stránkách www.osu.cz prostřednictvím e-přihlášky do 20. srpna 2021.

STRESS



ODBORNÉ OKÉNKO

NOTÝSEK STUDENTA

MARIE VONDRÁŠKOVÁ

OBSAH

1. Základní pojmy & definice 1
   1.1. Dělení stresu 2
2. Pojetí stresu, teorie stresu 3
   2.1. Cannonovo biologické pojetí stresu 3
   2.2. Selyeho teorie stresu 3
   2.3. U-teorie stresu a výkonnosti 4
   2.4. Pojetí stresu dle R. S. Lazaruse & Folkmanové 4
3. Neurobiologie stresu 5
   3.1. Reakce nervového systému 5
   3.2. Změny v organismu 6
4. Důsledky stresu 7
   4.1. Fyzické důsledky stresu 7
   4.2. Psychické důsledky stresu 7
      4.2.1. F43.0 Akutní stresová reakce 7
      4.2.2. F43.1 Posttraumatická stresová porucha (PTSP, popř. PTSD – Posttraumatic Stress Disorder) 7
      4.2.3. F43.2 Poruchy přizpůsobení 8
      4.2.4. F44 Disociativní (konverzní) poruchy & F45 Somatoformní poruchy 8
      4.2.5. Exhaustivní syndrom (burnout effect, burnout syndrom) 9
5. Léčba (farmakologická, nefarmokologická) 10
6. Vnitřní zdroje zvládání stresu, protektivní faktory 11
   6.1. Místo kontroly – Locus of control (LOC) 11
   6.2. Nezdolnost – Hardiness 11
   6.3. Resilience 11
   6.4. Smysl pro soudržnost – Sense of Coherence 12
   6.5. Očekávaná osobní zdatnost – Self-efficacy 12
   6.6. Optimismus 12
   6.7. Životní smysl 12
7. Vnější zdroje 13
8. Méně šťastné copingové strategie a obranné mechanismy 13
   8.1. Obranné mechanismy a Anna Freudová 13
   8.2. Teorie obranných mechanismů dle George Vaillanta 14
   8.3. Další mechanismy zvládání 15
9. Další aspekty související se zvládáním zátěžových situací 15
10. Diagnostika stresu 15
11. Závěr 16
Literatura 17

STRES

„Úplné osvobození od stresu znamená smrt."

Hans Selye (1907-1982)

Milí čtenáři,

opět je mi velikým potěšením vás přivítat v pořadí již u sedmého vydání časopisu a s ním i Odborného okénka. Jak je mi blízké, začala jsem citátem – pro tentokrát je jeho autorem Hans Hugo Bruno Selye, který je považován za „otce výzkumu stresu" (Tan & Yip, 2018), vzhledem k tomu, že je to právě téma stres, které se prolíná celým vydáním časopisu. Široký pojem zastřešující spoustu problematik, ale také fenomén, kterým často charakterizujeme nynější uspěchanou dobu. Pojďme se nyní podívat na to, co to vlastně ten dnes stále častěji skloňovaný stres je. K čemu nám je a co vše se může stát, když je ho „více než je zdrávo"?

1. Základní pojmy & definice

Stres, stejně jako mnoho dalších pojmů a fenoménů, nemá jednu platnou definici. Hned z počátku pro pořádek odlišíme stres fyzický, kdy tímto termínem označujeme mechanické působení na určité těleso, které je tak deformováno (Bartůňková, 2010). My se budeme zabývat stresem „naším", lidským, který prožíváme. V literatuře se můžeme také setkat s termínem napětí (strain), který označuje stav jedince v ohrožující situaci a zahrnuje v tomto stavu i jeho doprovodné fyziologické jevy (Křivohlavý, 2009).

Samotný pojem pochází z anglického „stress", které má svůj původ v latině ve slovech „stringo, stringere, strinxi, strictum", která lze přeložit jako „utahovat, stahovat, zadrhovat". Obecně můžeme stres definovat dle Hartla & Hartlové (2010, s. 555) jako: „fyziologickou odpověď organismu na nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci." Nadměrnou zátěž můžeme jinak označit jako stresor, tedy jakýkoliv podnět vyvolávající v nás stresovou reakci – stresory mohou mít původ jak v našem vnějším okolí, ty dle Selyeho označujeme jako stresory fyzikální, tak i v našich vnitřní procesech, tedy stresory emocionální (Bartůňková, 2010; Křivohlavý, 1994; Orel, 2009). Fyzikální stresory můžeme poté podrobněji rozdělit na fyzické (ty mají přírodní původ, takže zde můžeme zařadit např. živelné katastrofy) a kulturní (ohrožení kulturního charakteru, např. útok na člověka). Pod stresory si ale nemusíme představit jen velmi náročné zátěžové situace, jelikož v životě se běžně může stát, že se nám nakumulují každodenní starosti (ang. daily hassles), které stresovou reakci spustí „stejně dobře" jako velké individuální stresory (Kliment, 2014; Křivohlavý, 2009). Stres je nespecifickou reakcí na tyto stresory, což znamená, že na odlišné stresory jedinec reaguje jednotně ve směru aktivace organismu, ať už se jedná o boj či útěk (fight or flight).

A i přesto, že reakce mezi jednotlivci se mohou vždy lišit, jedná se v každém případě o reakci celého člověka na všech úrovních – tělesné, emoční, kognitivní a behaviorální (Orel, 2009). Jistou ochranou před stresory pro nás mohou být salutory, faktory, které jsou pro člověka v těžké situaci posilující a kterými se budeme zabývat v kapitole o zdrojích. Na druhé straně může být člověk od přírody zranitelnější, má tzv. predispozice (například k určitému onemocnění). Tuto náklonnost označujeme termínem diatéza, popřípadě lze využít označení vulnerabilita – zranitelnost (Křivohlavý, 2009).

Další definici nám může poskytnout zmíněný Hans Selye, který popsal stres ve své knize Život a stres (1956, str. 82) jako „stav projevující se ve formě specifického syndromu, který představuje souhrn všech nespecificky vyvolaných změn v rámci daného biologického systému." Tento specifický syndrom a teorii H. Selyeho dále rozebereme v kapitole zabývající se teoriemi stresu.

Jak zmiňuje Křivohlavý (2009), společné definicím stresu je důraz kladený na nepoměr mezi intenzitou stresogenní situace a schopnostmi či možnostmi jedince tuto situaci zvládnout.
Na vnímání situace jako stresové se podílí mnoho faktorů, včetně našeho subjektivního hodnocení situace, naše osobnostní charakteristiky nebo například způsob, kterým se obvykle se zátěží vyrovnáváme (Paulík, 2017). Nicméně můžeme vymezit obecně 3 faktory výrazně se podílející na tom, že situaci budeme vnímat jako opravdu stresující, a to, pokud je situace:

1. nepředvídatelná – nedokážeme určit její průběh a připravit se na ni;
2. neovlivnitelná – nemáme možnost ji kontrolovat;
3. hrozí v ní, že o něco přijdeme – riziko ztráty (Orel, 2009).

Pozn.: Extrémní stresovou situací je trauma, kterým se zde nebudeme nijak podrobně zabývat, vzhledem k tomu, že by vydalo na samostatné Odborné okénko, ale bereme jej v potaz (proto se budou vyskytovat označení typu „traumatizující událost" aj.). Pokud byste však měli zájem a já vám mohla doporučit knihu, ke které jsem se dostala při výběru pro toto Odborné okénko, bude to publikace Petera Levina s názvem Němé zpovědi, jak se tělo zbavuje traumatu a obnovuje harmonii (2019), popřípadě knihu Provázení traumatem: Každodenní průvodce péčí o sebe při péči o druhé od autorů Connie Burková a Laura van Dernoot Lipsky (2020)

1.1. Dělení stresu

Základní rozdělení stresu je na tzv. eustres a distres. Eustres chápeme jako situaci, kterou neprožíváme až tak negativně, někdy dokonce právě naopak, ale musíme vyvinout určité úsilí, abychom ji zvládli. Mezi tyto situace řadíme např. sportovní výkony. Naopak distres je doprovázen negativními prožitky, pociťujeme možné ohrožení naší osoby, protože se v dané situaci spíše necítíme kompetentní pro její zvládnutí, což se projeví výrazně negativním prožíváním (Křivohlavý, 2009). To, že stres nemusíme vždy prožívat negativně, vnímali již T. H. Holmes a R. H. Rahe, kteří vytvořili známou škálu životních událostí, které jsou jak pozitivní, tak negativní a rozlišuje se, jak moc – účel spočívá v tom, že mnoho situací vyžadujících adaptaci jsou pro člověka v závěru náročné a činí jej zranitelnějším, i přes to, že nám mohou na jednu stranu vlastně dělat radost (Kohoutek & Čermák, 2009). Pro doplnění je také používán třetí termín, tzv. alostatický stres, jehož působení má za následek patologické změny až tělesné poškození. Jedná se o důsledek dlouhodobého selhání adaptačního mechanismu na stresové podněty (Bartůňková, 2010; Prokopová & Ježová, 2013).

Další variantou je rozdělení stresu podle jeho délky působení. Stres trvající krátkou dobu (v rámci minut až hodin) nazýváme stresem akutním. Ten i přes jeho krátké trvání velmi výrazně mobilizuje celý náš organismus. Naopak stres chronický bude působit na jedince po delší dobu (od týdnů až po roky) (Bartůňková, 2010; Orel, 2009).

Křivohlavý (1994) ještě přidává dva termíny, a to hypostres – což je stres, který pro nás ještě není nezvládnutelný, ale kumulací se to může změnit, a hyperstres, který přesahuje naše možnosti adaptovat se.

2. Pojetí stresu, teorie stresu

Teorií a různých pojetí stresu je opět celá řada, na následujících řádcích se společně podíváme na nejznámější z nich. Pro podrobnější informace a další teorie můžete jako inspiraci využít citovanou literaturu. Obecně lze rozdělit teorie stresu do dvou táborů. Ten první je původnější a na stres nahlíží z biologického hlediska (Cannonovo a Selyeho pojetí), druhým táborem je pojetí psychologické.

2.1. Cannonovo biologické pojetí stresu

Walter Cannon (1871-1945), americký fyziolog, profesor na Harvardu, navázal na Claude Bernarda (1813-1878), který jako první systematicky zkoumal regulační mechanismy mající za úkol udržet rovnováhu organismu (homeostázu). Cannon následně vytvořil teorii, která vysvětlovala důvody změn tělesných funkcí ve chvíli, kdy je organismus konfrontován se stresovou situací. Vyplavení adrenalinu do krevního oběhu má dle něj několik adaptivních funkcí, které dovolují organismu odpovědět na akutní stresor připravením se na „boj" nebo „útěk". Zároveň má adrenalin dopad na další různé orgány tak, aby byla zachována homeostáza. Dává signál játrům pro zvýšení přívodu glukózy do krevního oběhu a mimo jiné zvyšuje dechovou frekvenci. Je nutno poznamenat, že Cannon se domníval, že veškeré adaptivní odpovědi organismu jsou řízeny pouze adrenalinem (Baštecká & Goldman, 2001; Robinson, 2018).

2.2. Selyeho teorie stresu

Asi nejznámějším, ale také nejvýznamnějším biologickým pojetím stresu, je pojetí právě Hanse Selyeho (1907-1982), který dále navázal na výše uvedeného Claude Bernarda a Waltera Cannona (Paulík, 2017). Stres považuje za globální, nespecifickou reakci na vše, co narušuje homeostázu. Tato reakce je vždy stejná, pouze se může lišit v intenzitě – tuto reakci pojmenoval jako obecný adaptační syndrom (angl. general adaptation syndrom – GAS) a rozlišil u něj 3 fáze:

1. První fáze
   GAS je označována jako poplachová (popřípadě alarmová) reakce, ve které tělo mobilizuje své zdroje a připravuje se na boj nebo útěk, i když v prvních okamžicích může převládat šok až chaotické projevy. Celá fáze je i přes její krátké trvání náročná na biochemické změny, krev je redistribuována směrem do mozku, srdce a kosterních svalů

a aktivován je především sympatikus (Bartůňková, 2010; Paulík, 2017).

2. Druhá fáze GAS je fází rezistence, která se projeví při opakovaném působení stresoru a během které se tělo snaží na tento stresor adaptovat (Robinson, 2018) – a to jak na úrovni buněčné, tak v rámci celkových reakcí organismu (Bartůňková, 2010). Dochází tedy k určitému uklidnění, doplňování zdrojů a v případě, že stresor na jedince přestane působit, je stresová reakce zastavena. Pokud však nadále přetrvává, dojde k vyčerpání zdrojů sloužící k udržení homeostázy, adaptace tak není efektivní a organismus je přetěžován (Paulík, 2017). Pozn.: Můžeme rozlišit 3 typy adaptací, a to adaptaci absolutní, částečnou a žádnou (Bartůňková, 2010).

3. Třetí fází GAS je vyčerpání neboli exhausce, ke kterému dochází při dlouhodobém působení stresoru, kdy již organismus nemá odkud brát prostředky, které by mohl využít k adaptaci. Dalším důvodem krom dlouhého trvání stresové situace může být porucha adaptačních mechanismů. Například selhání nadledvin, které se dle vážnosti může projevit u lehčí formy chronickým únavovým syndromem, tak ve vážnějších případech jako autoimunitní onemocnění typu lupus erythematodes (někteří fanoušci Dr. House si možná vybaví) nebo Addisonova choroba (porucha kůry nadledvin, častěji se vyskytující u žen, která se může jako autoimunitní projevit v průběhu života, ale také může nasedat na některé typy infekcí nebo mít dědičný podklad) (Betterle, Presotto & Furmaniak, 2019).

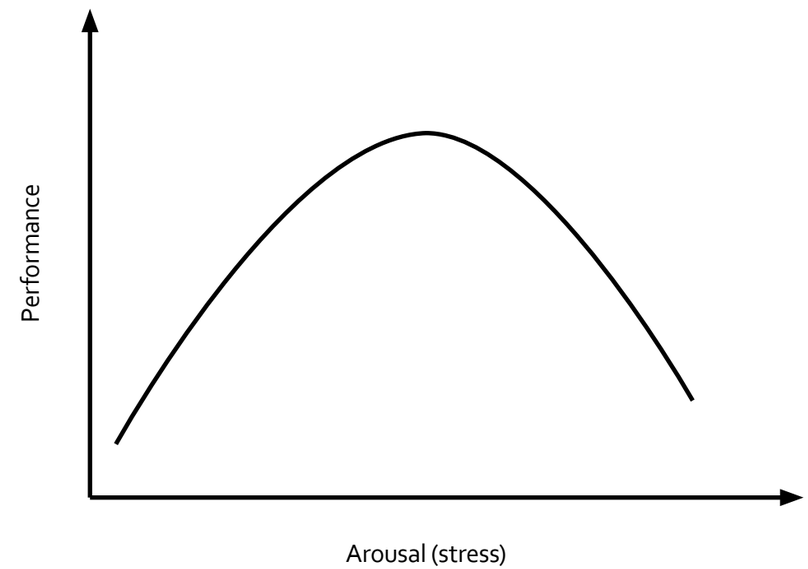
2.3. U-teorie stresu a výkonnosti

Autory této teorie jsou Robert Yerkes (1876-1956) a John D. Dodson (1879-1955). Tato jména by se vám mohla spojit s tzv. Yerkes-Dodsonovým zákonem, který je jádrem této teorie. Yerkes-Dodsonův zákon má původ v experimentech těchto dvou behavioristů, kteří své experimenty prováděli na zvířatech – v tomto případě na krysách. Jejich úkolem bylo dostat se z bludiště ven – a pouze jedna cesta byla správná – pokud tedy zvolily cestu špatnou, následovala rána elektrickým proudem. Všimli si, že při navýšení voltáže se výkon krys zlepšil, byly rychlejší a přesnější. Ale pouze do určitého okamžiku, jakmile elektrické šoky přesáhly určitou sílu, výkon se opět zhoršil. Tadá! A takto zní U-teorie o stresu a výkonnosti, tedy, že za určitých mírně stresujících okolností (popřípadě také můžeme hovořit o středně těžkém úkolu), je náš výkon lepší.

Ať už se však náš výkon zlepší při určitém množství zátěže, je tato přes sto let stará teorie v dnešní době kritizována, například Martin Corbett ve svém článku (2014) se snaží upozornit na možné nepříznivé dopady například při snaze zvýšit výkon manipulací stresem na pracovišti.

2.4. Pojetí stresu dle R. S. Lazaruse & Folkmanové

Teorie těchto autorů spadá do pojetí psychologických, protože vnímá stresovou reakci jako daleko rozsáhlejší než „jen" jako fyziologickou reakci. Lazarus rozlišuje stres na fyziologický a psychologický. Stres fyziologický má za důsledek



Obr. č. 1 Yerkes-Dodsonův zákon
zdroj: http://changingminds.org/

změny v organismu člověka, zato stres psychologický se projeví v našem chování a prožívání (Paulík, 2017).

V této teorii jsou základními pojmy kognitivní hodnocení (cognitive appraisal) a zvládání (coping), z toho kognitivní hodnocení Lazarus dále dělí na primární (primary appraisal) a sekundární (secondary appraisal). Během primárního hodnocení jedinec hodnotí důležitost a nebezpečnost situace, míru rizik a jejich řešení a celkové další možné směřování situace. Během sekundárního hodnocení naopak možnosti úspěšného řešení a zvládání, tedy své zdroje, nebo také strategie, které mu pomohly zvládnout např. podobnou situaci v minulosti. Co to znamená? Lidé konstantně hodnotí podněty ve svém okolí a toto hodnocení v nich vyvolává určité emoce. Pokud podněty vyhodnotí jako ohrožující, zátěžové či škodlivé (pozor, ne vždy tomu tak reálně musí být, ale naše subjektivní hodnocení je zde klíčové), bude člověk prožívat distres, který bude iniciovat strategie pro zvládnutí emocí (tzv. strategie zaměřené na emoce) nebo pro řešení samotného ohrožujícího podnětu (strategie zaměřené na problém). Naopak kladné podněty budou vyvolávat kladné emoce. Stres zde můžeme definovat jako vystavení podnětům, které považujeme za ohrožující či náročné, a které přesahují naše možnosti se s nimi vyrovnat (Cooper & Quick, 2017; Kliment, 2014; Křivohlavý, 2009; Paulík, 2017).

3. Neurobiologie stresu

3.1. Reakce nervového systému

Periferní nervový systém (PNS) má na starosti jak příjmovou, tak výkonovou složku stresové reakce. Jeho součástí je mnoho receptorů, které reagují na změny ve vnitřním, ale také i vnějším prostředí a také aferentní (dostředivé) a eferentní (odstředivé) neurony. Klíčovou roli při stresové reakci má autonomní nervový systém (ANS). Ve stresové situaci (očekávající reakci útěk x boj) se aktivuje sympatikus, což je thorakolumbální část autonomního nervového systému uplatňující se ve chvílích, kdy je předpokládaný velký výdej energie organismu. Díky paravertebrálním gangliím (nacházející se po stranách páteře) s adrenergními vlákny dochází k inervaci hladkého svalstva cévního systému kosterního svalstva, srdce, ledvin, střev a dalších orgánů. Také náš motorický systém je v případě velkého stresu pod velením autonomního nervového systému.

Parasympatikus je během stresové reakce potlačen, projevit se však může výrazněji v případě chronického stresu, a to zvýšenou produkcí gastrinu, pepsinu, kyseliny chlorovodíkové (HCl) a zvýšenou kyselostí žaludku (Bartůňková, 2010; Bužga, Jirák & Švorc, 2014).

Centrální nervová soustava, složena z mozku a páteřní míchy, se podílí na zpracování veškerých informací, které jsou nervovým systémem přijaty. Toto zpracování se dle Alexandra R. Luriji děje na 3 úrovních: vegetativní, limbické a neokortikální (Bartůňková, 2010).

Vegetativní část je tvořena mozkovým kmenem (ten se skládá z prodloužené míchy, Varolova mostu a středního mozku) – ten má v režii řízení mimovolnýchkardiovaskulárních a respiračních funkcí, a retikulární formací, která se podílí na řízení úmyslných i neúmyslných pohybů (Bartůňková, 2010; Bužga, Jirák & Švorc, 2014).

Na limbické úrovni funguje limbický systém jako homeostatická kontrola biochemických změn. Skládá se z korových (gyrus cinguli, gyrus subcallosus, hipokampální formace a další) a podkorových struktur (amygdala, část hypotalamu, thalamus, retikulární formace…). Hypotalamus je počátkem dvou stresových os – sympatoadrenální (SAS) a hypotalamo-hypofyzárně-nadledvinové (HHN). Krom toho, že se zde nacházejí důležitá centra (hladu, sytosti, žízně aj.), tvoří hormony liberiny a statiny, které dále regulují produkci hormonů adenohypofýzy, vazopresin a oxytocin. Amygdala, konkrétně její jádra, je hlavní oblastí pro reakci strachu a také emoční analýzy již uložených informací a je aktivována neurony z mozkového kmene nebo vnitřními stresory z asociační kortikální oblasti podmiňující strach (Bartůňková, 2010). Velmi citlivou částí limbického systému na stresory je hipokampus – ve výzkumech se zvířaty (Araki et al., 2020) byly jako následek zvýšených glukokortikoidů (odpověď na vysoký stres) nalezeny funkční poruchy serotoninových receptorů, strukturální změny i úbytek neuronů (Bartůňková, 2010).

Neokortex (mozková kůra), vývojově nejmladší část mozku, se na celém procesu podílí vyhodnocováním pocitů ohrožení (Bartůňková, 2010).

3.2. Změny v organismu

Ve stresové situaci se v našem těle odehrává spousta reakcí a změn a nyní na některé z nich upozorníme. Díky aktivaci sympatoadrenální osy se zvýší srdeční činnost. Velmi vysoká sekrece adrenalinu může zapříčinit narušení elektrické stability, a tím arytmii. Vyplavované katecholaminy také zapříčiní zvýšení krevního tlaku a u jedinců s určitými predispozicemi tak může dojít k manifestaci hypertenze (Bartůňková, 2010).

Dále můžeme trochu laicky říct, že lidé se dělí do dvou skupin – jedna ve stresu skoro přestane jíst, ta druhá právě naopak. Na tom, že nemáme chuť k jídlu, se podílejí například kortikotropin, melanocyty stimulující hormon a leptin. Naopak mezi mechanismy, které naši chuť k jídlu posilují, patří ß-endorfiny, které působí prostřednictvím neuropeptidu Y a mohou vyvolat až tzv. „stresovou žravost" (Bartůňková, 2010).

4. Důsledky stresu

4.1. Fyzické důsledky stresu

Jedním ze základních důsledků vlastně jakéhokoliv úsilí, vydané energie, je únava. Pokud se jedná o únavu fyziologickou a přirozenou, tak se jí zbavíme dostatečným odpočinkem. V případě únavy patologické je tomu poněkud jinak. Tato únava je výsledkem velmi intenzivní či dlouhotrvající námahy, kvůli které došlo k vyčerpání zdrojů. O level výše je chronická patologická únava, mezi jejíž příznaky patří zhoršení výkonnosti, přesnosti pohybů a jistoty v nich, zhoršení koordinace, pokles motivace, změny ve spánku či zvýšená dráždivost a možné nepřiměřené reakce (Paulík, 2017).

Ohledně konkrétních onemocnění a vlivu stresu na jejich vznik panuje mezi odborníky názor, že vliv stresu na lidské zdraví není přímý a jednoznačný (Paulík, 2017). Křivohlavý (2009) nicméně uvádí a shrnuje výzkumy ohledně různých odvětví nemocí a možný vliv stresu jako jednoho z činitelů na jejich vznik. Jedná se např. o infekční nemoci, kdy distres může usnadňovat jejich propuknutí, dále kardiovaskulární onemocnění či hypertenzi.

4.2. Psychické důsledky stresu

V MKN-10 nalezneme sekci F40-F49 – Neurotické poruchy, poruchy vyvolané stresem a somatoformní poruchy. Nás konkrétně budou zajímat jednotky F43 Reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení, kde dále řadíme:

- F43.0 Akutní stresovou reakci
- F43.1 Posttraumatickou stresovou poruchu
- F43.2 Poruchy přizpůsobení

Tyto jednotky lze diagnostikovat jak na základě symptomů, tak na základě znalosti předešlých událostí, kauzálních vlivů, jelikož se u nich domníváme, že jsou důsledkem akutního stresu či traumatu (ÚZIS, 1999)

4.2.1. F43.0 Akutní stresová reakce

Jedná se o bezprostřední reakci na závažný psychický, sociální či fyzický stres. Její trvání je v řádu hodin až dní. Průběh může být proměnlivý – od počáteční fáze zúženého vědomí, přes možné ustrnutí, zmatenost, dezorientaci. Následně se projevují emoční reakce, které můžou být od agitovanosti po emoční otupění a samozřejmě je přítomna také vegetativní symptomatologie (Češková, Svoboda & Kučerová, 2012; Orel, 2009).

4.2.2. F43.1 Posttraumatická stresová porucha (PTSP, popř. PTSD – Posttraumatic Stress Disorder)

Posttraumatická stresová porucha je opožděnou a protrahovanou reakcí na velmi závažnou a intenzivní nebo také dlouhodobou stresovou situaci či na jednorázový traumatizující zážitek a jedince ovlivní v mnoha rovinách. Rozvíjí se až do 6 měsíců od prožití dané události a častěji se vyskytuje u žen. Nejčastějšími projevy je znovuprožívání traumatické události, vyhýbání se situacím, které by mohly tu traumatizující připomínat, noční můry, poruchy spánku, emoční oploštění nebo také naopak zvýšená podrážděnost (až agresivita), vzrušivost, přetrvávající úzkost. U jedinců s PTSD se mohou projevit i somatické potíže, jako je třes, pocení, hyperventilace nebo tachykardie. Většinou dochází k úpravě stavu, avšak u malé části pacientů může dojít ke chronifikaci a i možné trvalé změně osobnosti (Bartůňková, 2010; Češková, Svoboda & Kučerová, 2012; Orel, 2009; Vágnerová, 2008).

Reakci na traumatizující zážitek lze rozdělit do 5 fází (dle Preisse a Vizinové; 1999 in Vágnerová, 2008):

1. Fáze šoku a popření traumatizující situace, kterou člověk prožil;
2. fáze přijetí reality traumatu, během které si jedinec uvědomuje, že se mu něco takového doopravdy stalo;
3. fáze postupného vyrovnání se zážitkem, která může být doprovázena změnami v hodnocení celé situace, změnami v prožívání (možné výkyvy nálad, agresivita – nasměrována buď proti sobě samému, viníkům či celému světu);
4. fáze reflexe a zpracování traumatu;
5. fáze zklidnění a vyrovnání, kdy si jedinec uvědomuje, že i přesto, čím si prošel a co prožil, je to stále on a musí „jít dál".

Prognóza u tohoto onemocnění je však dobrá. Pokud se s léčbou začne do tří měsíců od traumatické události, můžeme tím významně snížit riziko rozvoje posttraumatické stresové poruchy.

4.2.3. F43.2 Poruchy přizpůsobení

V případě poruchy přizpůsobení se obtíže začínají projevovat do 1 měsíce od stresové situace či významnou životní změnou – rozsah těchto událostí není tak velký jako např. u posttraumatické stresové poruchy. Mezi příznaky řadíme subjektivní potíže, depresivní či úzkostnou reakci, poruchy chování (agresivní projevy) (Češková, Svoboda & Kučerová, 2012; Orel, 2009). K poruchám přizpůsobení řadíme také hospitalismus, o kterém se dočtete v samostatném článku.

4.2.4. F44 Disociativní (konverzní) poruchy & F45 Somatoformní poruchy

Disociativní poruchy zde zmíním pouze okrajově, a to z jednoho prostého důvodu – disociace je obranným mechanismem, díky kterému jedinec může nevědomě disociovat určité obsahy (které mohou mít co dočinění s velmi stresujícími či traumatizujícími událostmi, které by jedince mohly zaplavit). Projevují se několika možnými stavy – disociativní amnézií, fugou, stuporem, transem a stavy posedlosti, křečemi, ztrátou citlivosti či disociativní poruchou motoriky. S výrazně stresujícími událostmi je spojována především disociativní amnézie, vzhledem k tomu, že zapomenuté události se mohou týkat například zneužívání či úmrtí někoho blízkého.

Dále se jedná o disociativní fugu projevující se epizodami cílevědomého cestování, na které má následně dotyčný amnézii. Během cestování jedinec pozbývá svou identitu, jeho jednání je automatické. Začátek fugy je náhlý a může navazovat na prožití traumatické události či ztráty (Bartůňková, 2010; Češková Svoboda & Kučerová, 2012; Kohoutek & Čermák, 2009).

Také somatoformní poruchy mají často původ v zátěžové situaci, a postihuje spíše jedince, kteří mají tendenci silněji vnímat fyzické symptomy. Typické jsou pro jedince se somatoformní poruchou stížnosti na určité somatické příznaky, které však nemají objektivně zjistitelnou příčinu. Mezi somatoformní poruchy se řadí somatizační porucha, hypochondrická porucha a přetrvávající somatoformní bolestivá porucha (Češková, Svoboda & Kučerová, 2012).

4.2.5. Exhaustivní syndrom (burnout effect, burnout syndrom)

Neboli syndrom vyhoření, byl původně označením využívající se pro jedince užívající alkohol a byli v takové fázi, kdy o nic jiného neměli zájem. V dnešní době jen málokoho napadne spojovat syndrom vyhoření s lidmi závislými na nějaké návykové látce. Naopak se stal termínem užívaným pro lidi pracující až příliš a utápějí se v práci, nikoliv v alkoholu. Poprvé pojem „vyhoření" v rámci psychického stavu použili klinický psycholog a psychoanalytik Herbert Freudenberger (1926-1999) a profesorka psychologie Christina Maslachová (*1946) (pozn.: manželem Ch. Maslachové je Philip Zimbardo). A proč zrovna vyhoření? Člověka můžeme přirovnat k domu a jeho energii či duši k ohni, který dům ohřívá. Pokud hoří příliš, dům spálí na uhel, pokud málo, nevyhřeje ho. Oba protipóly mají za následek v podstatě to samé – naši ztrátu energie a zájmu (Švamberk Šauerová, 2019). Nicméně syndrom vyhoření není „pouhým" vyčerpáním, jeho důsledky se projevují v rovině tělesné, psychické, ale i vztahové a výkonové, tzn., že symptomy jsou rozmanité povahy a mají kumulativní tendenci.

Můžeme jej rozdělit na akutní syndrom vyhoření, který je výsledkem nadměrné, ale v zásadě krátkodobé pracovní zátěže, a na chronický syndrom vyhoření. Ten je vyústěním dlouhodobého působení stresorů a lze u něj také rozlišit typické fáze. Počet fází se u autorů liší, Freudenberger jich popisuje např. až 12, my si vystačíme se základními pěti fázemi:

1. Nadšení charakteristické maximálním nasazením, člověk má očekávání a spoustu elánu do práce;
2. stagnace, která následuje po „nárazu" na realitu, člověk pociťuje smutek, očekávání nejsou naplňována;
3. frustrace často doprovázena pocity hněvu;
4. apatie a neprožívání výrazných emocí, vše je nám jedno, ale zároveň se nejedná o smíření, spíše o rezignaci, může se objevit tzv. HH-syndrom (helplessness a hopelessness, bezmocnost a beznaděj);
5. vyhoření je poslední fází, jedná se již o vyhoření v pravém slova smyslu, doprovázené příznaky jako ztráta energie, motivace, omezování kontaktů s lidmi, ale také tělesné příznaky jako bolesti hlavy, nechutenství, nespavost aj. (Orel, 2009; Švamberk Šauerová, 2019).

Pro diagnostiku syndromu vyhoření je možno využít hned několika metod – Maslach Burnout Inventory (MBI, 1981) autorek Ch. Maslachové a Susan E. Jacksonové, Inventář projevů syndromu vyhoření (2002) Tamary a Jiřího Tošnerových nebo dále Copenhagen Burnout Inventory. Své využití zde naleznou také projektivní metody, kterými diagnostiku můžeme doplnit. např. Lüscherův test barev či kresebné metody (Švamberk Šauerová, 2019).

5. Léčba (farmakologická, nefarmokologická)

Psychoterapeutická pomoc v těchto případech spočívá samozřejmě ve vytvoření pevného terapeutického vztahu plného důvěry, aby v něm mohlo dojít ke korigované zkušenosti. V případě posttraumatické stresové poruchy je individuální terapie střídána s terapií skupinovou, díky které mohou lidé pocítit, že nejsou osamělí ani izolovaní a že tyto věci se nedějí pouze jim. Toto je velmi důležité, protože se může stát, že sociální okolí člověka, který si něčím velmi zatěžujícím prošel, jej častokrát svým způsobem stigmatizuje a začne se k němu chovat „jinak" (Češková, Svoboda & Kučerová, 2012; Vágnerová, 2008). Využívají se KBT techniky, přerámování, techniky imaginace či relaxační techniky, především pro snížení možného vyhýbavého chování. V dnešní době je možné také využití virtuální reality, jejímž hlavním terapeutickým prostředkem je využití expozice (Češková, Svoboda & Kučerová, 2012).

Co se týče farmakologické léčby v případě poruch, na jejichž základě je stresová událost, je možné krátkodobé využití benzodiazepinů, u posttraumatické stresové poruchy byly zjištěny také pozitivní účinky antidepresiv (Češková, Svoboda & Kučerová, 2012).

V případě nutnosti užití farmakoterapie je vhodná její kombinace s psychoterapií vzhledem k tomu, že právě farmakoterapie může upravit podmínky pro lepší efekt psychoterapie (Orel, 2009).

6. Vnitřní zdroje zvládání stresu, protektivní faktory

Lazarus pojímá zvládání stresu jako reakce či aktivity jedince navazující na sekundární zhodnocení (viz podkapitola 2.4.). Obecně můžeme zvládání stresu chápat jako uvědomované postupy a kognitivní, behaviorální a emoční snahy, které mají za cíl snížit ohrožení a dopady působícího stresoru na jedince a celkově pomoci se se situací vyrovnat tak, aby zůstal sebeobraz jedince pozitivní a byla zachována emoční rovnováha pro následné zregenerování (Kliment, 2014; Paulík, 2017). K tomuto zvládání nám mohou být k dispozici nejrůznější vnitřní zdroje. Vnitřními zdroji máme na mysli osobnostní charakteristiky, které mají podpůrný účinek na zvládání situace. Naopak jejich nepřítomnost může zvyšovat pravděpodobnost horšího zvládnutí stresové situace. Nyní si projdeme některé z nich.

6.1. Místo kontroly – Locus of control (LOC)

Autorem konceptu LOC je Julian B. Rotter (1916-2014), který u místa kontroly rozlišuje jeho dva typy, a to LOC interní a externí. Lidé, kteří mají místo kontroly vnitřní, jsou přesvědčeni, že mají tzv. „osud ve svých rukou". Věří, že jsou schopni ovlivnit běh událostí svými schopnostmi a vlastnostmi a za své jednání jsou plně odpovědni. Naopak lidé s externím LOC se vnímají spíše pasivními účastníky v situacích, nemají dojem zodpovědnosti za své jednání nehledě na jeho výsledek. Pro určení LOC slouží 29 položková I-E škála (Internal-External Scale) (Kliment, 2014).

6.2. Nezdolnost – Hardiness

Autorkou je Suzanne Kobasová a koncept je obdobný Sense of Coherence, ke kterému se dostaneme dále. Pojem nezdolnost popisuje člověka a jeho schopnost zvládnout stresující situace. Nezdolnost obsahuje 3 složky: kontrolu (control), oddanost (commitment) a výzvu (challenge). Kontrola představuje přesvědčení jedince, že má situaci pod kontrolou, oddanost zase angažovanost v činnosti a vidění v ní smysl a výzva označuje, že člověk vnímá situaci či podnět jako hodný akce. Na druhou stranu jedinec, který nedisponuje rozvinutou nezdolností obecně, bude spíše pociťovat bezmocnost či beznaděj (Kliment, 2014; Paulík, 2017).

6.3. Resilience

Resilience bývá také překládána různými způsoby, např. Baštecká a Goldman (2001, str. 294) ji popisují jako „proces, schopnost i výsledek úspěšné adaptace člověka vzdor nepříznivým, či ohrožujícím podmínkám." Při jejím vymezování je však kladen důraz na flexibilitu jedince, která umožňuje dobrou adaptaci na nepříznivé podmínky a umožňuje následný dobrý vývoj člověka (Paulík, 2017). Sobotková (2007) zmiňuje nejen resilienci jedince, ale i rodiny. Dále upozorňuje na rozdíl mezi pojmy resiliency, který se vztahuje k individuálnímu rysu, a pojmu resilience,

který označuje proces překonání těžkostí. Resilience je tak multidimenzionálním konceptem zahrnující jak osobnostní vlastnosti jedince, tak zdroje v prostředí a další předpoklady umožňující jedinci adaptaci a zvládnutí (Paulík, 2017). S resiliencí souvisí další pojmy, a to konkrétně rizikové faktory, které Jenkinsová (Jenkins, 2008; in Šolcová, 2009) dále dělí na proximální, které působí na jedince přímo (problémy s rodiči, sourozenci, duševní onemocnění v blízké rodině), a na distální, které jsou zprostředkovány proximálními faktory – jedná se například o vyrůstání v problematické čtvrti, chudé oblasti).

6.4. Smysl pro soudržnost – Sense of Coherence

Sense of Coherence (SOC) je konstrukt vytvořen sociologem Aaronem Antonovskym (1923-1994). Soudržností měl Antonovsky na mysli soudržnost osobnosti jako takové, která se následně odráží ve vidění světa jako smysluplného a soudržného. Utváří se již od dětství prostřednictvím pozitivních zkušeností, vývoj se relativně ustálí kolem třicátého roku věku (Paulík, 2017). Lidé, kteří budou disponovat vysokou mírou soudržnosti, budou lépe zvládat stresové situace, mají vyšší nezdolnost. A naopak tomu bude u jedinců s nízkou mírou soudržnosti.

SOC má 3 komponenty: srozumitelnost (comprehensibility), smysluplnost (meaningfulness) a zvládnutelnost (manageability). Srozumitelnost je kognitivní stránkou SOC, odráží se v tom, jak člověk vnímá okolní svět. V případě vysoké míry srozumitelnosti bude svět vnímán jako logicky uspořádaný, konzistentní a předpověditelný, takže jej člověk nevnímá jako nijak ohrožující. Lidé s nízkou mírou srozumitelnosti nebudou nacházet řád a svět bude pro ně místem spíše nepřehledným a ohrožujícím (Kliment, 2014; Paulík, 2017).

Smysluplnost je afektivní dimenzí poukazující na to, jak člověk svět okolo sebe prožívá. Opět u jedinců s vysokou mírou smysluplnosti bude pravděpodobnější, že situace, do kterých se dostanou, budou vnímat jako výzvy, jejich emoční naladění bude spíše pozitivní, a navíc doplněné vírou v to, že jejich snažení má smysl a bude mít pozitivní výsledek (Kliment, 2014; Paulík, 2017).

Poslední škálou je zvládnutelnost, konativní stránka SOC, obsahující v sobě motivační aspekt a aspekt volního úsilí. Pokud je u jedince zvládnutelnost zastoupená ve vysoké míře, bude mít víru, že problémy, které nastaly, jsou řešitelné, a že je k jejich vyřešení kompetentní (Kliment, 2014).

Antonovsky vytvořil také dotazník pro měření SOC, a to jak pro dospělé (SOC 29), tak pro děti (Child SOC) (Paulík, 2017).

6.5. Očekávaná osobní zdatnost – Self-efficacy

Různí autoři u nás self-efficacy také různě překládají. Hovoří se o pojmech jako ego-kompetence, vlastní či osobní zdatnost. Tento koncept vytvořil Albert Bandura (*1925), dle kterého je jak motivace člověka, tak jednání do určité míry ovlivněno očekáváním. A to je právě self-efficacy – víra, že jsme schopni vykonávat ty činnosti, které povedou k dosažení námi kýžených cílů (Kliment, 2014).

6.6. Optimismus

Někdo jim říká „sluníčkáři", někteří se tak sami nazývají a někteří je naprosto nezvládají. Nicméně optimismus jako dispozice, tedy tendence mít pozitivní očekávání ohledně budoucnosti, se dle studií projevuje nejen v psychické pohodě, ale i tělesném zdraví. Optimisté předpokládají, že jejich počínání bude mít pozitivní dopad a stejně smýšlejí i o okolnostech, na kterých se osobně ani nemusí podílet. Pro zachycení optimismu jako dispozice lze využít dotazníku LOT-R (Life orientation test – Revised) autorů Scheiera, Carvera a Bridgese z roku 1994 (Kliment, 2014).

6.7. Životní smysl

Základním kamenem logoterapie Viktora Frankla (1905-1997) je tzv. „vůle po smyslu". Nalezení smyslu v každé situaci funguje jako motivační tendence. Frankl dále rozlišil 3 druhy hodnot. Hodnoty tvůrčí, při vytváření něčeho či provádění nějakého činu, dále hodnoty zážitkové, kterou může být prožívaná láska, ale i cokoliv dalšího, například přírodního či kulturního. Poslední jsou hodnoty postojové, které se projeví v mezních situacích a jsou pro nás klíčové, protože prostřednictvím nich člověk i v takových situacích může nalézt smysl – to je předpokladem pro efektivní adaptivní fungování. Pokud se jedinci podařilo nalézt smysl i v utrpení, hovoří Frankl o suprasmyslu (Kliment, 2014).

7. Vnější zdroje

Krom zdrojů, které můžeme najít sami v sobě, můžeme využít také těch, které se nacházejí okolo nás. Jedním z nejvýraznějších takových zdrojů je sociální opora, která může být buď materiální či nemateriální – tou se budeme zabývat. Kolikrát nás totiž o naší vlastní kompetenci přesvědčí přátelé, rodina – dokážou zvýšit naše sebehodnocení, víru v naše schopnosti, ukázat nám další možnosti. Nemateriální oporu můžeme dále rozdělit. Např. na emocionální oporu, která souvisí především se zlepšením aktuální nálady, dále na oporu sebehodnocení, oporu sociální sítě či informační oporu. U sociální opory je také podstatné to, jestli vůbec očekáváme, zda nějakou dostaneme a v jakém rozsahu a poté to, jaké se nám reálně dostane (Kohoutek & Čermák, 2009; Kliment, 2014).

8. Méně šťastné copingové strategie a obranné mechanismy

Ne veškerá řešení stresových situací můžeme označit za šťastná. O některých víme, že jsou rychlým „řešením", jak utlumit negativní emoce vyvolané stresovou situací apod. Celou jednu paletu zvládání nám tvoří užívání návykových látek – například pití alkoholu pro jeho anxiolytický účinek (pro více informací nahlédněte do předešlého čísla) či kouření. Ovšem další velkou skupinou jsou nevědomě využívané postupy, tzv. obranné mechanismy, jejichž úkolem je udržet konzistentní obraz sebe sama a odstranit či alespoň redukovat pocity úzkosti. Tudíž mohou nalézt využití právě při vyrovnávání se se stresovou či traumatizující situací (Kliment, 2014).

8.1. Obranné mechanismy a Anna Freudová

S obrannými mechanismy je nejvíce spojována nejmladší dcera Sigmunda Freuda, Anna Freudová (1895-1982), které je v tomto čísle věnován celý článek. Pokračovala v myšlence svého otce, že tyto mechanismy chrání jedince před množstvím pudových přání a nezvládnutelnými afekty. A. Freudová je vnímala tak, že mohou také přispět ke zmírnění nebo úplnému odstranění negativních, především úzkostných, pocitů a pomoci k lepší adaptaci. Rozlišila 10 následujících obranných mechanismů, které si pouze stručně popíšeme, protože ne všechny se váží k tématu:

1. Regrese – navrácení se do nižšího vývojového stupně, je způsobem pasivního zvládání stresu;

2. represe – potlačení nežádoucích obsahů mimo vědomí, tento obranný mechanismus je považován za primitivní a může přispět ke vzniku neurotické symptomatologie, od represe můžeme ještě odlišit popření, které působí proti nepříjemným afektům a podnětům přicházejícím z vnějšího prostředí a může dočasně jedince uklidnit;

3. reaktivní výtvor – neboli formace, je obrana projevující se jako protikladný postoj vůči nepřijatelnému pudovému impulsu;

4. izolace – funguje tak, že vzpomínku na určitý zážitek dotyčný zbaví afektivního náboje, je využívána jako pasivní ochrana před stresem;

5. odčinění – je reakcí na nevědomý pocit viny, který se člověk snaží odčinit (pílí, pořádností aj.);

6. projekce – je přičítáním subjektivně nepřijatelných obsahů, pohnutek, vlastností, druhým lidem;

7. introjekce – opak projekce, tedy přivlastňování si vlastnosti či chování druhých (často blízkých lidí), které se samotnému jedinci nelíbí (důvodem je odstranění ambivalence ve vztazích);

8. obrácení v opak nebo obrácení proti sobě – asi typickým příkladem je obrácení lásky v nenávist vůči člověku při neopětované lásce, nicméně někdy může nenávist či zlost obrátit proti sobě samému;

9. sublimace – je považována za jednu z úspěšných obran, vzhledem k tomu, že člověk se odvrací od nepřijatelných pudů a pohnutek k činnostem, které jsou kulturně a sociálně pozitivně přijímány a hodnoceny;

10. přemístění pudových cílů – nahrazení původních nepřijatelných pudů jiným, dochází k inhibici pudových hnutí (Bartůňková, 2010; Plháková, 2003).

8.2. Teorie obranných mechanismů dle George Vaillanta

George Vaillant (*1934) navazuje na Annu Freudovou a na základě dlouhodobého sledování popsal 18 obranných mechanismů, které rozdělil do 4 kategorií od primitivních po zralé.

- Psychotické obrany jsou primitivními a patologickými obranami, které považujeme za běžné u dětí do pěti let a u psychotických pacientů, slouží především ke zvládání úzkosti a řadíme zde bludnou projekci a psychotické popření;

- obrany poruch osobnosti se vyskytují u dětí od 3 do 15 let a u jedinců s poruchami osobnosti a jsou stále nezralé, patří mezi ně projekce, hypochondrie, pasivně-agresivní chování a agování (acting out);

- neurotické obrany jsou využívány při zvládání zátěže (a proto se u nich pozastavíme), pro změnu vnitřních pocitů a jsou běžné u zdravých lidí; patří zde neurotická represe, tedy nepřipouštění si nepřijatelných impulsů, obsahů, dále pak přemístění, jehož podstatou je přesměrování citů vůči objektu či situaci na jiný předmět, ke kterému není nijak citově vázán, a jako poslední uvedeme intelektualizaci, při které jedinec využívá nadhled, ironii vůči svým pudovým přáním, která tak udržuje mimo vědomí;

- zralé obrany by měly být typické pro jedince starší 12 let a jsou jimi altruismus, humor, suprese (potlačení – odsunutí něčeho nepříjemného na okraj vědomí s tím, že se tím budeme zabývat později), anticipace (předvídání možného problému a příprava na něj) a sublimace (nepřímé, oslabené vyjádření pudového impulsu bez negativních důsledků) (Plháková, 2003).

8.3. Další mechanismy zvládání

Denní snění jako jistý únik z reality, která člověku nemusí být dvakrát příjemná, a tak si ji denním sněním kompenzuje. Vyskytuje se často u dětí a mladistvých.

Únik do nemoci je opět typičtější spíše pro děti, může být snahou o vyhnutí se situaci, zvýšení pozornosti na sebe. Je dobré mít na paměti možnou nezáměrnou hypochondrii.

Dalším možným mechanismem zvládání stresu je agrese, která je jako aktivní způsob řešení konfliktů, frustrací a problémových situací považována za jeden z nejefektivnějších, v některých konkrétních situacích může být vnímána jako hrdinství, ale upřímně je v dalších mnoha považována za naprosto nevhodnou a nepřijatelnou formu řešení (Bartůňková, 2010).

9. Další aspekty související se zvládáním zátěžových situací

Některé naše osobnostní charakteristiky a zdroje nám mohou ve zvládání náročných životních situací dost pomoci. Poněkud nepříjemnou pravdou je, že další nás mohou predisponovat k tomu, že zátěž budeme snášet hůře. Například taková introverze, úzkostnost, ale také neuroticismus. Lidé s vyšší mírou neuroticismu jsou více citliví na podněty, které vyvolávají stresovou reakci a jejich emoční labilita se může odrazit taky ve zhoršené schopnosti opětovné stabilizace, stresové reakce v nich tedy rezonují delší dobu, než je tomu u jiných lidí. Míra neuroticismu se také může odrazit na volbě copingových strategií, které budou spíše pasivní a méně účinné (Kohoutek & Čermák, 2009; Lovasová, 2017).

Nicméně i přes to, že si při stresových, traumatických situacích asi dříve uvědomíme, o co vše nás mohou připravit a jaké negativní dopady na nás mají, tak jak to známe – nic není jen černobílé. I takové situace nás mohou posunout dál, změnit úhel pohledu na mnoho věcí a někdy i otevřít oči. V tomto případě hovoříme o posttraumatickém růstu (případně rozvoji) (posttraumatic growth), osobním růstu, který navazuje na prožitou traumatickou zkušenost (krizi, velký stresor). Prvními autory, kteří o posttraumatickém rozvoji napsali monografii, byli Tedeshi a Calhoun v roce 1995. Jsou rovněž autory jednoho ze základních modelů posttraumatického rozvoje, který jej chápe jako „významnou pozitivní změnu v jedincově kognitivním a emočním životě, která může mít své vnější projevy ve změně jedincova chování"

(Mareš, 2012, str. 61-62). Rozvoj model vnímá jako změnu, ve které se člověk dostává nad svou původní úroveň, i když může přetrvávat reziduální distres vyvolaný traumatem.

10. Diagnostika stresu

K měření stresu máme možnost využít nejednu diagnostickou metodu. Využití nalézají metody využívající fyziologické a biochemické příznaky stresu, kde řadíme především fyziologické metody, díky kterým můžeme zjistit a sledovat příznaky stresu – například z moči lze získat údaje o katecholaminech, jejichž míra se ve stresu zvyšuje, dále můžeme sledovat krevní tlak, tepovou frekvenci, galvanickou kožní reakci a další. Dále existují metody zaměřené na zjišťování psychologických charakteristik příznaků stresu. Obsahují jak pozorování chování, tak dotazníky. Světová zdravotnická organizace (WHO) vytvořila orientační dotazník obsahující emocionální, kognitivní a behaviorální příznaky distresu. Jako další metody můžeme uvést dotazník soustřeďující se na způsoby zvládání – Strategie zvládání stresu (SVF 78) autorů Wilhelma Jankeho a Gisely Erdmannové (přeložil a upravil Josef Švancara), Survey of Recent Life Experinences (SRLE) Kohna a Macdonalda, nebo již v úvodu zmíněnou Stupnici těžkých životních situací Holmese a Raheho. A co by nám asi prozradil dotazník Undergraduate Stress Questionnaire Crandala a kol., který je zaměřený právě na vysokoškolské studenty? (Křivohlavý, 2009; www.testcentrum.cz).

11. Závěr

Prošli jsme spolu alespoň část témat vztahující se ke stresu, stresovým situacím a jejich zvládání. Co jsem rozhodně nechtěla udělat, bylo, že bych z tématu stresu udělala ještě většího „strašáka", než jak je kolem nás častokrát prezentován, a určitě jsem se chtěla vyhnout tvrzení, že za vše může („To máš z toho stresu." – Známe, známe).

Proto vám tady odkládám tip na video z šuplíku mých oblíbených TED Talks, jak už u mě bývá zvykem. Najdete jich na Youtube s tématikou stresu spoustu, ale toto konkrétní je pod názvem „How to make stress your friend." Psycholožka Kelly McGonial poukazuje na výzkumy týkající se prožívané míry stresu a úmrtnosti. Což zní možná děsivě, ale vůbec tomu tak není. Například nynější vědecké poznatky totiž poukazují na to, že rozhodující je náš postoj vůči stresu. Pokud budeme vnímat fyziologické reakce, kterými naše tělo reaguje na zátěž, jako naši sílu připravit se na její zvládnutí a stres vnímali spíše jako přínos, tak nám například místo stažených cév při vyšší tepové frekvenci (z toho důvodu bývá chronický stres spojován s kardiovaskulárními onemocněními) zůstanou cévy uvolněné. A co takový oxytocin? Jako jeden ze stresových hormonů má mimo jiné ochranný vliv na srdce a také na naši tendenci vyhledávat kontakty a pomoc, podělit se s tím, co nás trápí. Naše tělo ví, že je lepší na to nebýt sám – „Sharing is caring."

Tak pokud jste došli až zde, jste skvělí – děkuji!

Literatura

Araki, M., Fuchikami, M., Omura, J., Miyagi, T., Nagashima, N., Okamoto, Y., & Morinobu, S. (2020). The role of glucocorticoid receptors in the induction and prevention of hippocampal abnormalities in an animal model of posttraumatic stress disorder. Psychopharmacology, 1-13.

Bartůňková, S. (2010). Stres a jeho mechanismy. Praha: Karolinum.

Baštecká, B., & Goldmann, P. (2001). Základy klinické psychologie. Praha: Portál.

Betterle, C., Presotto, F., & Furmaniak, J. (2019). Epidemiology, pathogenesis, and diagnosis of Addison's disease in adults. Journal of Endocrinological Investigation.

Bužga, M., Jirák, Z., Švorc, P. (2014). Fyziologie člověka II: studijní opora. Ostrava: Ostravská univerzita.

Cooper, C., & Quick, J. C. (Eds.). (2017). The handbook of stress and health: A guide to research and practice. New Yersey: John Wiley & Sons.

Corbett, M. (2014). From law to folklore: work stress and the Yerkes-Dodson Law. Journal of Managerial Psychology. 30(6), 741-752.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). Velký psychologický slovník. Praha: Portál.

Kliment, P. (2014). Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích. Olomouc: Univerzita Palackého.

Kohoutek, T., & Čermák, I. (2009). Psychologie katastrofické události. Praha: Academia.

Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada.

Křivohlavý, J. (2009). Psychologie zdraví. Praha: Portál.

MKN - 10: Poruchy duševní a poruchy chování (F00–F99). [online]. 2020 [cit. 2020-10-23]. Dostupné z: http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html

Orel, M. (2009). Stres, zátěž a jeho zvládání. Valašské Meziříčí: Obchodní akademie a VOŠ.

Paulík, K. (2017). Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada.

Plháková, A. (2003). Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia.

Prokopová, B., Ježová, D. (2013). Psychiatrie pro praxi. 14(4), 150-154.

Robinson, A. M. (2018). Let's talk about stress: History of stress research. Review of General Psychology, 22(3), 334-342.

Selye, H. (1966). Život a stres. Bratislava: Obzor.

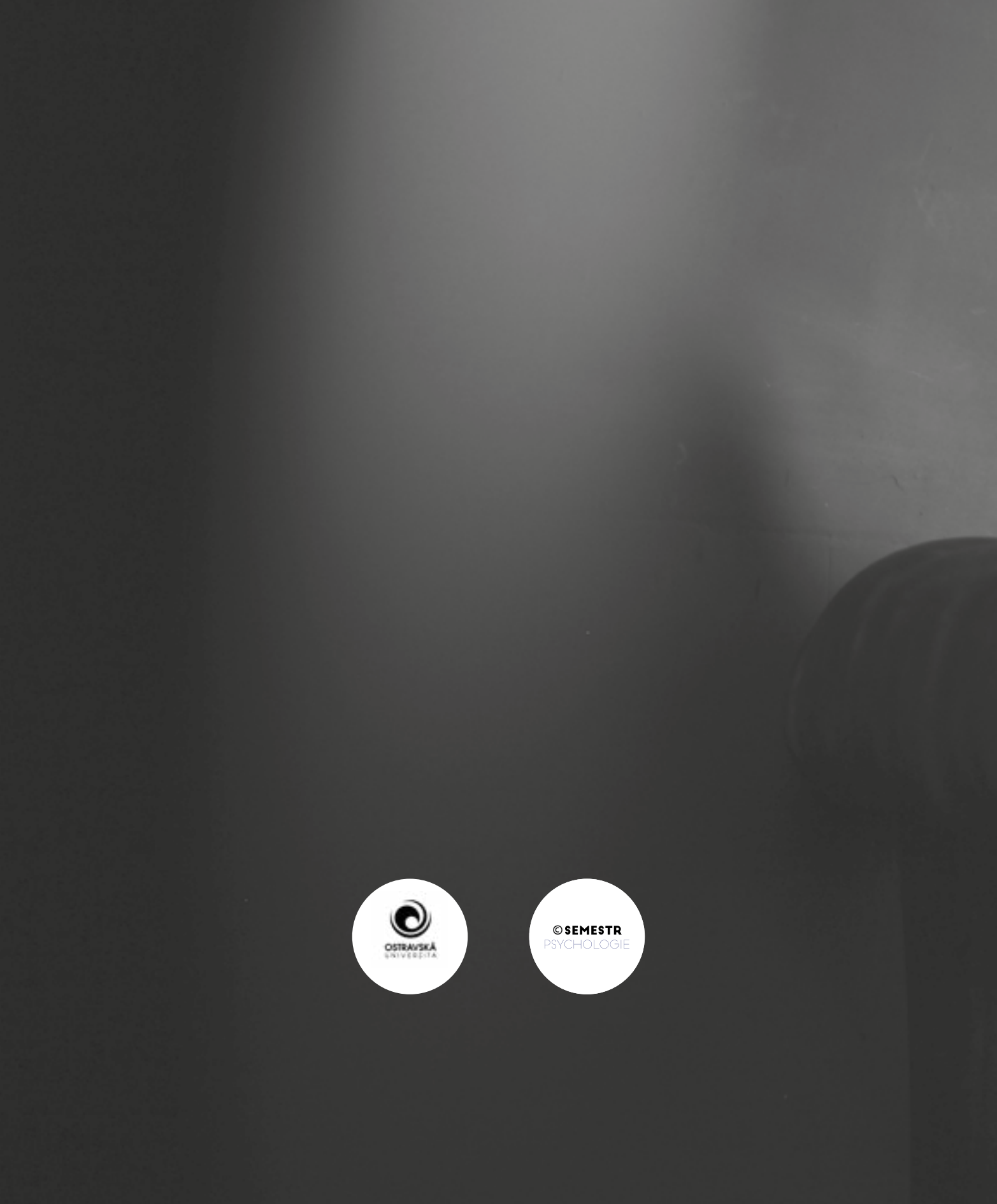
Sobotková, I. (2007). Psychologie rodiny. Praha: Portál.

Svoboda, M., Češková, E., & Kučerová, H. (2012). Psychopatologie a psychiatrie. Praha: Portál.

Švamberk Šauerová, M. (2019). Syndrom vyhoření u studentů vysokých škol. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA.

Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. Singapore medical journal, 59(4), 170.

www.testcentrum.cz


OSTRAVSKÁ
UNIVERZITA
©SEMESTR
PSYCHOLOGIE