

Vysoká škola zdravotnická, o.p.s.

Praha 5

JAK POMÁHAT A NETRPĚT

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

MONIKA HEJNÁ

Praha 2013

VYSOKÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ, O.P.S., PRAHA 5

JAK POMÁHAT NETRPĚT

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Monika HEJNA

Stupeň kvalifikace: bakalář

Komise pro studijní obor: Všeobecná sestra

Vedoucí práce: PhDr. Eva Kymrová, Ph.D.

Praha 2013



VYSOKÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ, o.p.s.
se sídlem v Praze 5, Duškova 7, PSČ 150 00

Hejná Monika
3. B VS

Schválení tématu bakalářské práce

Na základě Vaší žádosti ze dne 14. 4. 2012 Vám oznamuji
schválení tématu Vaší bakalářské práce ve znění:

Jak pomáhat a netrpět

How to Help and Not to Suffer

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Eva Kymrová

V Praze dne: 3. 9. 2012

prof. MUDr. Zdeněk Seidl, CSc.
rektor

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité zdroje literatury jsem uvedla v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své bakalářské práce ke studijním účelům.

V Praze dne: 8. 4. 2013

podpis

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou poděkovala své vedoucí bakalářské práce PhDr. Evě Kymrové PhD, za její vedení, cenné rady a trpělivost při psaní práce. Dále bych chtěla poděkovat psychologovi Nemocnice s poliklinikou Italská PhDr. Ing. Jiřímu Pavlátovi za jeho vstřícné jednání a pomoc při získávání informací nezbytných k vypracování teoretické části mé bakalářské práce a svým kolegyním, za účast na dotazníkové akci.

ABSTRAKT

HEJNÁ, Monika. *Jak pomáhat a netrpět*. Vysoká škola zdravotnická o.p.s. Stupeň kvalifikace: bakalář (Bc.). Vedoucí práce: PhDr. Eva Kymrová PhD, Praha 2013. s. 63.

Hlavním tématem bakalářské práce je výzkum stavu relaxačních technik všeobecných sester v procesu pomáhání. Teoretická část popisuje pomáhající profese a možné přístupy při pomáhání. Krátce popisuje ošetřovatelství a vlastnosti všeobecné sestry. Při pomáhání je poměr mezi bráním a dáváním nutné kompenzovat příjemnými chvílemi, protože dalšími rolemi všeobecných sester je být role matky, manželky, babičky, přítelkyně a kupříkladu kolegyně. K výkonu práce je potřeba přistupovat zodpovědně jak ve vztahu k pacientům, tak i ve vztahu k sobě samotnému.

Klíčová slova: pomáhající profese, ošetřovatelství, psychohygiena.

ABSTRACT

HEJNÁ, Monika. *How to Help and Not to Suffer*

Nursing College. Degree: Bachelor. Tutor: PhDr. Eva Kymrová PhD, Prague 2013. 63 pages.

The main topic of the bachelor thesis is a research about relaxation techniques of general nurses in the process of aid. The theoretical part describes the aid by professionals, and possible approaches to aid. The thesis briefly describes the general characteristics of nursing and nurses. It is the ratio between defence and providing while aiding. Although two roles involve time for satisfaction, relax, mother, wife, grandmother, friend, and colleague, for example. For the performance of work is needed to access responsibly both in relation to patients, as well as in relation to itself.

Keywords: Helping Professions, Nursing, Mental Hygiene.

PŘEDMLUVA

Sestry patří do skupiny pomáhajících profesí společně s řadou dalších profesí, jako jsou fyzioterapeuti, sanitáři, lékaři, ergoterapeuti, učitelé, psychologové a jejich hlavní pracovní náplní je pomáhat lidem.

Výběr tématu byl ovlivněn knihou Karla Kopřivy „Lidský vztah jako součást pomáhající profese“ a snahou pomoci svým sestrám při sebereflexi, sebepojetí a relaxaci při výkonu namáhavé profese. V práci bych se chtěla jim ukázat možnou cestu změny vnímání vlastního JÁ. Při vedení svých sester vidím celou paletu různých osobností a různých přístupů jak k sobě samým, tak i ke svým kolegyním a podřízeným. Vidím, jak opakovaně dělají stejné chyby, bez toho, aby si uvědomili, že svoji cestu volí sami.

Práce je určena všeobecným sestrám, jako vodítko nejen k uvědomění si základního klíče k vykonávání pomáhající profese: „Když dlouhodobě emocionálně hodně vydáváme a zabýváme se neustálým trápením druhých, je potřebné mít vlastní zdroje na doplnění energie“.

Obsah

Obsah	9
ÚVOD	11
TEORETICKÁ ČÁST	12
1 POMÁHAJÍCÍ PROFESE	12
1.1 Vymezení pojmu pomáhající profese.....	13
1.2 Rizikové přístupy pomáhajících profesí.....	14
1.3 Požadavky na pomáhajícího pracovníka	15
1.4 Vybavení pomáhajícího pracovníka.....	16
1.5 Hranice mezi pomáhajícím a klientem.....	17
2 PROFESE SESTRY	18
2.1 Role sestry	19
2.2 Požadavky na osobnost sestry	20
3 SEBEREFLEXE A SEBEPOZNÁNÍ	21
3.1 Uplatnění sebereflexe a sebehodnocení	22
3.2 Kontrolky štěstí	23
4 PSYCHOHYGIENA.....	24
4.1 Relaxace	25
4.2 Relaxační metody.....	26
4.3 Jóga	27
4.4 Autogenní trénink	27
4.4.1 Autoregulace myšlenek a představ.....	28
4.4.2 Hoonoponopo.....	29
4.5 Muzikoterapie	30
4.6 Spánek.....	30
4.7 Antistresové techniky.....	31
ZÁVĚR TEORETICKÉ ČÁSTI.....	32

PRAKTICKÁ ČÁST.....	33
5 METODIKA A ZPRACOVÁNÍ PRŮZKUMU	33
5.1 Průzkum	33
5.2 Průběh výzkumného šetření	34
5.3 Zpracování výsledků průzkumu	35
DISKUZE.....	47
Doporučení pro praxi	50
CELKOVÉ HODNOCENÍ	51
SEZNAM POUŽITÝCH ODBORNÝCH VÝRAZŮ	53
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	54
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	55
SEZNAM PŘÍLOH.....	58

ÚVOD

Práce je zaměřená na pomáhající profesi v našem případě na všeobecné sestry, od kterých se očekává vykonávat profesi odborně a profesionálně. Být stále profesionální, vstřícná a ochotná je psychicky náročné. Je potřeba ustát neustále se zvyšující tlaky jak veřejnosti tak samozřejmě i nadřízených. Po celou historii ošetrovatelství je poslání sester stále stejné „pomáhat“. S neustálými se zvyšujícími požadavky na ekonomickou prosperitu zdravotnických zařízení vzniká nový vztah mezi zdravotníky a nemocnými. S příchodem konkurence a tržního hospodářství se ve zdravotnictví projevuje konkurenční boj o spokojeného pacienta vázaný na optimální výkon zdravotnického personálu. Široká veřejnost začíná chápat zdravotnickou profesi jako placenou službu a vyžaduje profesionální chování, intenzivnější a individuálnější přístup všech profesí zdravotníků k uspokojování svých potřeb. Zdravotničtí pracovníci jsou často zaskočeni přístupem některých pacientů, kteří se nejen naučili plně využívat svých práv, ale mnohdy i nevybíravě kritizují jejich práci a nerespektují povinnosti, které z léčebného režimu vyplývají.

Psychika a přístup sester k výkonu své profese mne zajímá, a průzkum toho jak jsou schopné reflektovat, může být vodítkem pro nastavení volby témat seminářů a mimo pracovních aktivit.

Cílem práce je výzkum přístupu sester k pomáhání, stav jejich psychohygieny a jejich reflexe jak v pracovním, tak každodenním životě. Dále

V teoretické části popíšeme pomáhající profese, jejich přístupy k tomu komu je pomáháno a čím by měl být pomáhající pracovník vybaven. Popíšeme krátce profesi sestry, psychohygienu, sebereflexi, sebehodnocení, a metody relaxace, díky kterým můžou pomáhající pracovat jak s negativními emocemi, tak se stresem.

V praktické části se pokusím o výzkum pomocí dotazníku, jehož cílem bude zjištění názorů sester na jednotlivé otázky ohledně pomáhání a psychohygieny. Jsem si vědoma, že toto téma je špatně uchopitelné a nebude lehké v této výzkumné části provést výzkum, na kterém by se dalo stavět a pomoci tak širokému spektru zdravotnických pracovníků

Od práce očekávám odpovědi na dílčí průzkumné otázky, díky nimž se postupně propracuji k odpovědi na hlavní výzkumnou otázku, která zní „Jak pomáhat a netrpět?“

TEORETICKÁ ČÁST

1 POMÁHAJÍCÍ PROFESE

Pomáhající jsou takové profese, jejichž cílem a náplní je poskytování pomoci jiným lidem, kteří tuto pomoc zpravidla potřebují a vyžadují. Mezi tzv. pomáhající profese můžeme řadit poměrně širokou skupinu povolání, která se zaměřují na různé problémy, pracují pro různé skupiny lidí a pracují také odlišnými metodami a technikami. (Smékal, 2011, s 6)

Kopřiva (1997) ve své knize určené pomáhajícím profesím vyjmenovává sedm skupin pracovníků – psychology, sociální pracovníky, učitele, vychovatele, lékaře, zdravotní sestry, pečovatele. Vzhledem k současné nabídce studijních oborů na středoškolské i vysokoškolské úrovni lze však předpokládat, že kategorie pomáhajících profesí je daleko širší, než vyplývá ze dvou uvedených zdrojů.

Práce v pomáhajících profesích přináší neustálou konfrontaci úspěchu s neúspěchem, zdraví a nemocí, bohatství a chudoby, což způsobuje velký tlak na psychiku pomáhajícího. Pomáhající se účastní při těžkých mimořádných událostech v životě lidí. Každá profese pomáhajících se zaměřuje na specifickou sféru pomáhání. Jednotlivé profese se při pomáhání setkávají s problémy specifickými dle profesního zaměření. V každé sféře jde však o navazování vztahu. Vztahy se vyvíjejí na různé časové období dle potřeby klienta. Zde již vstupují k pomáhání povahové přístupy, osobnost, sociální zralost, sympatie a antipatie a ne vždy jde o vtaž harmonický. Tyto profese pomáhajících provází při práci dlouhodobý stres. V této chvíli, ale pomáhající musí jednat jako profesionál. Vztahy mezi pomáhajícím a pomáhaným se někdy tvoří dlouho a mnohdy je pomáhající vystaven situacím, kdy jejich vtaž ke klientovi končí smrtí. Pomáhající při pomáhání musí umět potlačit své emoce a umět se adaptovat na vzniklé stresové situace.

V současné době ministerstva požadují po pomáhajících profesích pouze vysokoškolské vzdělání a středoškolsky vzdělaných pomáhajících s lety ubývá. V ošetrovatelské sféře jsou kompetence přidávány a sestra nese odpovědnost nejen za sebe, pacienta, ale i práci ostatních členů ošetrovatelského týmu. Problémem zůstává ohodnocení těchto profesí. V popředí je ale perspektiva těchto profesí.

1.1 Vymezení pojmu pomáhající profese

V psychologickém slovníku jsou pomáhající profese charakterizované jako profese, jejichž teorie, výzkum a praxe se zaměřují na pomoc druhým, identifikaci a řešení jejich problémů a na získávání nových poznatků o člověku a jeho podmínkách k životu, tak aby mohla být pomoc účinnější. (Hartl, Hartlová, 2000)

Jde o povolání, kterého hlavním cílem je pomáháním zkvalitňovat život pomocí vědomostí, pomocí osobního přístupu k pomáhanému a jeho rodině. Pomáhající se při pomáhaní dostává do těžkých psychických situací. Pomáhání v sobě nese i příjemné situace z vyřešených situací. Je to radost z pokroku seniorů, jejich úsměv a spontánní radost, pokroky v procesu sebe péče, radost při narození dítěte, radost z vyléčení těžce nemoci, radost po úspěšné a náročné operaci. Pocitů radosti je při pomáhaní nespočet a nelze je vyjmenovat, ale jistě stojí za to vykonávat tuto obtížnou profesi. Na druhé straně stojí nemoc jako taková, která mění psychiku pacientů, mění i jejich fyzickou stránku a s tím vším se musí pomáhající vyrovnat. Pomáhající vykonává tuto profesi, protože si jí vybral a jistým způsobem ho naplňuje a baví. Svým přístupem přispívá ke zkvalitnění života tomu, komu je pomáháno.

Dle Úhely je pomáhaní neběžnou a neobyčejnou věcí. Všechny pomáhající profese mají svůj smysl v pomáhaní a hledají způsoby, jak podpořit prospěch, zdraví nebo pohodu druhého člověka. Úkolem pomáhajících je pomocí dosáhnout toho, aby se lidem žilo líp. Za znak profesionality autor považuje, pokud pomáhající profesionál zastává postoj, že pomáhá, protože se mu chce pomáhat, protože si to vybral a protože ho to baví. (Úhela, 2005)

Kopřiva popisuje hlavní pracovní náplň pomáhajících profesí pomáhaní lidem a rozlišuje dva přístupy k pomáhaní. Neangažovaný pracovník, který vykonává svou práci bez osobního zájmu jen jako výkon svěřených pravomocí. Jeho vztah ke klientovi však může být i horší než takto neutrální, a to prvky arogance, hrubosti a lhostejnosti. Angažovaný pracovník, který se snaží klienta pochopit, zajímat se o něj, vcítit se do něj a přijímat ho, jaký je. Ve své práci spatřuje smysluplnou činnost a ve své profesi určitou přitažlivost. Mohou se však u něj vyskytnout tendence přebírání nadbytečné kontroly nad klientem a obětování se pro klienty. Obě situace klientovi neprospívají, neboť ho můžou udržovat pod jeho potenciálem samostatnosti. (Kopřiva, 2011)

1.2 Rizikové přístupy pomáhajících profesí

Celá vybraná část z učebnice Mgr. Smékala pomáhajícího poukazuje na jistou rizikovou činnost, což si pomáhající při samotném pomáhání leckdy ani neuvědomí. Upozorněním na toto riziko a nalezením se v některé rizikové skupině společně s uvědoměním si jak si můžeme škodit, je jedním s důvodů výběru tématu bakalářské práce. Jestli si pomáhající uvědomí rizika, která se ho osobně týkají, a která ho ohrožují, může začít pracovat na tom, aby změnil svůj přístup a osvobodil se.

Pomáhající si udržuje **odstup za každou cenu „nepouští si klienty k tělu“**, pomoc omezuje jen na technickou a technologickou stránku, na předávání vědomostí a informací. Má tendenci klienty řídit a ovládat, vyjadřuje hodně kontroly, o osobní prožívání klientů se prakticky nezajímá. Tito lidé bývají spíše sami vnitřně nejistí, sami sebe hůře přijímají, mají obavu z toho dát se všanc druhým a příliš se před nimi otevřít. Pomáhající činnost provádějí nikoliv z nadšení pro věc, ze snahy pomáhat druhým lidem, ale spíše z nějakých jiných důvodů. Pracovník **„nadšený dobroděj“**, který se **obětuje pro klienty**. Jedná se o pracovníka, který se nadšeně vrhá do pomáhání, o své klienty přehnaně pečuje a přebírá za ně zodpovědnost, pro své klienty obětuje nejen svůj volný čas, ale často i své osobní prostředky. Do svých klientů se snaží vžívat a prožívat věci jejich očima, přičemž ztrácí svůj pohled. Blaho klienta upřednostňuje před svým blahem. Jedná o méně jisté lidi, kteří mají řadu osobních problémů, které souvisejí se sebe přijetím. Pravděpodobně se potýkají se závažnějšími problémy ve svém citovém životě. Pomáhající pracovník, který se vůči svým klientům cítí jako **„zachránce a misionář“**, který je povolán, aby rozséval vždy jen pravdu a spravedlnost. I zde se jedná o výrazné přejímání kontroly pomáhajícího nad klienty, kterými pomáhající manipuluje, přejímá za ně odpovědnost, určuje co je správné a co by se nemělo. Tím výrazně omezuje samostatnost klientů, které si jakoby přivlastňuje. Vůči klientům si připadá tak trochu jako polobůh, kterému by měli být všichni vděční za jeho pozornost a starost. Pomáhající vždy do vztahu ke klientům promítají i své **osobní sympatie a antipatie**, mezi klienty jsou vždy lidé, kteří pomáhajícímu tzv. sedí, a kteří mu nesedí. To může výrazně ovlivňovat vztahy mezi pomáhajícím a klientem. Tato sympatie a antipatie může mít svůj původ v dřívějších zážitcích pomáhajícího, v nevyřešených problémech a vztazích. (Smékal, 2011)

1.3 Požadavky na pomáhajícího pracovníka

Při nezištné pomoci druhým je důležitá osobnost pomáhajícího a jeho charakterové vlastnosti. Pomáhající musí vědět, proč pomáhá. Utváření zralého charakteru je mimo jiné závislé na zevnitřních sociálních normách, které je potom pomáhající uplatnit ve svém praktickém jednání. Pokud je člověk přesvědčen, že je povinen pomáhat druhým, zvláště bezmocným, tak i jeho pomoc se zvyšuje, jestliže věří, by tím porušil normu sociální odpovědnosti. Chování je také ovlivněno smyslem pro spravedlnost, kdy řada lidí jedná v duchu napravení křivdy, slušnosti a rovnosti. Důležité je citové vyladění pomáhajícího, neboť v dobré náladě raději pomůže. (Hubinková, 2008)

Můžeme říct, že specifické požadavky na pomáhajícího pracovníka jsou dané jeho profesí. Ve všech profesích jde o pomáhání člověku a všechny požadavky jsou v jednotlivých profesích shodné. Pracovník, který si vybere profesi pomáhajícího, musí být připraven pomáhanému něco nabídnout. Je to empatie, profesionalita, komunikační dovednost, mentální vytrvalost a spravedlnost.

Touto problematikou se zabývá Mgr. Smékal, dle kterého by měl být pomáhající **dostatečně sebevědomý a vědomý si svých předností**, měl by si uvědomovat svá omezení, své osobní problémy. Měl by být schopen respektovat druhé a názor, který je jiný, než ten jeho. Pomáhající by si měl rovněž uvědomit, proč chce dělat to, co chce dělat. Měl by být pro svoji práci **dostatečně odborně připraven** a měl by být ochoten a schopen své vědomosti prohlubovat, doplňovat a předávat svým klientům. Současně se svojí schopností předávat vědomosti a působit jako profesionál by měl být schopen vstupovat se svými klienty do osobních a upřímných vztahů, ve kterých je ovšem vždy zřejmá role toho, kdo pomáhá a toho, kdo pomoc přijímá. Měl být vůči klientům **dostatečně otevřený a upřímný**, ale zároveň by si měl být vědom toho, že klient má právo nebyť zasvěcován do osobních problémů, které se netýkají ani jeho, ani situace, ve které se nachází, a které jsou problémy výhradně pomáhajícího. **Upřímnost, srdečnost a otevřenost** zdaleka neznamená absenci hranic. Obecně lze říct, že každý pomáhající by si měl co nejjasněji uvědomovat rizika, která se ho osobně týkají, a která ho ohrožují. (SMÉKAL, 2011)

1.4 Vybavení pomáhajícího pracovníka

Základní sociální pomáhání vzniká i v běžném životě, kdy rozeznáváme pomoc sousedskou a občanskou, placenou a dobrovolnou. I v těchto případech pomoci pomáhající pomáhá na základě vybavení určitými předpoklady.

Pracovník by měl být vybaven **nadšením a chutí něčeho dosáhnout**, protože, bez určitého stupně nadšení je pomáhání obtížné. Měl by znát sama sebe a svých hranic. Nemusíme umět všechno, každý z nás má nadání pro něco jiného. Zásadně se nevyplácí chodit „za hranice svých možností“. **Úctou k sobě a k jiným lidem**, i k těm, se kterými nesouhlasíme, otevřeností přijímat odlišnost. Měli bychom se neustále učit přijímat odlišné a to, co vnímáme jako odlišné, se pokoušet lépe poznat. Možná zjistíme, že ta odlišnost není tak odlišná. **Schopností vnímat a respektovat podmínky**, ve kterých se nacházíme, a ve kterých působíme. Co nejpřesnější vnímání a respektování podmínek, které nás obklopují je důležité proto, abychom byli pokud možno vždy připraveni reagovat na skutečnost, abychom nežili ve světě, který jsme si spíše jen vyfantazirovali. **Schopností aktivně naslouchat jiným**. Tato schopnost znamená, že dokážeme naslouchat jiným, aniž bychom se snažili prosadit svoje vidění světa. **Schopností rozeznávat potřebu klientů** a dovednost pomáhat jim tuto zakázku jasně a jednoznačně formulovat. Klient nemusí být vždy schopen jasné formulace toho, co potřebuje a chce, proto bychom mu měli být schopni s touto formulací pomoci. To, že skutečně vyjadřujete potřebu klienta, si ověřujete opakovaným dotazováním na správné a přesné vnímání toho, co klient chce. **Schopností mluvit tak**, aby nám ti, ke kterým mluvíme, byli schopni a ochotni naslouchat. Není povinností toho, ke komu mluvíme, aby nám rozuměl a slyšel nás. Je ovšem povinností naší hovořit a chovat se tak, aby nám ti, ke kterým mluvíme, naslouchali a rozuměli. **Schopností odhadnout jiné lidi**, jejich citění, jejich způsob uvažování, jejich strategie jednání. Čím přesněji se nám to podaří, tím snadněji se nám bude s těmito lidmi komunikovat. **Schopností neublížit**, když už nemohu pomoci. Tendence za každou cenu pomáhat může být velmi úzce spojena s naším vlastním pocitem bezradnosti a bezmocnosti. **Schopností zvládat krizové situace**, uměním pomáhat v krizových situacích sobě i jiným lidem. **Schopností požádat o pomoc**. **Uměním odpočívat a doplňovat si své vlastní síly**. Práce pomáhajícího pracovníka je náročná a často značně vyčerpávající. (SMEKAL, 2011)

1.5 Hranice mezi pomáhajícím a klientem

Pomáhání je z hlediska dlouhodobých vztahů pro pomáhající, kteří jsou silně emotivně založeni stresové. Na druhé straně klient, který vycítí možnost zneužívání pomáhajícího, tuto možnost plně využívá. Proto je nutné, aby si každý pomáhající chránil svoji únosnou hranici a klienty za ni nepouštěl. V tom případě jde o zdravé pomáhání a pomáhající nepodléhá stresu. Rizikové přístupy uvedené v práci si nechtějí pomáhající uvědomit a spojení jejich nepříjemných stavů při pomáhaní může být způsobeno právě tím, že se v dané rizikové skupině vyskytují. V tom případě je jejich dlouhodobé strádání a stres, se kterým se při pomáhaní setkávají vyčerpávající a bez pomoci si s danou situací sami neporadí.

Karel Kopřiva se ve své učebnici zmiňuje o hranicích a o jejich nutnosti je dodržovat. Hranice je nezbytná a určuje, co je záležitostí mou a co je záležitostí druhého. Kdyby bral člověk životní zájmy všech ostatních jako své osobní zájmy, pak by nepřežil. Každý má tedy v první řadě na starosti sám sebe. „Hledáme-li pomocnou ruku, najdeme tu nejučinnější na konci vlastní paže.“ Hlavním problémem při pomáhaní je splývání, kdy pracovník bere záležitosti klienta příliš za svoje vlastní a v tom případě trpí nejen pomáhající, ale celý proces pomáhaní. Proti splývání se může pracovník chránit netečností, což představuje další problém. A konečně zcela běžnou starostí je, jak uhájit svou hranici vůči manipulaci ze strany klienta a zde přichází ke slovu asertivita. Splývání založené na soucitu, Naše hlavní pomoc v těžké situaci klienta spočívá v tom, že v kontaktu s námi mu poskytujeme chráněný prostor pro prožití těžkých citů, tyto city nevyvoláváme, jsou zde přítomny tak jako tak. Pokud je však může klient v naší přítomnosti plně zachytit, získá pevnou půdu pod nohama. Do budoucna se nemusí těchto těžkých citů tolik bát, protože se s nimi už setkal. V situaci, kdy klient je v kontaktu se svými těžkými city, bychom mohli propadat soucitu a snažit se mu trochu ulevit povzbuzením či utěšováním. Ve velmi těžké situaci, kdy druhý propadá panice a stává se na chvíli zcela bezmocným, je to zapotřebí. V ostatních případech je však potřebné vydržet a nepokoušet se klienta emočně sytit ještě víc než naší vnímavou pozorností. Postavíme-li svou pomoc na utěšování a povzbuzování, nabízíme jen lacinou náhražku místo kvality. Citový hlad je často neutišitelný podobně jako žízeň po alkoholických nápojích. Touha klienta dostat další sousto mu bude bránit v dalším kroku procesu, který by jinak byl na řadě. (Kopřiva, 2011)

2 PROFESE SESTRY

Všeobecná sestra poskytuje základní a speciální ošetrovatelskou péči pacientům prostřednictvím ošetrovatelského procesu na základě diagnózy stanovené lékařem. Součástí práce sestry je vyhodnocování potřeb a úrovně soběstačnosti pacientů, projevů jejich onemocnění, rizikových faktorů na základně individuálních potřeb. Edukuje pacienty, připravuje na vyšetření, asistuje při operačních výkonech. Na základě indikace lékaře se pak podílí na poskytování preventivní, diagnostické, rehabilitační, neodkladné a dispenzární péče bez odborného dohledu.

Profese sester je náročná jak po psychické tak po fyzické stránce. Náročnost je daná stresem, směnným provozem, množstvím ošetřených pacientů v ambulanci, nepravidelnou životosprávou a spánkem. Dále komunikací s pacienty a rodinnými příslušníky ve stresových situacích, s lékaři a ostatním zdravotnickým personálem. Sestra je při poskytování ošetrovatelské péče odpovědná za pomocný personál. Pečuje o duševně nemocné a imobilní pacienty, za sněmu ujede i několik kilometrů dle velikosti oddělení a stavu pacientů, řeší akutní situace způsobené změnou stavu pacientů.

Rozšířená základna činností sestry je postavena na etických zásadách. Patří mezi ně například zvýšená samostatnost spojená převzetím větší osobní odpovědnosti sestry. Pro realizaci ošetrovatelského procesu založeného na aktivním kontaktu sestry s pacientem je nezbytné, aby měl pacient, a jeho rodina k sestře maximální důvěru. Vzájemný vztah, který si sestra s nemocným a jeho rodinou vytvoří, umožňuje úzkou spolupráci sestry s klienty a urychluje edukační i terapeutický efekt ošetrovatelského procesu. Nevhodné jednání sestry může naopak sestřskou profesi velmi devalvovat a komplikovat ošetrovatelskou i léčebnou péči. (Ptáček, 2011, s 242)

ČASOPIS SESTRA č 2011 uvádí minimální výčet vlastností sestry při pomáhání. Je to kritické myšlení – schopnost řešit problémy, schopnost rozhodovat se, systémové myšlení, spolupráce v týmu, individuální přístup k pacientům, vysoká odbornost, dodržování a efektivní řízení ošetrovatelských postupů, obhajoba pacienta (morální působení) respektování práv kriticky nemocného pacienta, klinické hodnocení pacienta – posoudit a diagnostikovat problémy pacienta, plánovat ošetrovatelské zásahy a vyhodnocovat jejich účinek po realizaci a podpora edukace. Vývoj ošetrovatelství směřuje k poskytování péče založené na faktech a dostupných informacích, ne na předsudcích, preferencích anebo emocích. (SESTRA, 2011)

2.1 Role sestry

Celý náš život vztupujeme do různých rolí a v každé roli máme naučené jednání, vystupování, míru komunikace a projevu. Stephen R. Covey popisuje ve svém plánovacím diáři pro manažery role dle kterých staví plán organizace času. Dle Coveye je plánování i u naší profese důležité a naučené plánování nám velmi ulehčí život. (COVEY, 2011) Pro sestry jsou role při poskytování péče dané zaměřením profese při pomáhání. ale vztupuje také do další role jako role matky, kamarádky, manželky.

Kritéria na vykonávání profese Některá povolání jsou náročná a mohou být vykonávána pouze osobami, které odpovídají přísným kritériím vymezeným zákonnými normami. Označují se jako regulovaná povolání a ve zdravotnictví mezi ně patří profese, jejichž výkon je spojen s možností ohrožení zdraví a životů jiných lidí. Jednou z těchto profesí je povolání zdravotních sester. Ošetřovatelství prošlo koncem 20. století velkými změnami, požadavky na péči o pacienta se neustále zvyšují. Postupně se mění role sestry, což je způsobeno nejen pokroky v medicíně, ale i tím, že do oboru pronikají nové poznatky z psychologie, sociologie, pedagogiky a etiky. Sestra se stále více stává rovnocennou členkou zdravotnického týmu, která je schopna samostatné práce v oblasti své působnosti. (Staňková, 2002)

Staňková ve své knize uvádí následovné role v ošetřovatelství:

Sestra- pečovatel, tato role je tradičně spjata s poskytováním ošetřovatelské péče. **Sestra- edukátor** nemocného a jeho rodiny: v rámci edukační činnosti se sestra podílí na upevňování zdraví a prevenci poruch, rozvoji soběstačnosti osob, pomoci při nácviu potřebných praktických dovedností aj. **Sestra- obhájce nemocného** v případě, že nemocný není schopen sám projevit své potřeby a problémy, stává se sestra jeho „mluvčím“, čímž podporuje pacientův pocit bezpečí a jistoty. **Sestra- koordinátor** úzce spolupracuje s ostatními členy zdravotnického týmu při plánování a realizaci ošetřovatelské péče. **Sestra- asistent**, se podílí na diagnosticko - terapeutické péči, připravuje pacienta k vyšetřením a asistuje u nich, zajišťuje terapii dle doporučení lékaře. (Staňková 2002)

S profesními rolemi, se každá sestra setkává denně ři výkonu profese. Vztupuje i do rolí kolegině, spolupracivníka, nadřízené, podřízené. Každá z rolí má své specifickou nápn. Jsou prováděny automaticky a sestra si ani neuvědomuje jejich prolínání.

2.2 Požadavky na osobnost sestry

Osobnost sestry je individuální a závislá na přístupu k pomáhání. Povolání sestry patří mezi profese, které kladou specifické požadavky na osobnost, na charakterové vlastnosti, na psychické předpoklady, emoční odolnost, schopnosti a dovednosti, a míru sociální zralosti. V souvislosti se sociální a psychickou zralostí mne v odborném časopise *Sestra* zaujal pojem „spasitelský komplex“. Jedná se o potřebu dodat váhu své osobnosti prostřednictvím pomoci druhým, získat důležitost a smysl vlastní existence. V kontaktu s bolestí a utrpením se však u sestry s tímto přístupem můžou dostavit psychické či somatické problémy, včetně syndromu vyhoření. Pomáhající profese potřebují celého zralého člověka, který nepotřebuje řešit své problémy pocitem vlastní důležitosti pro druhé. (SESTRA, 2005)

Jako ukázkou na požadavky osobnosti sestry lze uvést příklady z inventáře vhodných vlastností, který sestavila v roce 1938 Americká národní liga pro vzdělávání sester. Sestra by měla být citově zralá, důkladná, loajální, nadšená, odvážná, pořádná, přemýšlivá, přizpůsobivá, spolehlivá, sympatická, taktní, tolerantní, upřímná, vynalézavá, vytrvalá a zdvořilá. Vhodný je také společenský rozhled, smysl pro krásu a pro humor. (Čechová, 2001)

Karel Kopřiva ve své knize uvádí výzkum provedený u 266 sester a 107 sociálních pracovníků v domovech důchodců pomocí jedné otázky: „Kdyby někdo Vám blízký se z jakéhokoliv důvodu ocitl v domově důchodců, jaké tři nejdůležitější schopnosti nebo vlastnosti jeho sester či ošetřovatelek byste mu přála?“ Odpovědi rozdělil do tří nejdůležitějších kategorií, první údaj se týká sester, v závorce sociálních pracovníků:

- Náklonnost (též také vlídnost, ochota, láska) – 64% (62%)
- Trpělivost (též také klid, vyrovnanost) – 41% (47%)
- Vcítění (též také porozumění, empatie a jiné) – 42% (42%)
- Odbornost (též také profesionalita, znalosti – 41% (36%)

První tři vlastnosti vyjadřují vztah sestry k obyvatelům. Teprve čtvrtá zachycuje znalosti a dovednosti, kterými má disponovat zdravotní sestra nebo ošetřovatelka. V pomáhajících profesích hraje nejdůležitější vztah pomáhajícího ke klientům. (Kopřiva, 1997)

3 SEBEREFLEXE A SEBEPOZNÁNÍ

Sebepoznání je při výkonu profese sestry důležitou složkou. Proces sebepoznání je ale záležitostí zdrojů v nás příkladně osobnostních rysů, zděděného a neučeného chování. Pohledem do svého vnitřního zrcadla je možné si uvědomit, jak se chováme, jak se na nás dívá naše okolí a jak a proč působíme na své okolí my. Obecně ne každý se dokáže zahledět kriticky do svého vlastního JÁ a uvědomit si své naučené vzorce chování a přehodnotit je. Některé špatné návyky jsme si odnesli již z výchovy a některá získali postupem dospívání a například profesně při výkonu práce. Příkladem sebe revize jsou novoroční předsevzetí, kdy v prosinci promítáme celý rok, co bylo správné, co nesprávné, co jsme měly udělat jinak, komu jsme ublížili, s kým jsme se pohádali a nemuseli a do nového plánujeme vstoupit jako nový člověk plný krásných ideálů. Toto se ale v průběhu ledna hroutí a předsevzetí mizí. Je to pouze tím, že jsme krátký vhled do sebe samého nedotáhly do konce a v procesu sebepoznání jsme dobrovolně proces ukončili. Opakujeme tedy další rok ty samé chyby a celý cyklus se opakuje.

Předpokladem sebevýchovy je sebepoznání, díky němuž si vytváří člověk jakýsi obraz (pojem) o sobě samém. Nositelem tohoto obrazu je naše Já. Specifickým druhem sebepoznání je reflexe a sebereflexe. Dovolují nám pohled sebe sama jakoby zvenčí, stáváme se tak svědky svého jednání i prožívání. Umožňují nám zpětnou vazbu nejenom na to, co jsme udělali a prožili, ale obohacenou ještě o vše co se při tom odehrálo a jak se chovali ostatní. Stručně řečeno naše reflexe je schopnost kriticky si uvědomit (reflektovat), jak si stojíme ve světě. Uvědomujeme si, jaké je naše místo, postavení role například v rodině, v práci a ve společnosti (společenská prestiž). Sebereflexe je pak jakousi konfrontací našeho reálného a ideálního sebeobrazu, ozřejmění toho, kdo jsme, odkud a kam jdeme, co chceme dělat a také proč to chceme dělat. Je to zvláštní forma „vnitřního dialogu“ vedeného jakoby mezi dvěma póly našeho rozdvojeného Já, tedy mezi Já pozorujícím a Já pozorovaným. (Janovský, 2003, s 64, 65)

Sebereflexe v určité osobní situaci znamená, že prostřednictvím myšlenek situací náhledu z různých aspektů a úhlů a uvědoměním si její podstaty, kam patří i vlastní postoje a motivace, při hluboké sebereflexi i uvědomění, odkud se vlastní postoje berou. (Praško, 2011, s 22)

3.1 Uplatnění sebereflexe a sebehodnocení

Pomáhající pro výkon profese potřebují proces sebehodnocení a sebereflexe jako prevenci stresu. Samozřejmě, že je sebereflexe zaměřená i na uvědomění si svého chování, jednání a vystupování, ale zdárně obě metody lze využít i pro uvědomování a nepřipouštění si stresu, se kterým se denně setkávají. Nenechat sebou manipulovat, uvědomit si jak se stavíme k pomáhání a jak by naše pomáhání mohlo vypadat je velmi důležité. Žádná setkání nejsou náhodná, a osoby, se kterými se setkáváme na cestě životem nám, můžou být zrcadlem a nahlédnutím do našich chybných postojů, reakcí, komunikaci, protože u nich uvidíme, že to jde jinak a v případě, že jejich jednání vyhodnotíme jako příjemné, nestresující, lze očekávat, že při vytrvalosti se nám dosáhnout své postoje a jednání změnit. Trpělivost.

Když chceme sebereflexi uplatňovat v každodenním životě či už ve smyslu osobního nebo pracovního procesu je nutné se při opakujících situacích, kterých se účastníme zastavit. Každý se jistě setkal s myšlenkou, že by situaci, které byl přítomen řešil jinak. Zrcadlově vyhodnotit stávající situaci ze svého pohledu jako nesprávnou reakci. Toto je nutné si uvědomit i ve vlastním případě, kdy se na sebe podíváme jako divák a vyhodnotíme situaci procesem sebehodnocení.

Sebereflexe a sebehodnocení, jakožto filosofické téma, je velmi důležité pro rozvoj každého jednotlivce. Každý člověk by měl porozumět této důležitosti, která se odráží v kvalitě života každého z nás. Sebereflexe a sebehodnocení se dá aplikovat na všechny aspekty našeho bytí. Příjemnější vystupování a ušlechtlejší myšlenky, ze kterých se stávají činy, jsou výsledkem změny osobnosti, jejího kultivování. Jelikož osobnost je jen soubor návodů na projev, nikoliv bytost samotná, je možné tuto osobnost pozorovat a vědomě ji přeprogramovat do takové podoby, která je velmi příjemná jak nám, tak i našemu okolí. Jak jinak, než osobním zážitkem, uvědoměním, přemýšlením, pochopením a následnou změnou postoje se může z člověka ovládaného egem osobnosti a základními pudy, stát bytost příjemná, milá, vyrovnaná, láskyplná a chápající. Tento vnitřní stav člověka se potom odráží i v harmonii fyzického těla, správném poměru kyselin a zásad v těle, což způsobí správné fungování všech orgánů a imunity. Pevné zdraví, bezstarostnost, vnitřní klid, vitalita, síla a schopnost naplňovat své představy, jsou tomuto člověku přidány za jeho úsilí. (pochopení cz.)

3.2 Kontrolky štěstí

Uvádíme jednoduchou metodu, která patří mezi způsoby sebepoznání a sebereflexe. Opětovně dle návodu si lze život vychutnat a žít lépe. Bez výčitek, bez špatné nálady a bez starostí. Podívejme se na sebe kriticky, jak nás každá maličkost rozčílí, jak jsme nesví při pohledu na frontu před pokladnou, ujede Vám autobus... Jde i o pracovní prostředí, ve kterém trávíme velkou část svého života, a je důležité, aby tato část leč náročná byla vyvážená spolupracovníky, kteří se ze života těší. Je nutné si začít si všimát maličností a uvědomit si své bytí. Každý den se něco povede, něco nás baví a na něco se těšíme. Tři šikovné kontrolky štěstí.

Karel Hájek uvádí ve své knize možnosti hledání šťastnějších myšlenek a způsobu přeladění se na optimizmus pomocí tří kontrolky štěstí.

„*Povedlo se...*“ jde o pocit uspokojení z jakékoliv maličkosti. Ráno stihneme autobus, který už málem ujel. Místo nadávání si, že pozdě vstáváme, a promýšlení toho, co by se stalo, kdyby ujel, si vychutnejme příjemné „povedlo“ se: Stihli jste jej tak mějte radost. Naučte se vytvářet si ve svém prožívání podmínky pro to, abychom vychutnávali, co se povede. Staňte se labužníky života!

„*Baví mě...*“ jde o konkrétní činnost prováděnou samostatně nebo s někým, při níž se cítíme příjemně. Je důležité si uvědomovat všechny příjemné momenty a nenechat je zapadnout do šuplíku prožívání nadepsaného „normální“. Mohou to být jakékoliv koníčky, které provádíme sami, ale také chvíle strávené příjemně s někým, koho máme rádi.

Těším se...“ je stav, kdy předjímáme, že se stane něco příjemného. Každý známe tento stav ze svého dětství, kdy jsme se nemohli dočkat, až... Je to stav, jenž nabíjí energií. Oči svítí. Srdce dychtí. Ten stav jste intenzivně zažívali, když jste zamilovaní čekali, až přijde On či Ona. Škoda, že „těším se“ časem zevšední. Nic nás nepřekvapí, přestáváme toužit, spokojíme se s málem.

V každém životním období hraje výraznější roli jiná kontrolka z naší trojice. Důležité je, aby se ani jedno ze života nevytratilo. Se ztrátou této trojice se vytrácí kvalita života. Samozřejmě, že tyto tři životní zdroje úzce souvisí s našimi mezilidskými vztahy. A působí stále, nejen ve volném čase. (Hájek, 2006)

Sami máme v rukou svůj život, a jakým způsobem ho naplníme, jestli radostí nebo štváním za něčím. Opakované chyby a problémy si je dobré uvědomit a život přeorganizovat.

4 PSYCHOHYGIENA

Psychohygienu je zaměřena na podporu a rozvoj duševního zdraví a předkládá opatření i postupy jak tohoto cíle dosáhnout. Jednotlivé metody vedou k regulaci a autoregulaci psychického stavu sestry. Psychohygienu klade specifické nároky na celkovou duševní vyrovnanost. Sestra se známkami nevyrovnanosti podává podstatně nižší výkon nebo se na druhé straně neúměrně vyčerpává, stresuje lidi kolem sebe a přispívá k nevyrovnanosti svého pracovního okolí. Když je práce braná jako koníček vyčerpává mnohem méně. Běžná každodenní práce může sestru vyčerpávat natolik, že ji nezbyvá žádná energie na nic jiného. Duševní vyčerpání se projevuje negativními postoji k sobě, svému okolí a ke své práci, která se projevuje značným nedostatkem lidskosti v jednání s lidmi. Lidé se uzavírají do sebe. (Jankovský, 2003, s. 159).

Mezi opatření psychohygieny při výkonu práce patří správné hospodaření s časem, volba přiměřeného pracovního tempa, vhodná organizace práce a dodržování termínů. Z hlediska psychohygieny je velmi důležité ujasnění si cílů, snažit se o dobré sociální a citové vztahy, pravidelně na sobě pracovat a najít si čas na relaxaci, sebepoznání a sebereflexi. Psychohygienou předcházíme v první řadě únavě. Únavě v pracovním procesu můžeme přecházet střídáním činností, zařazováním přestávek, efektivním plánováním práce a odpočinku. Zařazením relaxačních technik načerpáme nové síly. Poskytování profesionální péče a dodržování výše uvedených požadavků na sestru je podmíněno psychickou a fyzickou pohodou. Umění relaxovat a odpočívat by mělo být samozřejmostí každé sestry.

Na stránkách www.prevko.cz určených pro pedagogy je zveřejněn dokument, který psychohygienu doporučuje. Je zde uvedeno, že psychohygienu zkoumá interakci osobnosti a prostředí a vliv tohoto vztahu na duševní zdraví člověka. Zjednodušeně řečeno je to péče o duševní zdraví. V zásadě se jedná o soubor preventivních zásad, jejichž dodržování pomáhá udržovat duševní a tělesné zdraví člověka. Součástí duševní hygieny by měl být trvalý aktivní přístup k sobě samému i prostředí, s cílem dosáhnout dobré pracovní výkonnosti, fungujících sociálních vztahů a subjektivní spokojenosti. Pokud je péče o duši zanedbávána, objevuje se celá řada nežádoucích příznaků. Zatímco odpočinek po fyzické námaze považujeme za samozřejmý, pozornost psychickému zdraví věnujeme málo. Duševní hygiena má zásadní význam pro zdravý a plnohodnotný život každého z nás. (prevko.cz, Psychohygienu učitele)

4.1 Relaxace

Relaxaci každý zažil, jestli to bylo ve vaně při pocitu uvolnění z teplé lázně, pocit při uložení se do nově povlečeného lůžka nebo u jiné situaci, kdy jsme pocítili naprosté uvolnění těla a mysli. V tomto případě, naše tělo a náš mozek relaxuje. Dopřejte i mozku dovolenou na zotavenou. Je dobré se tyto pocity naučit vyhledávat a využívat.

Relaxace je stav uvolnění těla a mysli s prožitkem klidu, vyrovnaní, vnitřního ticha. Relaxaci člověk potřebuje k doplnění energie. Potřebuje získat dost energie na to, aby byl výkonný, ale i na to, aby se mohl dostatečně koncentrovat na své prožitky. Často spíše než o učení se relaxaci jde o rozpomenutí se na relaxovaný stav těla a mysli. Jde o pocit v teplé vaně po namáhavém dnu, pocit při zavření očí pod sprchou, prožitek klidného uvolnění při posezení s přáteli, při poslechu příjemné hudby, cítění pěkné vůně. Svalstvo povolí, tělo se rozvalí do šíře a tíhy, nemyslí na nic. Dech je hluboký, výdech dlouhý a oddechující. Na konci výdechu jakoby člověk spočinul v náručí. Někteří lidé celkem pohodlně relaxují a nedělá jim to problém. Avšak hodně lidí má s relaxací potíže. Brání jim v tom vnitřní kritik, který funguje na podkladě automatické myšlenky typu například: Měl bys dělat něco užitečného, nejdříve musíš vyřešit důležitější věci. (Praško 2007, s 219, 220)

Existuje nepřeberné množství relaxačních, uvolňovacích technik, různé typy autogenních tréninků, vizualizačních a meditačních cvičení. Pro všechna cvičení platí jeden společný jmenovatel: jedinec by měl být uvolněný, mít sám o cvičení velký zájem, být přesvědčen o účinnosti metody a jít od jednodušších ke složitějším. Každý z nás ale roste svým vlastním tempem a ve vlastním čase. (Kymrová, 2011, s134)

Při tom v případě naučení se správné relaxaci uspokojíme jak tělesnou, duševní tak i citovou stránku našeho JÁ. Je nutné si ale dát pozor na nucenou relaxaci, kdy si spíše ubližujeme a zvyšujeme tak tím napětí. Relaxace musí být pravidelná a musí vycházet z nás samotných. Jde mimo jiné i o dechová cvičení, kterých znalost je přínosná u stresových situací jako je tréma a hádka, kdy máme zvýšenou tepovou frekvenci, zrychlené a mělké dýchání a pocit horka ve tváři. Uvědoměním si dýchání jde i tuto závažnou a psychicky náročnou situaci zlehčit a její následky nebudou tak závažné a rychleji nepříjemné pocity zvládneme.

4.2 Relaxační metody

Každý zná svůj způsob, kterým vyvažuje pracovní vytížení, stres a který je pro něj individuálním a zaručeným postupem jak se zrelaxovat. Metod je moc, od jednoduchých, které ani za relaxaci nepovažujeme, ale denně vykonáváme po složité, které je nutné nacvičit, některé zaplatit a za některými vyjet do zahraničí, například k moři. Jde o dovolenou, posezení s přáteli, příjemná hudba, vonná tyčinka, olej nebo svíčka, pilátes, jóga, plavání, procházka a spoustu jiných.

Na stránkách centrum-mandala v odkazu jak relaxovat jsou uvedeny jednoduché metody využitelné pro jednoduchý způsob relaxace.

- „Pohodlný sed se zavřenýma očima a **poslech relaxační hudby**
- **Kresba mandaly** - prázdný kruh vyplníme příjemnými barvami od středu směrem k vnějšímu obvodu nebo naopak směrem do středu.
- **Dechová cvičení** - uvolněná relaxační poloha (např. sed na turka nebo leh na zádech s mírně rozkročenýma nohama a mírně roztaženýma rukama), zavřené oči a 10x provedený nádech – zadržení dechu – výdech, pro začátečníky v poměru 1 : 1 : 2, to znamená v duchu počítáme nádech na tři, zadržení na tři a výdech na šest. Vše nenásilně a plynule.
- **Metoda „SO – HAM“** - vzpřímený sed s rukama na kolenou a dlaněmi vzhůru, lehce pootevřená ústa s jazykem opřeným za horními zuby, chvíli pozorovat nádech a výdech, pak si představit při každém nádechu zvuk SO (symbol světla, vesmírné energie), při výdechu HAM (symbol omezujícího ega)
- **Představa klidného místa** - v relaxační poloze si představit dům a v něm klidnou místnost, která je prázdná. Postupně můžeme vymalovat místnost barvami a vybavit předměty tak, aby to v nás vyvolávalo pocit klidu. Představte si, jak do místnosti proniká sluneční světlo. Posad'te se v místnosti a naplnit ji svým klidem.
- **Chůze v přírodě** - nejlépe les za městem nebo alespoň park.
- **Rukodělná činnost** - ve své podstatě cokoli co přenese vaši pozornost z myšlenek, z hlavy, může být relaxací. Vytváříte šperky, pletete nebo paličkujete? Pak se plně soustřed'te na tuto činnost, nezapínejte televizi. (mandala.cz)

4.3 Jóga

Jóga se může stát dobrou základnou a náplní pro naše dny. Prostředkem skutečného zvýšení kvality našeho života. Každý z nás žije v jiných podmínkách, každý má jiné možnosti či omezení. Proto si každý adept jógy musí tak trochu hledat vlastní cesty k praktikování jógy v každodenním životě. Je třeba říci, že tělo má neuvěřitelné regenerační zdroje. Jakmile se cvičením začnete, ucítíte lehké změny, které se budou stále prohlubovat. Hned po několika lekcích budete lépe spát, mít pozitivnější přístup k životu a více energie. Meditace vám pomohou orientovat se na vlastní osobu, zbaví vás strachu z osamění a přivedou na jiné myšlenky. Váš zdravotní stav se díky józe začne velmi rychle vylepšovat. Fyzické tělo zesílí, vzpruží se, vaše myšlení se stane pozitivním. (Kubrychtová, 2007, s. 194)

Při cvičení jógy je nutné dodržovat pět principů.

„Správné uvolnění. Napjaté svaly se uvolňují a celé tělo se zklidňuje. Mizí neklid a úzkost a vytváří se nová energie.

Správná cvičení. Na základě jogínských pozic, zvaných „asány“, dochází k protahování a natahování svalů které se tím trvale posilují. Páteř a klouby jsou stále pohyblivé, dochází ke stimulaci krevního oběhu.

Správné dýchání. Jóga nás učí správně a rytmicky dýchat, takže do plic se dostává více vzduchu a tím se zvyšuje příjem kyslíku. Dechová cvičení mají přitom pomoci nabít tělo novou energií a kontrolovat ducha.

Správná strava. Přírodní potraviny ve vyvážené skladbě udržují tělo uvolněné a ohebné, zklidňují psychiku a předcházejí nemocem.

Správné myšlení. Meditativní mentální nastavení během cvičení má pomoci zbavit se negativních myšlenek a uklidnit ducha. (Kubrychtová, 2007)

4.4 Autogenní trénink

Autosugescí ovlivňujeme podvědomí. Princip autosugesce spočívá v opakování naučené formule, kterou si vytvoříme. Formule musí být pozitivní, musí vyjadřovat naše přání a cíl a nemělo by se v ní objevovat slůvko NE. Například při bolesti hlavy bude naše formule znít. „Bolest hlavy odchází“ Nepoužijeme formuli „ Hlava mne

nebolí.“ I v případě bolesti jde ale o negativní představu, a tak ideální formule na všechny bolesti může znít: „ od tohoto okamžiku se cítím lépe“. „Jsem spokojený (klidný)“

Autogenní trénink pomáhá při stresu, psychosomatických obtížích, nervozitě, problémech se spánkem, bolestech hlavy, žaludečních obtížích a vysokém krevním tlaku. (Tiefenbacher, 2010, se 138)

U autogenního tréninku lze rozlišovat nižší a vyšší stupeň. Nižší stupeň se skládá z šesti cvičení, která se postupně sugerují tíhu a teplo v rukou a nohou, zklidnění pulzu a dýchání, teplo v oblasti sluneční pleteně a chlad na čele. Vše probíhá na základě autosugesce. Na cvičení tíhy použijeme formuli: ruce a nohy jsou příjemně těžké, na cvičení tepla: ruce a nohy jsou příjemně teplé, na cvičení dechu: dech je klidný a pravidelný, dýchá se mi to, na cvičení srdce: tep je klidný a pravidelný, na cvičení chladného čela: čelo je chladné. Vyšší stupeň autogenního tréninku je založen na imaginacích. To znamená, samostatně zvolených představ obrazů a situací. (Huber 2009)

Znalost autogenního tréninku lze využít i při pozitivním myšlení. Opakováním pozitivní myšlenky, která obsahuje to, po čem toužíme a čeho chceme dosáhnout. Denně je potřeba si vytvořenou větu opakovat a úspěch se dostaví, myšlenka se nám dostane pod kůži. Autogenní trénink je prospěšný i k usínání, uklidnění, zmírnění bolesti, strachu a pokročilá znalost prospívá snadnějšímu učení. Autosugesce a pozitivní představy se používají v józe, v medicíně i v psychoterapii.

4.4.1 Autoregulace myšlenek a představ

Karel Kopřiva ve své knize uvádí způsob autoregulace myšlenek, která je u sebepoznání důležitou složkou v uvědomění si prožívání vlastních myšlenek. Každá jednotlivá myšlenka a představa má tendenci připravit organismus ke své realizaci. Svědčí o tom přitahování nepříjemného vlastní myšlenkou. Obsahem svého myšlení a představování spoluvytváří jedinec svou existenci, svůj život. Způsob jak se vyrovnáme s vlastními starostmi. Jde o objektivizaci starostí, racionalizaci a relativizaci vlastních starostí, srovnání se starostmi druhých, bagatelizace, aktivní řešení, případně odstranění příčin starostí, interferenční řešení, příklad uvádí zapomenutí při intenzivní práci, myšlení na něco jiného. Dále citové přeladění přesněji pohled z humorné stránky, odreagování, relaxace a úniková řešení přesněji odklad termínu řešení na neurčito,

ignorování starostí. Jak docílit ovlivňování vlastních psychických stavů? Chceme-li získat určitou charakterovou vlastnost, musíme, pokud možno často, prožívat adekvátní psychický stav. Například chceme-li u sebe vyvinout charakterový rys optimismu, musíme často prožívat stavy radosti. (Kopřiva, 2008)

4.4.2 Hoonoponopo

„Ho’oponopono je cenný dar, který pomáhá člověku rozvinout funkční vztah se svou podstatou a nepřetržitě prosit o nápravu chybných myšlenek, slov a skutků. Podstata techniky tkví ve svobodě a bezpodmínečném osvobození od minulosti...“

Morrah Nalamaku Simeona, učitelka a mistr Ho’oponopono

Jde o starou havajskou metodu, kterou osobně používám ve stresových situacích a funguje, jen je potřeba trpělivost, než se naučíte v hlavě udržet myšlenku. Trocha umění autosugesce je výhodou.

Miluji Tě... (projevte nepříteli, svému bolavému tělu lásku)

Omlouvám se... (omluvte se, že bolí, že trápí)

Prosím, odpusť mi... (odpusťte člověku, který Vám ublížil, ve své podstatě za to nemůže, možná je to jeho nejlepší způsob vyjadřování, a tělo bolí, protože jsme něco podcenili nebo přecenili)

Děkuji Ti... (poděkujte mu)

Opakováním těchto jednoduchých slov, která téměř všichni běžně používáme, dosáhneme procesu čištění, intoxikace negativní energie v nás, tedy chybných myšlenek, vzorců uvažování a paradigmat. Procesem čištění můžeme dosáhnout čehokoli – zlepšení kvality našeho života, překonávání těžkých a obtížných situací, napravování mezilidských vztahů, dosažení osobních i pracovních úspěchů... Pokud dokážeme proměnit negativní energii v pozitivní, vymazat z paměti chybné vzorce uvažování, stojíme před něčím novým a zcela velkým – životem, který stojí za to žít, životem, kdy bolest a trápení vyměníme za radost a naplnění, životem, který dokážeme naplno řídit a ovlivňovat. Není to těžké, jen je potřeba trpělivosti při naučení se této metody.

Ho’oponopono dodá našim životům nový směr, pochopení a nalezení vlastního a skutečného Já... Ho’oponopono je cesta, a budeme rádi, pokud po ní budeme moci kráčet spolu s vámi. (www.Hooponopono.cz), (časopis meduňka, 2011)

4.5 Muzikoterapie

Relaxace u poslechu hudby a příjemný pocit zná každý. Každému člověku je příjemný jiný typ hudby, u kterého se odreaguje od stresu. Relaxační hudbu, která se používá při józe, při relaxačních masáží má uklidňující a meditační charakter. Hudba nás provází na cestách, v zaměstnání, je výbornou kulisou a dobrým společníkem.

Hudba je úžasný dar člověka člověku, má schopnost uklidňovat a léčit. Hudba může změnit naši náladu, uklidňuje nás, ale také vzrušuje. Některá uspává, jiná nás nutí tancovat. Hudbu si vybíráme k relaxaci. Nepřetržitý pravidelný zvuk může být relaxující. Stará sankrská nantra Om je nejvíce soustředující a relaxující slovo na světě. Když odříkáváme monotónním hlasem Om. Díky jeho speciálním zvláštnostem masírujeme všechny orgány a systému v těle. (Kelnarová, 2009)

4.6 Spánek

Nespavost u sestry může být způsobená směnným provozem a samotnou stresovou prací. Před samotným usínáním je doporučeno se věnovat klidné činnosti, čtení, poslechu hudby. V případě, že se naučíme ovládat některou relaxační techniku, jako je například autogenní trénink nebo jógu, pomůže nám k navození uvolnění a snadnějšímu usnutí. Autogenní trénink lze úspěšně využívat i k vyčištění hlavy od myšlenek, které nás před usínáním pronásledují. V případě, že neumíme relaxovat, stačí zůstat v uvolněném stavu. Při poruchách se spánkem není doporučena na noc káva, energetické nápoje a černý čaj. S jídlem je to stejné, nechodte spát s plným žaludkem, vyvětrejte a klidně použijte levandulovou esenci do aroma lampy.

4.7 Antistresové techniky

Každý má zpravidla vlastní postupy jak se vypořádat se stresy, které přináší život. Většinou nevyhledáváme odborné rady psychologů a psychoterapeutů. Duševní práce se kompenzuje zdravou fyzickou námahou a tělesným pohybem. Někdo provozuje sport, jiný práci na zahrádce, procházky v přírodě nebo turistiku. Jiný provozuje jógu, chodí na masáže, jiný může kupříkladu odpočívat u kávy a s přáteli. Každý pomáhající by měl mít svůj způsob antistresových technik. Technik je velké množství, všechno je individuální, ovlivněno přístupem k životu, osobností a zaměřením pracovní náplně. Důležité je si na relaxaci najít čas.

Další posledním upozorněním na relaxační techniku je humor a smích. Je známo, že humor léčí a to ve všech svých podobách. Smyslem pro humor dokážeme překonat mnohé nesnáze. Vždyť už Karel Čapek tvrdil, že humor je sůl země a kdo je jím dobře posolen, uchovává se dlouho čerstvý.

ZÁVĚR TEORETICKÉ ČÁSTI

Poznatky v práci by měly sloužit k uvědomění si, že povolání sestry patří do pomáhajících profesí, rizikové přístupy by měly ukázat pomáhajícím, jakým způsobem máme k pomáhání přistupovat, abychom netrpěli stresem, únavou a nekráčeli k syndromu vyhoření. Dále k osvětlení důležitosti psychohygieny v každodenní praxi pomáhajících profesí, v našem případě sester, zejména k tomu, aby se vědomě zabývali sebou samými a tím, co je ovlivňuje. Žádoucí stav si pak představuji tak, že budou systematicky reflektovat svou práci s klientem. Hlavně, že si uvědomí, co je může ovlivňovat, co v nich klienti či některé situace vyvolávají, jak s pocity pracují nebo co potřebují k tomu, aby mohly lépe pracovat. Důležité je, aby hodnotili své silné a slabé stránky, aby si byli vědomi svých zkušeností nejen profesních, ale i lidských hodnot a očekávání s přihlédnutím na to, jaký vliv mohou mít na jejich práci. Taková sebereflexe by byla zároveň přínosem i pro klienta, kterému by tak mohla být poskytnuta kvalitnější péče. Sebereflexe by měla být vnímána jako nástroj rozvoje každého pomáhajícího pracovníka.

O lidi v pomáhajících profesích je třeba pečovat, aby si z vyčerpání ze svého obtížného povolání nezačali práci zjednodušovat právě používáním mocenských postojů. Jakmile si totiž ověříte, že vám nepřístupná mocenská maska pomáhá, začnete ji nevědomky nasazovat v každé situaci. (Sestra, 2005)

PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODIKA A ZPRACOVÁNÍ PRŮZKUMU

5.1 Průzkum

Průzkumný problém

Povědomí sester o pomáhajících profesích a stav psychohygieny všeobecných sester.

Průzkumné cíle

Cíl 1. Zjistit stav povědomí sester o pomáhajících profesích.

Cíl 2. Zjistit způsoby psychohygieny sester v pracovním procesu a schopnost reflektovat pracovní zátěž.

Cíl 3. Zjistit 3 nejdůležitější vlastnosti sestry pečující o nejbližšího příbuzného respondentek.

Průzkumné hypotézy

Hypotéza 1. Předpokládáme, že sestry definují pojem pomáhající profese.

Hypotéza 2. Předpokládáme, že sestry aktivně reflektují pracovní zátěž, ale ne pomocí různých technik psychohygieny.

Hypotéza 3. Předpokládáme, že zmiňovaný výzkum z knihy Karla Kopřivy nebude potvrzen a že odbornost a profesionalitu pomáhajících profesí umístí sestry na prvních dvou místech.

Hypotetické tvrzení

Předpokládáme, že sestry budou mít povědomí o pomáhajících profesích a že umí reflektovat pracovní zátěž. Předpokládáme, že po skoro 10 letech od provedení průzkumu Karla Kopřivy dnešní sestry uvedou odbornost na prvních dvou místech.

Metodika průzkumu

Metodika průzkumu je kvantitativní. Jako průzkumnou metodu jsme zvolili dotazník. Časový plán výzkumu byl stanoven na měsíc březen 2013.

Průzkumný vzorec

Průzkumný vzorec tvořili sestry ambulantní i lůžkové části bez bližších omezení. Respondentky nebyly přímo kontaktovány, výběr nebyl záměrný. Dotazníky byly umístěné na recepci nemocnice, kde si je sestry mohly vyzvednout.

Technika zpracování

Dotazníkové šetření bylo anonymní. Na dotazník sestry uvedli věk, počet odpracovaných let ve zdravotnictví a obsahoval 12 otázek. Všechny otázky dotazníků byly polootevřené, vzhledem k našemu zájmu zjistit názory sester na dané otázky. Sestry si mohly vybrat z nabízených odpovědí a vyjádřit svůj názor. Některé dotazníky byly vyplněné kompletně, na některých, ale sestry nevedly žádnou odpověď, což svědčí spíše o neochotě při vyplňování než o neznalosti dané otázky. Problém byl s otázkou 2, která měla být jinak formulována, vzhledem k tomu, že jsem vysvětlovala, co si pod ní představují, a ani odpovědi nebyly moc směrodatné pro celkové zjištění.

Dotazníků bylo rozdáno 20, otázek 12 s možností odpovědí více možnostmi. návratnost byla 100%. Příloha č. 1.

K hypotéze 1 se vztahovaly otázky 1,2, 3 a 4. Hypotézu 2 jsme ověřovali otázkami 5,6,7,8,9,10 a 11. Hypotéza 3 byla ověřována otázkou 12 jako srovnání výzkumu Karla Kopřivy provedeného v roce 1994 v domovech důchodců, kdy profesionalita sestry byla umístěná na čtvrtém místě.

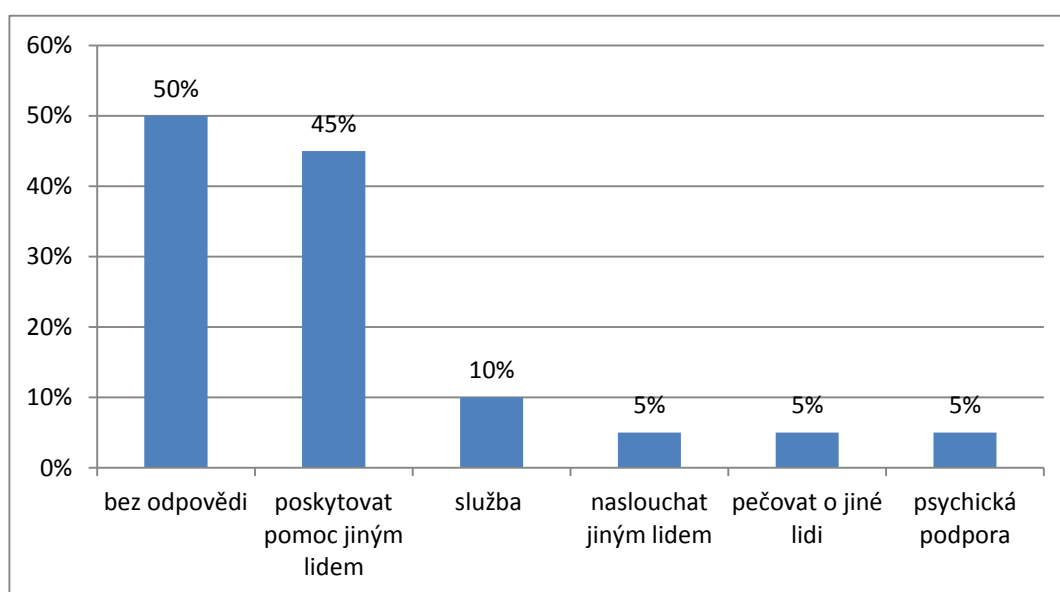
5.2 Průběh výzkumného šetření

Každoročně se snažím pro sestry uspořádat seminář buď na komunikaci s agresivním pacientem, asertivitu, vyhoření a poslední jsem zaměřila na pomáhající profese a jejich relaxaci. Ve spolupráci se školitelem jsme domluvili okruhy školení, vysvětlila mu svou představu a záměr s ohledy na průzkum pro bakalářskou práci.

Školení se uskutečnilo v měsíci březnu. Po ukončení školení školitel konstatoval, že sestry umí pracovat jak se stresem, tak mají své vlastní zkušenosti s různými relaxacemi a že nemá pocit, že by byly zralé na syndrom vyhoření. Reakce sester na průběh a obsah školení byl nad míru pozitivní, což bylo mým přáním.

5.3 Zpracování výsledků průzkumu

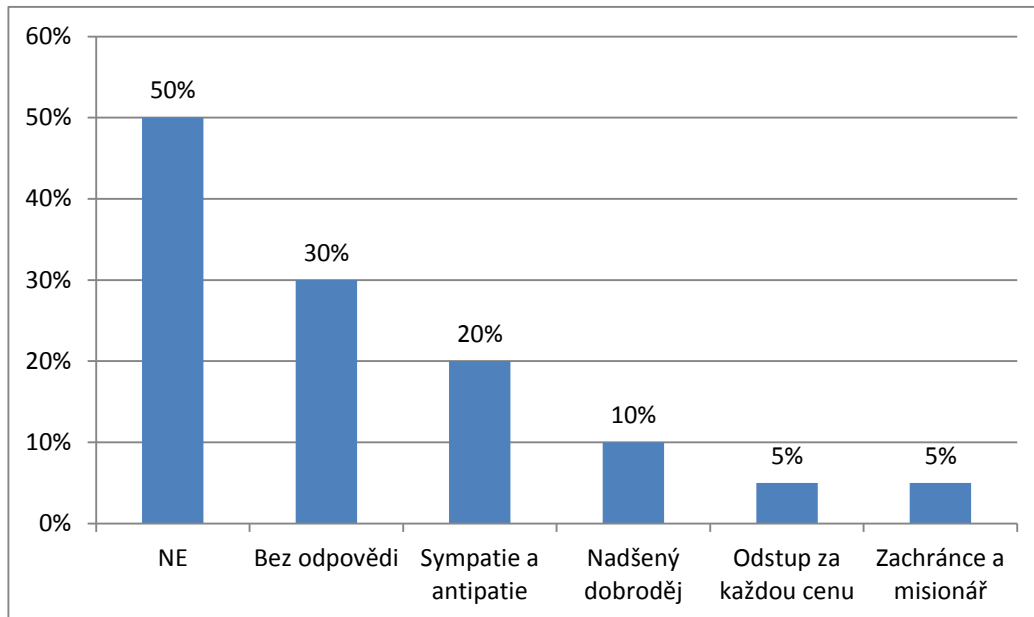
Graf 1 Co pro Vás znamená pojem Pomáhající profese?



Otázka č. 1 Co pro Vás znamená pojem Pomáhající profese?

Na otázku odpovědělo (50%) 10 sester. Pojem pomáhající profese popisuje Karel Kopřiva jako profese, kterých hlavní pracovní náplň je pomáhání lidem. 50% (10 sester) sester nevedlo nic, pro 45% (9 sester) pojem pomáhající profese znamená poskytování pomoci jiným lidem, 10% (2 sestry) službu. 5% (1 sestra) naslouchat jiným lidem, pečovat o jiné a psychickou podporu.

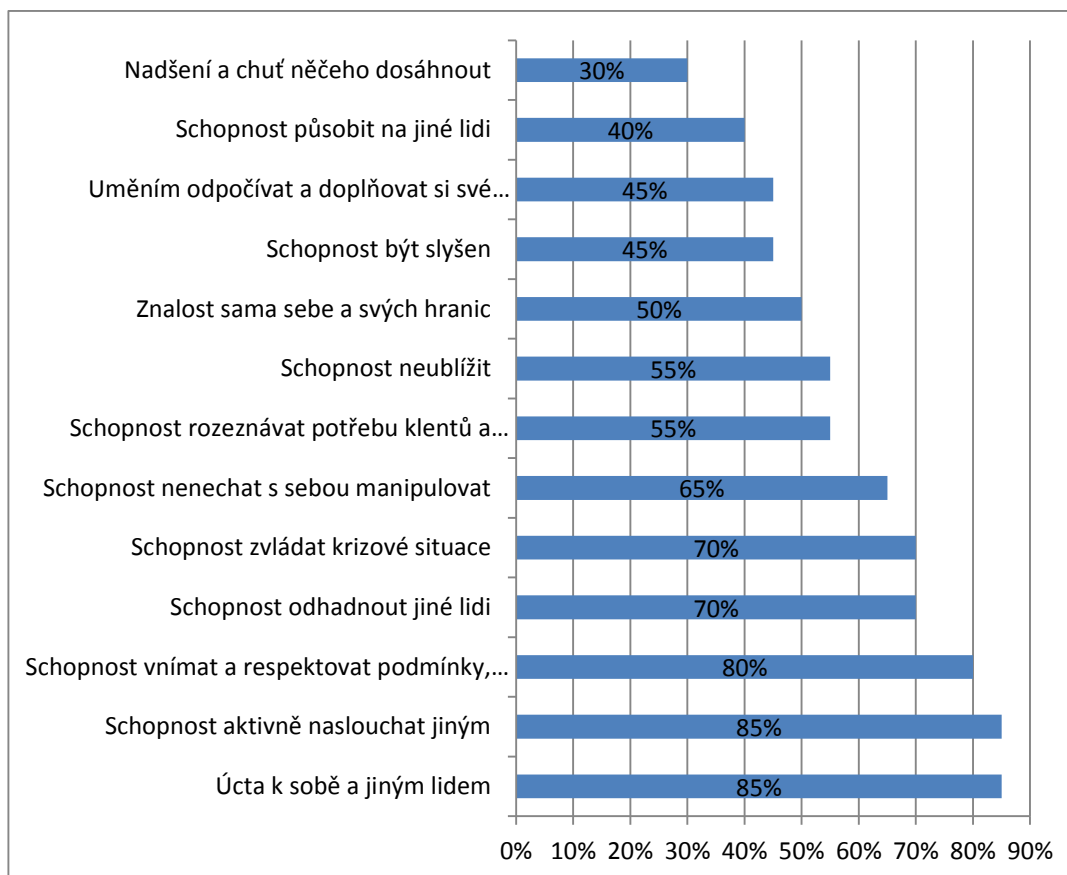
Graf 2 Patříte do některé z uvedených rizikových skupin pomáhajících?



Otázka 2 Patříte do některé z uvedených rizikových skupin pomáhajících?

Na otázku odpovědělo 14 sester. V dotazníku jsou vyjmenované (odstavec 1.2 bakalářské práce) rizikové přístupy pomáhajících. 50% (10 sester) sester se neřadilo do žádné rizikové skupiny, 30% (6 sester) bez odpovědi 20% (4 sestry) se zařadilo do skupiny Sympatie a antipatie, 20% (4 sestry) do skupiny Nadšený dobroděj, 5% (1 sestra) do skupiny Odstup za každou cenu, 5% (1 sestry) zachránce misionář.

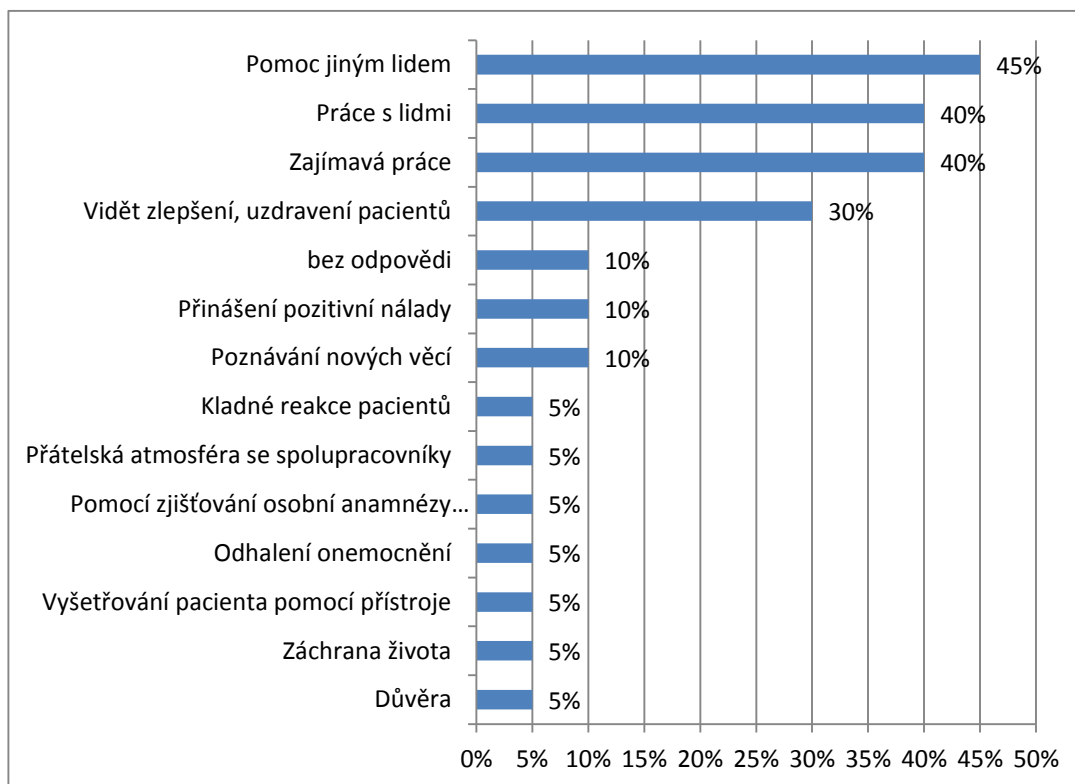
Graf 3 Pomáhající pracovník by měl být vybaven následujícím výčtem vlastností a schopností. Označte všechny vlastnosti, které jsou Vám blízké?



Otázka 3 Pomáhající pracovník by měl být vybaven následujícím výčtem vlastností a schopností. Označte všechny vlastnosti, které jsou Vám blízké?

Na otázku odpovědělo 100% sester (20 sester). 85% (17sester) **úcta** k sobě a k jiným lidem, 85% (17 sester) schopnost **aktivně** naslouchat jiným, 80% (16 sester) schopnost **vnímat** a respektovat podmínky, ve kterých se nacházíme, a ve kterých působíme, 70% (14 sester) uvedlo schopnost **odhadnout** jiné lidi, jejich citění, jejich způsob uvažování, jejich strategie jednání, 70% (14 sester) schopnost **zvládat** krizové situace, 65% (15 sester) schopnost **nenechat** s sebou manipulovat, umět se bez užití agrese prosadit, 55% (11 sester) schopnost **rozeznávat** potřebu (zakázku) klientů a dovednost pomáhat jim tuto zakázku jasně a jednoznačně formulovat, 55% (11 sester) uvedlo schopnost **neublížit**, 50% (10 sester) znalost sama a svých hranic, 45% (9 sester) schopnost být slyšen, 45% (9 sester) uměním odpočívat a doplňovat si své vlastní síly, 40% (8 sester) schopnost působit na jiné lidi, 30% (6 sester) schopnost a chuť něčeho dosáhnout.

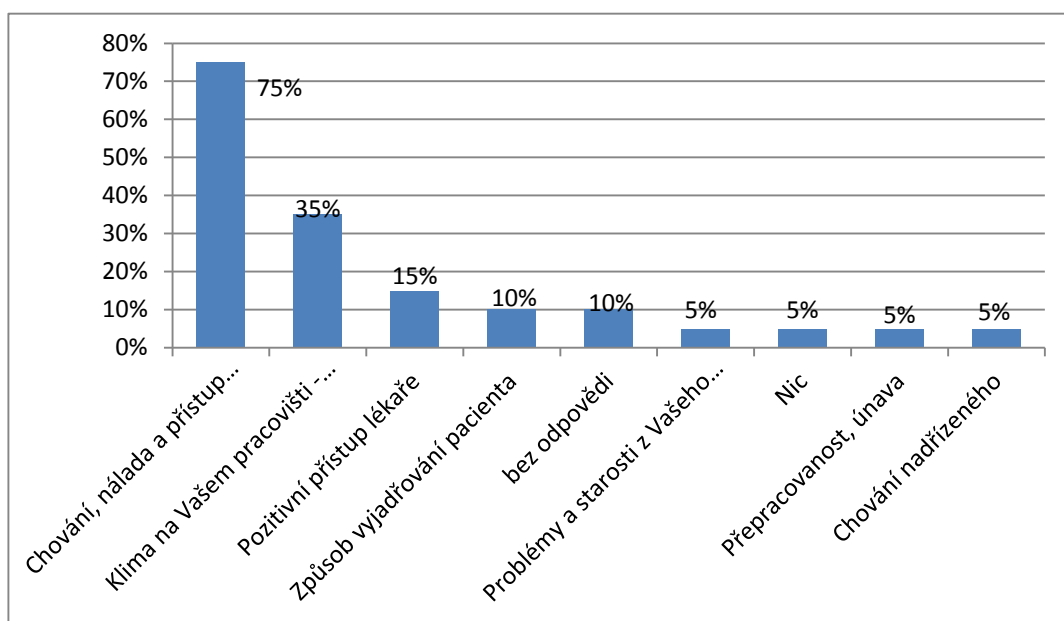
Graf 4 Co Vás osobně naplňuje (baví) při vykonávání profese všeobecné sestry?



Otázka 4 Pomáhající pracovník by měl být vybaven následujícím výčtem vlastností a schopností. Označte všechny vlastnosti, které jsou Vám blízké.

Na otázku odpovědělo 18 sester. Otevřená otázka, ve které sestry uvedli, že je při výkonu pomáhající profese baví 45% (9 sester) pomoc jiným lidem, 40% (8 sester) práce s lidmi, 40% (8 sester) zajímavá práce, 30% (6 sester) sester uvedlo vidění zlepšení a uzdravení pacientů, 10% (2 sestry) bez odpovědi, po 5% (1 sestra) uvedli kladné reakce pacientů, přátelskou atmosféru se spolupracovníky, pomocí zjišťování osobní anamnézy usnadnění, odhalení nemoci, vyšetřování pacienta pomocí přístroje, záchrana života a důvěra.

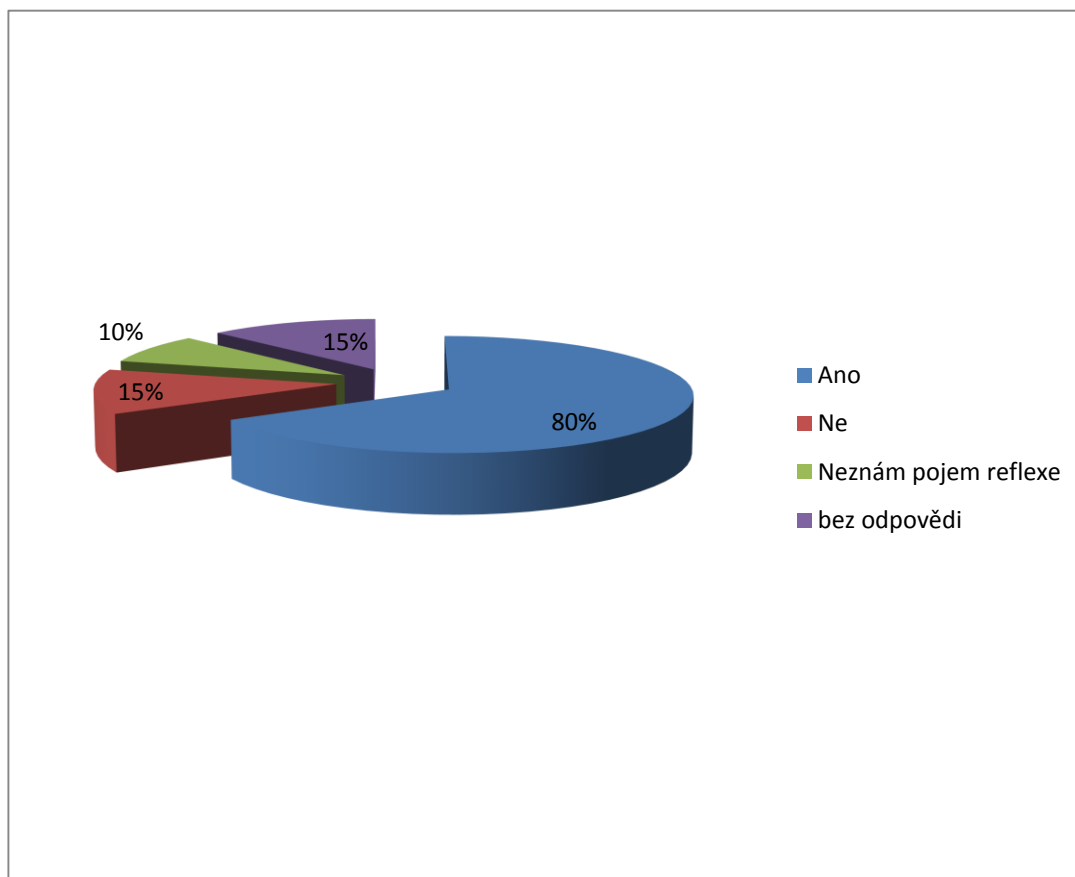
Graf 5 Co Vás ovlivňuje při jednání s pacienty?



Otázka 5 Co Vás ovlivňuje při jednání s pacienty?

Na otázku odpovědělo 18 sester. Otázka s možností výběru ze tří variant, a možností dopsat vlastní názor. Sestry dle odpovědí ovlivňuje 75% (15 sester) chování, nálada a přístup pacienta, 35% (7 sester) klima na pracovišti – ~~Negativně~~ / pozitivně, 5% (1 sestra) problémy a starosti z osobního života. Volně doplnili, 15% (3 sestry) pozitivní přístup lékaře, 10% (2 sestry) způsob vyjadřování pacienta, 5% (1 sestra) vliv chování nadřízeného, přepracovanosti a únava, 10% (2 sestry) bez odpovědi, 5% (1 sestru) neovlivňuje nic.

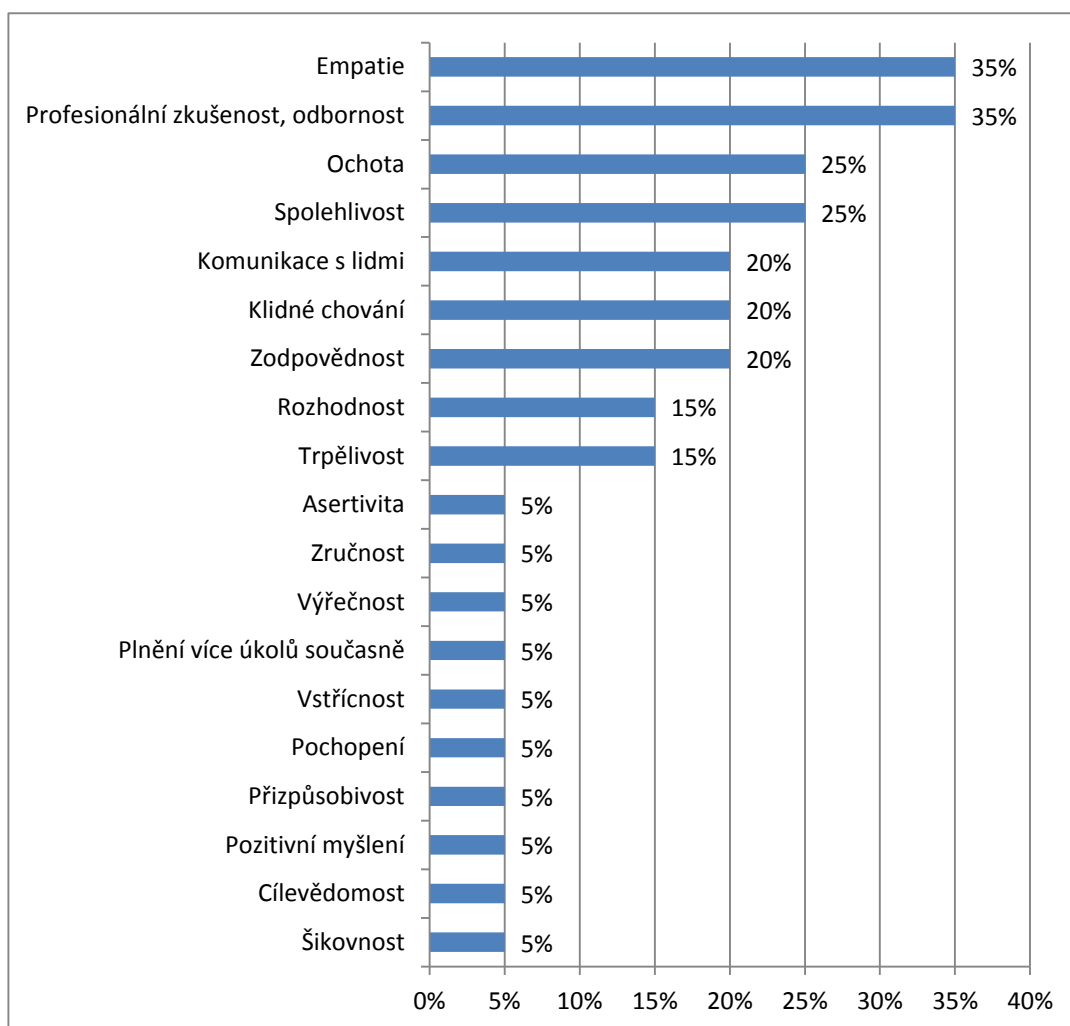
Graf 6 Jste schopna reflektovat své negativní pocity po kontaktu s agresivním pacientem?



Otázka 6 Jste schopna reflektovat své negativní pocity po kontaktu s agresivním pacientem?

Na otázku odpovědělo 17 sester. Reflektovat znamená umět vědomě ovlivnit, reflexe je uvolnění. 70% (14 sester) sester odpovědělo ANO, 15% (3 sestry) NE, 15% (3 sestry) neodpovědělo, a 10% (2 sestry) nezná pojem reflexe.

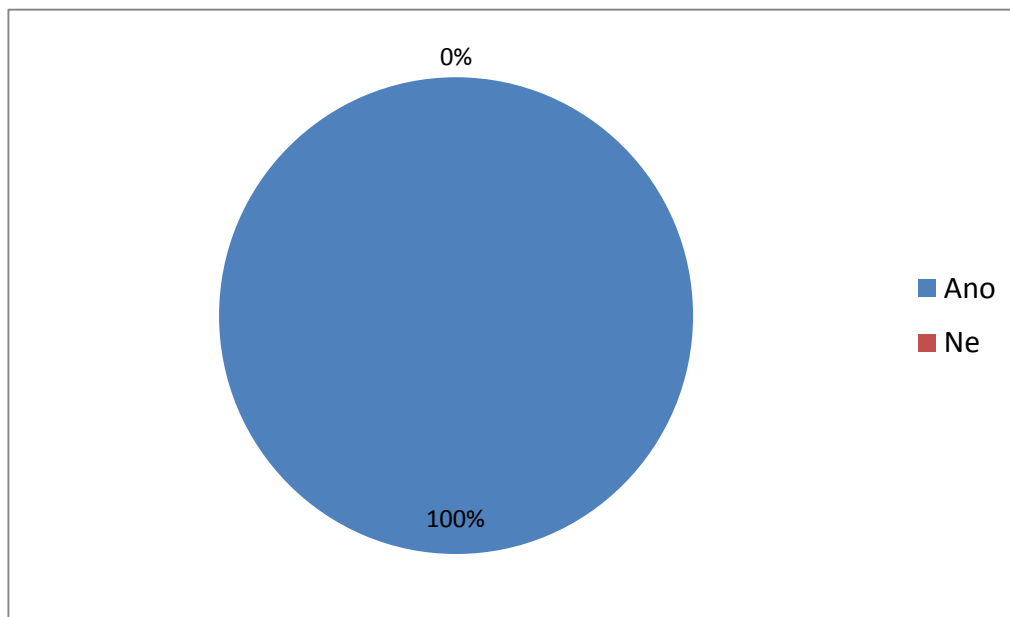
Graf 7 Jaké jsou Vaše silné stránky při vykonávání profese zdravotní sestry?



Otázka 7 Jaké jsou Vaše silné stránky při vykonávání profese zdravotní sestry?

Na otázku odpovědělo 20 sester, 35% (7 sester) empatii, profesionalitu, zkušenost a odbornost. 25% (5 sester) uvedli ochotu a spolehlivost, 20% (4 sestry) komunikaci s lidmi, klidné chování, zodpovědnost, 15% (3 sestry) rozhodnost a trpělivost. Další výčet vlastností 5% (1 sestra) asertivitu, zručnost, výřečnost, plnění více úkolů současně, vstřícnost, pochopení, přizpůsobivost, pozitivní myšlení, cílevědomost a šikovnost.

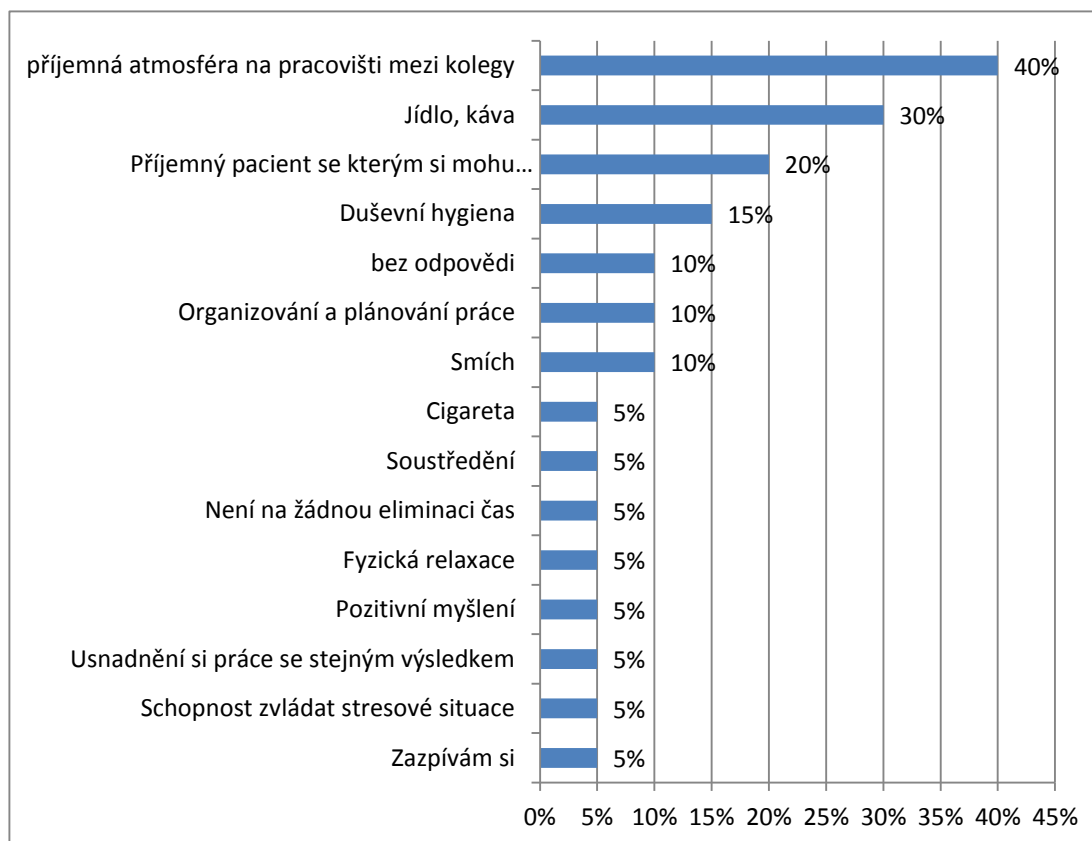
Graf 8 Daří se Vám nepřenášet Vaše osobní problémy do pracovního procesu?



Otázka 8 Daří se Vám nepřenášet Vaše osobní problémy do pracovního procesu?

Ve sto procentech (20 sester) odpověděli na otázku, že se jim daří nepřenášet do pracovního procesu své osobní problémy.

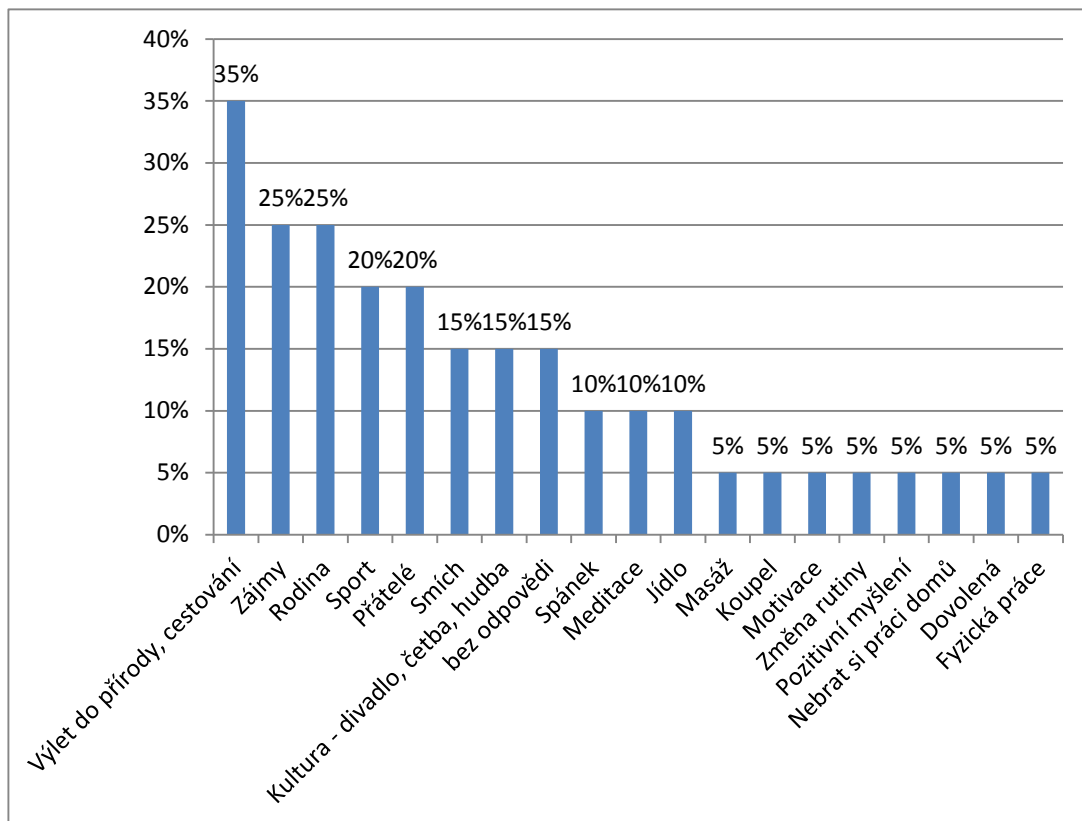
Graf 9 Uved'te, jakým způsobem nejraději eliminujete pracovní zátěž během pracovní doby?



Otázka 9 Uved'te, jakým způsobem nejraději eliminujete pracovní zátěž během pracovní doby?

Na otázku odpovědělo 18 sester. Otevřená otázka, kde sestry uvedli mezi způsoby, kterými sestry nejraději eliminují pracovní zátěž během pracovní doby, odpovědělo 18 sester. 40% (8 sester) příjemnou atmosféru na pracovišti mezi kolegy. Pracovní zátěž 30% (6 sester) eliminují jídlem a kávou. 20% (4 sestry) příjemným pacientem, se kterým si mohou popovídat. 10% (2 sestry) správnou organizací práce a smích po 5% (1 sestra) cigaretou, soustředění, fyzickou relaxaci, pozitivním myšlením, usnadněním si práce se stejným výsledkem a schopností zvládat stresové situace. 10% (2 sestry) bez odpovědi, 5% (1 sestra) nemá čas na eliminaci.

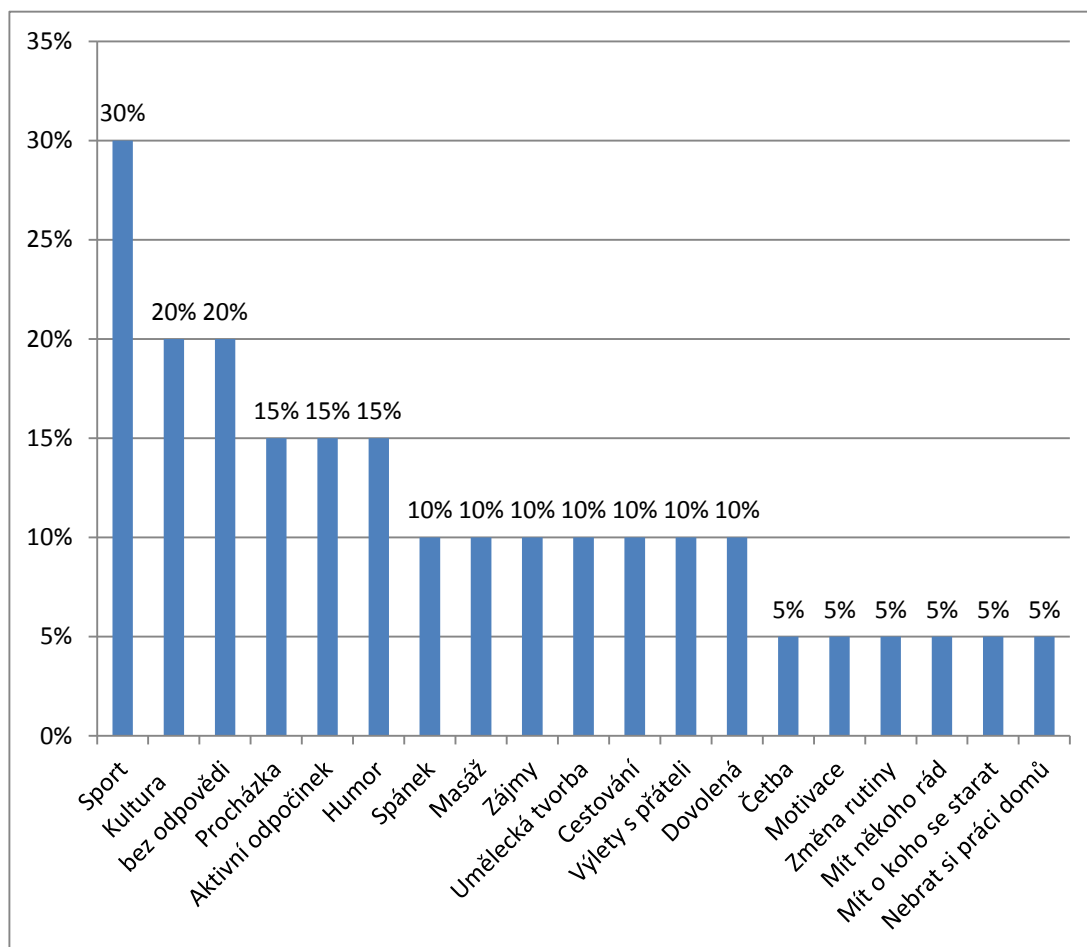
Graf 10 Jaké antistresové (relaxační) techniky Vám celkově nejvíce pomáhají se vyrovnat s náročností Vaší profese?



Otázka 10 Jaké antistresové (relaxační) techniky Vám celkově nejvíce pomáhají se vyrovnat s náročností Vaší profese?

Na otázku odpovědělo 17 sester. V odpovědích sestry uvedly 35% (7 sester) výlet do přírody, cestování, 25% (5 sester) zájmy a rodinu, 20% (4 sestry) sport a přátele, 15% (3 sestry) smích, kultura, četba, hudba, 10% (2 sestry) spánek, meditace, jídlo, 5% masáž, koupel, motivaci, změnu rutiny, pozitivní myšlení, nebrat si práci domů, dovolená a fyzická práce, 15% (3 sestry) nevedlo nic.

Graf 11 Jakou Vaší zaručenou relaxační (antistresovou) techniku, byste doporučila pro své kolegyně?

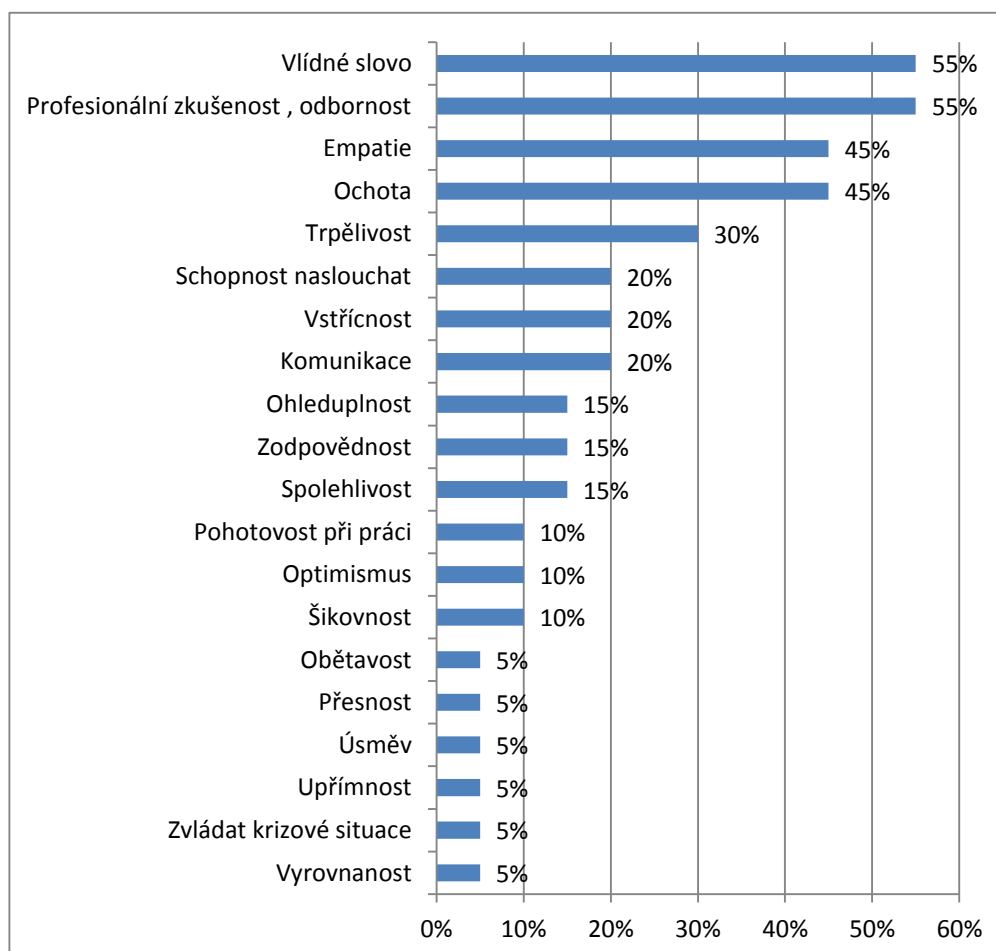


Otázka 11 Jakou Vaší zaručenou relaxační (antistresovou) techniku, byste doporučila pro své kolegyně?

Na otázku odpovědělo 16 sester. V odpovědích jako zaručenou relaxační techniku doporučili ve 30% (6 sester) sport, ve 20% (4 sestry) kulturu, 15% (3 sestry) procházku, aktivní odpočinek a humor, 10%

(2 sestry) spánek, masáž, zájmy, uměleckou tvorbu, cestování, uměleckou tvorbu, cestování, výlety s přáteli a dovolenou, 5% (1 sestra) četbu, motivaci, změnu rutiny, mít někoho rád, mít se o koho starat, nebrat si práci domů. 20% (4 sestry) nedoporučilo žádnou techniku pro své kolegyně.

Graf 12 Uved'te 3 vlastnosti sestry, která by měla pečovat o Vašeho nejbližšího příbuzného?



Otázka 12 Uved'te 3 vlastnosti sestry, která by měla pečovat o Vašeho nejbližšího příbuzného?

Na otázku odpovědělo 20 sester. 55% (11 sester) sestru, která bude mít vlídne slovo, sestru s profesionálními zkušenostmi a odborně vzdělanou a na druhém místě 45% (9 sester) sestru empatickou a ochotnou. Na třetím místě s 30% (6 sester) sestru trpělivou. Dále jsou po 20% (4 sestry) sestru se schopností naslouchat, vstřícnou a komunikativní, po 15% (3 sestry) ohleduplnou, zodpovědnou a spolehlivou. Ostatní výčet vlastností vzhledem k záměru otázky není podstatný.

DISKUZE

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala pomáhajícími profesemi, výčtem jejich vlastností, upozorněním na rizikové přístupy při pomáhání a vybavením pomáhajících profesí. Krátce jsem uvedla popis profese sestry, její role, do kterých vstupuje při pomáhání a požadavky na její osobnost. Nejdůležitější částí byl popis psychohygieny a výčet různých metod specifitějších než sestry užívají k vyrovnání stresů z výkonu profese. Uvedla jsem i dvě své vlastní metody, které s radostí používám a jejich možné využití. Zajímalo mne, co si sestry představují pod pojmem pomáhající profese, vzhledem k tomu, že jsem se s tímto pojmem na vysoké škole nesešla. Dále jak se sami sestry zařadí do rizikového přístupu k pomáhání, jaké vlastnosti při pomáhání si definují, co je baví při výkonu funkce, jak relaxují, jestli některá z nich používá i specifitější metodu. Jako srovnání zajímavého výzkumu Karla Kopřivy zveřejněného v jeho knize z roku 1996 jsem si chtěla ověřit, jestli dnešní sestry skoro po 10 letech chtějí mít spíše vzdělanou sestru, která by o ně pečovala. Na základě svých předpokladů jsem si stanovila cíle a hypotézy, ze kterých jsem vycházela při sestavování dotazníku. Dotazník jsem sestavila dle odstavů práce, abych si mohla i teorii napsanou v literatuře ověřit s názory sester.

Dotazníků bylo distribuováno 20 a návratnost byla 100%. Více jsem jich vzhledem k předpokládanému většímu výčtu možností a vkládání vlastních myšlenek nedala. Spíše jsem sestrám slíbila předat hotovou práci.

Pod pojmem pomáhající profese si 45% (5 sester) představuje správně pomoc jiným lidem, ale polovina neodpověděla nic. Nemyslím si, že by se sestry nikdy s pojmem pomáhající profese nesešli. Další 5% (1 sestra) uvedlo správně naslouchat lidem, pečovat o jiné a psychickou podporu. Polovina sester (10 sester) umí definovat, co pomáhající profese znamená. V práci jsem uvedla přínosné téma o rizikových přístupech pomáhajících profesí a problémy do kterých se pomáhající může dostat při poskytování péče daným způsobem. Polovina sester (10 sester) se nezařadila do žádné rizikové skupiny, 30% (6 sester) sester neodpovědělo, 20% (4 sestry) se zařadilo do skupiny Sympatie a antipatie, 20% (4 sestry) do skupiny Nadšený dobroděj, 5% (1 sestra) do skupiny Odstup za každou cenu, 5% (1 sestra) záchránce misionář. V rizikových přístupech pomáhající trpí a tímto způsobem nelze dlouhodobě pomáhat bez větších problémů. Z vyjmenovaného výčtu vlastností

a schopností pomáhajícího pracovníka sestry mohly uvést ty, které jsou jim blízké. Sestrám jsou nejbližší 85% (17 sester) **úcta** k sobě a k jiným lidem, schopnost **aktivně** naslouchat jiným, 80% (16 sester) schopnost **vnímat** a respektovat podmínky, ve kterých se nacházíme, a ve kterých působíme, což je výčet předpokládaných vlastností a schopností pracovníka při pomáhání. 70% (14 sester) uvedlo schopnost **odhadnout** jiné lidi, jejich cítění, jejich způsob uvažování, jejich strategie jednání, 70% (14 sester) schopnost **zvládat** krizové situace, 65% (13 sester) schopnost **nenechat** s sebou manipulovat, umět se bez užití agrese prosadit, 55% (11 sester) schopnost **rozeznávat** potřebu (zakázku) klientů a dovednost pomáhat jim tuto zakázku jasně a jednoznačně formulovat, 55% (11 sester) uvedlo schopnost **neublížit**, 50% (10 sester) znalost sama a svých hranic, 45% (9 sester) schopnost být slyšen, 45% (9 sester) uměním odpočívat a doplňovat si své vlastní síly, 40% (8 sester) schopnost působit na jiné lidi, 30% (6 sester) schopnost a chuť něčeho dosáhnout. Zajímalo mne, co sestry baví na vykonávání profese sestry, jestli to bude vlastnost a schopnost pomáhající profese a v otevřené otázce uvedli, že je na práci sestry baví 45% (9 sester) pomoc jiným lidem, 40% (8 sester) práce s lidmi, 40% (8 sester) zajímavá práce, 30% (6 sester) uvedlo vidění zlepšení a uzdravení pacientů, 10% (2 sestry) bez odpovědi, po 5% (1 sestra) uvedla kladné reakce pacientů, přátelskou atmosféru se spolupracovníky, pomocí zjišťování osobní anamnézy usnadnění, odhalení nemoci, vyšetřování pacienta pomocí přístroje, záchrana života a důvěra. Zde je vidět propojení pomáhající profese s myšlením sestry, která spíše pomáhá, než uzdravuje. Polootevřená otázka co má vliv na výkon jejich profese při jednání s pacienty, nabídla jsem možnost výběru ze tří variant, kde sestry 75% (15 sester) ohodnotili vliv chování, nálada a přístup pacienta vůči Vám, 35% (7 sester) klima na pracovišti ~~Negativně~~ / pozitivně, 5% (1 sestru) ovlivňují problémy a starosti z osobního života. Volně doplnili, 15% (3 sestry) pozitivní přístup lékaře, 10% (2 sestry) způsob vyjadřování pacienta, 5% (1 sestra) chování nadřízeného, přepracovanosti a únava, 10% (2 sestry) bez odpovědi, 5% (1 sestra) neovlivňuje nic. Další otázka již byla zaměřená na relaxaci a psychohygienu, kde měly sestry odpovědět na otázku, zda reflektují negativní pocity při kontaktu s pacientem. 70% (14 sester) sester odpovědělo ANO, 15% (3 sestry) NE, 15% (3 sestry) neodpověděly, a 10% (2 sestry) nezná pojem reflexe. Při výkonu profese sestry mne zajímali silné stránky, zde jsem očekávala, vlastnosti pomáhajících profesí a profesionalita. Výčet všech vlastností byl velký, všechny sestry uvedly tři vlastnosti. 35% (7 sester) uvedlo empatii, profesionalitu, zkušenost a odbornost. 25% (5 sester)

uvedlo ochotu a spolehlivost, 20% (4 sestry) uvedlo komunikaci s lidmi, klidné chování, zodpovědnost, 15% (3 sestry) rozhodnost a trpělivost. Další výčet vlastností 5% (1 sestra) uvedla asertivitu, zručnost, výřečnost, plnění více úkolů současně, vstřícnost, pochopení, přizpůsobivost, pozitivní myšlení, cílevědomost a šikovnost. V další otázce mne zajímalo přenášení osobních problémů do výkonu profese, kde 100% (20 sester) odpovědělo, že se jim to daří. Další otázka ohledně reflexe byla otevřená, kde sestry uvedly způsoby, kterými sestry nejraději eliminují pracovní zátěž během pracovní doby. Velmi mne potěšila odpověď, že 40% (8 sester) eliminuje zátěž příjemnou atmosférou na pracovišti mezi kolegy. Dále zajímavou odpovědí, že, 30% (6 sester) eliminují jídlem a kávou. 20% (4 sestry) příjemným pacientem, se kterým si mohou popovídat. 10% (2 sestry) správnou organizací práce a smích, 5% (1 sestra) cigaretou, soustředěním, fyzickou relaxací, pozitivním myšlením, usnadněním si práce se stejným výsledkem a schopností zvládat stresové situace. 10% (2 sestry) bez odpovědi, 5% (1 sestra) nemá čas na eliminaci. Na otázku jako antistresové (relaxační) techniky sestrám celkově nejvíce pomáhají se vyrovnat s náročností profese, uvedlo 35% (7 sester) výlet do přírody, cestování, 25% (5 sester) zájmy a rodinu, 20% (4 sestry) sport a přátele, 15% (3 sestry) smích, kultura, četba, hudba, 10% spánek, meditace, jídlo, 5% (1 sestra) masáž, koupel, motivaci, změnu rutiny, pozitivní myšlení, nebrat si práci domů, dovolená a fyzická práce. 15% (3 sestry) neuvvedlo nic. Dále jsem se ptala, jakou zaručenou relaxační techniku by doporučili kolegyním a ve 30% (6 sester) sport, ve 20% (4 sestry) kulturu, 15% (3 sestry) procházku, aktivní odpočinek a humor, 10% (2 sestry) spánek, masáž, zájmy, uměleckou tvorbu, cestování, uměleckou tvorbu, cestování, výlety s přítelí a dovolenou, 5% (1 sestra) četbu, motivaci, změnu rutiny, mít někoho rád, mít se o koho starat, nebrat si práci domů. Co mne udivilo, že 20% (4 sestry) nedoporučilo žádnou techniku, i když v předchozí otázce odpovědělo 100% sester v této otázce 20% (4 sestry) nic nedoporučilo. Otázka 12 mne zajímala, vzhledem ke srovnání názoru sester po skoro 10let od provedení průzkumu Karlem Kopřivou, kde odbornost sestry byla umístěná na čtvrté pozici a doufala jsem, že dnešní sestry umístí odbornost na přednějším místě, což se potvrdilo. Na prvním místě s 55% (11 sester) sestry uvedly vlídné slovo, profesionální zkušenosti a odbornost, na druhém místě 45% (9 sester) sestru empatickou a ochotnou. Na třetím 30% (6 sester) trpělivou, vstřícnou a komunikativní. Další vlastnosti pro samotné ověření výzkumu nejsou podstatné, ale popisují správné přístupy pomáhajících.

Doporučení pro praxi

Jako doporučení pro sestry, které znám a se kterými pracuji, můžu doporučit následovné. Při výkonu své práce si neberte stres, agresivní a neurvalé pacienty do povědomí. Pracovat s myšlenou, jak nemáte čas, jak Vám pacient zkazil náladu, nemá cenu. Trápit se tímto pocitem delší dobu, ubližujete pouze sami sobě. Zpracujete tento pocit rychle a uvidíte, že časem budete tyto špatné pocity reflektovat ihned, uvědomte si, že tím trpí hlavně váš organizmus. V případě, že máte kolem sebe kolegyni, která si jenom stěžuje a převádí na Vás své negativní emoce, nebojte se jí říct pravdu. Nenechte se vtahovat do negativizmu, život je krátký a vzhledem k tomu, že jsme si vybrali tuto těžkou profesi i jako koníček, je potřeba to brát jako fakt, že není a nebude nikdy jednoduchá. Jinak změňte buď pracoviště, nebo profesi. V rámci sebezdokonalování se naučte metodu, která Vám pomůže zvládat rizikové duševní stavy, uvolnit se a využívat relaxační techniky, plánujte si práci a volný čas, udělejte si na sebe čas, neříkejte, že to nejde. Jde, jen se musí chtít a nevymlouvat se. Děláte to jen a jen pro sebe.

Zaměstnavatelům bych doporučila čtenější pracovní schůzky zaměstnanců, ve kterých by si cvičili buď techniky uvolnění, zvládnání stresových situací, při jednání s problémovým pacientem a jeho příbuznými. Bohužel si pacienti myslí, že si nás platí a jejich občasné nadřazené jednání je nutné zvládnout a nepodvolit se, nenechat s sebou manipulovat. Pořádání minimálně ročně seminářů na téma vyhoření, asertivita, komunikace s agresivním pacientem. Zaměření seminářů na spíše malé počty účastníků vzhledem k nutnosti komunikační skupiny a vyslechnutí jednotlivců. V případě vícečetné skupiny nelze podchytit pracovníka, který potřebuje pomoc. Další radou by byl podnět k nákupu například permanentky do bazénu, fitness centra, kterou by si zaměstnanci půjčovali a měli větší motivaci tuto službu využívat.

Vedoucím zaměstnancům bych doporučila čtenější komunikace s podřízenými, pochvaly a povzbuzení při zjevných problémech.

Vysokým školám vyučujícím profese pomáhajících pracovníků zařadit téma pomáhající profese, rizikové přístupy a vybavení pomáhajících do učebního textu. Praktické cvičení komunikačních dovedností. Dnešní sestry musí vědět, že naším posláním je v první řadě pomáhat.

CELKOVÉ HODNOCENÍ

Ve své práci jsem se zabývala pomáhajícími profesemi jako takovými spíše než profesí sestry. Tato profese, stejně jako sociální pracovníci, učitelé, vychovatelé a například psychologové má jedno poslání, a tím je pomoc. S tímto posláním by tyto profese měli přistupovat ke klientům a pacientům. Zjišťovala jsem povědomí o pomáhajících profesích, upozornila jsem na rizikové přístupy pomáhajících, sledovala techniky a schopnosti relaxace k naplnění tématu práce, jestli pomáhající pomáhají a netrpí.

Průzkumný vzorec tvořilo 20 sester z ambulantní a lůžkové části nemocnice, kde vykonávám vedoucí funkci. Průzkum byl kvalitativní, otázky otevřené a polootevřené s možností vpisování vlastních názorů respondentek. Jako průzkumný problém jsem si definovala zjistit povědomí sester o pomáhajících profesích a stav psychohygieny všeobecných sester k naplnění tématu práce „Jak pomáhat a netrpět“.

Cílem 1 bylo zjistit stav povědomí sester o pomáhajících profesích, kdy polovina sester definovat pojem pomáhající profesi neuměla. Druhá polovina definovala pojem správně. Hypotéza 1 nebyla naplněná vzhledem k 50% správných odpovědí.

Cílem 2 jsem si stanovila zjistit způsoby psychohygieny sester v pracovním procesu a schopnost reflektovat pracovní zátěž. Hypotéza 2, že sestry aktivně reflektují pracovní zátěž, ale ne pomoci různých technik psychohygieny se potvrdila. Mezi uvedenými způsoby relaxace není ani jedna speciální metoda jako jóga a autogenní trénink. Uvedené relaxační metody jsou běžnou náplní denních činností, ale považují za důležité, že sestry uvedly velké množství těchto jednoduchých metod, které jsou pro ně důležité. Jen je potřeba se zamyslet nad sebereflexí a sebehodnocením a pracovat i s těmito složitějšími metodami, aby stres, ve kterém se nacházíme, nebyl způsoben námi samotnými.

Cílem 3 bylo zjistit nejdůležitější vlastnosti sestry pečující o nejbližšího příbuzného respondentek v rámci srovnání a zjištění názoru sester našeho desetiletí s průzkumem vykonaným v roce 1996 Karlem Kopřivou. V hypotéze 3 jsme předpokládali, že zmiňovaný výzkum z knihy Karla Kopřivy nebude potvrzen a že odbornost a profesionalitu pomáhajících profesí umístí sestry na prvních dvou místech. Vyhodnocením jsme zjistili, že dnešní sestry odbornost a profesionalitu umístily dokonce na první místo. To mne samotnou velice těší, že profesionalita a odbornost je

pro samotné sestry nejvyšší prioritou při vykonávání své profese. Na druhém místě sestry uvedli empatii, což je důležitá vlastnost při výkonu a poslání jejich profese.

Hypotetické tvrzení se v povědomí sester o pomáhajících profesích nepotvrdilo, sestry nemají povědomí o pomáhajících profesích. Reflektovat pracovní zátěž umí, ale ne dle moderních metod, ale běžnými denními činnostmi. Předpoklad, že se po skoro 10 letech od provedení průzkumu Karla Kopřivy dnešní sestry uvedly odbornost a profesionalitu na první místo.

Za závěr můžu konstatovat, že se mi povedlo naplnit téma práce „ Jak pomáhat a netrpět“. Celkově můžu konstatovat, že jsem se i sama hodně poučila při studiu literatury o pomáhajících profesích.

SEZNAM POUŽITÝCH ODBORNÝCH VÝRAZŮ

Behaviorální	zabývající se studiem lidského chování ve společnosti
Devalvovat	znehodnotit
Imaginace	označuje schopnost člověka vyvolávat v mysli představy či obrazy
Kodex	zákony, zásady, předpisy
Neangažovaný	nezapojený, indiferentní

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Graf 1 Co pro Vás znamená pojem Pomáhající profese?	35
Graf 2 Patříte do některé z uvedených rizikových skupin pomáhajících?	36
Graf 3 Pomáhající pracovník by měl být vybaven následujícím výčtem vlastností a schopností. Označte všechny vlastnosti, které jsou Vám blízké?	37
Graf 4 Co Vás osobně naplňuje (baví) při vykonávání profese všeobecné sestry?	38
Graf 5 Co Vás ovlivňuje při jednání s pacienty?	39
Graf 6 Jste schopna reflektovat své negativní pocity po kontaktu s agresivním pacientem?	40
Graf 7 Jaké jsou Vaše silné stránky při vykonávání profese zdravotní sestry?	41
Graf 8 Daří se Vám nepřenášet Vaše osobní problémy do pracovního procesu?	42
Graf 9 Uveďte, jakým způsobem nejraději eliminujete pracovní zátěž během pracovní doby?	43
Graf 10 Jaké antistresové (relaxační) techniky Vám celkově nejvíce pomáhají se vyrovnat s náročností Vaší profese?	44
Graf 11 Jakou Vaší zaručenou relaxační (antistresovou) techniku, byste doporučila pro své kolegyně?	45
Graf 12 Uveďte 3 vlastnosti sestry, která by měla pečovat o Vašeho nejbližšího příbuzného?	46

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Citování dle normy ČSN ISO 690: 2011

- BÁRTLOVÁ, S. 2003. *Sociologie medicíny a zdravotnictví*. Brno: NCONZO. 2003, 181s. ISBN 80-7013-391-0
- COVEY, S. 2011. *7 návyků, Zásady skutečně efektivních lidí*. Druhé vydání. Praha: Management Press. 2011. 340s. ISBN 978-80-7261-241-3
- HÁJEK, K. 2006. *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. Praha: Portál 2006. 120s. ISBN 80-367-1077
- HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. 2000. *Psychologický slovník*. První vydání. Praha: Portál 2000. 776 s. 978-80-7367-569-1
- HUBINKVÁ, Z. a kolektiv. 2008. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. Třetí vydání. Praha: Grada Publishing. 2008. 280s. ISBN 978-80-247-1593-3
- HUBER, J.; HADEMAR, B.; HEWSON, E. 2009. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. První vydání. Praha: Grada Publishing. 2009. 120s . ISN 978-80-247-2486-7
- ŠPIRUGOVÁ, L. 2006. *Multikulturní ošetrovatelství II*. Praha: Grada Publishing. 2006. 248s. ISBN 80-247-1212-X
- JANKOVSKY, J. 2003. *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton. 2003. 223s. ISBNB 80-7254-329-6
- KELNAROVÁ, J. 2009. *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty*. Čtvrtý ročník. Praha: Grada Publishing. 2009. s 96. ISBNB 978-80-247-2831-5
- KOPŘIVA, K. 2011. *Lidský vztah jako součást profese*. Čtvrté vydání. Praha: Portál. 2011. 152 s. ISBN 978-80-7367-922-4
- KOPŘIVA, K. 1997. *Lidský vztah jako součást profese*. Druhé vydání. Praha: Portál. 1997. 152 s. ISBN 80-7178-150-9
- KUBRYCHTOVÁ, H. 2007. *Jóga, jak si vybrat tu pravou*. Praha: Grada Publishing. 2007. 198s. ISN 978-80-247-2071-5

- KYMROVÁ, E. 2011. *Holistické přístupy v psychologii*. Plzeň: Maurea s.r.o. 2011. 186s. ISBN 978-80-904955-0-0
- MAHROVÁ, G.; VEGLAŘOVÁ, G. a kolektiv. 2008. *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. Praha: Grada Publishing. 2008. s. 176. ISBN 978-80-247-2138-5
- MÍČEK, L. 1984. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1984. 207s. ISBN 14-400-84
- PRAŠKO, J. 2007. *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha: Grada Publishing. 2007. 256 s. ISBN 978-80-247-1352-6
- PTÁČEK, R. 2011. *Etika a komunikace v medicíně*. Praha: Grada Publishing. 2011. 528 s. ISBN 978-80-247-3976-2
- RAUDENSKÁ, J.; JAVŮRKOVÁ, A. 2011. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. Praha: Grada Publishing. 2011. 304s. ISBN 978-80-247-2223-8
- SMEKAL, L. 2011. *Psychologie a pomáhající profese*. První vydání. Přerov. 2011. reg. č. CZ.1.07/3.2.05/02.0001
- PIŇOSOVÁ, L.; SMĚKAL, L. 2004. *Psychologie práce v pomáhající profesi*. Druhé vydání. In Studijní materiály dvoustupňového vzdělávacího programu pro terénní sociální pracovníky. Brno: Drom. 2004. 83s. ISBN 80-903472-0-7
- STAŇKOVÁ, M. 2002. *Sestra - reprezentantka profese*. První vydání. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví. 2002. 78s. ISBN 80-7013-368-6
- ÚLEHLA, I. 2005. *Umění pomáhat*. Druhé vydání. Praha: Slon. 2005. 128 s. ISBN 80-86429-36-9
- TIEFENBACHER, A. 2010. *Trénink paměti*. Praha: Grada Publishing. 2010 s. 138. ISBN 978-80-247-3177-3
- Časopis sestra 9/2011. článek „Uplatňování holismu u kriticky nemocných“
- Časopis sestra 11/2005. článek“ *Touží sestry po moci?*“

<http://www.pochopeni.cz/uplatneni-sebereflexe-a-sebehodnoceni-v-procesu-rozvoje-cloveka.html>

http://www.prevko.cz/_data/afm-uploads/Psychohygienu%20ucitele.pdf

<http://www.centrum-mandala.cz/jak-relaxovat>

<http://www.prace.cz/poradna/encyklopedie-profesi/z/zdravotni-sestra>

<http://www.hooponopono.cz>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Dotazník

Příloha č. 2 Čestné prohlášení

Příloha č. 1 Dotazník

Vážené kolegyně.

V rámci své bakalářské práce jsem si zvolila Pomáhající profese - téma „ Jak pomáhat a netrpět“ Výzkumná část je zaměřená na průzkum Vašich názorů na pomáhání a psychohygienu k přežití naší náročné profese.

Váš věk:.....

Počet odpracovaných let ve zdravotnictví:

1. Co pro Vás znamená pojem Pomáhající profese?

2. Patříte do některé z uvedených rizikových skupin pomáhajících:

- ❖ pomáhající si udržuje **odstup za každou cenu „nepouští si klienty k tělu“**, pomoc omezuje jen na technickou a technologickou stránku, na předávání vědomostí a informací. Má tendenci klienty řídit a ovládat, vyjadřuje hodně kontroly, o osobní prožívání klientů se prakticky nezajímá.
- ❖ **„nadšený dobroděj“**, který se **obětuje pro klienty**. Jedná se o pracovníka, který se nadšeně vrhá do pomáhání, o své klienty přehnaně pečuje a přebírá za ně zodpovědnost, pro své klienty obětuje nejen svůj volný čas, ale často i své osobní prostředky (peníze, věci běžné potřeby). Do svých klientů se snaží vžívat a prožívat věci jejich očima, přičemž ztrácí svůj pohled. Blaho klienta upřednostňuje před svým blahem.
- ❖ **„zachránce a misionář**, který je povolán, aby rozséval vždy jen pravdu a spravedlnost“. I zde se jedná o výrazné přejímání kontroly pomáhajícího nad klienty, kterými pomáhající manipuluje, přejímá za ně odpovědnost, určuje co je správné a co by se nemělo.
- ❖ **„ sympatie a antipatie“** Pomáhající vždy do vztahu ke klientům promítají i své osobní sympatie a antipatie, mezi klienty jsou vždy lidé, kteří pomáhajícímu tzv. sedí, a kteří mu nesedí. To může výrazně ovlivňovat vztahy mezi pomáhajícím a klientem.

Patříte do některé rizikové skupiny pomáhajících (vypište)?

..

3. Pomáhající pracovník by měl být vybaven následujícím výčtem vlastností a schopností. Označte všechny vlastnosti, které jsou Vám blízké?

- ❖ Nadšení a chuť něčeho dosáhnout
- ❖ Znalost sama sebe a svých hranic
- ❖ Úcta k sobě a k jiným lidem (i k těm, se kterými nesouhlasíme), **otevřenost a přijímání odlišností**
- ❖ Schopnost vnímat a respektovat podmínky, ve kterých se nacházíme, a ve kterých působíme
- ❖ Schopnost aktivně naslouchat jiným
- ❖ Schopnost rozeznávat potřebu (zakázku) klientů a dovednost pomáhat jim tuto zakázku jasně a jednoznačně formulovat
- ❖ Schopnost „být slyšen“ (*schopnost mluvit tak, aby nám ti, ke kterým mluvíme, byli schopni a ochotni naslouchat*).
- ❖ Schopnost odhadnout jiné lidi, jejich cítění, jejich způsob uvažování, jejich strategie jednání.
- ❖ Schopnost nenechat s sebou manipulovat, umět se bez užití agrese prosadit
- ❖ Schopnost působit na jiné lidi a umění je vhodnou argumentací přesvědčovat.
- ❖ Schopnost neublížit, když už nemohu pomoci
- ❖ Schopnost zvládat krizové situace (uměním pomáhat v krizových situacích sobě i jiným lidem).
- ❖ *Uměním odpočívat a doplňovat si své vlastní síly.*

4. Co Vás osobně naplňuje (baví) při vykonávání profese zdravotní sestry?

(vypsat můžete bodově, ale i vlastní myšlenkou).

- ❖ ..
- ❖ ..
- ❖ ..

5. Co Vás ovlivňuje při jednání s pacienty.

- ❖ Chování, nálada a přístup pacienta vůči Vám
- ❖ Problémy a starosti z Vašeho osobního života
- ❖ Klima na Vašem pracovišti – Negativně / pozitivně
- Dále mne osobně ovlivňuje** (vypsat můžete bodově, ale i vlastní myšlenkou):
- ❖ ..
- ❖ ..

6. Jste schopna reflektovat své negativní pocity po kontaktu s agresivním pacientem?

- ❖ Ano
- ❖ Ne
- ❖ Neznám pojem – reflexe

Prostor pro Váš názor (jakým způsobem):

7. Jaké jsou Vaše silné stránky při vykonávání profese zdravotní sestry.

(vypsát můžete bodově, ale i vlastní myšlenkou).

- ❖ ..
- ❖ ..
- ❖ ..

Prostor pro Váš názor:

8. Daří se Vám nepřenášet Vaše osobní problémy do pracovního procesu?

ANO / NE

Prostor pro Váš názor:

9. Uveďte, jakým způsobem nejraději eliminujete pracovní zátěž během pracovní doby.

(vypsát můžete bodově, ale i vlastní myšlenkou)

- ❖ ..
- ❖ ..
- ❖ ..

Prostor pro Váš názor:

10. Jaké antistresové (relaxační) techniky Vám celkově nejvíce pomáhají se vyrovnat s náročností Vaší profese.

(vypsát můžete bodově, ale i vlastní myšlenkou)

- ❖ ..
- ❖ ..
- ❖ ..

Prostor pro Váš názor:

11. Jakou Vaší zaručenou relaxační (antistresovou) techniku, byste doporučila pro své kolegyně.

(vypsát můžete bodově, ale i vlastní myšlenkou)

- ❖ ..
- ❖ ..
- ❖ ..

Prostor pro Váš názor:

12. Uvedte 3 vlastnosti sestry, která by měla pečovat o Vašeho nejbližšího příbuzného. (prosím minimálně 3 vlastnosti a řadte je dle Vašich priorit)

- ❖ 1.
- ❖ 2.
- ❖ 3.

Děkuji za spolupráci.

Hejná Monika

Příloha č. 2

Čestné prohlášení studenta k získávání podkladů pro zpracování bakalářské práce **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem získala podklady pro zpracování výzkumné části bakalářské práce s názvem „Jak pomáhat a netrpět.“ v Nemocnici s poliklinikou Praha Italská, Italská 37,
Praha 2

V Praze dne: 8. 4. 2013

podpis