

Psychohygienu u pracovníků v domově se zvláštním režimem

Hana Širotová

Bakalářská práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Hana ŠIROTOVÁ

Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Téma práce: Psychohygienu u pracovníků v domově se zvláštním režimem.

Zásady pro vypracování:

Studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti psychohygieny.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvalitativního výzkumu v oblasti psychohygieny v Domově se zvláštním režimem Pržno.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BEDRNOVÁ, Eva, et al. Management osobního rozvoje : duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. 1. vyd. Praha : Management Press, 2009. 359 s. ISBN 978-80-7261-198-0.

KOPŘIVA, Karel. Lidský vztah jako součást profese. Redaktor Petr Kozlík; ilustrace Antonín Šimek. 5. vyd. Praha : Portál, 2006. 147 s. ISBN 80-7367-181-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat deprese. Redaktorka Helena Ondrůšková. 2. rozš. vyd. Praha : Grada Publishing, 2003. 176 s. ISBN 80-247-0575-3.

MELGOSA, Julián. Zvládní svůj stres : Kniha o duševním zdraví. Redaktor Peter Polaško; přeložil Milan Hlouch. 1. vyd. Praha : [s.n.], 1999. 190 s. Život a zdraví. ISBN 80-7172-240-5.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Ivana Marášková**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **15. února 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce: **7. května 2010**

Ve Zlíně dne 15. února 2010

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně14. 4. 2010.....

..........

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Práce se zabývá tématem psychohygieny v domovech se zvláštním režimem. Sociální služby procházejí v současné době velkými změnami, což s sebou nese i zvýšení psychické zátěže všech pomáhajících pracovníků v těchto zařízeních. Pozornost v této práci je zaměřena zejména na duševní hygienu sociálních pracovníků. Je to především nárůst administrativní práce a snaha o co nejkvalitnější službu, co způsobuje u zaměstnanců stres a duševní nepohodu. Teoretická část je proto věnována i technikám psychohygieny a nalezení zdravého životního stylu. Praktická část je zaměřena na výzkum, který analyzuje vliv relaxace na sociální a zdravotní pracovníky v konkrétním domově.

Klíčová slova: psychohygienu, sociální pracovník, psychická zátěž, sociální služby, relaxační techniky

ABSTRACT

The work deals with the theme of the psychological hygiene in the home-place with the special treatment. The social services pass at present through great changes which bring an enhancement of psychical stress for all general workers in these establishments. The attention in this work is mostly paid to the mental hygiene of the social workers. They are mostly growth of administrative works and the efforts for the best services which cause stress and mental disgruntlement of the employees. The theoretical part is therefore devoted to the technics of the psychological hygiene and finding of the healthy lifestyle. The practical part concentrates on research which analyses the influence of relaxing on the social and medical workers in the concrete home-place.

Keywords: psychological hygiene, medical social worker, psychical stress, social services, relaxation technics

Poděkování:

Děkuji konzultantce PhDr Ivaně Maráškové za její odborné vedení a všem kolegům, kteří mi byli nápomocni při mém výzkumu.

Motto:

„Jsme silní. Dokážeme úmyslně změnit stav vlastní mysli, tělesné zdraví a vhléd do světa vlastní duše. Jednota těla, ducha a duše je prostředkem naší zkušenosti, jímž zkoumáme a měníme svět“ (Hougham, 2008, s. 19).

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 PSYCHOHYGIENA SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA	12
1.1 POJEM PSYCHOHYGIENY	12
1.2 PSYCHOHYGIENA A TĚLESNÉ ZDRAVÍ	12
1.3 PSYCHOHYGIENA A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	14
1.4 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ A FORMY STRES MANAGEMENTU	15
1.5 PREVENCE NEPŘÍZNIVÝCH PSYCHICKÝCH A SOCIÁLNÍCH JEVŮ.....	17
1.6 VYUŽITÍ RELAXACE V MOŽNOSTI PŘEDCHÁZENÍ STRESU	20
2 DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM V SYSTÉMU SOCIÁLNÍCH SLUŽEB	21
2.1 SYSTÉM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB	21
2.2 SPECIFIKA PRÁCE SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA V DOMOVĚ SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM	21
3 TECHNIKY PSYCHOHYGIENY U SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA A NALEZENÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	24
3.1 VZDĚLÁVÁNÍ A PROFESNÍ RŮST	24
3.2 SUPERVIZE	26
3.3 ŽIVOTOSPRAVA A RELAXACE.....	27
3.4 SOCIÁLNÍ OPORA	28
3.5 ŽIVOTNÍ STYL A SMYSL ŽIVOTA	29
3.6 ŽIVOTNÍ ENERGIE A ŠTĚSTÍ	30
II PRAKTICKÁ ČÁST	31
4 PSYCHOHYGIENA U SOCIÁLNÍCH A ZDRAVOTNÍCH PRACOVNÍKŮ	32
4.1 PŘEDMĚT A CÍL VÝZKUMU	32
4.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU.....	33
4.2.1 Charakteristika vybraného domova se zvláštním režimem.....	33
4.3 CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ	34
4.4 METODY VÝZKUMU	35
4.4.1 Inventář stresu	35
4.4.2 Rozhovor	36
4.4.3 Analýza relaxačního deníku	37

4.5	PRŮBĚH VÝZKUMU	37
4.6	VÝSLEDKY VÝZKUMU	38
4.6.1	I. respondentka	38
4.6.2	II. respondentka	41
4.6.3	III. respondent.....	45
4.6.4	IV. respondentka	49
4.6.5	V. respondentka.....	52
4.7	ZÁVĚR VÝZKUMU	56
	ZÁVĚR	60
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	61
	SEZNAM GRAFŮ	64
	SEZNAM PŘÍLOH.....	65

ÚVOD

Pojem duševní hygieny nabývá v současné době velkého významu. Žijeme ve stresu, pod tlakem své práce, často si pracovní problémy přinášíme i domů. Člověk jakoby zapomněl odpočívat a užívat si života. Stejně tak, jako tělo, je i duše živý organismus. Aby nám dobře sloužila, musíme o ni s láskou pečovat. Duševní hygiena je cestou vůle a vytrvalosti. Duševní hygiena je důležitá nejenom pro pocit uvolnění, ale hlavně pro rozvoj naší osobnosti. Chceme-li nalézt své schopnosti a dovednosti musíme se zbavit příčin, které je brzdí. Je to stres, strach a nízké sebevědomí. Budou-li naše myšlenky pracovat pro nás a půjdou-li naší cestou, dokážeme věci, o kterých se nám nikdy nesnilo. Uznáním oboru psychologie byla vlastně uznána existence ducha, což je pro některé těžko přijatelné. Uznat existenci ducha, znamená uznat něco nehmotného. Abychom však mohli odstranit tělesnou příčinu nemoci, musíme do zkoumání zahrnout celou osobnost a to především její duševní, duchovní i sociální kontext. Duševní hygiena znamená tedy dosažení nějakého optimálního stavu nebo ideálu. Co tedy můžeme zahrnout pod pojem optimální stav? Může to být normalita, přizpůsobení, duševní zdraví, ale i harmonický vztah s okolím. Harmonický vztah s okolím zahrnuje jednak mezilidské vztahy, ale i vztah k přírodě, ke kultuře, k hodnotám jako je například moudrost, statečnost i smysl pro humor. Cílem teoretické části je podat ucelený přehled toho základního, co se týká psychohygieny a zaměřit se na psychohygienu sociálního pracovníka v domově se zvláštním režimem. Práce v sociálních službách klade velké nároky na psychiku pracovníků, duševní hygiena jim může pomoci upevnit nebo znovu nabýt duševní rovnováhu. V praktické části se chci pokusit zkoumat míru stresu u vybraných zaměstnanců v sociálním zařízení. Součástí výzkumu je experiment spočívající v provádění relaxačních technik těmito zaměstnanci. Na základě tohoto experimentu chci zjistit, jak relaxace ovlivnila vybrané pracovníky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PSYCHOHYGIENA SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA

1.1 Pojem psychohygieny

Dle Urbana (2003) myšlenky důležité pro duševní hygienu se objevovaly již v počátcích lidské civilizace. Staří Číňané a řečtí filozofové zkoumali život ze tří hledisek: fyzického, duševního a duchovního. Člověk se postupně učí pracovat s těmito třemi hledisky a tím se z něho stává dokonalejší lidská bytost. Problémem dnešní doby je skutečnost, že jsme neustále vtahováni do neuvěřitelné rychlosti a pohodlí moderního života, necháváme elektronické zařízení myslet za nás a pak se divíme, že nemůžeme najít smysl života. Avšak ani ta nejmodernější technologie nezařídí, abychom byli šťastní a spokojeni. Doporučuje se věnovat více pozornosti poučením, které jsme získali z minulosti, a to především prastarému učení, které nabádá vyvážit fyzickou, duševní a duchovní stránku života.

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví“ (Míček, 1984, s. 9).

Pojem „hygiena“ je odvozen od řecké bohyně zdraví Hygien. Obvykle je pojem hygiena spojován s tělesnou hygienou. V průběhu času se v důsledku rozvoje vědeckého poznání ukázalo, že je nutné věnovat pozornost i otázkám duševního zdraví. V *užším* slova smyslu se duševní hygienou rozumí boj proti výskytu duševních nemocí. Často v tomto smyslu znamená duševní hygiena citlivost k negativním odchylkám od duševní normality (např. prevence neuróz) a zabránění procesu rozvoje psychóz. V *širším* slova smyslu znamená hledání a nalézání efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého z nás (Křivohlavý, 2003).

1.2 Psychohygiena a tělesné zdraví

To, co tělesně prožíváme, nám dává jistotu, že žijeme. To, že dýcháme, chodíme, cítíme, znamená, že život je dobrý. Je to snadná odpověď na otázku po smyslu života. Tělem poznáváme svět a tělem rozpoznáváme také, jak na nás působí druhý člověk. Ten, kdo tělesné poznatky nevnímá, je v mezilidském kontaktu zmaten, což je velkou komplikací při práci s lidmi. Pomáhající profese je práce, která nám může energii dodávat, ale zrovna tak ji může z našeho těla vysávat. Hospodaření s energií je téma především tělesné a proto je velmi důležité, aby pomáhající rozvíjel své tělesné vnímání, aby bydlel v těle jako ve svém do-

mově, protože tělo je nástrojem poznání a také zdrojem energie. To, že je zdrojem poznání můžeme dokázat, především v oblasti citěného smyslu. Něco prožíváme a ještě pro to nemáme správné slovo nebo symbol. Pobýváme-li u citěného smyslu, objeví se nám dříve či později to pravé výstižné slovo, ten pravý symbol. Tehdy pocítíme úlevu a od té doby nese dané téma jinak. Myšlení se propojilo s tělem. Techniku, jak se pobývání u citěného smyslu naučit a praktikovat, popsal Gendlin a nazval ji focusing (z anglického focus = vzít do ohniska). Hlavní zásadou je žít v těle, uvědomovat si ho při běžných činnostech. Spoustu činností, které provádíme, provádíme automaticky. Soustředme se na ně. Vyhněme se tomu, abychom prováděli dvě nebo více činností najednou, pohyb vnímáme intenzivněji, pokud ho provádíme pomalu. V neposlední řadě je důležité volně dýchat. Chceme-li věnovat pozornost určitému místu v těle, pomůže, když jakoby vdechujeme do toho místa a vydechujeme z toho místa (Kopřiva, 2006).

Z mnoha poznatků víme, že to co se děje v duši člověka, ovlivňuje dění v jeho těle. Na druhé straně to, co se děje v našem těle, ovlivňuje naši duši. Proto bychom měli co nejvíce pečovat o své tělo. Není jedno, jak se pohybujeme, co jíme, co pijeme, jak odpočíváme. Ukazuje se, že při pohybu např. na čerstvém vzduchu si dáváme do pořádku svou psychiku a urovnáváme své problémy a vztahy (Křivohlavý, 2004).

Piaget (In Hátlová, 2003) upozorňuje, že pohybové vzorce, většinou založené na ranných preverbálních zkušenostech, jsou nástrojem sloužící nám k tomu, abychom se dokázali vyrovnat s životními změnami. Pokud změním pohyby těla, můžeme očekávat i změnu v psychice.

Dle Véleho (In Hátlová, 2003) je pohyb jednak projevem života, ale je i nositelem informací o stavu vnitřních orgánů, ale především o stavu mysli. Podle pohybového projevu je možné posoudit úroveň aktuálního tělesného a duševního stavu. Příkladem může být člověk v depresi, jehož držení těla je ochablé.

Jeden starý zenový mistr odpověděl na otázku svého žáka, jak se pozná osvícený člověk: „*Je to ten, který, když jí, tak jí, když jde, tak jde, když spí, tak spí*“ (Hansen Čechová, 2009).

1.3 Psychohygienu a duševní zdraví

„Pokud je člověk zdravý, považuje to za zcela přirozený stav. Podle svých představ jedná, uspokojuje své touhy a přání. Jakmile však onemocní, má touhu jedinou, být zdrav“ (Paulínová, 1998, s. 92).

Péče o duši znamená péči o to, co si myslím, co prožívám, jaký mám smysl a cíl svého života. Thomas Moore (In Křivohlavý, 2004), americký psycholog, který se péči o duši zajímal, napsal, že zanedbání duše se projeví ve zlosti a vzteku, v násilí, agresivitě, obsesích, holdování drogám a ve ztrátě smysluplnosti života.

Termínem duševní zdraví vyjadřujeme běžné úvahy o ideálním způsobu života. Mezi vlastnosti, které připisujeme jedinci duševně zralému, patří nepřítomnost větší tísně, schopnost mít dobré vztahy k jiným lidem, tolerovat odklad uspokojení a ovládat emoce. Může zde patřit i spontaneita, autonomie, zvládnutí prostředí, tvořivost. Současný stav naší společnosti odráží prvky jako je tolerance k frustraci, tolerance ke stresu, schopnost čelit rychlým změnám moderního života. Vnitřní harmonie znamená dobře přizpůsobený člověk, který je osvobozen od mučivých emocí a je vyrovnan sám se sebou, má se rád, je schopen být úspěšný a prožívá vysokou míru sebedůvěry a sebeúcty. Když byl Freud dotázán, jak by charakterizoval normální, zdravou osobu, odpověděl prostě: „Lieben und arbeiten“ – milovat a pracovat (Coan, 1999).

Koudelková (In Křivohlavý, 2003) se zaměřila na možnost zjišťování duševního zdraví a na základě definice zdraví, tak jak ji formulovala Světová zdravotnická organizace, sestrojila dotazník s pětibodovými stupnicemi: úzkost a životní problémy, deprese a emocionální problémy, životní spokojenost, sebekontrola, vitalita a celkový pocit zdraví.

„Úzkost“ se projevuje přílišnými obavami a starostmi. Obavy se téměř vždy týkají toho, co by se mohlo stát v budoucnosti, např. zda děti nebudou nemocné, zda dostudují, jestli dokážeme finančně zabezpečit rodinu, obavy, že nestihneme práci nebo domácí povinnosti. Druhým rysem je velké tělesné napětí, pocit neklidu, nervozita. Pokud se úzkost stane chronickou, člověk je neustále připraven na hrozbu, třeba i fiktivní. Mezi vhodné způsoby zvládnutí úzkosti patří sport, jóga, uklidňující samomluva, plánování času a příjemné aktivity (Praško, 2003).

„Deprese“ je nejčastěji poruchou nálady, její vznik nesouvisí s kulturními odlišnostmi, sociálním postavením nebo ekonomickými možnostmi. Člověk v depresi prožívá smutek,

lhostejnost, neklid, poruchy spánku, ztrácí schopnost se soustředit, objevuje se přílišné sebeobviňování, chorobné myšlenky na smrt, stálá únavu. Lidé s vysokým pracovním nasazením trpí depresí mnohem více. Pracovníkům, kteří nemohou příliš rozhodovat, se zvyšuje pracovní přetížení a snadno je postihne deprese. K tomu přispívá i neochota vedoucího vyslechnout naše problémy. Depresi můžeme předejít zdravým životním stylem a to vyhýbání se negativním myšlenkám, pravidelným klidným spánkem, každodenním duchovním cvičením, pravidelným tělesným cvičením. Pokud nás však deprese již postihne, je nutné svěřit se do péče odborníků (Nedley, 2007).

„*Životní spokojenost*“ neboli životní pohoda je z psychologického hlediska založena na určitých genetických předpokladech, na možnosti dosahovat uspokojení svých potřeb a na stanovování si smysluplných životních cílů. Pocit životní spokojenosti můžeme zažít, pokud můžeme uspokojovat své potřeby a nejsme frustrováni. Pocit životní pohody můžeme zažít také tehdy, pokud máme pro co žít a stanovujeme si smysluplné cíle (Bedrnová, 2009).

„*Sebekontrola*“ neboli sebeovládání se rozvíjí pomocí verbálně sdělených požadavků, které jsou spojené s vysvětlením důvodů proč a hodnocením jejich plnění. Znamená to být ve styku s naším prožíváním. Můžeme zpytovat svědomí, psát deník, věnovat pozornost tomu co cítíme, ptáme se, které nejsilnější emoce prožíváme v určité situaci (Vágnerová, 2008).

„*Vitalita*“ neboli životní energie je živá síla, která je u člověka obsažena ve stisku ruky, v nadšení, se kterým něco dělá nebo i v zabarvení hlasu. Je-li ji dostatek, plodí sílu a aktivitu (Paulínová, 1998).

1.4 Psychická zátěž a formy stres managementu

V průběhu života se často dostáváme do situace, které jsou pro nás nové nebo neobvyklé anebo neznáme možnosti jejich řešení. Takové situace lze charakterizovat pojmem psychická zátěž. Ke zvládnutí obdobných životních situací a k řešení obvyklých problémů používáme zaběhnuté návyky a stereotypy, které nám vytváří pocit bezpečí a jistoty. To nás však vede k určité rutině, oslabuje to naši celkovou otužilost a v neposlední řadě to snižuje naši flexibilitu a tvořivost. To, jak na okolnosti, ve kterých jsme se ocitli, reagujeme, závisí na našich individuálních osobnostních dispozicích, na tom, jak jsme byli pro život připravováni (zda jsme byli opečováváni jako „skleníkové květinčky“ nebo formováni jako „lidé

do nepohody“) a na tom, zda jsme se s podobnou situací již v minulosti setkali a svou odolnost vůči zátěži si mohli prověřit. Za zdroje psychické zátěže bývají považovány např. nepřiměřené úkoly, problémové situace, překážky, konflikty a především stres (Bedrnová, 2009).

To co nás dostane pod tlak, většinou nejsou tyto události, ale naše pocity, které jsou s nimi spojené. To co pro jednoho znamená spouštěč tlaku, nemusí u druhého vyvolat tlak žádný (John, Kühlinger, 2006).

Stres bývá považován za závažný zdroj zátěže a patří k životu dnešního člověka. Jedná se o poměr mezi mírou stresorů a silou danou situaci zvládnout. Stresorem mohou být vnější podněty (extrémní horko nebo zima, nemožnost pohybu v davu) a vnitřní podněty (nevolnost, nutkavé myšlenky). Situace, které jsou námi vnímané jako zatěžující, neovzvládnutelné vyvolávají distres a naopak stres, kdy pozitivní prožívání je vázáno na zvládnání zátěže, je nazýván jako eustres. Určitá míra stresu je tedy smysluplná např. napětí při sportu nebo při projevu. Pokud je hlavním zdrojem stresu naše zaměstnání, měli bychom znát, které situace zvyšují tento stres. Patří zde např. přetížení množstvím práce, časový stres, neúměrně velká odpovědnost a to především odpovědnost za svěřené lidské životy a v neposlední řadě nevyjasnění pravomocí, kdy chybí pevně stanovené limity a hranice co má a může daný pracovník dělat (Křivohlavý, 2003).

Stres management je cílevědomé řízené zvládnání zátěže (stresu). Způsob vyrovnávání se se zátěží se nazývá coping.

Jednotlivé fáze zvládnání zátěže:

1. *Poplachová reakce* – zasahuje jednak fyzickou stránku našeho organismu (zvýšený tlak, bušení srdce, bolesti hlavy apod.) a také naši psychiku (pocit napětí, prožívání nedostatku času, pocit chaosu apod.). V této fázi je třeba si uvědomit to, co prožíváme a pochopit, proč reagujeme tímto způsobem.
2. *Vyvažování emocí a hledání racionálního přístupu k zátěži* – nezbytným předpokladem je nalezení rovnováhy mezi prožíváním a rozumem. Například při pracovních problémech postačí rada kolegů, protože je-li člověk v zajetí svého prožívání, nebývá schopen řešit věc s „chladnou hlavou“.
3. *Analýza zátěžové situace* – prostřednictvím studia odborné literatury, rozhovorů s blízkými lidmi nebo s odborníky zjišťujeme, co nepříznivě pocíťované změny znamenají.

Hledáme způsoby, jak si s nimi poradit. V jednom známém přísloví se říká: „Sdělená radost je dvojnásobná radost a sdělená starost je starostí poloviční.“

4. *Získání motivace k řešení situace či problému* – jedná se o potřebu poznat a řešit problém. Zjišťujeme, zda jsme schopni situaci řešit a jsme k řešení motivováni. Dlouhodobě zvládneme řešení náročných situací tím, že si vytvoříme vhodné návyky, které zjednoduší každé další řešení problému, a tyto způsoby jednání zautomatizujeme.

5. *Vlastní řešení zátěžové situace* – trpělivým odoláváním či pasivní rezistencí nebo aktivním jednáním směřujícím k jejímu vyřešení. U pasivní rezistence jde o trpělivé snášení situace, kterou nemůžeme změnit a která po čase sama pomine. Jedná se např. o pubertu vlastních dětí nebo nepříjemný spolupracovník. Aktivní jednání znamená naopak hledání vhodných způsobů k vyřešení problémů vlastními silami. Je to např. odvykání kouření, optimální řešení pracovního problému, vhodné stravování. V závěru této etapy buď zátěž zvládneme (pozitivní změny v naší psychice, zvýšení aspirace, sebejistoty), nebo v ní selžeme (snížení aspirace, sebejistoty, pocity nespokojenosti), (Bedrnová, 2009).

Dle Nešpora (1998) je důležitou součástí zvládnání profesního stresu pocit smysluplnosti práce, možnost si práci organizovat, zaujetí pro práci, schopnost přijímat překážky a problémy jako výzvu, pružnost a přizpůsobivost, schopnost sám sebe si uvědomovat po stránce fyzické a duševní, vytváření si kvalitních mezilidských vztahů, dobrou komunikaci s kolegy si usnadňovat týmovou spolupráci, mít zájmy a záliby nesouvisející se zaměstnáním, umět zvládat negativní emoce jako je hněv, strach, úzkost, umět včas vyhledat pomoc, schopnost projevit emoce a humor.

Dalšími možnostmi odolávání stresu jsou zásady *asertivity* a *dobré komunikace*. Asertivně jednat znamená nenásilným způsobem prosadit své potřeby a tím se vyhnout mnoha stresovým situacím. Základní filosofie asertivity znamená naučit se říkat ne a to klidně a s přehledem s tím, že neporušíme práva ostatních (Battisonová, 1999).

1.5 Prevence nepříznivých psychických a sociálních jevů

Mezi nepříznivé psychické a sociální jevy řadíme především workholismus, syndrom vyhoření (burnout syndrom) a mobbing.

Dle Nešpora (1999) je **workholismus** považován za chorobu, pro kterou je typická závislost na práci. Workholik je na práci závislý stejně jako alkoholik na alkoholu. Neumí vy-

pnout a pouze pracovní výkon mu přináší to pravé uspokojení. Dle Bedrnové (2009) závislý jedinec má problémy s identitou (nadměrné ztotožňování se s prací), má rigidní (nepružné) myšlení, odvykací potíže, stupňují se u něho problémy, pokud nejsou řešeny, popírá svou závislost.

Léčba této návykové poruchy může být *farmakologická* a je zaměřena na snížení nutkové potřeby jednat určitým způsobem, dále to může být *psychoterapie*, kdy nemocný získává náhled, léčba je zaměřena na změnu životního stylu. Důležitá je i *práce s rodinou*, protože narušené vztahy mohou negativně působit i po léčbě (Vágnerová, 2008).

Dalším doporučením může být optimismus, zdravá sebedůvěra, zaujetí pro vykonanou práci a přesvědčení o její smysluplnosti, vnímání překážek jako výzev, uvědomování si a vnímání svých pocitů, smysl pro humor (Bedrnová, 2009).

„Syndrom vyhoření „burnout syndrom“ je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav tělesného, citového (emocionálního) a duševního (mentálního) vyčerpání, způsobené dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné“ (Křivohlavý, 1998, s. 10).

Postihuje především lidí, kteří se něčím hluboce emocionálně zabývají a jejichž práce je závislá na mezilidské komunikaci. Setkáváme se s nimi např. u lékařů, zdravotních sester nebo sociálních pracovníků. Pravda je, že vyhořet může kdokoliv. Rozvíjí se pomalu během prvních let v první práci a způsobuje ho dlouhodobé vystavení stresu a nadměrné zátěži. Člověk se stává nervózní, zažívá úzkost a napětí, pocity beznaděje, ztrácí se počáteční nadšení a touha po seberealizaci, objevuje se neosobní vztah ke klientům. Špatné je to, že své problémy tají a bojí se přiznat, mnohdy i sobě, že si neví rady sám se sebou. Syndrom vyhoření je výsledkem dlouhodobého procesu. Na začátku je nadšení, práce se stává smyslem života a člověk se dobrovolně přepracovává. Po té přichází stagnace. Lidé začínají vidět svou práci realističtěji, naráží na překážky a limity své i organizace. Nastupuje další fáze a to fáze frustrace, kdy člověk pochybuje o smyslu pomáhání, stává se apatickým, vadí mu klienti, odchází z práce co nejdříve a brání se novým změnám. Pravidelně ho bolí hlava, v noci nespí, po té je ve dne unavený a nemůže se soustředit. Poslední fází je fáze vyhoření. Práce člověka nebaví, k lidem se chová cynicky. Neváží si sebe ani jiných. Kde se tedy stala chyba? Ke vzniku přispívá mnoho faktorů. Jsou to vztahy na pracovišti, osobnost nadřízených, vliv prostředí jako je osvětlení nebo hluk. Snadno se rozvíjí tehdy, kdy

práce je příliš stresující, monotónní bez výzev a změn. Vliv má i osobnostní nastavení člověka, zpravidla je to člověk s touhou být dokonalý, ten, který o sobě neustále pochybuje a nevěří si. Společně pro ně je to, že neumí hospodařit se svými tělesnými a psychickými rezervami. Jak tomu tedy předcházet? Existuje několik rad jak nevyhořet: smiřte se s tím, že nikdo není dokonalý a chybovat je lidské, nesnažte se být zodpovědní za všechno a za všechny, naučte se říkat ne, stanovte si priority, plánujte si čas a práci, dělejte si přestávky, vyjadřujte otevřeně pocity, svěřte se s problémy, požádejte o radu, užívejte si pozitivních stránek života, vyhýbejte se ukvapeným rozhodnutím a planým slibům, odpočívejte, relaxujte a dělejte to, co vás baví, vzdělávejte se a buďte otevření novým výzvám, neodmítejte pomoc, požadujte u nadřízených supervizi vaší práce, berte vážně signály vašeho těla, sportujte a dělejte si drobné radosti (Kavenská, 2009).

Dle Matouška (2003) součástí prevence syndromu vyhoření je kvalitní příprava na profesi, která zahrnuje kvalitní výcvik v sociálních dovednostech, jasná definice poslání organizace, jasná definice profesionální role pracovníka a náplň práce, zácvik nových pracovníků, možnost profesionálního poradenství, podpora vzdělávání pracovníků ze strany organizace, průběžná supervize, případová konference, omezení počtu případů během pracovní doby, nasazení více pracovníků v náročných programech s klienty, omezení administrativní zátěže, omezení pracovního úvazku, kombinace přímé práce s klienty s činnostmi, které nezaahrnují přímou práci s klienty.

Termín **mobing** zavedl na počátku 80. let 20. století profesor Heinz Leymann. Dle Pauknerové (2006, s. 237): „*Je to systematický, cílevědomý opakovaný útok na určitou osobu minimálně jednou týdně po dobu alespoň půl roku, který provádí jedna nebo více osob, využívá stupňujícího se nátlaku, nadměrné kritičnosti, zesměšňování a dalších intrik, jako jsou hmotné vlivy atd.*“ Jedná se o psychický teror na pracovišti, kdy se setkáváme se sociální izolací, s ohrožováním svobodných názorů, s hledáním chyb na práci, s útokem na soukromí, s fyzickým útokem, s křikem, nadávkami, s pomluvami a fámami. Odolnost vůči mobbingu závisí na tom, jak je člověk schopen zvládat stres, na jeho sebedůvěře, na jeho rodinném zázemí, na jeho kvalifikaci a na jeho finančním zajištění. Možností je také přechod oběti do protiútoků. Odborné studie však prokazují, že řada obětí řeší tuto situaci odchodem ze zaměstnání (Pauknerová, 2006).

1.6 Využití relaxace v možnosti předcházení stresu

Jak sděluje Nešpor (1998), je relaxace sjednocená reakce a jedna její složka ovlivňuje další složky. Dlouhodobou relaxací můžeme ovlivnit napětí svalů, naše myšlenky nebo způsob našeho dýchání. Dlouhotrvající stres způsobuje vznik mnoha nemocí a tím, že se naučíme relaxovat, stres zmírníme a ovlivníme i naše obtíže. Relaxace musí být však dlouhodobá. Relaxační techniky nám pomáhají uvědomovat si své tělo i psychiku, posilují i klidné soustředění. Je rozdíl mezi člověkem, kterého je radost pozorovat při práci a člověkem, který pracuje roztěkaně a nic nedokončí. Přínosem relaxace je i zvyšování pocitu sebekontroly, který má významný psychologický účinek při léčení nemoci a také sebeuvědomění. Dokážeme pak snáze rozpoznat příznaky např. vzteku a ovládnout se dřív, než tento vztek naroste.

Relaxaci se věnuji také v praktické části mé bakalářské práce. Chtěla bych proto přiblížit relaxační techniky, které v rámci experimentu pracovníci domova se zvláštním režimem praktikovaly po dobu 3 měsíců. Mezi tyto techniky tedy patří Šavasána, Jóga nidra, což jsou techniky jógové relaxace a Schulzův autogenní trénink.

- **Šavasána** se může přeložit jako „relaxační pozice“ nebo trochu drsněji jako „pozice mrtvoly“. Při dobrém provádění je tělo pasivní a bezvládné. Při tomto cvičení se leží na zádech a člověk si uvědomuje dotyk těla s podložkou, tělo uvolňuje a pozornost věnuje dechu, myšlenky nechává přicházet a odcházet. Oči jsou zavřené, což pomáhá tomu soustředit se dovnitř těla.
- **Jóga nidra** se překládá jako „jógový spánek“ i když během cvičení bychom měli zůstat bdělí. Začátek je přibližně stejný jako u předcházejícího cvičení, během relaxace vkládáme do svého nevědomí vhodné předsevzetí (sankalpy). Přes zavřená víčka necháme vstupovat do tohoto prostoru řízené obrazy a fantazie.
- **Autogenní trénink** vytvořil německý lékař Johann Heinrich Schultz. Člověk si uvolnění navozuje sám a není závislý na terapeutovi. Při relaxaci se používají formule tíhy, tepla na povrchu těla a formule tepla proudícího do břicha. Cílem je změnit krevní oběh, na ten je zaměřena i formule chladného čela. Další formulí je formule klidného dechu a silného tepu, kterou se dech a tep zklidní. Tato technika není vhodná pro lidi s poškozením zažívacího traktu (Nešpor, 1998).

2 DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM V SYSTÉMU SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

2.1 Systém sociálních služeb

Systém sociálních služeb by měl zahrnovat takové množství služeb, které jsou cíleně zaměřeny na potřebné klienty. Tyto služby by měly být navzájem propojeny a navazovat jedna na druhou tak, aby vycházeli vstříc potřebám klientů. V takovém systému na sebe navazují resorty zdravotnictví, sociálních věcí i školství a zároveň se zde prolíná státní i nestátní sektor. Vytvořit takový systém však není jednoduché a každá vyspělá společnost se o to snaží. Sociální služby jsou specializované služby, jejichž hlavním posláním je pomoci člověku řešit jeho nepříznivou sociální situaci, podporovat klienta v jeho vlastním aktivním řešení této situace a chránit jeho zájmy. Nemůžou však převzít odpovědnost za klientův vlastní osud nebo jeho další životní cestu. Sociální služby jsou zakotveny v zákoně č.108/2006 Sb., o sociálních službách a zahrnují tři základní oblasti. Je to sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence. Dále se služby dělí na *pobytové, ambulanti a terénní*. Mezi služby sociální péče pobytové patří i domovy se zvláštním režimem. „Méně pečovat, více pomáhat“ to by mělo být mottem všech sociálních služeb (Mahrová, Venglářová, 2008).

2.2 Specifika práce sociálního pracovníka v domově se zvláštním režimem

Domovy se zvláštním režimem pomáhají klientům zajistit si fyzickou i psychickou soběstačnost, nabízejí také pomoc při zvládnutí úkonů péče o vlastní osobu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí (Sokol, Trefilová, 2008).

„V domovech se zvláštním režimem se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách, osobám se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí, které mají sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění a jejichž situace vyžaduje pravidelnou péči.“

delnou pomoc jiné osoby. Režim v těchto zařízeních je přizpůsoben specifickým potřebám těchto osob“(Sokol, Trefilová, 2008, s. 118).

Duševní onemocnění je onemocněním záludným, jeho průběh je individuální a mnohdy je opředenó mýty a předsudky. Do rozsáhlého systému služeb o duševně nemocné patří všichni, kdo pracují v pomáhajících profesích. V tomto typu zařízení jsou to především sociální pracovníci, pracovníci v sociálních službách a všeobecné sestry.

Běžná agenda sociálního pracovníka vychází z teorií a metod sociální práce a je zaměřena na specifika pracoviště, ve kterém působí. Při práci s duševně nemocným klientem je potřeba orientovat se v základní psychopatologii duševních nemocí. Práce s lidmi s duševním onemocněním klade velké nároky na komunikaci, kvalitu vztahu a přístupu. Velmi dobře se osvědčuje, když se ke klientům chováme přirozeně, s respektem a zájmem. Při komunikaci s klienty se sociální pracovník musí obrnit velkou trpělivostí, protože tito klienti jsou mnohdy nedůvěřiví a vztahovační. Navázání kontaktu však podstatně zjednoduší další práci. Sociální pracovník musí mít vždy na paměti, že projev klienta s psychotickým onemocněním je ovlivněn jeho vnitřní realitou, tedy bludy a halucinacemi. Jiná práce je sociální práce s uživateli návykových látek. Nejčastějším problémem je zadluženost, právní a kriminální zátěž, neschopnost hospodařit s penězi. Sociální pracovník musí využívat všech metod sociální práce a socioterapeutického přístupu. Cílem sociální práce může být např. zvládnutí hospodaření s penězi, splácení dluhů, upřednostnění povinností před zábavou, plánování běžné životní situace a rozhodnutí. Přístup k těmto klientům musí být bez předsudků, především důsledný a pracovník musí umět rozpoznat manipulativní chování. Nutné je jasné stanovení a dodržování pevných hranic a norem, nezbytný je i systém režimový a sankční. Neméně důležitá je podpora klienta v samostatnosti. Sociální pracovník by si měl být vědom skutečnosti, že žádná terapie nedovede všechny klienty k trvalé abstinenci. Cílem by mělo být vybavení klienta schopnostmi říct si v určitých situacích o pomoc a vědět, kam se obrátit. Cílovou skupinou domova se zvláštním režimem jsou i senioři s duševní nemocí a to především pro stáří specifickými poruchami jako je Alzheimerova nemoc a vaskulární demence. Sociální pracovník by měl umět vhodně komunikovat s klientovou rodinou, umět vhodně osvětlit klientovo chování a mluvit otevřeně o jeho budoucnosti. Měl by umět reagovat na špatné zacházení nebo i týrání klienta a účinně prosazovat jeho práva. Otevřená a jasná komunikace sociálního pracovníka s klientem vede k tomu, že se klient dobře orientuje a důvěřuje mu. V rámci socioterapeutického přístupu podporuje

sociální pracovník zdravé chování a postoje klienta a zároveň rozvíjí jeho dovednosti (Mahrová, Venglářová, 2008).

K osobnostním předpokladům odborných pracovníků patří i schopnost rozvážně jednat v nečekaných situacích, psychická stabilita v krizových situacích, schopnost pečovat o vlastní duševní hygienu a předcházet syndromu vyhoření, předpoklady pro týmovou práci, schopnost přebírat odpovědnost, samostatnost v rozhodování, schopnost komunikace v týmu, profesionální vystupování, schopnost pravidelného vzdělávání, schopnost empatie, laskavý přístup ke klientům, vstřícnost, zodpovědnost a spolehlivost.

Můžeme konstatovat, že sociální pracovníci v pobytových službách tohoto typu se stávají specialisty na sociální oblast života duševně nemocných, jejichž cílem je dosažení co největší samostatnosti a to v souladu s jejich individuálními potřebami a možnostmi (Mahrová, Venglářová, 2008).

Na cestě klienta ke zvládnutí nemoci hrají velkou roli i zdravotní sestry a pracovníci v sociálních službách. Zdravotní sestry vykonávají činnost v souladu s diagnózou stanovenou lékařem. Jako první vnímají klientův zdravotní stav a jsou zárukou dobrého kontaktu s lékařem. Často jsou klíčovými pracovníky klientům a podílejí se na individuálním plánování. Pracovník v sociálních službách provádí jednoduché úkony pečovatelské služby, podporuje soběstačnost klienta, organizuje volný čas klientům, je také klíčovým pracovníkem.

Na kvalitní lékařskou a ošetrovatelskou péči by mělo navazovat psychologické působení. Psychologická péče znamená, že klientovi je umožněno hovořit o pocitech a s trpělivostí je třeba i přijímat ventilaci jeho negativních prožitků. Je nutné dbát, aby se klient nedostal do úplné psychické a sociální izolace (Paulínová, 1993).

Neustálý kontakt s duševně nemocnými vyžaduje od pracovníků schopnost vyrovnávat se s dlouhodobým stresem. O tom svědčí i výzkum, který jsem provedla v roce 2009 v domově se zvláštním režimem, kde pracuji jako sociální pracovníce. Na otázku, zda se pracovníci cítí pod tlakem a ve stresu odpovědělo 17%, že nejsou ve stresu nikdy, 33% je pod tlakem zřídka, 39% je ve stresu občas a 11% je pod tlakem často. Z výzkumu je vidět, že většina zaměstnanců se se stresem během práce setkává a provádění duševní hygieny je zde tedy nutností.

3 TECHNIKY PSYCHOHYGIENY U SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA A NALEZENÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

3.1 Vzdělávání a profesní růst

Dobrá péče o pracovníka začíná již před nástupem do práce a po té ihned po nástupu. Jedná se o zaškolování nových pracovníků. Jestliže tento pojem není v zařízení správně pochopen, má to své důsledky. Tyto důsledky se projevují demotivací pracovníka, slabým zájmem o práci. Pokud jsou první měsíce v zaměstnání plné chaosu a nedostatečné podpory může to vyústit k odchodu zaměstnance a pocitům zklamání a trpkosti. Zaškolování je definováno ve standardu „Personální a organizační zajištění služby“. Nový zaměstnavatel by měl jasně vědět, jaké je poslání organizace, její hodnoty, vize, cíle i úspěchy a to by mělo sedět se skutečným jednáním v organizaci. Nový zaměstnanec musí být seznámen se svou pracovní náplní, s kým bude spolupracovat a jak. Musí znát odpovědnosti, které vyplývají z jeho pracovní pozice a také své pravomoci (Waszutová, 2009).

Podle Hornbyho (In Bedrnová, 2009) existuje několik hlavních důvodů, proč lidé ze zaměstnání odcházejí. Patří zde skutečnost, že se nesplní jejich počáteční očekávání, že trpí nedostatkem komunikace, nedostatkem výzev a nedostatkem uznání, dále jim chybí možnost dalšího profesního růstu a posledním důvodem je nevyhovující organizační struktura.

Vzdělávání a profesní růst

Většina zaměstnanců přichází do sociálních služeb proto, aby někomu pomáhala, a očekává, že jejich práce bude mít smysl. Hned na začátku jsou na ně kladeny velké požadavky. Je kladen důraz na jejich profesionalitu, musí vnímat potřeby klientů, neustále se vzdělávat, pracovat v týmu a neustále hledat své slabé i silné stránky. Pokud nemají podporu ze strany vedení, mohou tyto nároky vést k demotivaci až k profesnímu vyhoření. Velký význam pro kvalitu služby mají Standardy kvality sociálních služeb. Je to soubor měřitelných a ověřitelných kritérií, jejichž smyslem je posoudit kvalitu poskytovaných služeb. Profesní růst zaměstnanců řeší standard č. 10, který patří mezi personální standardy. Jedním ze způsobů, jak zvýšit motivovanost zaměstnanců, je jejich dobré financování, které vychází z hodnocení zaměstnanců. Výsledkem hodnocení je kontrakt, jak konkrétně zaměstnavatel podpoří pracovníka v jeho profesním růstu. Profesní rozvoj rozvíjí motivaci pracovníků,

což vede k uspokojení z práce, pocitu seberealizace a k identifikaci s poskytovanou službou (Krutilová, 2010).

V rámci standardu č. 10 je důležité sladit to, co potřebuje organizace s tím, co ke svému profesnímu i osobnímu rozvoji potřebuje pracovník. Pracovníci jsou často v sociálních službách motivováni „vyšším smyslem“ své práce a to může způsobit vyhoření pracovníka. Proto je v této profesi kromě finančního ohodnocení, které je v této oblasti spíše nedostatečné, možnost morálního ocenění, možnost tzv. „benefitů“. Dalším motivačním faktorem může být i příležitost k vzdělávání, pochvala a ocenění ze strany zaměstnavatele (Krutilová, Čámský, Sembdner, 2008).

Výcvik v sebereflexi, psychosociální výcvik

V oblasti přímé práce s klienty s duševním onemocněním směřují pracovníci do psychosociálních výcviků, kde získávají techniky pro přímou praxi a to především formou sebezážitek. Další formou je pak výcvik v konkrétním psychotherapeutickém směru. Profesionalita pracovníků s duševně nemocnými stojí na podmínce celoživotního vzdělávání (Mahrová, Venglářová, 2008).

Psychosociální výcvik se zaměřuje na rozvoj základních osobnostních a profesních kompetencí, pozornost je věnována rozvoji komunikativních dovedností, empatickým schopnostem, reflexi a sebereflexi a asertivním technikám. Potvrzuje to má vlastní zkušenost z absolvování psychotherapeutického výcviku, kterého jsem se osobně zúčastnila a při kterém jsem se tyto techniky učila osvojovat. Mělo to pro mne velký přínos, i když absolvování jednoho takového výcviku nestačí pro to, aby člověk porozuměl pomáhajícímu procesu. Dle mého názoru je důležité absolvovat více takových výcviků, aby došlo k upevnění těchto schopností a dovedností.

Dle Kopřivy (2006) psychotherapie ve svých začátcích upozorňuje na důležitost toho, aby každý psychotherapeut prošel sebezkušenostním výcvikem, tzv. cvičnou terapií. Smyslem je najít svá citlivá místa, uvědomit si svá vlastní emoční traumata, pojmenovat je a snížit tak nebezpečí, že si pomáhající pracovník bude své problémy odreagovávat na klientech. Pomáhající si uvědomí, jak jeho emoční reakce souvisejí s jeho vnitřními nevyřešenými konflikty, s jeho charakterovými obranami. Přijme tak za vlastní mnohé ze svých vlastností, jež dříve považoval za neúnosné. „Každý, kdo se rozhodne vstoupit do takového výcviku, by si

měl být vědom cíle, pro který tam jde: aby sám sobě porozuměl, a nikoliv aby někdo porozuměl jemu“ (Kopřiva, 2006, s. 133).

3.2 Supervize

Každý pracovník pro svou profesní dráhu potřebuje tři prameny, z nichž čerpá. Je to učitel, od kterého se chce učit, kolega, s kterým si chce povídat o případech a potížích přímo na pracovišti a supervizor, kterého může požádat o pomoc tehdy, až si sám nebude vědět rady se svou prací, až ho práce přestane bavit. Pokud si člověk říká, že svou práci dělá už dvacet let stejně dobře a proto nepotřebuje nic měnit, není profesionálem. Tato profese vyžaduje neustálé učení novým pohledům a novým názorům. Dobrá supervize znamená přínos pro organizaci i pracovníky především proto, že přispívá k vyjasnění poslání organizace, k prevenci syndromu vyhoření pracovníků, k prevenci přepracovanosti, ke zvládnutí pocitů bezmoci a viny. Supervize nesmí bolet, tak jako práce pomáhajícího nesmí bolet klienta. Proto je důležité najít si takový přístup nebo metodiku, která je pro člověka přirozená a blízká jeho srdci (Úlehla, 2007).

Supervize znamená profesionální rozvoj pracovníka, která rozšiřuje jeho dovednosti, pomáhá při řešení obtížných případů, pomáhá při zvládnutí emočně náročných, stresujících situací a plní vzdělávací funkci, především u studentů a začínajících pracovníků. Supervizor je profesionál, který nabízí spolupráci, může působit jako školitel, rádce, může být průvodcem obtížným případem nebo se stát zdrojem podpory a jistoty. Supervizi dělíme na *individuální* (jeden pracovník, jeden supervizor), *skupinovou* (8-10členná skupina a supervizor), *intervizi* (peer-supervize – setkání bez supervizora), *autovizi* (sebesupervize – sebe-reflexe) a poslední formou je *koučing* (poradenství zaměřené na zefektivnění spolupráce v organizaci), (Venglářová, 2007).

Současněmu pojetí supervize předcházely tzv. balintovské skupiny. Byly to první systematické postupy v západním světě. Práce v balintovské skupině má daný postup skládající se z pěti fází. V první fázi někdo z účastníků nabídne případ, se kterým by chtěl pomoci. Nese v sobě vnitřní konflikt, protože není spokojen s tím, jak prožíval kontakt s klientem. Ve druhé fázi se účastníci ptají na okolnosti, které potřebují vědět, aby si vytvořili obraz o tom, co se dělo, ve třetí fázi účastníci sdělují nahlas, co je k případu napadlo, co si představují o citech a vztazích jednotlivých postav zúčastněných v případě, čtvrtá fáze slouží ke sdělení účastníků, jak by daný problém řešili oni, v poslední fázi se předkladatel vyjádří

k tomu, co slyšel ve 3. a 4. fázi. Ocení to, co mu připadá užitečné, co možná využije. To, co mu užitečné nepřipadá, ponechá bez komentáře (Matoušek, 2003).

3.3 Životospráva a relaxace

- Je důležité stanovit si a postupně doladovat životní cíle. Každodenní praxe dokazuje, že lidé, kteří si již od mládí stanovují vyšší cíle, zpravidla je dosahují. Není však dobré usilovat o víc než na co stačím nebo naopak podceňovat své schopnosti.
- Je dobré mít dobře vyřešené hospodaření s časem (time management). Existuje pět principů time managementů – člověk je víc než čas (mít svůj čas ve „vlastních rukách“), cesta je víc než cíl (vytyčování dalších a dalších cílů), zevnitř je víc než zvenku (formování vnitřní motivace), pomalu je víc než rychle („rychle nabyt, rychle pozbyl“ – učíme-li se něco narychlo, stejně rychle se to ztrácí), celek je víc než část (potřeba integrity a kontinuity života, nezdary sebekriticky posoudit, úspěchy naopak oslavovat).
- Každou činnost je nutné dělat s plným nasazením. Na práci je nutné si zvyknout a projevit úsilí tehdy, pokud nás práce ze začátku neuspokojuje.
- Každou práci je třeba kompenzovat odpočinkem. Je to především odpočinek aktivní, kdy děláme něco jiného než v práci. Někdy je nutné také změnit prostředí a dovolenou mít v kuse alespoň 14 dnů.
- Dostatek času bychom měli věnovat spánku. Spánek umožňuje „zaspat“ některé problémy, starosti a proto je pro člověka velmi příjemný. Měl by být nejméně 6hodinový s pravidelnou dobou usínání. Pro dobré navození příjemného spánku je třeba využít např. procházku, četbu, hudbu, spánek vyžaduje i pohodlnou postel a příjemné prostředí. Pro člověka jsou důležité i sny, které umožňují relaxaci mozkové činnosti.
- Vhodné stravování je důležitou složkou naší životosprávy. Patří zde několik obecných zásad, jako je klid při jídle, pravidelné rozdělení jídla přes den, alespoň jedno teplé jídlo denně, hodně čerstvého ovoce a zeleniny, dodržování pitného režimu, nekouřit, nepřehánět to s černou kávou a pitím alkoholických nápojů.
- Pohyb na čerstvém vzduchu nejlépe spojený s pohybovými aktivitami dobře kompenzuje sedavý způsob života. Mezi nejvhodnější pohybové aktivity patří tanec, plavání, tenis, turistika, veslování a kolektivní hry.

- Další zájmové aktivity nám mohou vynahrazovat některé problémy nebo neúspěch v práci. Nepatří zde však pasivní sledování televize, sportovních utkání nebo tisku.
- Cílevědomé formování přístupu k práci, životu, druhým lidem i k sobě samému znamená vykazovat pozitivní přístup k životu, optimistické vidění světa a v neposlední řadě i smysl pro humor (Bedrnová, 2009).

3.4 Sociální opora

Je to opora, která se jedinci dostává od druhých osob, skupin a širšího společenství. Tato opora může ovlivňovat to, jak se člověk vyrovnává s náročnými situacemi v životě, ovlivňuje i jeho duševní pohodu a zdraví. Je to jakýsi sociální fond, ze kterého čerpáme v případě potřeby, který chrání lidi proti škodlivému vlivu stresu (Bedrnová, 2009).

Sociální opora má širší pojetí, kdy hovoříme o:

- Makroúrovni sociální opory, kde patří celospolečenská pomoc potřebným a to buď v celostátním měřítku, nebo i mimo hranici (např. činnost organizace ADRA).
- Mezoúrovni sociální opory, kdy se určitá sociální skupina snaží pomoci jednomu ze svých členů nebo lidem v okolí, kteří sice nejsou součástí této skupiny, ale ocitli se v nouzi. Příkladem je pomoc spolupracovníka kamarádovi nebo starým a nemocným.
- Mikroúrovni sociální opory, ve které jde o pomoc osoby, která je člověku nejbližší. Hovoříme o sociální dyádě, tzv. dvojice lidí. Například pomoc matky dítěti, pomoc jednoho manžela druhému (Křivohlavý, 2003).

V rámci sociální opory mluvíme také o sociální síti, což je dle Křivohlavého (2003) soubor lidí v okolí člověka, od kterého může očekávat, že mu v případě potřeby poskytne pomoc.

Naše pracovní chování ovlivňují druzí lidé, což jsou spolupracovníci a zároveň my sami ovlivňujeme je. V sociálních vztazích na pracovišti dochází uspokojování sociálních potřeb člověka jako je potřeba sociálního kontaktu, potřeba poskytnout a přijímat pomoc, potřeba někoho ovládat nebo někomu se podřízovat, potřeba náležet k určité skupině, potřeba sociálních jistot. Vznikají zde vztahy vzájemné odpovědnosti za plnění pracovních úkolů, vztahy vzájemné spolupráce, vztahy vzájemné pomoci, což dodává pracovníkům pocit jistoty, vztahy konkurence, které pramení z přirozené tendence člověka vyniknout ve své práci (Pauknerová, 2006).

3.5 Životní styl a smysl života

Dle Bedrnové (2009) život každého jednotlivce by měl dostat dříve či později určitou ucelenou podobu. To znamená vytvořit si rámcovou koncepci životního programu, která nám pomůže zvládat problémy, se kterými se v životě potkáme. V tomto směru se můžu tedy ztotožnit s myšlenkami Coveyho (In Bedrnová, 2009), který chápe růstový program jako cestu od počáteční závislosti na sociálním prostředí, směrem k nezávislosti na něm, až ke vzájemnosti. Pro dosažení vzájemnosti je nezbytné naučit se jednat v duchu výhra – výhra, tedy dokázat ctít práva své i práva druhých, snažit se spíše o pochopení druhých než o to, aby chápali oni nás (projevem dospělosti je starat se o druhé, hlavně o ty osoby, jimž je třeba pomáhat, např. děti, staří a nemocní), usilovat o vytváření „synergie“ (to znamená porozumět druhým a přispívat k integraci v lidském společenství, jehož jsme členy). Hovoříme zde tedy o kvalitním životě a to ve smyslu života bohatého, produktivního, tvůrčího, aktivního a prožívaného naplno, ne však na úkor druhých lidí, ale vždy v jejich prospěch.

Jak říká Bedrnová (2009), dalším důležitým prvkem pro náš správný životní styl je rozumná vyváženost práce a života, což je označováno pojmem work-life balance, který se používá v souvislosti s potřebou vyváženosti pracovního a rodinného života. Kvůli času strávenému v práci nám nezbyvá čas na rodinu a naopak. Tento konflikt se týká především zaměstnaných žen, poněvadž v současné společnosti jsou mnohdy ženské rodinné role v konfliktu s rolemi pracovními. I u nás dochází postupně k zavádění flexibilních pracovních režimů jako jen např. práce z domova, částečné pracovní úvazky apod. Naskytuje se však otázka, zda snaha „vyrovnat bilanci“ času stráveného v práci a s rodinou nám zajistí vnitřní harmonii. S životní harmonií bývá více spojován tzv. well being, což je pojem, který světová zdravotnická organizace vymezila jako stav fyzické, psychické a sociální pohody. Křivohlavý (In Bedrnová, 2009) tento pojem překládá jako „životní pohoda“. Tuto psychickou pohodu zažíváme tehdy, když např. máme kladný postoj k sobě samým, cítíme se být výkonnými, cítíme se schopni řídit svůj život, své jednání, jsme schopni empatie, přijímáme druhé lidi přes jejich nedokonalost, věříme, že společnost má v sobě něco kladného a dobrého, cítíme, že máme čím přispívat do pokladnice lidstva, zajímáme se o společenství, ve které žijeme, cítíme se být společností podporováni. Kdo jsme? Jaký je náš smysl života? To jsou otázky, které si pokládá snad každý z nás. Staří filozofové proto doporučovali, abychom dobře poznali sami sebe a tím, že si uvědomíme smysl svého života, porozumíme druhým a uvědomíme si, co vlastně od života chceme.

Dle Paulínové (1993) životní styl úzce souvisí s hodnotami a motivací člověka. Je spojen se životním stylem rodiny, ve které vyrůstal. Soulad nastává tehdy, kdy v rodině jsou vyváženy hodnoty a potřeby. Nevyváženost vzniká např. v případech, kdy v rodině na úkor „mít hodně materiálních statků“ chybí potřebný čas na výchovu dětí nebo setkávání s přáteli. Mnozí si až později uvědomí, že to nejkrásnější v životě je zadarmo. Jestliže člověk dává přednost úsilí na uspokojování základních potřeb před duševním rozvojem, pak může ztratit smysl života. Blahobyt neznamena vždy životní spokojenost. Za blahobytem se může skrývat osamělost a úzkost. Úspěšní lidé naopak věnují svůj čas partnerům, dětem, přátelům, vzdělávají se, relaxují a užívají si radosti života. Pak přichází zákonitá odměna za trvalé úsilí a práci. Člověk se ocitne ve správnou chvíli, na správném místě a potká se se správným člověkem. Tomu se v psychologii říká *synergie*, součinnost.

3.6 Životní energie a štěstí

Životní energie neboli elán, vitalita je to, co tvoří rozdíl mezi silným a slabým, mezi vítězem a poraženým, mezi šťastným a nešťastným. Dostatek této energie rozvíjí činorodost a radost, nedostatek podlamuje zdraví a způsobuje únavu. Tuto energii vytváří smysluplné vztahy, tvůrčí práce, životní aktivita, pozitivní duševní postoj, naplňování životních hodnot. Energií naopak ubírá neschopnost se rozhodovat, negativní duševní postoj, nedostatek lásky, životní pasivita a neřešené problémy. Máme 3 druhy energie. Fyzická energie je rozvíjena výživou, pohybem a odpočinkem, duševní energie vzděláním, kulturou, přírodou, vztahy s lidmi a duchovní energie je sycena láskou a vírou v řád přírody a vesmíru nebo v Boha. Dostatek energie znamená větší šanci na úspěch, větší životní spokojenost a lepší pocit, že jsem něco pro život udělal (Paulínová, 1993).

Štěstí je otázkou duševního postoje a je na nás zda si pro život zvolíme štěstí. Kdo ho hledá, musí po štěstí toužit. Mnoho lidí se oddává smutku a sklíčenosti a záměrně si tyto stavy pěstují. Kolik z nás si denně říká: „Dnes se mi nic nevede.“ „Nic se mi nedaří“. Kdo začíná den takovými myšlenkami, nemůže být šťastný. Velký římský filosof a mudrc Marcus Aurelius řekl: „Jsou to myšlenky, které činí život člověka šťastným nebo nešťastným.“ Nejšťastnější je ten, kdo jedná tak, jak nejlépe umí (Murphy, 1993).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PSYCHOHYGIENA U SOCIÁLNÍCH A ZDRAVOTNÍCH PRACOVNÍKŮ

4.1 Předmět a cíl výzkumu

Dle Coaha (1999) v posledních několika desítkách let došlo k velkému rozvoji povolání, které se zabývají duševním zdravím. V souvislosti s tím dochází zákonitě k růstu profesionální a výzkumné činnosti v těchto oborech a objevila se i literatura, která se duševní hygienou zabývá. V této literatuře se autoři snaží definovat duševní zdraví a také formy odchylek od ideálního stavu.

Novinkou je skutečnost, že mnohé z toho, co se uvádí v těchto člancích a knihách, je výsledkem systematického empirického výzkumu nebo pozorování prováděného v rámci profesionální činnosti psychologů a psychiatrů“ (Coah,1999, s. 11).

O oblast duševní hygieny jsem se zajímala již dříve, a proto jsem si toto téma vybrala i pro svou bakalářskou práci. Můj výběr ovlivnilo i skutečnost, že pracuji jako sociální pracovníce v domově se zvláštním režimem s velmi obtížnou cílovou skupinou. Jedná se o klienty s duševní nemocí a se závislostí na návykových látkách. Zajímalo mě, jak tuto problematiku vnímají zaměstnanci především z řad sociálních a zdravotních pracovníků.

Cíl výzkumu

Stanovila jsem si 2 základní cíle výzkumu.

Prvním cílem výzkumu je zjistit, jak relaxace ovlivňuje sociální a zdravotnické pracovníky v domově se zvláštním režimem a jaké změny nastávají v oblasti tělesné, duševní, sociální a v jiných oblastech života.

Druhým cílem výzkumu je zjistit potřeby zaměstnanců v pracovním procesu, jež mají vliv na míru stresu a na základě tohoto zjištění dát doporučení zaměstnavateli.

Výzkumné otázky k cíli č. 1 :

1. Které situace způsobují zaměstnancům největší stres?
2. Jak vnímají stres pracovníci před a po relaxaci?
3. Jaké jsou negativní účinky stresu v oblasti tělesné, duševní a mezilidských vztahů?

4. Jak účastníci výzkumu subjektivně vnímají změny, které u nich nastaly v souvislosti s prováděním relaxačních cvičení a to v oblasti tělesné, duševní a v oblasti mezilidských vztahů?
5. Jaký další přínos měla relaxace pro pracovníky domova se zvláštním režimem?

Výzkumné otázky k cíli č. 2 :

6. Jaké jsou potřeby zaměstnanců, které ovlivňují míru jejich stresu?

4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum jsem realizovala v domově se zvláštním režimem. Pro ilustraci výzkumu uvádím charakteristiku vybraného domova se zvláštním režimem.

4.2.1 Charakteristika vybraného domova se zvláštním režimem

Domov se zvláštním režimem se nachází poblíž města Vsetína uprostřed vesnice Pržno. Domov je zařízením příspěvkové organizace Sociální služby Vsetín zřizované Zlínským krajem. Je domovem se zvláštním režimem podle § 50 zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách.

„Posláním domova je poskytnout sociální službu mužům i ženám, jejichž dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav omezuje jejich fyzické, psychické i duševní schopnosti. Ve spolupráci s klienty a jejich rodinami je cílem snaha přiblížit jejich život běžnému životu ve společnosti, podporovat klienty v soběstačnosti a samostatnosti, pomáhat jim v oblastech, které již nezvládají a to při zachování jejich vlastní důstojnosti a základních lidských práv. Snahou všech je formou nabídek různých aktivit, motivovat klienty k činnosti, tak, aby nedocházelo k dlouhodobému setrvávání nebo prohlubování nepříznivé sociální situace (interní materiál organizace).

Do cílové skupiny tohoto domova spadají lidé s duševní nemocí, což přesně vymezuje definice cílové skupiny uvedena v interním materiálu Domova se zvláštním režimem Pržno:

„Cílovou skupinu osob, kterým Domov se zvláštním režimem Pržno nabízí své služby, tvoří dospělí muži a ženy nad 27 let s chronickým duševním onemocněním a klienti s duševní poruchou způsobenou alkoholem, kteří, vyžadují částečnou nebo úplnou pomoc jiné osoby.“

Sociální pracovník: Poskytuje dílčí sociální pomoc, zastupuje klienty v jednání a vyřizování jejich záležitostí a potřeb a při řešení jejich problémů (soud, notářství, správní orgány a jiné instituce). Vede spisovou dokumentaci klientů v souladu s platnými předpisy. Je odpovědný za vedení agendy peněžních depozit klientů. Zajišťuje nástup a ukončení pobytu v zařízení, spolupráce s rodinnými příslušníky. V rámci socioterapeutického přístupu podporuje zdravé chování a postoje klienta a zároveň rozvíjí jeho dovednosti. Uplatňuje metody práce se specifickou skupinou. Předpokladem k výkonu povolání sociálního pracovníka je způsobilost k právním úkonům, zdravotní způsobilost, bezúhonnost a odborná způsobilost (interní materiál organizace).

Všeobecná sestra: Vykonává činnost v souladu s diagnózou stanovenou lékařem, poskytuje nebo zajišťuje ošetrovatelskou péči, vyhodnocuje potřeby a úroveň soběstačnosti klientů, sleduje fyziologické funkce, spolupracuje se sociálním pracovníkem, podává léky, provádí odběry biologického materiálu, vede příslušnou dokumentaci, je klíčovým pracovníkem klientům. Kvalifikačními předpoklady jsou ukončené studium na střední zdravotní škole, akreditace pro práci bez odborného dohledu (interní materiál organizace).

Pracovník v sociálních službách: Provádí jednoduché úkony pečovatelské služby, poskytování zvláště obtížné a namáhavé komplexní obslužné péče o fyzicky a psychicky postižené klienty, provádění volnočasových aktivit (interní materiál organizace).

4.3 Charakteristika respondentů

Vzhledem k cíli výzkumu byla jako výzkumný vzorek vybrána skupina pracovníků domova se zvláštním režimem, kteří byli ochotni ke spolupráci. Jedná se o 3 sociální pracovníky, 1 vrchní sestru, 1 staniční sestru. Ve vzorku je zastoupen jeden muž. První respondentka je žena ve věku 54 let, vzdělání středoškolské s délkou praxe 35 let, která pracuje jako staniční sestra. Druhá respondentka je žena ve věku 31 let, se středoškolským vzděláním a délkou praxe 13 let. Zastává funkci vrchní sestry. Třetím respondentem je muž ve věku 31 let, s vysokoškolským vzděláním a s délkou praxe 3 roky, který pracuje jako sociální pracovník. Čtvrtou respondentkou je žena ve věku 38 let, s vyšším odborným vzděláním a s délkou praxe 16 let. Jedná se o sociální pracovníci. Pátou respondentkou je žena ve věku 24 let se středoškolským odborným vzděláním a s délkou praxe 5 let, která rovněž pracuje jako sociální pracovnice.

4.4 Metody výzkumu

4.4.1 Inventář stresu

„Inventář stresu“ je určen k vyhodnocení osobní úrovně stresu a vychází z běžných životních situací. Celý „Inventář stresu“ je součástí přílohy této práce. Obsahuje celkem 6 kategorií : (1) Životní styl, (2) Životní a sociální podmínky, (3) Symptomy, (4) Zaměstnání, (5) Vztahy, (6) Osobnost. Ke každé položce v jednotlivých kategoriích si respondent zakroužkuje číslo na škále 0 až 3, které vystihuje příslušnou situaci. Body z jednotlivých kategorií se sčítají. Celkový součet poskytne rámcovou představu, jak velký stres v současné době respondent prožívá. Podle součtu všech bodů v jednotlivých kategoriích a z otázek na konci testu se určí příslušná stresová zóna v grafu:

ZÓNA 1 - Vaše hladina stresu je nebezpečně nízká. Potřebujete ve svém životě zažehnout nějakou jiskru, abyste lépe využíval svých schopností. Nezapomínejte, že existuje i tzv. pozitivní stres, který nám umožňuje dostat se dál a posiluje nás.

ZÓNA 2 - Máte nízkou hladinu stresu. Může to souviset s vaší tichou povahou a ustáleným způsobem života, probíhajícího beze změn a vzruchů. Nacházíte se v poměrně vyrovnané situaci a nejspíš se nemusíte obávat chorob, které souvisejí se stresem. Je ovšem pravděpodobné, že neděláte to, co byste mohli. Neškodilo by, alespoň čas od času, stanovit si i nějaké ambicióznější cíle, trochu se rozhybat, klást na sebe vyšší nároky. Pasivita sice může být výhodnou strategií, ale pouze za určitých okolností.

ZÓNA 3 - Normální úroveň stresu. V této zóně se nachází většina lidí, někdy stres prožíváte, jindy jste v klidu. Pro dosažení cílů je určitá hladina stresu nezbytná, ale neměla by být trvalá a dlouhodobá. Vždy by ji mělo vystřídat období klidu a relaxace. Střídání těchto stavů nám umožňuje žít vyrovnaným způsobem. Třetí zóna má dost široké bodové rozpětí, pokud se vaše skóre blíží horní hranici, rozhodně si přečtěte i výklad k zóně čtvrté.

ZÓNA 4 - Tato hladina stresu je pokládána za vysokou a představuje varovný signál. Je nejvyšší čas prozkoumat jednotlivé oblasti svého života a rozhodnout se, které problémy potřebují rychlé řešení. To vám dává příležitost odvrátit větší psychické problémy a následně i fyzické, které vám hrozí. Racionální člověk nepřepíná své síly ve chvíli, kdy mu docházejí. Je čas změnit životní styl a předejít tak komplikacím. Poradte se se svými blíž-

kými, požádejte je o podporu a pomoc pokud to nezvládnete sami, vyhledejte odborníky. Poučte se o protistresových technikách a začněte je aplikovat.

ZÓNA 5 - Tato hladinu stresu je opravdu nebezpečná. Pokud máte více než 144 bodů, prožíváte v současnosti abnormálně vysoký stres a problémy, které vyžadují okamžitou pozornost. Není žádným projevem slabosti volat o pomoc. Neváhejte a vyhledejte profesionální pomoc, jsou situace, ve kterých si člověk sám nepomůže (Melgosa, 1999).

4.4.2 Rozhovor

Ve výzkumu byl použit hloubkový polostrukturovaný rozhovor, což je nejčastější metoda sběru dat v kvalitativním výzkumu. Zpravidla se badatel pomocí otevřených otázek dotazuje účastníka výzkumu. Prostřednictvím hloubkového rozhovoru jsou dotazováni členové určitého prostředí a určité sociální skupiny. Za cíl si klade výzkumník porozumět, jak vnímají jiní lidé určité situace, aniž by je omezil výběrem položek v dotazníku. Polostrukturovaný rozhovor vychází z předem připraveného seznamu témat a otázek (Švaříček, 2007).

Jednotlivé rozhovory byly se souhlasem všech respondentů nahrávány na diktafon. Seznam otázek a přeepsané rozhovory jsou uvedeny v příloze této práce. V kapitole „výsledky výzkumu“ se věnuji zpracovávání informací, které jsem získala v rozhovorech s respondenty:

- ❖ první část se zaměřuje na identifikaci výroků, vztahujících se k tomu, jak vnímají respondenti stres a stresové situace před a po relaxaci,
- ❖ druhá část se zaměřuje na identifikaci výroků týkající se negativních účinků stresu v oblasti tělesné, duševní a mezilidských vztahů,
- ❖ třetí část se orientuje na změny v souvislosti s prováděnou relaxací, které respondenti vnímají v oblasti tělesné, duševní a mezilidských vztahů,
- ❖ čtvrtá část se zaměřuje na identifikaci výroků, které se vztahují k pocíťovanému celkovému přínosu z relaxace,
- ❖ pátá část se zaměřuje na identifikaci výroků, které obsahují potřeby zaměstnanců mající vliv na jejich míru stresu.

4.4.3 Analýza relaxačního deníku

Nešpor (1998) doporučuje vést si o relaxaci záznamy. Navrhuje pořídit si zvláštní sešit, do kterého se píše datum a hodina cvičení, jaký druh relaxace se cvičil a s jakými výsledky.

Relaxační deník vedli všichni respondenti mého výzkumu, analýza tohoto deníku sloužila k odpovědím na otázku č. 5: Jaký další přínos měla relaxace pro pracovníky domova se zvláštním režimem?

4.5 Průběh výzkumu

Ve své práci používám kvalitativní „design“ výzkumu. Dle Švaříčka (2007) je podstatou kvalitativního výzkumu sběr dat bez počátečního stanovení proměnných, výzkum není závislý na již vybudovaných teoriích. Hypotézy nebo teorie, které vznikly na základě kvalitativního výzkumu nelze však zobecňovat a jsou platné pouze pro zkoumaný vzorek. Jde o to, prozkoumat široce definovaný jev a získat o něm co nejvíce informací. Právě subjektivita je vnímána jako přínos pro pochopení zkoumané situace.

Před započítím výzkumu jsem oslovila své kolegy a požádala je o spolupráci při výzkumu. Všichni byli informováni o cíli výzkumu a byli seznámeni se skutečností, že jejich jména budou utajena. Průběh výzkumu jsem rozvrhla do tří fází.

Fáze výzkumu:

První fáze probíhala v srpnu 2009. V této fázi jsem použila jako metodu sběru dat „Inventář stresu“. Cílem bylo zjistit, na základě vyhodnocení, jak jsou pracovníci ohroženi mírou stresu. Všichni respondenti tento „Inventář“ vyplnili a byli seznámeni s vyhodnocením. Jakmile jsem měla výsledky z této první fáze, zahájila jsem druhou fázi sběru dat.

Druhá fáze spadá opět do období srpna 2009. Jako techniku sběru dat jsem použila hloubkový polostrukturovaný rozhovor s respondenty výzkumu. Rozhovor jsem pojala jako spolupráci tazatele s respondentem. Délka rozhovoru trvala zhruba 30 minut. Rozhovor společně s „Inventářem stresu“ zajišťuje odpověď na otázku 1, 2, 3 a 6.

Ve třetí fázi výzkumu, v období od září do listopadu 2009, se uskutečnil experiment, při kterém respondenti prováděli nejméně 3 měsíce 2-3 relaxační techniky. Tyto relaxační techniky měli všichni k dispozici na CD, které ode mne dostali. Každý respondent si vedl relaxační deník. Tento sloužil k zachycení pocitů při relaxaci. Po skončení relaxace opět

respondenti vyplnili „Inventář stresu“. Srovnáním výsledků „Inventáře stresu“ vyplněného před relaxací a „Inventáře stresu“ vyplněného po relaxaci jsem porovnála míru stresu před a po relaxaci.

Čtvrtá fáze se uskutečnila v prosinci 2009. Ve čtvrté fázi výzkumu jsem provedla opět hloubkový polostrukturovaný rozhovor a to z důvodu získání odpovědí na výzkumné otázky 2, 4 a 5. Odpovědi podpořila i analýza relaxačního deníku.

Tímto triangulačním mechanismem chci zajistit kvalitu výzkumu.

4.6 Výsledky výzkumu

4.6.1 I. respondentka

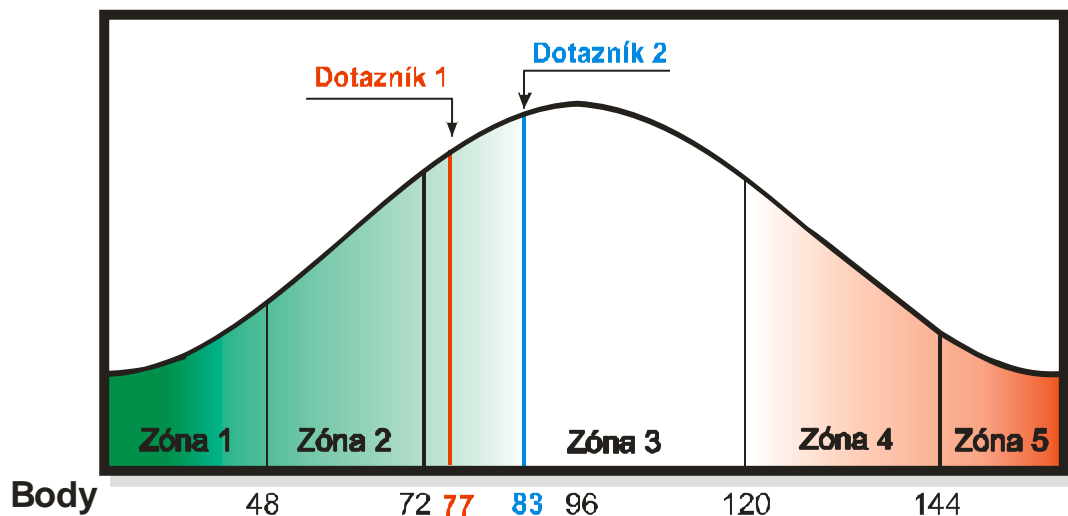
1. Jak vnímají stres a stresové situace účastníci výzkumu před relaxací a po relaxaci?

- **Respondentka v rozhovoru před relaxací uvádí:**

...ne moc dobře... Ted' zastupuji vrchní a nejsem zvyklá. Musím stíhat svoji práci jako staniční sestry i ošetřovatelky když jsem sama nebo je nás málo. Ve stresu jsem, když nestíhám práci na všech odděleních a mám je všechny na starosti. Mám strach, že to nestihnu. I to, že člověk nemá čas na ty nejvíc potřebné..... když na mě někdo čeká a já mám třeba telefon, že mě někdo volá..... když jsem tady měla třeba pana doktora, přijel pozdě, zdržel se tady dlouho a já jsem ještě potřebovala nachystat léky, tak to už jsem byla v tlaku. Ale většinou jsem v pohodě. Pociťuji někdy i velmi vysoký tlak, když třeba vím, že za 10 minut už musím mít hotovo všechno. A jinak v situacích takový běžný.

- **Respondentka po relaxaci uvádí:**

„Já jsem ten stres nikdy neměla. U mě se to nemohlo moc zlepšit. U mě to spíš bylo, že jsem si odpočinula. Když je člověk unavený, tak to jde ke stresu. Jo, měla jsem v práci stres, abych stihla všechno, když jsem zastupovala vrchní. Měla jsem jen obavy, abych to všechno stihla, já jsem nedošla k tomu, že by mě ta práce stresovala. Možná, že kdybych takto byla rok, tak by asi k tomu došlo. Jo, kdyby mi nikdo nepomohl a musela dělat práci vrchní i sestry, tak by k tomu stresu došlo. Já jsem ted' v pohodě, nic mě nebolí, problémy nemám ani v práci, dokonce se mi v práci až daří. Jsem taková spokojená. Určitě na tu pohodu měla vliv i relaxace. Naučila jsem se odpočívat a na chvíli vypnout“.



graf respondent č. 1

- ❖ **Dotazník 1** = výsledek „Inventáře stresu“ vyplněného před relaxací.
- ❖ **Dotazník 2** = výsledek „Inventáře stresu“ vyplněného po relaxaci.

• **Shrnutí:** Na základě vyhodnocení dotazníku se respondent nachází v zóně 3 před relaxací i po relaxaci, což značí normální úroveň stresu. V této zóně se nachází většina lidí. Do stresu se dostává především z důvodu časové tísně. Nejvíce pociťuje stres, když se nemůže věnovat těm, co to nejvíce potřebují, když si myslí, že v určitém časovém období nestihne svou práci. V období po relaxaci se cítí v pohodě a spokojená.

2. Jaké jsou negativní účinky stresu v oblasti tělesné, duševní a mezilidských vztahů?

„Určitě mám zvýšený tlak. Úzkost, že to nestihnu. Taky se začínám někdy potit... Roztřepou se mi ruce, že mi sem tam spadne něco na zem. Možná se mi zvýší tlak. Někdy mám problémy se spaním. Jsem protivná, někdy vypěním. Zapomínám, všechno si píši na papírky..... Možná taková roztěkanost. Taky se musím hodně soustředit. Možná jsem i neklidná..... Možná to беру odpovědněji.... .. že už nejsem tak trpělivá, že už jako ten hlas zvýším. A třeba zavřu i dveře od ordinace, což nemám ve zvyku. Když po mě někdo něco chce a já dělám, tak nemám čas“.

• **Shrnutí:** Při stresu pociťuje změny v oblasti tělesné, a to je zvýšený tlak, pocení, roztřepané ruce. V oblasti duševní se projevují problémy se spaním, zapomínání, roztěkanost,

větší úsilí se soustředit, neklid. V oblasti mezilidských vztahů je to především netrpělivost a nedostatek času na druhé.

3. Jak účastníci výzkumu subjektivně vnímají změny, které u nich nastaly v souvislosti s prováděním relaxačních cvičení před a po relaxaci?

„.....když jsem dělala ten dotazník podruhé, tak jsem byla na tom jinak zdravotně..... měla jsem problémy se sedacím nervem a měla jsem problémy chodit a stát na nohou. Teď už je to lepší, takže po té tělesné stránce se to hodně změnilo. Já vlastně žiju pořád stejně. V životním stylu se to zlepšilo. že ten druhý dotazník je horší. Byl tam rozdíl velký, myslím, že v těch somatických symptomech. To jsem měla ty záda, že mě bolely. Ten druhý jsem vyplňovala, když jsem brala léky na záda“.

• **Shrnutí:** Respondentka pociťuje změny především v oblasti tělesné. Tyto změny přisuzuje respondentka zdravotním problémům se sedacím nervem. Z toho důvodu vidí i horší výsledek při vyplňování „Inventáře stresu“ po relaxaci.

4. Jaký další přínos měla relaxace pro respondenty?

„No, relaxace na mě působila většinou dobře. Relaxace většinou působila dobře, jinak pohoda..... Přínos? No už to, že jsem si lehla, že jsem si našla čas si odpočinout, pro mě relaxace jsou i jiné věci, ne jen tyto metody. To, že jsem přišla, řekla jsem si tak konec, zastav se. V práci běháš 8 a půl hodiny, nohy tě bolí kdoví kde. Řekla jsem si, lehni a zavřela jsem oči a fakt půl hodiny jsem spočla. Pak jsem udělala to co vždycky, ale dělala jsem to s větší chutí. Negativní pocity jako takové asi úplně ne. Ale jinak, že by mně to vadilo, dělalo mě to nějaké potíže, tak to ne“.

• **Shrnutí:** Přínos pociťuje respondentka především v možnosti odpočinku a ve větší chuti do práce po relaxaci. Relaxace na ni působila většinou dobře. Negativní pocity neměla. Z analýzy relaxačního deníku vyplývá, že relaxace v převážné míře na respondenta působila pozitivně (*cítila jsem se dobře..., odpočinula jsem si..., chuť do další práce..., příjemný odpočinek..., uvolnění..., velmi dobře jsem spala...přišla jsem na jiné myšlenky..., zapomněla jsem na chvíli na starosti..., ...bez starostí..., přišla jsem na jiné myšlenky..., v pohodě, celý den výborný....*).

5. Jaké jsou potřeby zaměstnanců, které ovlivňují jejich míru stresu?

„Supervize. Nebo aspoň něco, že když je problematický klient, tak si sednout více lidí a říct si co a jak kolem toho člověka dělat. nejsou žádné vzdělávací aktivity přímo na tyto různé témata. Že by to chtělo opakovat, nejenom učit se, ale opakovat různé druhy komunikace. Ale i relaxace, uvolnění. ale i to odpočívání a relaxace je pro toho člověka dobré. Chybí mi odborné nebo přímo na naše podmínky dané, různé vzdělávací aktivity. Více vzdělávání v oblasti syndromu vyhoření, stresu, sebepoznání a ...více pracovníků. Rehabilitace, plavání, perličkové lázně, zájezdy do divadla. Ono by stačil víkend, kde by si člověk šel na masáže, zaplavat, na procházku se stejně postiženými, ne to ne, pracujícími lidmi. Taky výměna různých zkušeností, ale v klidu a pohodě. Mě by i vyhovoval i pobyt na horách. Že bych mohla odpočívat i aktivně, ten sport je pro mě takový relax. Jo ještě dávají poukázky. Možná by to chtělo nějak cíleně..... třeba ty víkendové pobyty, kdyby tam byl ještě nějaký psycholog nebo odborník na to vyhoření“.

- **Shrnutí:** Respondentce ve firmě chybí supervize, spolupráce s kolegy při práci s klientem, vzdělávací aktivity vztahující se k práci s problémovými klienty, vědomosti v komunikaci s klienty, odborné vzdělávací aktivity vztahující se přímo k práci v domově se zvláštním režimem, vzdělávání v oblasti syndromu vyhoření, stresu, sebepoznávání a více pracovníků. Dále by přivítala rehabilitace, masáže a jiné sportovní aktivity, zájezdy do divadel, pobytové víkendové setkání s výměnou zkušeností s dalšími pracovníky a s možností návštěvy psychologa.

4.6.2 II. respondentka

1. Jak vnímají stres a stresové situace účastníci výzkumu před relaxací a po relaxaci?

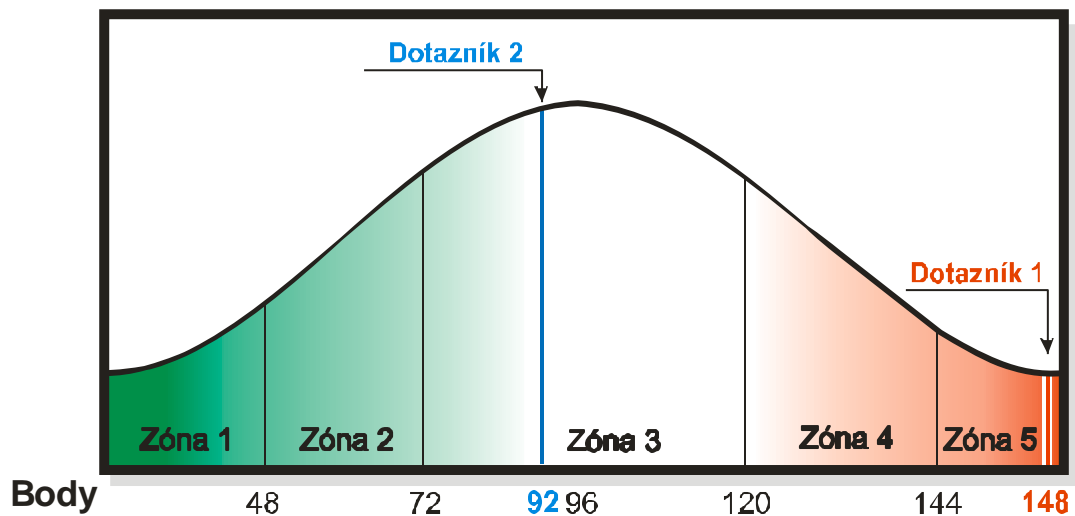
- **Respondentka v rozhovoru před relaxací uvádí:**

„To už je dlouho, co jsem se cítila dobře. V současné době to není moc valné. Cítím se úplně vyčerpaná, mám často bolesti hlavy, bušení srdce. Cítím se velmi pod tlakem, špatně usínám, přenáším si práci domů a pořád myslím na práci. Chtělo by to se nějak uklidnit, ale nějak to nejde. Víc se cítím ve stresu v práci, když přijdu domů, tak je to lepší. Ale stejně pořád myslím na práci. Ano, stresuje mě, když na mě neustále klepou klienti. Že se ne-

můžu spolehnout na kolegyně. Nejvíc mě stresuje časová tíseň. A do toho se budeme ještě stěhovat do nového bydlení, takže.....“.

- **Respondentka po relaxaci uvádí:**

„Myslím, že s ním umím teď lépe pracovat. Napřed se prodýchám, vím jak na to. Už nepracuji pod takovým stresem jako dřív“.



graf respondent č. 2

- ❖ **Dotazník 1** = výsledek „Inventáře stresu“ vyplněného před relaxací.
- ❖ **Dotazník 2** = výsledek „Inventáře stresu“ vyplněného po relaxaci.

- **Shrnutí:** Respondentka se nachází před relaxací v zóně 5 dotazníku. Tato hladinu stresu je nebezpečná. Dle vyhodnocení dotazníku prožívá v současné době abnormálně vysoký stres. Z rozhovoru vyplývá, že se cítí vyčerpaná, pod velkým tlakem. Chtěla by se uklidnit, ale neví jak. Ve stresu se cítí v práci, myšlenky na práci si však přenáší i domů. Stresují ji klienti, nespolehlivé kolegyně a velký důraz klade na časovou tíseň. Po relaxaci se dle dotazníku hladina stresu výrazně snížila a to do zóny 3, což je normální hladina stresu. Se stresem umí lépe pracovat a i v práci pociťuje snížení stresu.

2. Jaké jsou negativní účinky stresu v oblasti tělesné, duševní a mezilidských vztahů?

„Cítím bušení srdce, zrychlený tep a někdy úzkost na prsou, třes rukou a pak mě bolí hlava. To mi nikdy nedělalo, až teď. Je to celkové svalové napětí celého těla, hlavně mě bolí krční páteř z toho. Někdy problémy s nespavostí. Pletu si jména a koktám, píší špatně datum. Cítím se blbě. Je to taková úzkost, roztěkanost, nesoustředěnost. Zapomínání. Nemohu se spolehnout na sestry..... Špatně spolu komunikujeme. Oni už to určitě vycítí z toho, že já pořád někam spěchám. Takže to není dobré. A.....prostě ta časová tíseň“. Nestihám, nestačím si poslechnout své zaměstnance, jejich problémy, neudělám si na ně čas“.

• **Shrnutí:** U respondentky se projevují negativní účinky stresu v oblasti tělesné a to je bušení srdce, zrychlený tep, úzkost na prsou, třes rukou, bolest hlavy, svalové napětí celého těla, bolest krční páteře. V oblasti duševní se účinky stresu projevují nespavostí, zapomnělostí, poruchou komunikace, úzkostí, roztěkaností, nesoustředěním. V oblasti vztahů s jinými lidmi se negativní účinky stresu projevují ve špatné komunikaci s kolegyněmi a v nedostatku času pro jiné.

3. Jak účastníci výzkumu subjektivně vnímají změny, které u nich nastaly v souvislosti s prováděním relaxačních cvičení před a po relaxaci?

„Zlepšilo se to v symptomech. Už nemám tak často úzkosti, jako dřív a poruchy té paměti. Že už si lépe vybavuji. A samozřejmě nespavost se zlepšila, že už teď lépe usnu a spím dobře. Životní styl byl po relaxaci rozhodně lepší. Změnila jsem životní styl k lepšímu. V zaměstnání to souvisí s tím soustředěním, s tou pamětí., že lépe vycházím se svými kolegy na pracovišti. A v zaměstnání myslím, že ty zátěžové situace zvládám lépe, že už s nimi umím pracovat. Že se umím více soustředit a umím víc naslouchat svým kolegyním. V symptomech se to hodně zlepšilo. Bolesti hlavy. To jsem měla každou chvíli, tak to už pominulo. I ta krční páteř. No celkově jsem taková.....víc energie, necítím se tak unavená, když jdu z práce.a chtěla bych zlepšit ještě ten spánek. A ve vztazích myslím, že neshody na pracovišti už mě tak nerozrušují, jak dříve, že už jsem se naučila těmi zátěžovými situacemi bojovat a pracovat. Víc důvěřuji kolegyním..... Velký důraz kladu na relaxaci. Mě to nutí se pak jinak chovat k okolí. Pak je to změna v osobnosti – myslím, že jsem víc spokojena se svým životem a že se budu s důvěrou dívat do budoucnosti“.

• **Shrnutí:** Po relaxaci pociťuje respondentka zlepšení v oblasti tělesné. Ustaly bolesti hlavy i krční páteře, pociťuje více energie a méně únavy. V duševní oblasti se snížila frekvence úzkostí, poruchy paměti, nespavost, lépe se dokáže soustředit. Ve vztazích s ostatními lidmi vnímá, že konflikty a neshody na pracovišti ji už tolik nestresují jako dříve, naučila se více důvěřovat svým kolegyním. Celkově se naučila lépe zvládat zátěžové situace, více s nimi bojovat a pracovat. Dle respondentky relaxace způsobila celkovou změnu ve všech oblastech a přispěla k celkové spokojenosti se životem.

4. Jaký další přínos měla relaxace pro respondenty?

„Já myslím, že jsem se naučila vnímat potřeby svého těla. Že dřív jsem pracovala strašně ve stresu. Rychle, rychle a chtěla jsem to mít všechno rychle za sebou. Ta práce byla strašně stresová a já jsem z toho neměla dobrý pocit a po relaxaci myslím, že jsem se naučila trochu víc uklidnit a dokážu se lépe soustředit, s tím souvisí i paměť a pozornost. Zlepšila se mi fantazie.mě to hodně uklidnilo, ten Nešpor, jak to říkal. Myslím, že jsem si vylepšila vztahy s okolím. Hlavně v rodině. Nereaguji už tak podrážděně. Prostě s klidnou hlavou, dám si na to čas, promyslím si všechno. V každém případě je to přínos, ta relaxace, pro mě. Jsem taková spokojenější, klidnější. I ta pozornost se zlepšila i soustředění. Už prostě je to daleko lepší“.

• **Shrnutí:** Přínos respondentka vidí v tom, že se naučila vnímat potřeby svého těla. Uvědomila si, že před relaxací pracovala velmi ve stresu a neměla z práce dobrý pocit. Relaxací se více uklidnila, dokonce vnímá zlepšení fantazie a celkově vztahy s lidmi. Relaxace ji napomohla ke klidnějšímu a spokojenějšímu životu. Z analýzy relaxačního deníku vyplývá především pozitivní přínos relaxace (*cítím se svěží... celou noc jsem dobře spala...žádný stres, pohoda, klídek...jsem uvolněná a klidná, nic mě nerozhází...super pocit klidu...zpočátku problém se soustředěním, ale pocit po cvičení výborný...zodpovědně musím napsat, že relaxační cvičení mi pomáhá překonávat pocit nejistoty z několika předešlých dnů...při relaxaci jako by mé tělo, mysl volně plynuly prostorem, časem. Super pocit...začínám chápat pojem „slunce v duši“, je mi hezky...cítím harmonii těla i duše, vše je v rovnováze. Bezva. Mám radost.*).

5. Jaké jsou potřeby zaměstnanců, které ovlivňují jejich míru stresu?

„Muzikoterapie, více školení, více odborné literatury, míň odpovědnosti. že by mělo být více školení na toto téma duševních poruch a potom následně supervize. Nemám si s kým popovídat o svých problémech. A taky podpora vedení, našeho pana vedoucího. Ta mi schází nejvíc. že pořádají jenom zájezdy pro odboráře a pro zaměstnance jako takové myslím, že by měli dělat víc. Nějak ty rekreace zvýhodnit třeba. Zohlednit třeba i to, že na třísměnném provozu mají 30 dnů dovolené, my máme 25. Určitě divadlo, i ty společenské akce, sportovní hry, to je tedy bezvadné mezi ostatními domovy“.

- **Shrnutí:** Respondentce chybí v zaměstnání muzikoterapie, školení, více odborné literatury, školení na téma duševních poruch a supervize. Schází ji podpora vedoucího. Chtěla by více akcí pro zaměstnance. Pociťuje upřednostňování pouze odborářů. Chtěla by od zaměstnavatele více zvýhodněných rekreací, pořádání společenských akcí a sportovní hry mezi ostatními domovy. Přála by si vyrovnat rozdíl v počtu dní dovolené mezi pracovníky na třísměnném provozu s pracovníky na jednosměnném provozu.

4.6.3 III. respondent

1. Jak vnímají stres a stresové situace účastníci výzkumu před relaxací a po relaxaci?

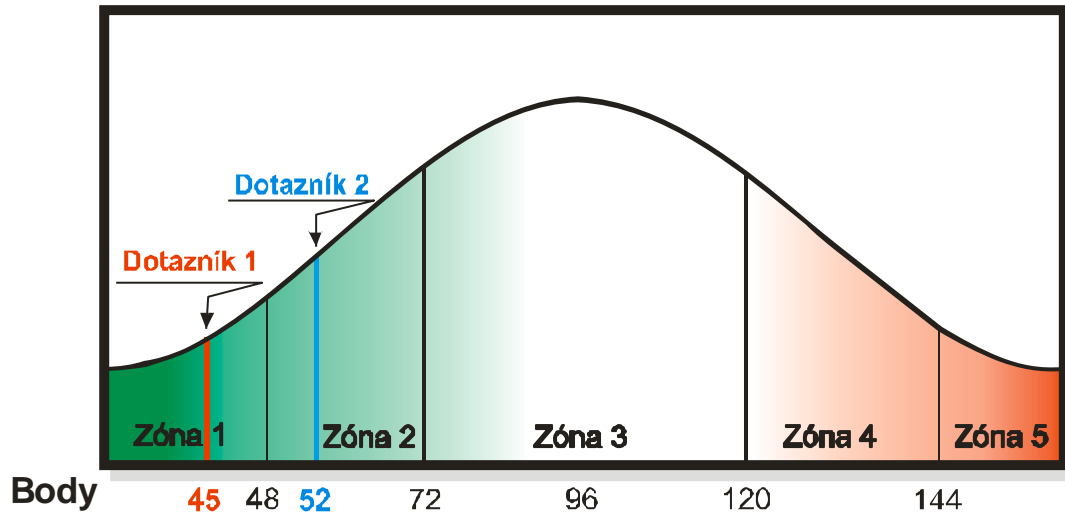
- **Respondent v rozhovoru před relaxací uvádí:**

„...vykolejený z toho, že jsem udělal státnice a jako že teď nic nemusím..... byl v zápražku celou dobu posledního půl roku..... jako kdybych byl v prázdně a nevěděl, co mám. Stres mi způsobuje lpění na pravidlech..... ten tlak udělám sám na sebe.... .. když mi kolega, autorita řekne něco, s čím já se nemůžu ztotožnit, tak je to trošku boj.... .. pak to ve mně vře. Postavím se autoritě a to není dobře“.

- **Respondent po relaxaci uvádí:**

„Já jsem dřív měl takové pocity..... že jsem měl takový pocit v žaludku, takový stísněný. Teď už to prostě nemám. Ty si mi dala dotazník na začátku a tam byly věty tak rozfázované, že se člověk musel nad tím sám zamyslet. Měl jsem tušení, že to dopadne hůř, i když to tak nevnímám, že to je horší. Spíš to vnímám, já osobně za sebe, že nad tím přemýšlím. Je to větší důsledek té relaxace, toho, že se o tom bavíme, že ten život není tak obecně bráný, že jsou to jednorázové aspekty toho, které zasahují do té duševní hygieny, toho duševna. Sociální prostředí, sociální podmínky, je jasné, že nad tím člověk přemýšlí. Vždycky se to odvíjí

od toho, jak se cítím sám, jak se cítí moji kolegové, jaké je prostředí, jaké je klima, klienti jak jsou v pohodě, co se daří, co se nedaří“).



graf respondent č. 3

- ❖ **Dotazník 1** = výsledek „Inventáře stresu“ vyplněného před relaxací.
- ❖ **Dotazník 2** = výsledek „Inventáře stresu“ vyplněného po relaxaci.

• **Shrnutí:** Dle vyplněného dotazníku se respondent nachází před relaxací v zóně 1, což je nebezpečně nízká hladina stresu. V životě je i tzv. pozitivní stres, který nás posouvá dále. Po relaxaci v zóně se nachází v zóně 2, což je nízká hladina stresu. Znamená to, že je ve vyrovnané situaci. Stres klientovi způsobuje lpění na pravidlech a také konfrontace s autoritami. Po relaxaci zmizel u respondenta stísněný pocit v žaludku. Důsledkem relaxace vnímá, že více o sobě přemýšlí. Zhoršení míry stresu bere pozitivně a přičítá to relaxaci, která u něho způsobila, že více přemýšlí nad svým životem, což se odrazilo i při vyplňování druhého dotazníku. Míra stresu se, dle respondenta, odvíjí od toho, jak se právě cítí, jak se cítí kolegové, jaké je právě klima, jak jsou v pohodě klienti.

2. Jaké jsou negativní účinky stresu v oblasti tělesné, duševní a mezilidských vztahů?

„Pocituji bolesti břicha a bolesti zad.mám takový sevřený žaludek, kolem té oblasti břišní... Jinak tělesně ne. Prostě takový nervózní. Pocituji neklid a únavu, napětí. Jsem napjatý, mám takovou zvýšenou pozornost, ale jenom na určité věci, nejsem uvolněný.... Je

to napětí v komunikaci, vyhledávám samotu. V práci jsem pak lhostejný a tvrdohlavý.když si to uvědomím, řeknu, že jsem byl moc přísný, byl jsem moc tvrdohlavý. Stál jsem si za svým názorem třeba až moc. Když jsem ve stresu, tak nejsem až tak moc ochotný naslouchat jiným“.

- **Shrnutí:** Stres v oblasti tělesné se u respondenta projevuje především v bolesti břicha a zad. Pociťuje sevření žaludku. V duševní oblasti se stres projevuje neklidem, únavou, napětím a zvýšenou pozorností jen na určité věci, cítí se málo uvolněný. Ve vztazích k lidem stres způsobuje napětí v komunikaci, vyhledávání samoty, lhostejnost a tvrdohlavost. Uvědomuje si, že pokud prožívá stres je přísný na své kolegy, stojí si až moc za svými názory a neumí až tak naslouchat druhým.

3. Jak účastníci výzkumu subjektivně vnímají změny, které u nich nastlaly v souvislosti s prováděním relaxačních cvičení před a po relaxaci?

„...že se to změnilo ve všech oblastech.nevím, jestli to mám přičítat relaxaci anebo tomu, že o tom přemýšlím, ale ono to je asi spojené. Člověk se uklidní, zklidní to tělo, začne pracovat tím přirozeným tempem, člověk není takový rozprouděný, uvolní si svaly. Člověk najednou začne přemýšlet i dál, tzn., jak jsem na tom fyzicky, jestli nemám na sobě „zamakát... Z té oblasti psychické jednoznačně, když člověk má fyzickou, dokáže se relaxovat, tak ta psychika si má na co sednout. Má ten pevný základ, jak fungovat. A zase nevím, co bylo první, jestli ta relaxace nebo to přemýšlení anebo to přemýšlení a pak relaxace. Ale to se podle mne, rozlišit nedá. Už to, že přemýšlím nad sebou, už to, že mám zklidněnou psychiku, mi dává více přemýšlet nad sebou samým, nad vztahy, nad tím, co se děje s mým soukromím. Snažím se naslouchat jiným a přijmout i jejich názor, i když ta tvrdohlavost mi zůstala“.

- **Shrnutí:** Díky relaxaci pociťuje respondent celkové změny ve všech oblastech. Spojuje relaxaci s přemýšlením. V oblasti tělesné vnímá, že tělo pracuje svým tempem, uvolňují se svaly. Dle respondenta, pokud je člověk fyzicky zdatný, psychika je taky dobrá. Zklidnění psychiky vede i k přemýšlení nad vztahy. Objevila se snaha naslouchat druhým a přijímat jejich názor.

4. Jaký další přínos měla relaxace pro respondenty?

„Dobrá zkušenost, nová zkušenost. Řekl bych – pohoda, jsem rád, že tu zkušenost mám a při tom náročném povolání a při studiu mám prostor, kam jít. Učení je na mne moc a v práci je toho moc, tak si řeknu: tak to teda ne, teď si vezmu relaxaci a dám si oddych sám se sebou. Přínos v tom, že jsem si uvědomil, že taky musím zastavit, zabrzdit. ...když si člověk najde ten prostor, ten čas, tak má příležitost srovnat si své myšlenky. když se člověk ponoří hloub do té relaxace, což je ten záměr, tak ty myšlenky sami proudí a člověk na ledaco může přijít. Je to jako prostředek, kam se můžu ulít. Takže vím, kam mám jít, až se budu cítit blbě. Je to sice zvláštní, a zvláštně by se to aplikovalo, ale duševní hygiena a relaxace by měly být povinné“.

- **Shrnutí:** Relaxace byla pro respondenta dobrá a nová zkušenost. Poskytla mu prostor, kde se může uchýlit a docílit oddychu sám se sebou. Přínos pocítuje i v uvědomění si potřeby zastavit se v životě, najít si čas, srovnat své myšlenky. Pokud se ponoří do relaxace, jeho myšlenky sami proudí a způsobují přínos v získání možných nových řešení a možností. Tento respondent si nevedl relaxační deník.

5. Jaké jsou potřeby zaměstnanců, které ovlivňují jejich míru stresu?

„Pravidelné školení, porady, otevřenost kolegů, větší motivace svých nejbližších kolegů.to mě přímo štve, taková neprofesionalita ze strany pracovníků. Když se najde někdo, kdo tomu víc rozumí, tak už je brán, že je chytrolín. Mám pocit, že je tady takový napjatý režim..... Klient je až na posledním místě... Jednoznačně mě chybí školení. Vzdělávání a diskuse s kolegy. A hlavně odborníci..... Já se vzdělávám, a aby se vzdělávali i druzí, abychom mohli své názory konfrontovat. Rozhodně mi chybí supervize. Důležité je také, aby zaměstnavatel dbal na to, aby dovolená byla vybírána ne po dni nebo dvou, ale v nějakém delším časovém intervalu. Aby si člověk odpočinul. Rozhodně mi chybí podpora vedení. Ale chybí mi ta odborná podpora vedení. Tápu tady sám se svými kolegy, kterých je málo a mi tady improvizujeme a nemáme to zaštitěné ničím.

- **Shrnutí:** V zaměstnání respondentovi chybí pravidelné školení, porady, otevřenost kolegů, větší motivace kolegů. Negativní pocit má z neprofesionálního chování kolegů, chybí mu u nich odbornost. Chybí mu uvolněnější atmosféra na pracovišti a nové přístupy ke klientům. Pro jeho duševní rovnováhu potřebuje častější diskuse s kolegy a především

s odborníky, s kterými by mohl své názory konfrontovat. Nedostatek pociťuje v absenci supervize. Dále si přeje větší důraz zaměstnavatele na odpočinek svých zaměstnanců, především vybírání dovolené v delším časovém rozpětí. Nedostatek vnímá v malé podpoře ze strany vedení a především v odborné podpoře.

4.6.4 IV. respondentka

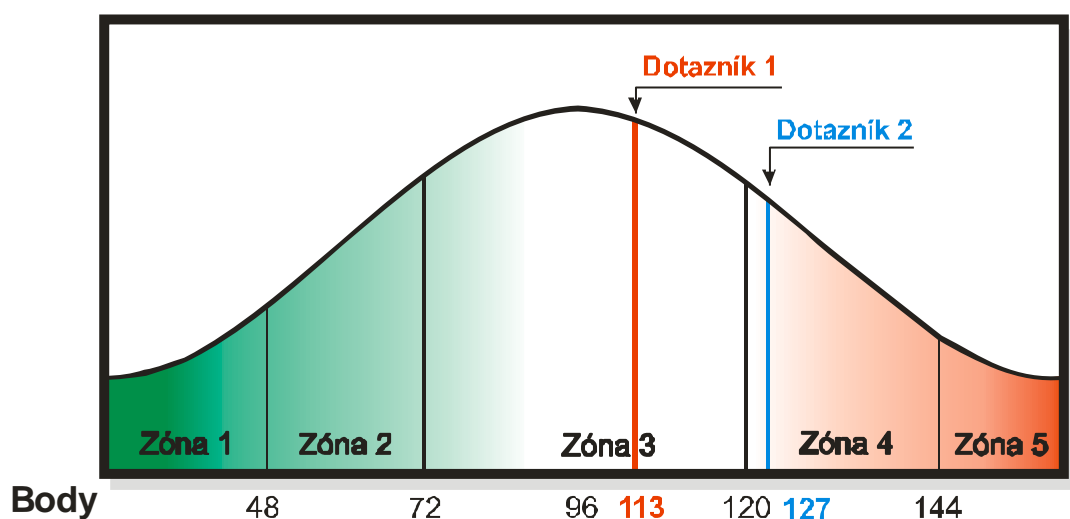
1. Jak vnímají stres a stresové situace účastníci výzkumu před relaxací a po relaxaci?

- **Respondentka v rozhovoru před relaxací uvádí:**

„Necítím se moc pod tlakem, spíš unaveně. Jsem ve stresu, že něco nestihnu. Něco vyřídím špatně, třeba s penězi. Stresuje mě i to nové, co jsem dřív jako sociální nedělala. Jednání s klientem, nějaké aktivity s nimi, nové smlouvy. Ty novoty co nebyly před mateřskou. Standardy kvality, orientace v tom. Jednání s novými klienty, které ještě neznám“.

- **Respondentka po relaxaci uvádí:**

„Já jsem to nedělala zase tak často, aby se to mohlo nějak změnit. Určitě by to bylo v tom zaměstnání i v tom životním stylu, že člověk není tak napjatý. Že už se člověk tak nehoní. Je to také větší spokojenost se životem. Jsem se životem spokojenější a myslím, že se to změnilo po té relaxaci.člověk dokáže vypnout. Já jsem hodně nervózní člověk. Trpím obrovskou trémou. Mám velmi impulsivní chování. Kdybych to měřila, ten stres, na škále od 1 do 5, tak pořád 3, tak jako po relaxaci. Ještě se to moc nezlepšilo. Musím víc přidat“.



graf respondent č. 4

- ❖ **Dotazník 1** = výsledek „Inventáře stresu“ vyplněného před relaxací.
- ❖ **Dotazník 2** = výsledek „Inventáře stresu“ vyplněného po relaxaci.

• **Shrnutí:** Respondentka se dle vyplněného „Inventáře stresu“ nachází v zóně 3. Což je normální hladina stresu, ve které se nachází většina lidí. Cítí se spíše unaveně než ve stresu. Stresuje ji, že něco nestihne, že bude něco špatně vyřízené, např. s penězi. Stresuje ji všechno nové, co před mateřskou nedělala. Je to jednání s klientem, různé aktivity s klientem, sepisování nových smluv, standardy kvality a jednání s klienty, které ještě nezná. Vyhodnocením „Inventáře stresu“ po relaxaci se dostala do zóny 4, což je vysoká hladina stresu pokládaná za varovný signál. V rozhovoru po relaxaci uvádí, že v zaměstnání ani v životě již není tak napjata, avšak nedělala to tak dlouho, aby se to nějak projevilo. Relaxaci přisuzuje větší spokojenost se životem, a to, že se tak nehoní jako dřív, avšak zároveň dodává, že je celkově velmi impulsivní a trpí trémou, což se relaxací, nepodařilo odstranit.

2. Jaké jsou negativní účinky stresu v oblasti tělesné, duševní a mezilidských vztahů?

„Zpocené ruce, bušení srdce, spánek pulsuje, zrychlené dýchání. Myšlenky těkají co teď a co potom v práci. Člověk těká od jednoho k druhému. Takový úzkostný stav. Se stravou mám občas potíže, nechutenství a naopak přejídání. ...běží hlavou pořád myšlenky... ..tok myšlenek, negativní myšlenky na budoucnost... Sevřené hrdlo, prostě úzkost bych řekla. Taková celková úzkost. Taky jsem ve stresu hodně podrážděná, mám problém se na něco soustředit. v práci se to snažím nedávat najevo... ... doma občas prostě vyletím.... Člověk je nervózní prostě na děcka a to si pak člověk vyčítá a už je pozdě“.

• **Shrnutí:** V oblasti tělesné uvádí respondentka negativní projevy jako je bušení srdce, pulsování v oblasti spánku, zrychlené dýchání, nechutenství, nebo naopak přejídání, sevřené hrdlo. V duševní rovině to je těkavost myšlenek, myšlenky běží pořád v hlavě, negativní myšlenky na budoucnost, úzkostný stav, podrážděnost a problémy se soustředěním. V oblasti mezilidských vztahů se stres pokouší nedávat najevo, ale pak se to projeví doma, kdy je nervózní na děti.

3. Jak účastníci výzkumu subjektivně vnímají změny, které u nich nastaly v souvislosti s prováděním relaxačních cvičení před a po relaxaci?

„Určitě je tam to tělesné uvolnění, že prostě člověk se cítí uvolněný. Přímo po ní určitě došlo ke zklidnění srdeční činnosti. Takové uvolnění, nebylo tam to stáhnuté hrdlo, nebušilo srdce. Takový klid. V duševní oblasti, tak ta unavenost. Spíš člověk vnikl i do snění. Prostě člověk vypnul. Snažila jsem se myslet na příjemné věci... .. nemyslet na ten shon. Přímo po relaxaci se ty vztahy určitě změnil. Byla jsem taková uvolněná, a že to bylo večer, tak už jsem byla taková zklidněná“.

• **Shrnutí:** Respondentka vnímá změnu po relaxaci především v tělesném uvolnění, došlo u ní ke zklidnění srdeční činnosti, nedochází ke stahování v oblasti krku. V duševní oblasti vnímá především větší klid a více odpočinku, který přičítá uvolnění a snaze myslet pozitivně. Změnu v oblasti mezilidských vztahů vnímá bezprostředně po relaxaci a přičítá to uvolnění a zklidnění.

4. Jaký další přínos měla relaxace pro respondenty?

„Někdy unaveně, že jsem usnula, někdy mi pomohla. Takový odpočinek, tělo se uvolnilo. Prostě odpočinek, uvolnění. Přínos jen v té momentální chvíli.celkové uvolnění a klid, jsem se snažila nemyslet na každodenní starosti, snažila jsem se vypnout ten mozek. Já bych řekla, že je to stejné, jako před tím. Já bych to potřebovala častěji, ale nezvládám to. Pro celkové uvolnění je to spíš otázka času. Člověk to potřebuje, na chvíli vypnout. Možná by to chtělo ze začátku s někým, kdo to třeba dělá, tu jógu. Člověk to dělá, ale to napětí tam zůstává. Možná i jinde než doma, protože na prostředí záleží. Asi by to chtělo i jiné prostředí, protože jak jsou děcka vzhůru, tak to nejde“.

• **Shrnutí:** Dle respondentky relaxace přispěla k celkovému odpočinku a uvolnění těla. Přínos vidí především v té momentální chvíli při relaxaci, kdy nemyslela na každodenní starosti. Celkové uvolnění však nepocituje a to z důvodu nedostatku času na relaxaci, zároveň si uvědomuje potřebu na chvíli vypnout. Dle respondentky záleží i na prostředí, kde relaxaci provádí. Ona sama byla při relaxaci rušena okolím. Z analýzy relaxačního deníku vyplývá, že relaxace v převážné míře na respondentku působila pozitivně (...*cítila jsem uvolnění asi 5-10 minut...,...uvolnění přišlo brzy, uvolnilo se celé tělo. ...odpočinek po ná-*

ročním večeru s dětmi, ...uvolnění celkové, rychlý spánek.celkově jsem si odpočinula..
...hudba mi pomáhá pro zklidnění).

5. Jaké jsou potřeby zaměstnanců, které ovlivňují jejich míru stresu?

„Chtěla bych cvičební místnost, relaxační vanu. ...by pomohly supervize, školení, psycholog, školení, jak jednat s problémovými klienty, s opatrovníky, na mezilidské vztahy. ...více informací ohledně odborných věcí ohledně cílové skupiny.vědět co s nimi, když jsou podráždění, jak komunikovat, jak předcházet konfliktům a takové věci.více dovolené určitě. Protože teď s tou školou budu muset čerpat dovolenou, pak budou děcka ve škole, budou prázdnin. ... aby mi vyšli vstříc, když mám děcka malé, aj ohledně pracovní doby. Brala bych možnost rekreace, kde bych se mohla věnovat svému koníčku. To je karate. nějaké zájezdy do divadla, určitě bych jela na nějaký koncert nebo kino.více kulturních akcí“.

• **Shrnutí:** Respondentka by chtěla cvičební místnost a relaxační vanu. Dále si myslí, že míru stresu by ovlivnila supervize, školení, psycholog, školení jak jednat s problémovými klienty, s opatrovníky, školení na mezilidské vztahy. Dále potřebuje více informací ohledně odborných věcí týkající se cílové skupiny. Více informací, jak komunikovat s podrážděnými klienty, jak předcházet konfliktům. K menšímu stresu by přispělo i více dovolené a kvůli malým dětem i úprava pracovní doby. Od zaměstnavatele by potřebovala možnost rekreace, zájezdy do divadel, na koncerty, do kina, více kulturních akcí.

4.6.5 V. respondentka

1. Jak vnímají stres a stresové situace účastníci výzkumu před relaxací a po relaxaci?

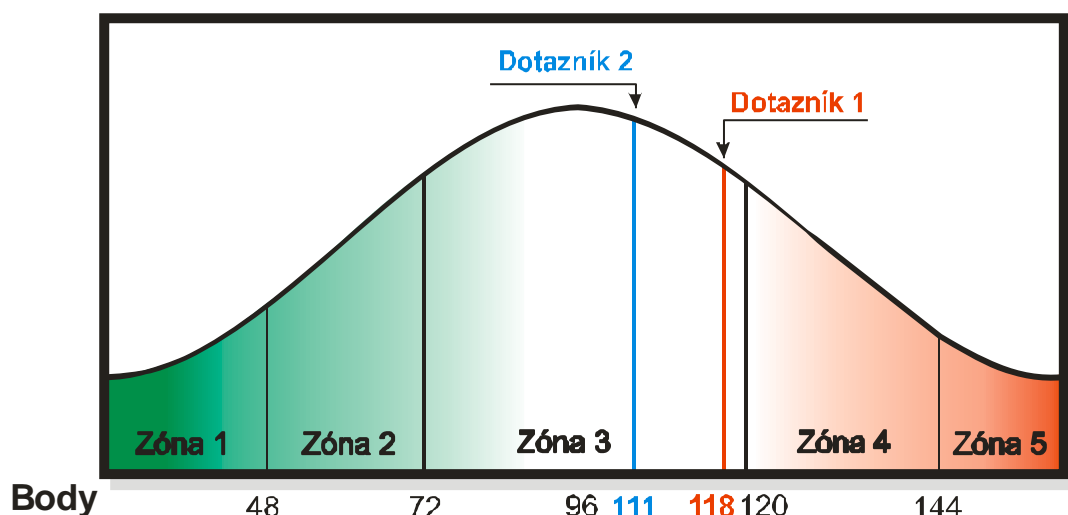
• **Respondentka v rozhovoru před relaxací uvádí:**

„Jsem taková na nervy. Stresy jsou každý den. V práci určitě jsem ve stresu. nemůžu se domluvit s opatrovníkem. To je hodně stresující. Stresují mě klienti..... když mi chybí nějaká větší částka..... Když některý z klientů má své období a já nevím jak s ním jednat, z toho jsem nervózní“). Pociťuješ stálý stres nebo jenom někdy? („Jenom někdy.

Záleží na situaci, když je to třeba situace delší, tak než ji vyřeším. Ale musí se to vyřešit. Člověk na to myslí, jenom co ráno vstane“.

- **Respondentka po relaxaci uvádí:**

„Tak nějak se trošku uvolnilo více věcí a dala jsem si možná věci do pořádku. V práci jsem se přestala tolik stresovat nad některými věcmi a neberu si práci domů. Když přijdu domů, tak nemluví o práci. Určitě k tomu přispěla relaxace. Já jsem měla pocit, že když jsme to třeba rozebírali doma, něco pracovního, tak mě to ještě o to víc zatížilo a večer, když jsem usínala, tak jsem prostě pořád myslela na tu práci..... Doma si řešíme svoje problémy, v práci pracovní. Taky jsem trochu změnila jídelníček a začala jsem cvičit.že možná míň kouřím. ... mám v práci větší pořádek, víc se na to soustřeďuji. Nezabývám se maličkostmi. Mám lepší pocit z práce“.



graf respondent č. 5

- ❖ **Dotazník 1** = výsledek „Inventáře stresu“ vyplněného před relaxací.
- ❖ **Dotazník 2** = výsledek „Inventáře stresu“ vyplněného po relaxaci.

- **Shrnutí:** Respondentka se před relaxací na základě vyhodnocení výsledků „Inventáře stresu“ nachází v zóně 3, což je normální míra stresu, ale bodově se blíží k zóně 4, což je vysoká hladina stresu, která je už nebezpečná. Respondentka před relaxací pociťuje stres každý den a udává, že ho pociťuje určitě v práci. Stresují ji opatrovníci klientů, když se s nimi nedokáže domluvit a stresují ji i klienti. Dále pociťuje stres, když jí chybí nějaké peníze v pokladně a také když neví, jak jednat s klienty. Stres nepociťuje stále, ale trvá, než

se určitá situace vyřeší. Po relaxaci se respondentka vyhodnocením „Inventáře stresu“ nachází opět v zóně 3. Nastalo zlepšení, respondentka již se nepřibližuje vysoké hladině stresu v zóně 4. Uvádí, že po relaxaci si dala hodně věcí do pořádku. Nepociťuje tolik stres a práci si nepřenáší domů. Dříve měla pocit, že pokud hovořila doma o práci, ještě více ji to zatížilo. Celkově uvádí, že po relaxaci má lepší pocit z práce, je více soustředěna a má v práci větší pořádek.

2. Jaké jsou negativní účinky stresu v oblasti tělesné, duševní a mezilidských vztahů?

„Pociťuji sevřený žaludek, potí se mi dlaně, strašně. Spíš se mi začnou třepat ruce, neumím se uvolnit. ...mám větší spotřebu cigaret. to není tik, ale jak sedím, tak jako kývám nohou, jak jsem nervózní. Když už je to hodně, tak nemůžu jíst. Mám sevřený žaludek. tak se mi to přenáší hodně na trávení. Jsem nesoustředěná.....roztěkanost.tak se moc nachodím. Co nemáš v hlavě, máš v nohách. Nemůžu se soustředit na něco jiného než je ten problém.... tak dělám strašné chyby. Zapomínám..... Bývám podrážděná, ale vím to.že o tom člověk ví, že je podrážděný, ale neumí to ovlivnit. Spím, ale brzo se budím. a už nemůžu spát. Jo, jsem odměřená. Nemám moc náladu se bavit. Snažím se to v úrovni slušnosti, ale někdy to nejde. Je to i nedostatkem času“.

• **Shrnutí:** Respondentka při stresu pociťuje v oblasti tělesné sevřený žaludek, neschopnost jíst a celkový vliv na trávení, pocení dlaní, nemožnost se uvolnit, větší spotřebu cigaret a předčasné ranní buzení. V oblasti duševní vnímá nesoustředěnost, roztěkanost a s tím související chybování. Zapomíná a bývá podrážděna. V oblasti mezilidských vztahů uvádí odměřenost a nezájem o komunikaci. Snaží se být slušná, ale někdy to nejde a přispívá k tomu i nedostatek času.

3. Jak účastníci výzkumu subjektivně vnímají změny, které u nich nastaly v souvislosti s prováděním relaxačních cvičení před a po relaxaci?

„...že mi to hodně pomohlo od bolesti zad. Při té relaxaci jsem se hodně, hodně uvolnila. Lépe se mi spalo. Když jsem usnula po té relaxaci, tak to bylo super. Jsem spala až do rána a vzbudil mě až budík. Já se většinou budím před budíkem. I to trávení se zlepšilo. ...ale změnila jsem jídelníček a hlavně jsem po té relaxaci neměla chuť k jídlu, takové ty záchvaty žravosti. ...že tolik nestresuji a dobře spím. I v práci bych řekla, že si spíš uvědomím, že

toto je maličkost a není třeba kvůli tomu stresovat..... když jsem přestala extrémně řešit nějaké věci, tak i ten vztah s lidmi se trochu zlepšil. Co mi vadilo, jsem řekla anebo co jsem si myslela, jsem řekla. Teď to nemám zapotřebí. Myslím si to sama pro sebe“.

• **Shrnutí:** Respondentka uvádí snížení bolesti zad, lepší spánek a vzbuzení až na zazvonění budíku. Před relaxací se budila dříve. Zlepšení trávení, což přisuzuje změně jídelníčku a tomu, že po relaxaci už neměla chuť na jídlo. V práci si uvědomila, že není třeba pociťovat stres kvůli maličkostem a tím se snížilo i množství stresu. Pociťuje i zlepšení v mezilidských vztazích, kdy přestala řešit určité věci a neříká vše, co jí vadí.

4. Jaký další přínos měla relaxace pro respondenty?

„Příjemně jsem se uvolnila, pokud jsem neusnula. Pročištěná hlava, člověk šel spát tak nějak s čistou hlavou. uvolnění tělesného napětí i duševní. Ideální to bylo večer, když jsem šla k sobě.... Rozhodně jsem lépe spala, přínos určitě ten, že člověk tolik nestresuje, tak nějak si odpočine a dokáže vypnout. Já jsem se na to potom těšila. Že jsem byla se svým vnitřním já. Že se člověk mohl soustředit sám na sebe. Na to tělo. Cítím se teď dobře, takové je to příjemné, že člověk možná víc ví, co má se sebou dělat. Že to není taková beznaděj.... ..tak už ví, co má dělat, aby se z toho dostal, dřív než je to horší“.

• **Shrnutí:** Respondentka uvádí, že relaxace ji přinesla příjemné uvolnění tělesné i duševní, měla pocit čisté hlavy, lepší spánek, přestala tolik pociťovat stres a dokázala vypnout. Dále poukazuje na skutečnost, že se mohla při relaxaci soustředit sama na sebe, že byla se svým vnitřním „já“. Přínos vidí i v tom, že už ví, co má se sebou dělat a nepociťuje takovou beznaděj. Z analýzy relaxačního deníku vyplývá, že relaxace v převážné míře na respondentku působila pozitivně, z počátku uvádí špatné soustředění na relaxaci (*„...naprosto jsem se nedokázala soustředit. ...příjemně jsem se uvolnila, ...všechno ze mne spadlo, ...příjemný hřejivý pocit, ...chvilkové myšlenkové útěky od relaxace, ...přínos je, že nemám problém s usínáním, ...po relaxaci se mi zlepšila nálada, ...byla jsem příjemná i na rodinu, před relaxací mi vadilo, že na mě vůbec mluví“*).

5. Jaké jsou potřeby zaměstnanců, které ovlivňují jejich míru stresu?

„Chybí mi zdravý kolektiv, supervize, více školení, ráznější vedení, které by bylo opora. ... větší podpora zaměstnavatele při studiu.školení, aby nebylo jen pro jednoho a aby to předával dál. Myslím si, že nějaké to předávání není moc dobré. Také dobré vedení, dobrý management. Větší podpora. Když to vedení řekne, že se nějaký problém bude řešit, i když to řešení není stoprocentní, ale řeší to. když to nikdo neřeší.... pak to visí ve vzduchu a všichni jsou podráždění. kolektivní akce a třeba bych víc nějaké turistické a tak. Častěji zájezdy za kulturou. Je to jenom pro ty, kteří si to mohou dovolit. A možná, aby to bylo v místě, ne do Prahy.... jednodenní akce na divadlo ve Vsetíně“.

• **Shrnutí:** Respondentka uvádí, že jí chybí zdravý kolektiv, supervize, školení, které není pouze pro jednoho, ráznější vedení, které je oporou a řeší problémy, celkově dobrý management. Dle jejího názoru, pokud se problémy neřeší, působí to negativně na pracovníky. Dále pocítuje nedostatek podpory při studiu ze strany zaměstnavatele. Chtěla by více kolektivních akcí, např. turistických, častější zájezdy za kulturou a tyto zájezdy, aby byly dostupné každému.

4.7 Závěr výzkumu

1. Které situace způsobují zaměstnancům největší stres?

Mezi stresující faktory respondenti uvádí časovou tíseň, klienty, nespolehlivost kolegů, neustálé myšlenky na práci, lpění na pravidlech, autority, všechno nové (jednání s klientem, aktivity s klientem, sepisování smluv, standardy), opatrovníky, práci s penězi.

2. Jak vnímají stres a stresové situace účastníci výzkumu před relaxací a po relaxaci?

Na základě výsledku výzkumu se tři respondenti po vyplnění „Inventáře stresu“ před relaxací, nachází v zóně 3, což znamená normální úroveň stresu. Jeden z těchto respondentů se však blíží více zóně 4, tedy vysoké úrovni stresu, která je pokládána za varovný signál. V zóně 1, tzn. nebezpečně nízké hladině stresu, se nachází jeden respondent. Jeden respondent se nachází v nebezpečně nízké hladině stresu, což znamená v zóně 5. Respondent, nacházející se v této zóně prožívá abnormálně vysoký stres.

Po relaxaci u dvou respondentů zůstává po vyplnění „Inventáře stresu“ míra stresu stejná, prožívají normální úroveň stresu (zóna 3). Jeden z těchto respondentů, který se před relaxací svým výsledkem dostal blízko vysoké úrovně stresu (zóna 4), se nyní nachází uprostřed normální úrovně stresu (zóna 3), což značí mírné zlepšení. Jeden respondent se z nebezpečné hladiny stresu (zóna 5), dostal do zóny 3, což je normální úroveň stresu. Jeden respondent, který před relaxací prožíval nebezpečně nízkou hladinu stresu (zóna 1) se ocitá v nízké hladině stresu (zóna 2), to značí, že se nachází v poměrně vyrovnané situaci. Jeden respondent, který měl před relaxací normální úroveň stresu (zóna 3) se po relaxaci ocitá v hladině stresu, která je pokládána za vysokou (zóna 4).

Respondenti po relaxaci uvádí větší pohodu a spokojenost, lepší práci se stresem, snížení stresu v práci, větší přemýšlení nad životem, snížení napětí, lepší pocit z práce, větší pořádek ve věcech, lepší soustředění.

Komentář: Lze tedy konstatovat, že k výraznému zlepšení došlo u jednoho respondenta, u dvou respondentů se hladina stresu nezměnila, i když jeden respondent, který se bodově dostal blízko nebezpečné hladiny stresu, se výrazně posunul blíž k nízké hladině stresu. U dvou respondentů došlo ke zhoršení. Výsledky „Inventáře stresu“ však mohou být ovlivněny aktuálním stavem, ve kterém se respondent při vyplňování nachází a nemusí to být ovlivněno relaxací. Toto tvrzení i někteří ve svém rozhovoru potvrzují.

3. Jaké jsou negativní účinky stresu v oblasti tělesné, duševní a mezilidských vztahů?

V oblasti tělesné uvádějí respondenti tyto nejčastější negativní projevy: zvýšený tlak, pocení, roztřepané ruce, zrychlený tep, úzkost na prsou, bolest hlavy, svalové napětí celého těla, bolest krční páteře, bolesti břicha a zad, sevření žaludku, pulsování v oblasti spánku, zrychlené dýchání, nechutenství, nebo naopak přejídání, sevřené hrdlo, neschopnost jíst a celkový vliv na trávení, pocení dlaní, nemožnost se uvolnit, větší spotřeba cigaret, předčasné ranní buzení, neklid, únava, napětí a zvýšení pozorností jen na určité věci, malé uvolnění.

V oblasti duševní uvádějí respondenti tyto nejčastější negativní projevy: problémy se spáním, zapomínání, roztěkanost, větší úsilí se soustředit, neklid, nespavost, zapomnětlivost, porucha komunikace, úzkost, roztěkanost, nesoustředění, neklid, napětí, těkavost myšlenek, myšlenky běží pořád v hlavě, negativní myšlenky na budoucnost, úzkostný stav, po-

drážděnost a problémy se soustředěním, roztěkanost a s tím související chybování, zapomínání.

V oblasti mezilidských vztahů uvádějí respondenti tyto negativní projevy: netrpělivost a nedostatek času na druhé, špatné komunikaci s kolegyněmi, přísnost na kolegy, neschopnost naslouchat druhým, přenášení projevů stresu z práce na rodinu, odměřenost a nezáměr o komunikaci.

4. Jak účastníci výzkumu subjektivně vnímají změny, které u nich nastaly v souvislosti s prováděním relaxačních cvičení před a po relaxaci?

V tělesné oblasti u respondentů ustaly bolesti hlavy i krční páteře, pociťují více energie a méně únavy, vnímají, že tělo pracuje svým tempem, uvolňují se svaly, dochází ke zklidnění srdeční činnosti, nedochází ke stahování v oblasti krku, snížení bolesti zad, lepší spánek a vzbuzení až na zazvonění budíku, zlepšení trávení.

V oblasti duševní respondenti uvádějí, že se snížila frekvence úzkostí, poruchy paměti, nespavost, lepší soustředění, pokud je člověk fyzicky zdatný, psychika je taky dobrá, větší klid a více odpočinku, který přičítají uvolnění a snaze myslet pozitivně.

A v oblasti mezilidských vztahů jednotliví respondenti uvádějí snížení stresu z důvodů konfliktů a neshod na pracovišti, větší důvěru ke svým kolegům, snaha naslouchat druhým a přijímat jejich názor, zlepšení vztahů bezprostředně po relaxaci, což respondentka přičítá uvolnění a zklidnění, jedna z respondentek přestala řešit určité věci a neříká vše, co ji vadí.

5. Jaký další přínos měla relaxace pro pracovníky domova se zvláštním režimem?

Respondenti uvádějí další přínos relaxace v oblasti odpočinku, ve větší chuti do práce, naučili se vnímat potřeby svého těla, více uklidnění, zlepšení fantazie, pomohla ke klidnějšímu a spokojenějšímu životu, je to dobrá a nová zkušenost, poskytuje prostor pro oddech, uvědomění potřeby se zastavit v životě, najít si čas, srovnat své myšlenky. Jedna respondentka celkové uvolnění nepociťuje a to z důvodu nedostatku času na relaxaci, zároveň si uvědomuje potřebu na chvíli vypnout. Další respondentka přínos vidí v pocitu čisté hlavy, lepším spánku, přestala tolik pociťovat stres a dokázala vypnout. Dále poukazuje na skutečnost, že se mohla při relaxaci soustředit sama na sebe, že byla se svým vnitřním „já“.

Analýzou relaxačního deníku bylo zjištěno, že relaxace působila především kladně, negativně se projevovala pouze v neschopnosti se soustředit nebo uvolnit.

6. Jaké jsou potřeby zaměstnanců, které ovlivňují jejich míru stresu?

Jednotliví respondenti uvádějí, že jim chybí supervize, spolupráce s kolegy při práci s klientem, vzdělávací aktivity vztahující se k práci s problémovými klienty, vědomosti v komunikaci s klienty, odborné vzdělávací aktivity vztahující se přímo k práci v domově se zvláštním režimem, vzdělávání v oblasti syndromu vyhoření, stresu, sebepoznávání, více pracovníků, více odborné literatury, školení na téma duševních poruch, porady, otevřenost kolegů, větší motivace kolegů. Jeden respondent uvádí, že mu chybí odbornost u kolegů, chybí mu uvolněnější atmosféra na pracovišti a nové přístupy ke klientům, častější diskuze s kolegy a především s odborníky, s kterými by mohl své názory konfrontovat. Nedostatek vnímá v malé podpoře ze strany vedení a především v odborné podpoře. Dalším respondentům chybí psycholog, školení jak jednat s opatrovníky, školení na mezilidské vztahy, více informací jak řešit konflikty, vedení, které je oporou. Z výzkumu také vyplynul požadavek na více společných kulturních, sportovních a společenských akcí, kde by si pracovníci mohli vyměňovat své zkušenosti a při kterých by nebyli upřednostňováni pouze odboráři. Rovněž se objevil požadavek na vyrovnání počtu dní dovolené mezi pracovníky na třísměnném provozu a jednosměnném provozu.

Ze zjištěných skutečností vyplývá doporučení zaměstnavateli. Je důležité především zavést v zařízení supervize, které si přáli všichni respondenti, dále zintenzivnit počet vzdělávacích akcí vztahujících se především k cílové skupině, která v domově je. To znamená zaměřit vzdělávání na specifickou skupinu duševně nemocných a osob závislých na návykových látkách. Vedení by mělo usilovat o to, aby se stalo oporou zaměstnancům a to především v řešení problémů na zařízení. Také by nemělo zapomínat na nutnost odpočinku svých zaměstnanců a zajistit mimopracovní setkávání v rámci sportovních, kulturních a společenských akcí.

ZÁVĚR

V teoretické části práce jsem chtěla upozornit na důležitost duševní hygieny u pomáhajících pracovníků a především u sociálních pracovníků. Se změnami po roce 1989 vzrostla potřeba kvalitní sociální práce. Sociální pracovníci řeší mnoho nových problémů, které přinesla současná doba a které dříve nebyly. V důsledku toho rostou nároky především na jejich odbornost a profesní připravenost, ale i psychickou vyrovnanost. Informace o duševní hygieně, duševním zdraví, o syndromu vyhoření se stávají součástí studijní přípravy budoucích sociálních pracovníků.

V praktické části jsem se zaměřila na psychohygienu sociálních a zdravotních pracovníků v konkrétním domově se zvláštním režimem. Zvolila jsem kvalitativní design výzkumu, jehož prvním cílem bylo zjistit, jak relaxace ovlivňuje sociální a zdravotnické pracovníky v tomto domově a jaké změny nastávají v oblasti tělesné, duševní, sociální a v jiných oblastech života. Z celkového výsledku výzkumu vyplývá, že relaxace ovlivnila respondenty převážně kladně. Nastalo u nich zlepšení v oblasti tělesné, duševní i v oblasti mezilidských vztahů. Objevují se úvahy o tom, že k dosažení ještě lepších výsledků, by bylo třeba relaxaci provádět delší dobu. Přesto však respondenti hodnotí relaxaci především pozitivně.

Druhým cílem bylo zjistit potřeby zaměstnanců v pracovním procesu. Z výzkumu vyplynulo, že pracovníkům chybí především supervize, vzdělávací aktivity vztahující se k problematice domovů se zvláštním režimem a specifických cílových skupin těchto domovů, vzdělávání v oblasti komunikace s různými typy klientů, podpora vedení, odborná literatura a spolupráce s odborníky. Také by přivítali více kulturních, sportovních a společenských akcí. Uvedené zjištění může být doporučením pro vedení tohoto konkrétního domova.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BATTISONOVÁ, Toni. *Zvládnutý stres*. vyd. 1. Praha : JAN VAŠUT, 1999. 80 s. ISBN 80-7236-053-1.

BEDRNOVÁ, Eva, et al. *Management osobního rozvoje : duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. 1. vyd. Praha : Management Press, 2009. 359 s. ISBN 978-80-7261-198-0.

COAN, Richard W. *Optimální osobnost a duševní zdraví : Hrdina, umělec, mudrc nebo světec?*. Redaktorka MUDr. Vlasta Trojanová. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1999. 236 s. ISBN 80-7169-662-5.

FRIEDEL, John; KÜHLINGER, Gabriele Peters. *Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci*. vyd. 1. Praha : Grada Publishing, 2006. 112 s. ISBN 80-247-1517-1.

HANSEN ČECHOVÁ, Barbara . *Žijte přítomností zbavíte se stresu. Psychologie Dnes*. 2009, roč. 15, č.9, s. 30-31. ISSN 1212-9607

HÁTLOVÁ, Běla. *Kinezioterapie : Pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. 2. přepracované vydání. Praha : Karolinum, 2003. 167 s. ISBN 80-246-0719-0.

HOUGHAM, Paul. *Atlas duše, těla a ducha : Jedinečný pohled na souměřitelnost hmotných i nehmotných systémů lidského těla*. vyd. 1.P. Praha : Metafora, 2008. 224 s. ISBN 978-80-7359-120-5.

JOBÁNKOVÁ, Marta, et al. *Vybrané problémy psychologie zdravotnické činnosti*. 3. vyd. Brno : Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1996. 215 s. ISBN 80-7013-209-4.

KAVENSKÁ, Veronika. *Syndrom vyhoření : Pomáhala jsem, ale už nemohu.... Moje Psychologie*. 2009, roč. 4, č.6, s. 31-35. ISSN 1802-2073.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Redaktor Petr Kozlík; ilustrace Antonín Šimek. 5. vyd. Praha : Portál, 2006. 147 s. ISBN 80-7367-181-6.

KRUTILOVÁ, Dagmar ; ČÁMSKÝ, Pavel; SEMBDNER, Jan. *Sociální služby : Tvorba a zavádění Standardů kvality poskytovaných sociálních služeb*. Praha : Untraco - Abena, 2008. 223 s. ISBN 978-80-254-3427-7.

KRUTILOVÁ, Dagmar . *Profesní rozvoj zaměstnanců. Sociální služby*. 2010, roč. 12, č. 1, s. 23. ISSN 1803-7348.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro 2003a. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha : Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro; PEČENKOVÁ, Jaroslava. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. vyd. 1. Praha : Grada Publishing, 2004. 80 s. ISBN 80-247-0784-5.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. vyd. 1. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3.

MAHROVÁ, G.; VENGLÁŘOVÁ, M. a kol. *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2138-5.

MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Redaktor Dominik Dvořák; ilustrace Vladimír Zindulka. 1. vyd. Praha : Portál, 2003. 384 s. ISBN 80-7178-548-2.

MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres : Kniha o duševním zdraví*. Redaktor Peter Polaško; přeložil Milan Hlouch. 1. vyd. Praha : [s.n.], 1999. 190 s. Život a zdraví. ISBN 80-7172-240-5.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Redaktorka Ludiše Polanská. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 208 s. Učebnice pro vysoké školy.

MURPHY, Joseph. *Moc podvědomí : Velká kniha vnitřního a vnějšího rozvoje*. Praha : PRAGMA, 1993. 240 s. ISBN 80-85634-08-2.

NEDLEY, Neil. *Život bez deprese*. vyd. 1. Praha : ŽIVOT A ZDRAVÍ, 2007. 349 s. ISBN 978-80-7172-023-2.

NEŠPOR, Karel. *Uvolněně s přehledem : Relaxace a meditace pro moderního člověka*. vyd. 1. Praha : Grada Publishing, 1998. 96 s. ISBN 80-7169-652-8.

PAUKNEROVÁ, Daniela, et al. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. 2. přepracované a aktualizované vydání. Praha : Grada Publishing, 2006. 256 s. ISBN 80-247-1706-9.

PAULÍNOVÁ, Lea. *Psychologie pro Tebe*. Redaktor Václav Skála. 2. dopl. vyd. Praha : Informatorium, 1998. 123 s. ISBN 80-85427-30-0.

PRAŠKO, Ján . *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. vyd. 1. Praha : Grada Publishing, 2003. 204 s. ISBN 80-247-0185-5.

ŠVARÍČEK, Roman, ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Redaktor Václav Urban. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

ÚLEHLA, Ivan . *Umění pomáhat*. vyd. 2. Praha : SLON, 2007. 128 s. ISBN 978-80-86429-36-6.

URBAN, Hal. *To nejdůležitější v životě*. vyd. 2. Praha : Portál, 2007. 152 s. ISBN 978-80-7367-344-4.

SOKOL, Radek; TREFILOVÁ, Věra. *Sociální pracovník v rezidenčních zařízeních sociálních služeb*. Praha : ASPI, 2008. 444 s. ISBN 978-80-7357-316-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Redaktor Hana Vařáková. 4. přeprac. vyd. Praha : Portál, 2008. 870 s. ISBN 978-80-7367-414-4.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory : Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Jan Lomíček. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.

WASZUTOVÁ, Lenka. Zaškolování nových pracovníků : Jak získat zaměstnance pro naše cíle hned na začátku. *Sociální služby*. 2009, roč. 11, č. 7, s. 22-23. ISSN 1803-7348.

Interní materiál organizace Domov se zvláštním režimem Pržno.

SEZNAM GRAFŮ

graf respondent č. 1	39
graf respondent č. 2	42
graf respondent č. 3	46
graf respondent č. 4	49
graf respondent č. 5	53

SEZNAM PŘÍLOH

PI.: Rozhovor před relaxací.

PII.: Rozhovor po relaxaci

PIII.: Rozhovory s respondenty

PIV.: Inventář stresu

PŘÍLOHA PI: ROZHOVOR PŘED RELAXACÍ

1. Jak se v současné době cítíš?
2. Jaké situace u tebe vyvolávají stres?

3. Pokud prožíváš stres, jaké negativní projevy pociťuješ?
 - a) v oblasti tělesné
 - b) v oblasti duševní
 - c) v oblasti mezilidských vztahů

4. Co ve firmě chybí a považuješ to za důležité pro tvou duševní pohodu?

PŘÍLOHA PII: ROZHOVOR PO RELAXACI

1. Jak na tebe působila relaxace?
2. Cítil (a) jsi nějaký přínos, a jestli ano tak jaký?
3. Měl (a) jsi i negativní pocity při relaxaci?
4. Vnímáš nějakou změnu v jednotlivých oblastech - tělesné, duševní nebo sociální?
5. Ovlivnila relaxace některou oblast vyplňovaného dotazníku „Inventář stresu“?
6. Jak vnímáš stres v současné době? Pociťuješ nějaké změny?
7. Chtěl (a) by si pokračovat dál v relaxaci?

PŘÍLOHA PIII: ROZHOVORY S RESPONDENTY

I. Respondent, žena, zdravotní sestra

Rozhovor před relaxací:

Jak se v současné době cítíš?

„Ted' ne moc dobře. Ted' zastupuji vrchní a nejsem zvyklá. Neznám spoustu věcí, tak se musím všechno učit. Musím stíhat svoji práci jako staniční sestry i ošetrovatelky když jsem sama nebo je nás málo. No, a když ještě chci, aby všechno fungovalo, tak někdy mám problém to stíhat, ale to chce asi delší dobu zkušeností“.

Jaké situace u tebe vyvolávají stres?

„Co já vím. Ve stresu jsem, když nestíhám práci na všech odděleních a mám je všechny na starosti. Mám strach, že to nestihnu. Práci mám jako koníčka. Baví mě to. Vadí mi, když dělám práci na úkor něčeho jiného. Možná to, že je špatná organizace práce, špatná náplň činnosti zaměstnanců. I to, že člověk nemá čas na ty nejvíc potřebné. Do aktivit chodí jen ti nejvíc schopní. Ti, co potřebují individuální péči, ji nemají. Taky, když na mě někdo čeká a já mám třeba telefon, že mě někdo volá. To jo. Když si něco s klientem domluví, tak ráda to splním. Nebo když jsem tady měla třeba pana doktora, přijel pozdě, zdržel se tady dlouho a já jsem ještě potřebovala nachystat léky, tak to už jsem byla v tlaku. Stresuji jenom někdy, když to chcu těm holkám udělat, chcu jim pomoc. Ví, že bych to ani nemusela, ale když na druhé straně je tam sama a má hodně práce, tak se jim snažím ulehčit. Ale většinou jsem v pohodě. Když to chci všechno udělat dobře a mezitím 10x někdo přijde a potřebuje to nebo to. Potom začínám divočit. To už se mi nelíbí“.

Pokud prožíváš stres, jaké negativní projevy pocítuješ?

Co pocítuješ v oblasti tělesné?

„Určitě mám zvýšený tlak. Úzkost, že to nestihnu. Je to tím, že chci všechno stihnout“. Taky se začínám někdy potit, padá mi všechno z rukou. Možná se mi zvýší tlak. Ale to je otázka čtvrt nebo půl hodiny. A já se z toho pak dostanu. Roztřepou se mi ruce, že mi sem tam spadne něco na zem“.

A v oblasti duševní?

„Někdy mám problémy se spaním, když mám velký problém. Hádám se sama se sebou. Jsem protivná, někdy vypěním. Např. jsem si zalila kafe studenou vodou. Zapomínám, všechno si píše na papírky, kdybych neměla papírky, tak to bude horší. Musím si dávat pozor, abych něco to...Možná taková roztěkanost. Ještě musím to, to, to. Taký se musím hodně soustředit, když chystám třeba ty léky, abych něco nezkazila. Možná jsem i neklidná, když někdy něco nestíhám“.

Ovlivňuje tvůj stres i vztahy s jinými lidmi?

„S lidmi nemám problémy. Snažím se být kolegiální. Doma to pak odnese „můj“. Pes našťestí neodpovídá. Ani „můj“ moc nemluví. On se jen usmívá, to je na zabítí. Minulý týden jsem prohlásila, že to nebyl dobrý nápad, že jsem vzala tu funkci staniční, protože jsem nestíhala, ale řekli mi, že to není tím, ale že je to tím, že dělám za 2 lidi. Možná to beru odpovědněji, aby neřekli, že co dělá staniční, tak kašle na práci“. Když jsem pod tlakem, tak se mi zdá, že už nejsem tak trpělivá, že už jako ten hlas zvýším. Třeba, když někdo přijde i potřeť. A třeba zavřu i dveře od ordinace, což nemám ve zvyku. I ten nedostatek času, to je ono. Když po mě někdo něco chce a já dělám, tak nemám čas. Abych něco nezkazila“.

Co ti ve firmě chybí a považuješ to za důležité pro tvou duševní pohodu?

„Supervize. Ty jsem poznala v Diakonii a je to perfektní věc. Nebo aspoň něco, že když je problematický klient, tak si sednout více lidí a říct si co a jak kolem toho člověka dělat. No to tu není. Ono je to vlastně všeobecně, že pro tu naši cílovou skupinu nejsou žádné vzdělávací aktivity přímo na tyto různé témata. Že by to chtělo opakovat, nejenom učit se, ale opakovat různé druhy komunikace. Ale i relaxace, uvolnění. Protože tady člověk, ať chce nebo nechce, dělá pod nějakým tlakem, každý si to připouštíme jinak, ale i to odpočívání a relaxace je pro toho člověka dobré Chybí mi odborné nebo přímo na naše podmínky dané, různé vzdělávací aktivity. Je to potřeba v péči o ty psychicky nemocné. Více vzdělávání v oblasti syndromu vyhoření, stresu, sebepoznání a více pracovníků. To souvisí s tím, že člověk je ve stresu“.

A je ještě něco co ti chybí?

„Rehabilitace, plavání, perličkové lázně, zájezdy do divadla. To by byl krásný týden relaxační. Ono by stačil víkend, kde by si člověk šel na masáže, zaplavat, na procházku se stejně postiženými, ne to ne, pracujícími lidmi. Taký výměna různých zkušeností, ale v klidu a

pohodě. Mě by i vyhovoval i pobyt na horách. Že bych mohla odpočívat i aktivně, ten sport je pro mě takový relax. Možná by to chtělo nějak cíleně. Některé firmy mají třeba ty víkendové pobyty, kdyby tam byl ještě nějaký psycholog nebo odborník na to vyhoření. To by bylo perfektní. To nám firma nenabízí a myslím si, že v rámci finančních možností to ani dlouho nebude“. Já si myslím, že kdo chce, tak na ty zájezdy co se tady pořádají, jet může. Já třeba nejedím. Každý má jiný pohled na to. Já třeba bych nejela do termálů, ale bavilo by mě jet třeba do Krkonoš. Chtělo by to větší možnost výběru. A stejně tam většinou jedou jedni a ti samí. Ale to je chyba nás, co nejedíme“.

Děkuji za rozhovor.

Rozhovor po relaxaci:

Chtěla bych se zeptat, jak na tebe působila relaxace?

„No, většinou dobře. Většinou dobře, jen párkrát, když jsem přišla z práce nějaká moc rozhozená, tak spíše se mi chtělo spát a už mě to tak nebavilo. Párkrát mi to pomohlo. Je fakt, že jsem kvůli některým věcem nemohla ani spávat. Protože jsem je musela sama v sobě rozdýchat. Já si musím sama se sebou udělat pořádek. Relaxace většinou působila dobře, jinak pohoda, já když jsem přišla z práce, když jsem zastupovala tu vrchní Jitku, měla jsem toho plné zuby, tak mi stačilo, pustit si CD a lehnout si na podlahu v obyvaku a když můj nebyl doma, to byla úplná pohoda. To jsem si lehla na zem, zavřela oči a někdy jsem musela dávat pozor, abych neusnula. To byla chvilka a já jsem potom šla do zahrádky úplně v pohodě. Spíš když byl můj doma, to jsem musela cvičit jinde, aby zase neřikal... ..“

Cítila jsi nějaký přínos, a jestli ano tak jaký?

„Přínos? No už to, že jsem si lehla, že jsem si našla čas si odpočinout, pro mě relaxace jsou i jiné věci, ne jen tyto metody. To, že jsem přišla, řekla jsem si tak konec, zastav se. V práci běháš 8 a půl hodiny, nohy tě bolí kdoví kde. Řekla jsem si, lehni a zavřela jsem oči a fakt půl hodiny jsem spočila. Pak jsem si dala nohy na stůl, dala jsem si kafe a potom mě ta práce šla, jako kdybych byla odpočatá. Pak jsem udělala to co vždycky, ale dělala jsem to s větší chutí“.

A měla jsi i negativní pocity při relaxaci?

„.....jako takové asi úplně ne. Spíš jsem někdy zadřímala, asi to bylo pro mě důležitější než nějaké dýchání nedýchání, kde mám prsty, kde mám nohy“. Ale jinak, že by mi to vadilo, dělalo mě to nějaké potíže, tak to ne“.

Vnímáš nějakou změnu v jednotlivých oblastech - tělesné, duševní nebo sociální?

„Ted' když jsem dělala ten dotazník podruhé, tak jsem byla na tom jinak zdravotně. Od toho září, co jsem začala relaxovat, jsem měla problémy se sedacím nervem a měla jsem problémy chodit a stát na nohou. Takže jsem vnímala úplně jinak některé věci. Měla jsem problémy se spaním, protože mě bolela noha, ale jinak psychicky v práci jsem neměla problémy. Spíše jsem byla unavená, nemohla jsem ustát na noze. V práci jsem byla, když tu vrchní nebyla, na všechno sama. Ne, že by to jiní poznali, ale měla jsem od září problém s těmi zády. Nebavily mě věci, které mě dřív bavily. Ted' už je to lepší, takže po té tělesné stránce se to hodně změnilo“. Já vlastně žiji pořád stejně, tak to jsem byla taková unavená, uběhaná. Tak to mě ta relaxace pomáhala si odpočinout. Já si myslím osobně, že se snažím odpočívat dost, relaxovat. Mám zahrádku, psa, mám sport, procházky, čtu, dá se říct, sleduji všechno dění kolem“.

Ovlivnila relaxace některou oblast vyplňovaného dotazníku „Inventář stresu“?

„V životním stylu se to zlepšilo, životní a sociální podmínky jsou stejné, to jsem si myslela, že to bude horší. Zaměstnání stejné, vztahy stejné. Kvůli těm žádům jsem měla pocit, že to není tak, jak to má být. Člověk je někdy takový nevrlý, i když se snaží, aby nebyl, ale ono to někdy nejde“. Já jsem se právě na to dívala, že ten druhý dotazník je horší. Byl tam rozdíl velký, myslím, že v těch somatických symptomech. To jsem měla ty záda, že mě bolely. To jsem byla i u doktora a to bylo přepracováním, jedno s druhým. Bylo to také tím, jakou jsem měla náladu, když jsem to vyplňovala. Ten druhý jsem vyplňovala, když jsem brala léky na záda. To bylo tím ovlivněno“.

Jak vnímáš stres v současné době? Pociťuješ nějaké změny?

„Já jsem ten stres nikdy neměla. U mě se to nemohlo moc zlepšit. U mě to spíš bylo, že jsem si odpočinula. Když je člověk unavený, tak to jde ke stresu. Jo měla jsem v práci stres, abych stihla všechno, když jsem zastupovala vrchní sestru. Abych ji zastupovala dobře, ale to bylo díky tomu, že toho bylo na mě hodně. Chtěla jsem všechno udělat. Díky tomu, že jsem dostala funkci zastupovat tu Jitku, jsem se to snažila kompenzovat tím, že jsem doma

už tolik nedělala. Už jsem toho měla plné zuby. Takž jsem vzala psa a šla jsem do lesa. Měla jsem jen obavy, abych to všechno stihla, já jsem nedošla k tomu, že by mě ta práce stresovala. Možná, že kdybych takto byla rok, tak by asi k tomu došlo. Jo, kdyby mě nikdo nepomohl a musela dělat práci vrchní i sestry, tak by k tomu stresu došlo“.

Chtěla by si pokračovat dál v relaxaci?

„Já pořád pokračuji. Já už jsem si ti párkrát doma pustila, to CD s relaxací, co si mi dala. Ted' mě už nic nebolí. Já nevidím důvod, proč bych si zase neměla lehnout na zem a relaxovat. Podle mě, by se dalo říct, že relaxuji hodně. Já mám ráda život“.

II respondent, žena, zdravotní sestra

Rozhovor před relaxací:

Jak se v současné době cítíš?

„To už je dlouho, co jsem se cítila dobře. Bylo to, než jsem začala dělat vrchní. V současné době to není moc valné. Cítím se úplně vyčerpaná, mám často bolesti hlavy, bušení srdce. Cítím se velmi pod tlakem, špatně usínám, přenáším si práci domů a pořád myslím na práci. Chtělo by to se nějak uklidnit, ale nějak to nejde“.

Jaké situace u tebe vyvolávají stres?

„Víc se cítím ve stresu v práci, když přijdu domů, tak je to lepší. Ale stejně pořád myslím na práci, takže řekla bych, že pořád“.

Ty situace jsou tedy spojeny většinou s prací?

„Ano, stresuje mě, když na mě neustále klepou klienti a bezdůvodně pořád dokola. Že se nemůžu spolehnout na kolegyně. Chci tu práci dělat na 100%, ale prostě to nejde. Nejvíce mě stresuje časová tíseň. Prostě čas mě tlačí. A do toho se budeme ještě stěhovat do nového bydlení, takže.....“.

Pokud prožíváš stres, jaké negativní projevy pocítuješ?

Co pocítuješ v oblasti tělesné?

„Cítím bušení srdce, zrychlený tep a někdy úzkost na prsou, třes rukou a pak mě bolí hlava. To mi nikdy nedělala, až ted'. Je to celkové svalové napětí celého těla, hlavně mě bolí krční páteř z toho. Někdy problémy s nespavostí“.

A v oblasti duševní?

„Pletu si jména a koktám, piši špatně datum. Zasahuje to hodně. Cítím se blbě. Je to taková úzkost, roztěkanost, nesoustředěnost. Zapomínám. Není to ono“.

Ovlivňuje tvůj stres i vztahy s jinými lidmi?

„Nemohu se spolehnout na sestry, čekají na mě a já mám velkou odpovědnost“. Špatně spolu komunikujeme. Oni už to určitě vycítí z toho, že já pořád někam spěchám. Takže to není dobré. A.....prostě ta časová tíseň. Nestíhám, nestačím si poslechnout své zaměstnance, jejich problémy, sama mám taky problémy, neudělám si na ně čas“.

Co ve firmě chybí a považuješ to za důležité pro tvou duševní hygienu?

„Muzikoterapie, více školení, více odborné literatury, míň odpovědnosti. Abych se mohla spolehnout na své podřízené. Myslím si, že by mělo být více školení na toto téma duševních poruch a potom následně supervize. Nemám si s kým popovídat o svých problémech. A taky podpora vedení, našeho pana vedoucího. Ta mi schází nejvíc. Nevím, jestli to dělám dobře“.

A co v oblasti rekreace, kultury, sportu?

„No kdyby to bylo zdarma, tak ano“.

Ano, zdarma by ti to firma poskytla.

„Já myslím, že pořádají jenom zájezdy pro odboráře a pro zaměstnance jako takové myslím, že by měli dělat víc. Nějak ty rekreace zvýhodnit třeba. Zohlednit třeba i to, že na třísměnném provozu mají 30 dnů dovolené, my máme 25. Určitě by se dalo dělat víc. Určitě divadlo, i ty společenské akce, sportovní hry, to je tedy bezvadné mezi ostatními domovy“.

Rozhovor po relaxaci:

Chtěla bych se zeptat, jak na tebe působila relaxace?

„Já myslím, že jsem se naučila vnímat potřeby svého těla. Že dřív jsem pracovala strašně ve stresu. Rychle, rychle a chtěla jsem to mít všechno rychle za sebou. Ta práce byla strašně stresová a já jsem z toho neměla dobrý pocit a po relaxaci myslím, že jsem se naučila trochu víc uklidnit a dokážu se lépe soustředit, s tím souvisí i paměť a pozornost. Zlepšila se mi fantazie, představovat si klidnou vodní hladinu a západu slunce bylo úplně perfektní. Mě to hodně uklidnilo, ten Nešpor, jak to říkal. Představuji si sebe, jak sedím pod nějakým

velkým košatým stromem a dívám se na vodu a je západ slunce a je taková pohoda a klid. Využívám to hlavně, když nemůžu usnout“.

Cítíla jsi nějaký přínos, a jestli ano tak jaký?

„Myslím, že jsem si vylepšila vztahy s okolím. Hlavně v rodině. Nereaguji už tak podrážděně. Prostě s klidnou hlavou, dám si na to čas, promyslím si všechno. V každém případě je to přínos, ta relaxace, pro mě. Jsem taková spokojenější, klidnější. Řekla bych, že si neberu ty, problémy tak moc, jak jsem si je brala dříve. Že jsem se naučila trošku relaxovat. I ta pozornost se zlepšila i soustředění. Už prostě je to daleko lepší“.

A pocítovala jsi i něco negativního při relaxaci?

„Nikdy, všechno bylo v pohodě“.

Vnímáš nějakou změnu v jednotlivých oblastech - tělesné, duševní nebo sociální?

„Určitě jsem začala pravidelně cvičit, začala jsem dbát na životosprávu, snídám, málo večerím. Jak říkám, pravidelně cvičím. Procházky, sport. Změnila jsem životní styl k lepšímu. V zaměstnání to souvisí s tím soustředěním, s tou pamětí. S tím souvisí pak i vztahy, že lépe vycházím se svými kolegy na pracovišti“.

Ovlivnila relaxace některou z jednotlivých oblastí vyplňovaného dotazníku „Inventář stresu“?

„Zlepšilo se to v symptomech. Už nemám tak často úzkosti, jako dřív a poruchy té paměti. Že už si lépe vybavuji. A samozřejmě nespavost se zlepšila, že už teď lépe usnu a spím dobře. Životní styl byl po relaxaci rozhodně lepší. Tam si myslím, že jsem si začala dělat více času na jídlo. Už nejím ve spěchu a myslím, že jim zdravěji a v klidu. Pravidelně cvičím, chodím víc na procházky a dodržuji pitný režim“.

Takže sis to uvědomila po vyplnění prvního dotazníku?

„Ano, jsem si uvědomila, že bych se měla víc starat o své tělo. Že se mi to pak oplatí“.

A další oblasti?

„Životní a sociální podmínky, to je jasné, to souvisí s přestěhováním. Více prostoru, víc klidu. To se určitě zlepšilo. A v zaměstnání myslím, že ty zátěžové situace zvládám lépe, že už s nimi umím pracovat. Že se umím více soustředit a umím víc naslouchat svým kolegyním. A když mi udílí někdo rady, tak to už neberu, že mě poučuje, ale snažím si vzít si z toho

něco, nějaké ponaučení. Nemusí být všechno podle mě, ale poslechnu si názor i druhého. Popřemýšlím nad ním. V symptomech se to hodně zlepšilo. Bolesti hlavy. To jsem měla každou chvíli, tak to už pominulo. I ta krční páteř. To myslím, že souvisí i s tím pravidelným cvičením, když se teď více starám o své tělo. To má vliv i na ty symptomy. No celkově jsem taková... ..víc energie, necítím se tak unavená, když jdu z práce. Snažím si užít dovolenou, když jsem doma. Nemyslím na práci a chtěla bych zlepšit ještě ten spánek. A ve vztazích myslím, že neshody na pracovišti už mě tak nerozrušují, jak dříve, že už jsem se naučila těmi zátěžovými situacemi bojovat a pracovat. Myslí, že se to zlepšilo celkově. Více důvěřuji kolegyním, když mi udílí rady, poslouchám. Snažím si z toho vzít ponaučení. V osobnostech je, že jestli mě znervózňuje, když přede mnou někdo jede. Tak to už vůbec neřeším, když přede mnou někdo jede pomalu nebo když uvíznu v zácpě“.

Přičítáš to relaxaci?

„Velký důraz kladu na relaxaci. Mě to nutí se pak jinak chovat k okolí. Pak je to změna v osobnosti – myslím, že jsem víc spokojena se svým životem a že se budu s důvěrou dívat do budoucnosti. Už nebudu takový pesimista a chci být více optimista. Myslím si, že mi relaxace velmi pomohla, je to vidět i z toho dotazníku a říkám, celkově jsem spokojenější. Zdravě žiji. Byl to určitě přínos. Děkuji Tobě, že jsi mi to dala“.

Co se děje se stresem. Pociťuješ nějaké změny?

„Myslím, že s ním umím teď lépe pracovat. Napřed se prodýchám, vím jak na to. Už nepracuji pod takovým stresem jako dřív“.

Chtěla by si pokračovat dál v relaxaci?

„Samozřejmě. Na to můžu odpovědět hned. Určitě budu pokračovat, protože vím, že je to pro mne přínos“.

Já ti moc děkuji za rozhovor.

„Děkuji taky“.

III. respondent, muž, sociální pracovník

Rozhovor před relaxací:

Jak se v současné době cítíš?

„Já bych řekl dobře docela. Trošku jsem vykořeněný z toho, že jsem udělal státnice a jako že teď nic nemusím. Je takové volno, mám tendence něco pořád dělat. Jsem byl v zápražku celou dobu posledního půl roku a tak mám tendenci, jako kdybych byl v prázdně a nevěděl, co mám“.

Jaké situace u tebe vyvolávají stres?

„Především stres mi způsobuje lpění na pravidlech, jsem člověk, který vidí více možných pohledů na věc a někdy mě rozladí, když to jiní nevidí a přitom si myslím, že dokáží přijmout názory jiných. Tak pokud si ten tlak udělám sám na sebe. To je můj problém. Určitě mě hodně komplikuje práci to, a to mě dostává do stresu, to přiznávám, když někdo své práci nerozumí a snaží se to své nerozumné uvážení vnucovat. Jinak klienti mě do stresu nedostávají. Je to otázka nějakého uvědomění si s kým pracuji. Jakou má diagnózu, co je zač, čím si prošel. Problém mám spíše s tím, když mi kolega, autorita řekne něco, s čím já se nemůžu ztotožnit, tak je to trošku boj. Dokážu se ozvat, ale pak to ve mně vře. Postavím se autoritě a to není dobře“.

Pokud prožíváš stres, jaké negativní projevy pociťuješ? Co pociťuješ v oblasti tělesné?

„Pociťuji bolesti břicha a bolesti zad. Hlavní je, že mám takový sevřený žaludek, kolem té oblasti břišní, takové jako nepříjemné. Jako kdybych měl zítra nebo v nejbližší době dělat nějakou důležitou zkoušku. Prostě takový nervózní. Jinak tělesně ne“.

A v duševní oblasti?

„Pociťuji neklid a únavu, napětí. Jsem napjatý, mám takovou zvýšenou pozornost, ale jenom na určité věci, nejsem uvolněný, že bych vnímal všechny věci kolem sebe“.

Ovlivňuje tvůj stres i vztahy s jinými lidmi?

„Je to napětí v komunikaci, vyhledávám samotu. V práci jsem pak lhostejný a tvrdohlavý. Pokud jsem ve velkém stresu, tak určitě se jinak chovám, možná si to neuvědomuji, ale pak si to uvědomím zpětně, když si to uvědomím, řeknu, že jsem byl moc přísný, byl jsem moc“.

tvrdohlavý. Stál jsem si za svým názorem třeba až moc. Jenom za tu cenu, aby mi to někdo nerozhodil. Jo a mám pocit, je to taková moje sebereflexe, že když jsem ve stresu, tak nejsem až tak moc ochotný naslouchat jiným“.

Co ve firmě chybí a je důležité pro tvou duševní hygienu?

„No tak to je velký problém. Pravidelné školení, porady, otevřenost kolegů, větší motivace svých nejbližších kolegů. Nejvíc mi vadí, to mě přímo štve, taková neprofesionalita ze strany pracovníků. Nechci říkat, že pracuji špatně. Prostě je to takové intuitivní, člověk tápe v přístupu ke klientům. Když se najde někdo, kdo tomu víc rozumí, tak už je brán, že je chytrolín. Kdo to chce komplikovat, kdo tady vůbec nepatří. Mám pocit, že je tady takový napjatý režim, takový socialistický v uvozovkách. Klient je až na posledním místě, raději ať je na pokoji, utlumený, než aby se s ním něco dělalo a ptal se někdo na jeho názory a pocity. Jednoznačně mě chybí školení. Vzdělávání a diskuse s kolegy. Každý můžeme mít svůj názor a je potřeba ho nějakým způsobem sjednotit, mít ten přístup stejný. A hlavně odborníci, protože každý potřebuje růst. Já se vzdělávám, a aby se vzdělávali i druzí, abychom mohli své názory konfrontovat. Rozhodně mi chybí supervize. To je přesně na tom položené. Na té odbornosti. Supervize podle mě není kontrola. Je to nějaké supervizní diskuse na odborné téma. Důležité je také, aby zaměstnavatel dbal na to, aby dovolená byla vybírána ne po dni nebo dvou, ale v nějakém delším časovém intervalu. Aby si člověk odpočinul. Ne mu to nařizovat, ale bavit se o té duševní hygieně. Rozhodně mi chybí podpora vedení. Co se týká technického zázemí, jako že mám výplatu, to že mám proplacené cestáky, to mi nechybí. To je v pořádku. Ale chybí mi ta odborná podpora vedení. Tápu tady sám se svými kolegy, kterých je málo a mi tady improvizujeme a nemáme to zaštitěné ničím. A vždycky to musí být zaštitěné vedením“.

Děkuji za rozhovor.

Rozhovor po relaxaci:

Chtěla bych se zeptat, jak na tebe působila relaxace?

„Dobrá zkušenost, nová zkušenost. Nikdy jsem před tím takto nerelaxoval, dobře, že jsi to takto rozjela a já si to mohl zkusit. Ze začátku to byl problém, dostat to do nějakého návyku v tom nabitém dni. To bylo složité. Jak si člověk zvykl a našel ten prostor a aby byl klid

k relaxaci. Řekl bych – pohoda, jsem rád, že tu zkušenost mám a při tom náročném povolání a při studiu mám prostor, kam jít. Učení je na mne moc a v práci je toho moc, tak si řeknu: tak to teda ne, teď si vezmu relaxaci a dám si oddech sám se sebou“.

Cítila jsi nějaký přínos, a jestli ano tak jaký?

„No určitě. Já jsem člověk energický, takže pro mě to až tak během dne neseď. Jsem zvyklý fungovat přes den. Přínos v tom, že jsem si uvědomil, že taky musím zastavit, zabrzdit. Netřeba se honit za něčím, protože když si člověk najde ten prostor, ten čas, tak má příležitost srovnat si své myšlenky. Uvědomit si, že takto ne. A přeci jenom, když se člověk ponoří hloub do té relaxace, což je ten záměr, tak ty myšlenky sami proudí a člověk na ledaco může přijít. Říká se: Ráno moudřejší večera. Relaxace moudřejší...“.

Vnímáš nějakou změnu v jednotlivých oblastech - tělesné, duševní nebo sociální?

„Já si myslím, že se to změnilo ve všech oblastech, nevím, jestli to mám přičítat relaxaci anebo tomu, že o tom přemýšlím, ale ono to je asi spojené. Člověk asi nedokáže říct, nebo já to nedokáži úplně dobře popsat, že ty si mi dala impuls k tomu, že mám nad sebou přemýšlet anebo relaxace mi dala impuls, že mám přemýšlet. Fyzicky to je jednoznačné. Člověk se uklidní, zklidní to tělo, začne pracovat tím přirozeným tempem, člověk není takový rozproudený, uvolní si svaly, celý se nějakým způsobem relaxuje. Člověk najednou začne přemýšlet i dál, tzn., jak jsem na tom fyzicky, jestli nemám na sobě „zamatkat“, jestli nemám zajít do posilovny, jestli až moc neležím u těch knih a nezanedbávám to. To podle mě s tím přemýšlením souvisí. Z té oblasti psychické jednoznačně, když člověk má fyzickou, dokáže se relaxovat, tak ta psychika si má na co sednout. Má ten pevný základ, jak fungovat. Může se na všechny ty věci dívat jinak. A zase nevím, co bylo první, jestli ta relaxace nebo to přemýšlení anebo to přemýšlení a pak relaxace. Ale to se podle mne, rozlišit nedá. No a co se týká vztahů, tak to jednoznačně. Už to, že přemýšlím nad sebou, už to, že mám zklidněnou psychiku, mi dává více přemýšlet nad sebou samým, nad vztahy, nad tím, co se děje s mým soukromím. Snažím se naslouchat jiným a přijmout i jejich názor, i když ta tvrdohlavost mi zůstala“.

Ovlivnila relaxace některou z jednotlivých oblastí vyplňovaného dotazníku „Inventář stresu“?

„Ty si mi dala dotazník na začátku a tam byly věty tak rozfázované, že se člověk musel nad tím sám zamyslet. To je samo sebou. Není to náhoda, že to tak je napsané. Ty si říkala, že

mi ten druhý vyšel malinko horší než ten na začátku. Já jsem nad tím přemýšlel. Jak jsem to vyplňoval po druhé, tak jsem si říkal, kdoví jak to dopadne. Měl jsem tušení, že to dopadne hůř, i když to tak nevnímám, že to je horší. Spíš to vnímám, já osobně za sebe, že nad tím přemýšlím. Je to větší důsledek té relaxace, toho, že se o tom bavíme, že ten život není tak obecně braný, že jsou to jednorázové aspekty toho, které zasahují do té duševní hygieny, toho duševna. Mohli bychom bod po bodu probrat proč. Tady vidím – vydatně snídám, večeřím málo. Jednoznačně se na to soustředím, protože když jsem večer najezený, tak se mi špatně spí nebo se mi nechce učit. Vydatně snídám. To dělám vždycky a vidím, že se mi to vyplácí. Ráno se najím a mám energii. Alkohol, kouření, jednoznačně, to se nemáme o čem bavit. Způsobuje to jednoznačně duševní defekty. Sociální prostředí, sociální podmínky, je jasné, že nad tím člověk přemýšlí. Vždycky se to odvíjí od toho, jak se cítím sám, jak se cítí moji kolegové, jaké je prostředí, jaké je klima, klienti jak jsou v pohodě, co se daří, co se nedaří. Symptomy – s tím jsem nikdy neměl problémy. Sice mě hodně lidí říká, že jsem hubený, nemám s tím problém. Vztahy, tak nad nimi přemýšlím“.

Co se děje se stresem. Pociťuješ nějaké změny?

„Já jsem dřív měl takové pocity. Nevím, jestli je to taková dohra neurotických příznaků, že jsem měl takový pocit v žaludku, takový stísněný. Ted' už to prostě nemám“

Přičítáš to relaxaci?

„Rozhodně. Asi bych se nezastavil nebýt relaxace. Ono je třeba zastavit se, říci stop, takto ne, ted' musíš přemýšlet nad tím, proč to máš a přitom nebyla zjevná příčina mít stres. Nebyla žádná příčina mít šimrání v žaludku. Přišlo to samo. Říkám proč? Ted' už nad tím přemýšlím, a když si člověk rozfázuje ty kroky u relaxace, u toho přemýšlení, tak potom najednou to vymizelo. Takže nejenom to, že jsem relaxoval, ale nejvíc v tom, že jsem si to vůbec uvědomil, že musím relaxovat, že musím pro tělo něco dělat. Tělo má určité limity a baterky je třeba dobíjet. Myslím si, že je všechno v pohodě a najednou bác, tak to je chyba“.

Chtěl by si pokračovat dál v relaxaci?

„Už jsem to zmiňoval na začátku. Určitě. Je to jako prostředek, kam se můžu ulít. Asi nebudu pravidelně, protože ten den je hodně našlapaný s tím vším učením a s tou prací, vztahy atd. Takže vím, kam mám jít, až se budu cítit blbě“.

Chtěl by si ještě něco dodat?

„Je to sice zvláštní, a zvláště by se to aplikovalo, ale duševní hygiena a relaxace by měly být povinné“.

Děkuji za rozhovor.

„Nemáš za co“.

IV. respondent, žena, sociální pracovníce

Rozhovor před relaxací:

Chtěla bych se zeptat, jak se v současné době cítíš?

„To teda nevím. Když jsem byla s „děčkama“ na kopci, tak jsem se cítila skvěle. Člověk si odpočine“.

Jaké situace u tebe vyvolávají stres?

„Horší je to před nástupem do práce, kdy si člověk uvědomí, co ho čeká. A ještě to přijde, jak nastoupím do školy. Necítím se moc pod tlakem, spíš unaveně. Jsem ve stresu, že něco nestihnou. Něco vyřídím špatně, třeba s penězi. Stresuje mě i to nové, co jsem dřív jako sociální nedělala. Jednání s klientem, nějaké aktivity s nimi, nové smlouvy. Ty novoty co nebyly před mateřskou. Z mateřské jsem přišla po 7 letech a všechno je jiné. Standardy kvality, orientace v tom. Je jich strašně moc. Jednání s novými klienty, které ještě neznám. Přišlo hodně nových, za tu dobu co jsem tu nebyla“.

Pokud prožíváš stres, jaké negativní projevy pociťuješ?

Co pociťuješ v oblasti tělesné?

„Zpocené ruce, bušení srdce, spánek pulsuje, zrychlené dýchání. Myšlenky těkají co teď a co potom v práci. Člověk těká od jednoho k druhému. Aby to vyřídil dobře. Co dřív. Takový úzkostný stav, celková nepohoda. Prostě se celkově tělo změní. Se stravou mám občas potíže, nechutenství a naopak přejídání“.

A v duševní oblasti?

„Určitě mě běží hlavou pořád myšlenky, co bude, jestli se něco nepodaří. Takový tok myšlenek, negativní myšlenky na budoucnost, co bude, nebude. No a ta úzkost. Sevřené hrdlo,

prostě úzkost bych řekla. Taková celková úzkost. Taky jsem ve stresu hodně podrážděná, mám problém se na něco soustředit“.

Ovlivňuje tvůj stres i vztahy s jinými lidmi?

„Tak tady v práci se to snažím nedávat najevo. Jako držím se a doma občas prostě vyletím. Někdy nechtě. Člověk je nervózní prostě na děcka a to si pak člověk vyčítá a už je pozdě“.

Co ve firmě chybí a je důležité pro tvou duševní hygienu?

„Ježišine. To nevím, co by si firma mohla dovolit. Chtěla bych cvičební místnost, relaxační vanu. Spíše by pomohly supervize, školení, psycholog, školení jak jednat s problémovými klienty, s opatrovníky, na mezilidské vztahy. Ještě víc informací ohledně odborných věcí ohledně cílové skupiny. I výcvik nebo něco takového. Zaměření na každodenní věci ne jen na ty papírové. Prostě akci, vědět co s nimi, když jsou podrážděni, jak komunikovat, jak předcházet konfliktům a takové věci. Jak se chovat, když se setkám s agresivitou. Taky bych potřebovala víc dovolené určitě. Protože teď s tou školou budu muset čerpat dovolenou, pak budou děcka ve škole, budou prázdniny. Potřebovala bych víc dovolené. Chtěla bych, aby mi vyšli vstříc, když mám děcka malé, aj ohledně pracovní doby. Striktní dodržování s těma děckama, to se nedá. Brala bych možnost rekreace, kde bych se mohla věnovat svému koníčku. To je karate. Také bych chtěla nějaké zájezdy do divadla, určitě bych jela na nějaký koncert nebo kino. Ale dostaly jsme ty poukázky, tak to se využije. Určitě bych přivítala víc kulturních akcí“.

Děkuji za rozhovor.

Rozhovor po relaxaci:

Chtěla bych se zeptat, jak na tebe působila relaxace?

„Jak kdy. Někdy unaveně, že jsem usnula, někdy mi pomohla. Takový odpočinek, tělo se uvolnilo. Prostě odpočinek, uvolnění“.

Cítila jsi nějaký přínos, a jestli ano tak jaký?

„Přínos jen v té momentální chvíli. Přímo po ní, to je celkové uvolnění a klid, jsem se snažila nemyslet na každodenní starosti, snažila jsem se vypnout ten mozek. Člověk se snaží

zapomenout a poslouchá, buď co říkají nebo hudbu. Mě to při tom mluvení moc nešlo. Já bych řekla, že je to stejné, jako před tím. Já bych to potřebovala častěji, ale nezvládám to. Pro celkové uvolnění je to spíš otázka času, že to nemůžu děle a častěji provozovat“.

Vnímáš nějakou změnu v jednotlivých oblastech - tělesné, duševní nebo sociální?

„Určitě je tam to tělesné uvolnění, že prostě člověk se cítí uvolněný. Přimo po ní určitě došlo ke zklidnění srdeční činnosti. K odbourání toho sevřeného stavu těla. Takové uvolnění, nebylo tam to stáhlé hrdlo, nebušilo srdce. Takový klid. V duševní oblasti tak ta unavenost. Spíš člověk vnikl i do snění. Prostě člověk vypnul. Snažila jsem se myslet na příjemné věci pro mě. Snažila jsem se nemyslet na ten shon“.

A co vztahy?

„Přimo po relaxaci se ty vztahy určitě změnilo. Byla jsem taková uvolněná, a že to bylo večer, tak už jsem byla taková zklidněná“.

Ovlivnila relaxace některou z jednotlivých oblastí vyplňovaného dotazníku „Inventář stresu“?

„Já jsem to nedělala zase tak často, aby se to mohlo nějak změnit. Určitě by to bylo v tom zaměstnání i v tom životním stylu, že člověk není tak napjatý. Že už se člověk tak nehoní. Udělá si svoje a prostě nestresuje s tím, že musí být za každou cenu hvězda. Je to také větší spokojenost se životem. Jsem se životem spokojenější a myslím, že se to změnilo po té relaxaci“.

V té oblasti zaměstnání se to zlepšilo.

„V něčem určitě, že člověk dokáže vypnout. Chtělo by to častěji. Jednoznačně je to i z důvodu školy. Jak je škola, tak to jsou nervy na pochodu, zkoušky a tak. Já jsem hodně nervózní člověk. Trpím obrovskou trémou“.

Co se děje se stresem. Pociťuješ nějaké změny?

„Mám velmi impulsivní chování. Asi by záleželo na situaci, ale určitě by se to změnilo, kdyby si člověk v takové situaci mohl na chvíli sednout, naučit se třeba ty rychlé relaxace. Ještě neumím lépe pracovat se stresem. Furt stejná impulsivní povaha. Kdybych to měřila na škále od 1 do 5, tak pořád 3. Ještě se to moc nezlepšilo. Musím víc přidat“.

Chtěla by si pokračovat dál v relaxaci?

„Já určitě. Člověk to potřebuje, na chvílku vypnout. Spíše relaxuji při muzice, při tom mluvení mi to moc nejde. Možná by to chtělo ze začátku s někým, kdo to třeba dělá, tu jógu. Člověk to dělá, ale to napětí tam zůstává. Možná i jinde než doma, protože na prostředí záleží. Někdy uslyším děti a hned člověk zapne. Večer je člověk i hodně unavený, a už jsem se k tomu nedostala. S těma malýma dětmi to nejde, až budou větší a bude po škole, zase to bude něco jiného. To nebudou ty nervy takové. Asi by to chtělo i jiné prostředí, protože jak jsou děcka vzhůru, tak to nejde. Jak začnu v pokoji relaxovat, tak za pět minut tam je někdo nastartovaný. Prostě najít si tu chvílku“.

Chtěla by si ještě něco říct, o čem jsme se v rozhovoru nezmínily?

„Už jsem to řekla, že bych potřebovala vypnout. Je to blbě říkat, ale odpočinout si i od těch dětí. Prostě nejsem taková, že bych se chtěla děti zbavit a jít někam, mě to nedá jít bez nich. Ale už jsem si říkala, že bych vyrazila někde na kolo nebo na bazén“.

Děkuji za rozhovor.

V. respondent, žena, sociální pracovnice

Rozhovor před relaxací:

Jak se v současné době cítíš?

„Dobře jsem se cítila na dovolené. Dneska je blbě datum, je po uzávěrkách, všichni chodí a klepou na dveře. Jsem taková na nervy. Ale ještě jsem nevybuchla“.

Jaké situace u tebe vyvolávají stres?

„Stresy jsou každý den. V práci určitě jsem ve stresu. Když se třeba dostanu do konfliktu a nemůžu se domluvit s opatrovníkem. To je hodně stresující. Stresují mě klienti, když chodí za mnou hodně často. No a potom, když mi chybí nějaká větší částka v pokladně a teď to hledám, tak vím, že jsem někde udělala chybu, i když vím, že ty peníze tam jsou. A někdy, když hledám menší částku, třeba někde mi chybí 5,- Kč, tak z toho jsem úplně na nervy. Když některý z klientů má své období a já nevím jak s ním jednat, z toho jsem nervózní.“. Záleží na situaci, když je to třeba situace delší, tak než ji vyřeším. Den nebo dva. Ale musí se to vyřešit. Člověk na to myslí, jenom co ráno vstane“.

**Pokud prožíváš stres, jaké negativní projevy pocítuješ?
Co pocítuješ v oblasti tělesné?**

„Pocítuji sevřený žaludek, potí se mi dlaně, strašně. Spíš se mi začnou třepat ruce, neumím se uvolnit. Když jsem nervózní, mám větší spotřebu cigaret. Kdybych mohla kouřit v práci, tak jsem na 20 cigaretách denně. Mám takový jako, to není tik, ale jak sedím, tak jako kývám nohou, jak jsem nervózní. Když už je to hodně, tak nemůžu jíst. Mám sevřený žaludek. Když už je to něco vážnějšího, tak se mi to přenáší hodně na trávení“.

A v duševní oblasti?

„Jsem nesoustředěná, jdu pro něco a zapomenu to tam, roztěkanost. Když jsem ve stresu, tak se moc nachodím. Co nemáš v hlavě, máš v nohách. Nemůžu se soustředit na něco jiného než je ten problém a potom, když dělám něco jiného, tak dělám strašné chyby. Zapomínám, něco si někde položím a už na to zapomenu. Bývám podrážděná, ale vím to. To je nejhorší, že o tom člověk ví, že je podrážděný, ale neumí to ovlivnit. Spím, ale brzo se budím. Před tím začátkem dne, když něco není vyřešené. Vstávám ve 4, ale vzbudím se ve 3 a už nemůžu spát“.

Ovlivňuje tvůj stres i vztahy s jinými lidmi?

„Jo, jsem odměřená. Nemám moc náladu se bavit Spíš: „Ted' na mě nemluvte, nic nechtějte“. Snažím se to v úrovni slušnosti, ale někdy to nejde. Je to i nedostatkem času“.

Co ve firmě chybí a je důležité pro tvou duševní hygienu?

„Chybí mi zdravý kolektiv, supervize, více školení, ráznější vedení, které by bylo opora. Ještě mi chybí větší podpora zaměstnavatele při studiu. Že kladou velké nároky v práci a neuvědomují si, že musíme chodit do té školy. A také školení, aby nebylo jen pro jednoho a aby to předával dál. Myslím si, že nějaké to předávání není moc dobré. Také dobré vedení, dobrý management. Větší podpora. To dělá hodně. Když to vedení řekne, že se nějaký problém bude řešit, i když to řešení není stoprocentní, ale řeší to. Ale když to nikdo neřeší a radši si problému nevšímá, pak to visí ve vzduchu a všichni jsou podráždění. Ocenila bych víc akcí, ne třeba masáže, ale kolektivní akce a třeba bych víc nějaké turistické a tak. Častěji zájezdy za kulturou. Je to jenom pro ty, kteří si to mohou dovolit. A možná, aby to bylo v místě, ne do Prahy, ale třeba jednodenní akce na divadlo ve Vsetíně“.

Rozhovor po relaxaci:

Chtěla bych se zeptat, jak na tebe působila relaxace?

„Příjemně jsem se uvolnila, pokud jsem neusnula. Pročištěná hlava, člověk šel spát tak nějak s čistou hlavou. Takové uvolnění tělesného napětí i duševní. Ideální to bylo večer, když jsem šla k sobě, udělala jsem si tu relaxaci a potom jsem si šla třeba ještě číst. Tak to byla taková pohodička. Soustředila jsem se na knížku. Prostě takový klídek“.

Cítila jsi nějaký přínos, a jestli ano tak jaký?

„Rozhodně jsem lépe spala, přínos určitě ten, že člověk tolik nestresuje, tak nějak si odpočine a dokáže vypnout. Bylo to takové příjemné. Já jsem se na to potom těšila. Byla jsem vlastně sama se sebou. Že jsem byla se svým vnitřním já. Že se člověk mohl soustředit sám na sebe. Na to tělo“.

Vnímáš nějakou změnu v jednotlivých oblastech - tělesné, duševní nebo sociální?

„V té tělesné oblasti si myslím, že mi to hodně pomohlo od bolesti zad. Že se člověk uvolnil. Při té relaxaci jsem se hodně, hodně uvolnila. Když jsem to dělala správně. Líp se mi spalo. Když jsem usnula po té relaxaci i po, tak to bylo super. Jsem spala až do rána a vzbudil mě až budík. Já se většinou budím před budíkem. I to trávení se zlepšilo. Nevím, jestli to bylo relaxací, ale změnila jsem jídelníček a hlavně jsem po té relaxaci neměla chuť k jídlu, takové ty záchvaty žravosti“.

A co v oblasti duševní, změnilo se něco?

„V duševní oblasti to vidím v tom, že tolik nestresuji a dobře spím. Neřeším některé věci, co jsem řešila dříve. I v práci bych řekla, že si spíš uvědomím, že toto je maličkost a není třeba kvůli tomu stresovat, že se to nevyřeší, i když vím, že se to vyřeší“.

A změnilo se něco ve vztahu k lidem?

„Já si myslím, že když jsem přestala extrémně řešit nějaké věci, tak i ten vztah s lidmi se trošku zlepšil. Ono je někdy lepší, se k něčemu nevyjadřovat. Co mi vadilo, jsem řekla anebo co jsem si myslela, jsem řekla. Teď to nemám zapotřebí. Myslím si to sama pro sebe. Někdy je lepší, aby lidi o tom nevěděli. Já jsem taky radši, když o něčem nevím“.

Ovlivnila relaxace některou z jednotlivých oblastí vyplňovaného dotazníku „Inventář stresu“?

„Tak ty životní a sociální podmínky. Tak nějak se trošku uvolnilo více věcí a dala jsem si možná věci do pořádku. Co mi začala vadit, tak jsem to trochu změnila. V práci jsem se přestala tolik stresovat nad některými věcmi a neberu si práci domů. Když přijdu domů, tak nemluvím o práci. Prostě v práci je práce a doma je doma. Určitě k tomu přispěla relaxace. Já jsem měla pocit, že když jsme to třeba rozebírali doma, něco pracovního, tak mě to ještě o to víc zatížilo a večer, když jsem usínala, tak jsem prostě pořád myslela na tu práci, co si o tom myslí naši nebo sestra. Teď to nenosím domů, tak jako jo, někdy se bavíme o práci, tak jako obecně a je to lepší. Doma si řešíme svoje problémy, v práci pracovní. Taky jsem trochu změnila jídelníček a začala jsem cvičit. A řekla bych, že možná míň kouřím. Řekla bych, že mám v práci větší pořádek, víc se na to soustřeďuji. Nezabývám se maličkostmi, které nejdou změnit. A neradím, jen říkám svůj názor. Mám lepší pocit z práce“.

Co se děje se stresem. Pociťuješ nějaké změny?

„Jo, je to vlastně pracovní i osobní, že mě některé věci dokázaly rozhodit, jak že jsem z toho byla nervózní. A teď už to neberu tak vážně. Když nejde o život, tak jde.... Jak se to říká. Už vím, co mám dělat, abych se toho zbavila. Počítám třeba do deseti. Když mě něco rozhodí, tak vezmu papír a jdu třeba něco podepisovat a začnu pobíhat po domově, tak jako že běhám. Prostě, když se hýbu, tak na to zapomenu“.

Chtěl by si pokračovat dál v relaxaci?

„Ano chtěla a snažím se“.

Chtěla by si ještě něco k tomu říct?

„Cítím se teď dobře, takové je to příjemné, že člověk možná víc ví, co má se sebou dělat. Že to není taková beznaděj, a že když člověk už ví, že se něco stane nebo stalo, tak už ví, co má dělat, aby se z toho dostal, dřív než je to horší“.

Děkuji za rozhovor.

„Není zač“.

PŘÍLOHA P IV: „INVENTÁŘ STRESU“

Inventář stresu

Vážené kolegyně a kolego,

ráda bych vás požádala o vyplnění dotazníku „Inventář stresu“. Inventář stresu umožní vyhodnotit vaši aktuální osobní úroveň stresu. Vychází z běžných životních situací a nezahrnuje situace výjimečné. Projděte si pozorně všech šest částí inventáře a ke každé z položek si poznamenejte číslo, které vystihuje vaši současnou situaci. Celkový součet poskytuje rámcovou představu o tom, jak velký stres v současnosti prožíváte. Vyplněné dotazníky budou součástí mé bakalářské práce.

Cíl průzkumu je pouze vědecký; údaje, které vyplníte, budou utajeny. Chtěla bych Vás poprosit, aby odpovědi na všechny dotazy byly upřímné, pouze tehdy budou pro můj výzkum podstatné.

Životní styl

	nikdy	občas	často	téměř vždy
1. Délka spánku odpovídá mé potřebě	3	2	1	0
2. Jím v pravidelnou dobu	3	2	1	0
3. Když jsem nervózní, beru si uklidňující prostředky	0	1	2	3
4. Ve volném čase sleduji televizi nebo video	0	1	2	3
5. Pravidelně cvičím	3	2	1	0
6. Jím ve spěchu	0	1	2	3
8. Jím hodně ovoce a zeleniny.	3	2	1	0
9. V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin	3	2	1	0
10. Pojídám mezi jídly	0	1	2	3
11. Vydatně snídám	3	2	1	0
12. Večeřím málo	3	2	1	0
13. Kouřím	0	1	2	3
14. Piji alkoholické nápoje	0	1	2	3
15. Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch	3	2	1	0
16. Mám koníčka, u kterého relaxuji.	3	2	1	0

Celkem (životní styl)..... -----

Životní a sociální podmínky

	nikdy	občas	často	téměř vždy
17. Všechny moje věci jsou na svém místě	3	2	1	0
18. Mám rád „domácí atmosféru“	3	2	1	0
19. Naše domácnost je hlučná	0	1	2	3
20. Mám pocit, že bych doma potřeboval více prostoru	0	1	2	3
21. Můj byt/dům je čistý a úhledný	3	2	1	0
22. Mám hlučné sousedy	0	1	2	3
23. Žiji v hustě obydlené oblasti	3	2	1	0
24. Když jsem doma, mám možnost klidně odpočívat	3	2	1	0
25. Jsem spokojený s tím, jak je můj byt/dům zařízený	3	2	1	0
26. Mám příliš malou ložnici	0	1	2	3
27. V okolí mého bydliště bývají cítit nepříjemné pachy	0	1	2	3
28. Žiji v hlučné oblasti	0	1	2	3
29. Mám pocit, že nás žije moc pod jednou střechou	0	1	2	3
30. V místě, kde žiji, je čisté ovzduší	3	2	1	0
31. Myslím, si, že náš byt/dům svou velikostí vyhovuje našim potřebám	3	2	1	0
32. Ulice a dvory v mém sousedství jsou čisté a upravené	3	2	1	0

Celkem (životní a sociální podmínky)..... -----

Zaměstnání

	nikdy	občas	často	téměř vždy
33. Obtížně se soustředuji	0	1	2	3
34. Dokáži se radovat ze své práce	3	2	1	0
35. Jsem náchylný k nemocem	0	1	2	3
36. V konfliktních situacích se cítím bezmocný	0	1	2	3
37. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává	0	1	2	3
38. Jsem vnitřně neklidný a nervózní	0	1	2	3
39. Přemýšlím o odchodu z oboru	0	1	2	3
40. Trpím nedostatkem uznání a ocenění	0	1	2	3
41. Svou práci omezují na její mechanické provádění	0	1	2	3
42. Moje práce je zdrojem značného stresu	0	1	2	3

43. Ve volném čase myslím na práci	0	1	2	3
44. Moje práce mi dovoluje jít v klidu doma	3	2	1	0
45. V práci se cítím užitečný a spokojený	3	2	1	0
46. Mám pocit jistoty svého zaměstnání	3	2	1	0
47. Když se snažím dokončit práci, zapomínám na jídlo	0	1	2	3
48. Myslím si, že můj vedoucí i moje rodina si cení práce, kterou dělám	3	2	1	0

Celkem (zaměstnání)..... -----

Symptomy

	nikdy	občas	často	téměř vždy
49. Mám občas pocit, jako bych se dusil	0	1	2	3
50. Pociťuji napětí v šíjových a zádových svalech	0	1	2	3
51. Bolívá mě hlava	0	1	2	3
52. Mívám bolesti břicha	0	1	2	3
53. Můj krevní tlak je průměrný a nekolísá	3	2	1	0
54. Mívám zažívací problémy	0	1	2	3
55. Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce)	0	1	2	3
56. Mám normální paměť	3	2	1	0
57. Kolísá mi váha	0	1	2	3
58. Trpím alergiemi	0	1	2	3
59. Cítím se unavený a pociťuji nedostatek energie	0	1	2	3
60. Příliš se potím (i bez fyzické námahy).	0	1	2	3
61. Mám problémy se stolicí.	0	1	2	3
62. Bolívají mě záda	0	1	2	3
63. Trpím nespavostí	0	1	2	3
64. Snadno se rozpláču nebo mě pronásledují pocity úzkosti	0	1	2	3

Celkem (symptomy)..... -----

Vztahy

	nikdy	občas	často	téměř vždy
65. Rád jsem galantní a zdvořilý	3	2	1	0
66. Mám sklon důvěřovat druhým	3	2	1	0
67. Vadí mi, když jsou mé plány závislé na druhých	0	1	2	3
68. Neshody či konflikty mě rozrušují	0	1	2	3
69. Mám přátele, kteří jsou ochotni mě vyslechnout	3	2	1	0
70. Zajímá mě, co si o mně myslí druzí lidé	0	1	2	3
71. Chci dělat věci lépe než druzí	0	1	2	3
72. Jsem spokojen se svým sexuálním životem	3	2	1	0
73. Mám trpělivost naslouchat problémům druhých	3	2	1	0
74. Snažím se vyhrávat za každou cenu	0	1	2	3
75. Myslím si, že by se můj partner měl v mnohém změnit, aby se náš vztah zlepšil	0	1	2	3
76. Mluvím příliš mnoho	0	1	2	3
77. Když s někým nesouhlasím, zjišťuji, že zvyšuji hlas	0	1	2	3
78. Nemohu si pomoci, závidím těm, kdo mají víc než já	0	1	2	3
79. Když se s někým dohaduji, v okamžiku, kdy on mluví, já přemýšlím o tom, co mu řeknu	0	1	2	3
80. Znervózňuje mě, když mi někdo udílí rady	0	1	2	3

Celkem (vztahy).....

Osobnost

	nikdy	občas	často	téměř vždy
81. Se svým životem jsem vcelku spokojen	3	2	1	0
82. Rád hovořím o druhých dobře	3	2	1	0
83. Znervózňuje mě, když někdo přede mnou jede pomalu	0	1	2	3
84. Než bych měl někde čekat ve frontě, odejdu	0	1	2	3
85. Pokud si stanovuji termíny, nechávám si časovou rezervu	3	2	1	0
86. I když se mi to nelíbí, mám sklon myslet na to nejhorší	0	1	2	3
87. Rád dělám věci po svém a rozčiluje mě, když to není možné	0	1	2	3

88. S důvěrou se dívám do budoucnosti	3	2	1	0
89. Mám smysl pro humor	3	2	1	0
90. Znervózním, když jsem přerušen uprostřed činnosti	0	1	2	3
91. Jsem perfekcionista	0	1	2	3
92. Myslím na ty, kdo mi dluží peníze	0	1	2	3
93. Znervóžňuje mě, když uvíznu v dopravní zácpě	0	1	2	3
94. Jsem spokojený s tím, jaký jsem	3	2	1	0
95. Na dovolené se nudím a chci se vrátit k něčemu produktivnímu	0	1	2	3
96. Bojím se, že by se jednoho dne u mne mohla objevit nějaká smrtelná nemoc, třeba rakovina	0	1	2	3
Celkem (osobnost)				-----

Děkuji za vyplnění.

Vyhodnocení:

Zapište součet bodů z každého oddílu:

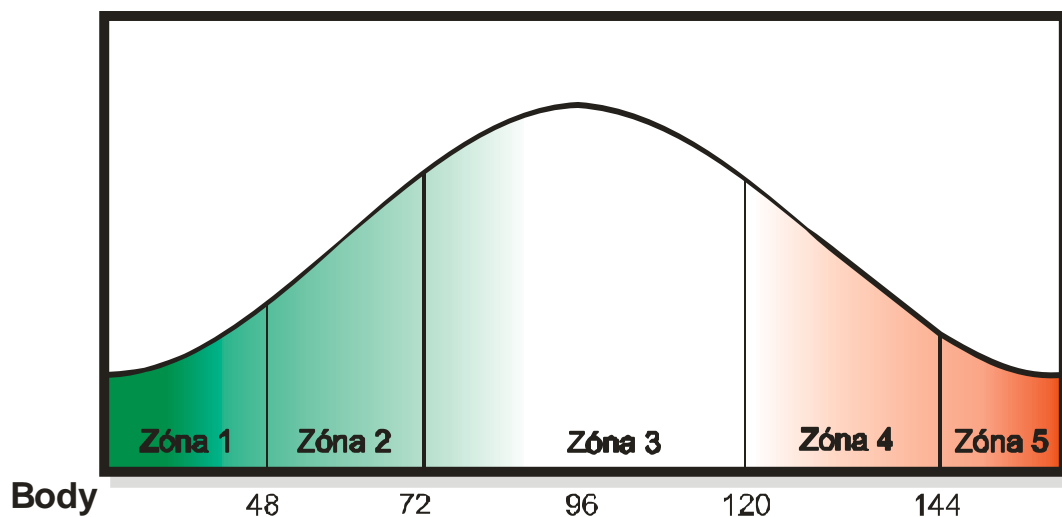
Životní styl
Životní a sociální podmínky
Zaměstnání
Symptomy
Vztahy
Osobnost

Připočtěte 3 body:

je-li vám 35 – 60 let
Jste-li rozvedený/á nebo žijete v odloučení od partnera/rky
žijete-li ve velkém městě
máte-li 3 a více dětí

Připočtěte 2 body:

je-li vám 20 – 34 let
jste-li svobodný/á nebo ovdovělý/á
žijete-li v malém městě
máte-li 1 nebo 2 děti
máte-li příležitostnou práci



ZÓNA 1

Vaše hladina stresu je nebezpečně nízká. Potřebujete ve svém životě zažehnout nějakou jiskru, abyste lépe využíval svých schopností. Nezapomínejte, že existuje i tzv. pozitivní stres, který nám umožňuje dostat se dál a posiluje nás.

ZÓNA 2

Máte nízkou hladinu stresu. Může to souviset s vaší tichou povahou a ustáleným způsobem života, probíhajícího beze změn a vzruchů. Nacházíte se v poměrně vyrovnané situaci a nejspíš se nemusíte obávat chorob, které souvisejí se stresem. Je ovšem pravděpodobné, že neděláte to, co byste mohli... Neškodilo by, alespoň čas od času, stanovit si i nějaké ambicióznější cíle, trochu serozhýbat, klást na sebe vyšší nároky. Pasivita sice může být výhodnou strategií, ale pouze za určitých okolností.

ZÓNA 3

Normální úroveň stresu. V této zóně se nachází většina lidí, někdy stres prožíváte, jindy jste v klidu. Pro dosažení cílů je určitá hladina stresu nezbytná, ale neměla by být trvalá a dlouhodobá. Vždy by ji mělo vystřídat období klidu a relaxace. Střídání těchto stavů nám umožňuje žít vyrovnaným způsobem. Třetí zóna má dost široké bodové rozpětí, pokud se vaše skóre blíží horní hranici, rozhodně si přečtěte i výklad k zóně čtvrté.

ZÓNA 4

Tato hladina stresu je pokládána za vysokou a představuje varovný signál. Je nejvyšší čas prozkoumat jednotlivé oblasti svého života a rozhodnout se, které problémy potřebují rychlé řešení. To vám dává příležitost odvrátit větší psychické problémy a následně i fyzické, které vám hrozí. Racionální člověk nepřepíná své síly ve chvíli, kdy mu docházejí. Je čas změnit životní styl a předejít tak komplikacím. Poradte se se svými blízkými, požádejte je o podporu a pomoc pokud to nezvládnete sami, vyhledejte odborníky. Poučte se o protistresových technikách a začněte je aplikovat, přerušete svou činnost, vypněte aspoň na pár dnů.

ZÓNA 5

Tato hladinu stresu je opravdu nebezpečná. Pokud máte více než 144 bodů, prožíváte v současnosti abnormálně vysoký stres a problémy, které vyžadují okamžitou pozornost. Ne-
ní žádným projevem slabosti volat o pomoc. Neváhejte a vyhledejte profesionální pomoc,
jsou situace, ve kterých si člověk sám nepomůže.