

Jaro Křivohlavý

Sestra a stres

Příručka pro duševní pohodu



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.

SESTRA A STRES

Příručka pro duševní pohodu

© Grada Publishing, a.s., 2010

Cover Photo © fotobanka allphoto, 2009

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 3846. publikaci

Odpovědný redaktor Mgr. Alena Plachá, Mgr. Kateřina Pospíšilová

Sazba a zlom Josef Lutka

Počet stran 128

1. vydání, Praha 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění ale nevyplývají pro autory ani pro nakladatelství žádné právní důsledky.

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha ani její část nesmějí být žádným způsobem reprodukovány, ukládány či rozšiřovány bez písemného souhlasu nakladatelství.

ISBN 978-80-247-3149-0 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6557-0 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Předmluva	9
Poděkování	10
1 Jak se malé děti snaží upokojit, utišit a vzpamatovat se z negativních zážitků	11
1.1 Léčivý účinek útočištného místa	12
1.2 Kdo a co pomáhá dětem upokojit se?	13
2 Učíme se od druhých zdravotních sester – co dělají, když jim není psychicky dobře	16
2.1 Rodina – lidé u nás doma	17
2.2 Přátelé – kamarádky, známí, lidé blízcí	18
2.3 Různé (specifické) formy uvolňování – relaxace	19
2.4 Řešení problémů nadhledem	21
3 Minimum z minima o stresu	22
3.1 Příznaky stresu	22
3.2 Stres a distres	24
3.3 Zvládání stresu	27
4 Zvládání stresových obtíží	29
4.1 Strategie zvládání stresu	29
4.2 Oč jde při zvládání stresu?	31
4.3 Psychologické očkování proti stresu	31
4.4 Naše pružnost, odolnost a nezdolnost	32
5 Relaxace	34
5.1 Procházka	35
5.2 Dýchání	35
5.3 Uvolňování svalů	36
5.4 Ventilace emocí	36
5.5 Klasická relaxační cvičení	37
5.5.1 Autogenní relaxační trénink profesora Schultze	38

5.5.2	Uvolňování různých částí těla podle profesora Reicha	42
5.5.3	Jacobsonova progresivní relaxace	43
6	Pohled do přediva nadějných způsobů řešení životních problémů	48
6.1	Kdy je člověk šťastný?	48
6.2	Co se zjistilo o tom, kdy je člověk šťastný?	50
6.3	Štěstí a věk, pohlaví, zdraví, inteligence apod.	51
6.4	Štěstí a životní podmínky	51
7	Kdy je člověku dobře?	54
7.1	Cíle – oč nám jde	55
7.2	Tvořivost	58
7.3	Kdy je člověku dobře a kdy ne?	60
8	Sebepoznávání	62
8.1	Co znamená „poznávat?“	62
8.2	Jak vypadá náš vlastní emocionální život?	64
8.3	Zvládání těžkostí	67
8.3.1	Obranné mechanismy	67
8.4	Jak to je s morální stránkou našeho vlastního charakteru	69
9	Je nevděčným lidem lépe?	71
9.1	Cesta života	71
9.2	Pozitivní zážitky	71
9.3	Vděčnost	73
9.4	Komu být vděčný?	77
9.5	Není dar jako dar	77
9.6	Nevděčnost	78
9.7	Výchova k vděčnosti	79
10	Jak vycházet s druhými lidmi	82
10.1	Sociální potřeby	82
10.2	Sociální opora	84
10.3	Sociální komunikace	85

11 Tvořivé řešení mezilidských nesrovnalostí, sporů, střetů a konfliktů	87
11.1 Soupeření	87
11.2 Spolupráce	88
11.3 Opuštění	89
12 Orientace v oblasti hodnot – nejdůležitější krok v boji se stresem	91
12.1 Svět peněz	91
12.2 Svět osobních hodnot	91
12.3 Náš žebříček hodnot	92
12.3.1 Co je nám drahé až posvátné	92
12.3.2 Hodnoty ve spirituální oblasti	93
12.4 Směrování života	95
12.5 Zdroj síly v moři života	95
13 Mít pro co žít	98
13.1 Pro co stojí za to žít?	99
13.2 Smysluplnost práce	100
14 Podněty pro praxi – co je mi zdrojem síly a radosti?	102
15 Desatero podnětů pro zdravotní sestry v péči o jejich vlastní přežití	107
16 Desatero o moudrém hospodaření s časem	109
17 Desatero podnětů k pokojnému prožití dnešního dne	115
Literatura	117

Předmluva

„Každý den dostávám stále více a více úkolů. Povinnosti se hromadí, ale sil nepřibývá. Nikdo se nezajímá o to, jak mi je, a přitom mně je často tak těžko. Únavou téměř upadám, vláčím se životem a o tom, že bych radostí zpívala a tančila, si mohu nechat jen zdát. Nikdo si nedovede představit, jak je mi často z toho všeho, co musím a mám stihnout – a já to nestíhám. A to ještě nemluvím o rodině!“

Často jsem slyšel tyto názory: „Zkuste mi něco říci o tom, co bych měla dělat, aby mi bylo o trochu lépe. Zkuste mě pohladit po duši, když to všechno na mě padá a já klesám. Poradte mi, co dělat, abych se v tom všem trochu lépe vyznala a žila o chlup lépe, než žiji teď...“

Tato knížečka je pokusem o odpověď na podobné otázky. Zdaleka není dokonalou a vyčerpávající odpovědí. Navzdory tomu se přece jen snaží ukázat, co v takových a podobných situacích, ve chvíli životních těžkostí a tísní dělají jiní lidé kolem nás. Snaží se dokonce i naznačit, co pro řešení těchto otázek nabízejí psychologové. Co by mohlo pomoci těm zdravotním sestrám, které dané téma osloví, které jej vezmou za své a to či ono zkusí „na vlastní kůži“. Platí zde podobně jako v medicíně: Lék může pomoci jen v tom případě, že si jej pacient vezme.

„Opravdové uzdravení znamená mít pokoj v srdci a pokud možno i trochu radosti.“

Roger Schütz

Poděkování

Za vstřícnost, obětavou pomoc a pečlivost při sběru materiálu děkuji – vždy k dobré práci ochotné – sestře Jaroslavě Pečenkové a Mgr. Evě Vachkové, vedoucí oddělení ošetrovatelství na Katedře sociálního lékařství Karlovy univerzity v Hradci Králové.

1 Jak se malé děti snaží upokojit, utišit a vzpamatovat se z negativních zážitků

Do emocionálně těžkých situací se nedostáváme jen my – dospělí. Dostávají se do nich i děti. Není marné podívat se, jak a co dělají děti, když jim není dobře. Ne z důvodů, že by je bolelo břicho nebo se udeřily. Ale když jim není dobře proto, že se něco negativně dotklo jejich dušičky. Jak řeší tito nejmenší „lidičkové“ své bolístky, chmury, trápení, smutky, problémy s rodiči či s druhými dětmi, pocity ukřivdění, ponížení, přehlížení a nespravedlnosti?

Mnohé z toho, jak na to jdou právě tito nejmenší, nám může naznačit, co je „zabudováno“ i v nás (v našem „psychickém imunitním systému“) a ukázat, co bychom i my mohli dělat:

- když nám není psychicky dobře,
- když nás něco trápí,
- když se chceme zbavit špatné nálady,
- když se potřebujeme zorientovat,
- když hledáme radu,
- když se snažíme nalézt u někoho pochopení, útěchu, radu či úlevu,
- když jsme nešťastní a nevíme, kde nalézt pochopení a být šťastní.

Spolu s Mgr. Evou Vachkovou a zdravotní sestrou Jaroslavou Pečenovou jsme se ptali nejen dětí, ale i starších, dospělých lidí – např. účastníků kurzů psychologie tzv. Univerzity třetího věku.

Položili jsme jim otázku: *„Co jste dělali, když jste byli malí, něco se vám stalo a potřebovali jste útěchu, úlevu, potěšení či upokojení (tzv. usebrání – zbavení se negativních emocí)?“*

Tato otázka byla položena mnoha lidem. Dospělí na ni měli odpovědět písemně (jednalo se téměř o 200 dotázaných!) U dětí nám stačily pouze ústní odpovědi, které jsme si zaznamenali. Výsledky uvádíme v přehledu v následujícím textu. Pro pochopení, oč nám jde, uvedme nejprve jeden příklad.



1.1 Léčivý účinek útočištného místa

Odpovědi na otázku co dělat, když nám není psychicky dobře, měly něco společného. Bylo to uchýlení se někam „jinam“. Jednou tím byl útěk za maminkou, jindy prázdniny u babičky, jindy hry s kamarádkami apod.

Jednou šlo o to vylézt na půdu, jindy naopak zalézt do kupky sena, případně vylézt na strom a udělat si tam „hnízd“o“, v němž by člověka nikdo nerušil. To, co měly tyto odpovědi společné, jsme zde nazvali hledáním „útočištného místa“. Tímto termínem naši předkové označovali místa, kde se člověku dostalo ochrany a možnosti pobytu v bezpečí, když byl na útěku. Protože jde o postup, který i nám dospělým něco podstatně důležitého napovídá, uvedme si zde některé odpovědi tohoto druhu:



Odpovědi:

- V létě na venkově u babičky jsem si zalezla do seníku. Tam se dalo krásně relaxovat (nejlepší bylo, když venku přšelo).
- Zalezla jsem na půdu (dětství jsem prožila na venkově) a tam jsem si četla.
- Vyběhla jsem z domu a šla jsem daleko na zahradu, kde byl klid a byla jsem tam sama.
- Měla jsem svůj strom. Dodnes mu chodím říkat, co mě bolí a co mne trápí – i z čeho mám radost.
- Když jsem byla smutná, uchýlila jsem se na půdu. Tam bylo množství knih a časopisů.
- Vždy jsem si našla nějaké „čtivo“ na pohlazení a zapomnění.
- Když jsem byla smutná, vždy jsem utekla někam do kouta, kde mne nikdo neviděl. Tam jsem si potom četla knížku a když to byla smutná knížka, nikým neviděna jsem si zaplakala.
- Odešla jsem na zahradu, vylezla jsem si na jabloň a v koruně stromu se mi ulevilo.
- Schovala jsem se na seník.
- Strčila jsem si večer hlavu pod polštář.
- Bydlíme v rodinném domku. Já jsem vylezla na půdu, skrčila se a vikýřem jsem se dívala dole na lidi a do dálky.
- Jako malá osmiletá jsem si vzala krabici drobných hraček, zalezla jsem s ní pod stůl a tam jsem si povídala se zvířátky.