

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, umístování 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 Krivohlavý, 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	Šťěstí a věk, pohlaví, zdraví, inteligence apod.	51
6.4	Šťěstí 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 Odpuštění	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 sestřím, 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, utiшит 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 „lidičkově“ 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 Pečenkovou 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 útek 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 „hnízdó“, 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.

- Vylezla jsem na půdu, schovala se za komín a čekala jsem, až mě rodiče najdou. Když mě našli, měla jsem z toho velkou radost.
- Když jsem byla nešťastná, utekla jsem k sousedům, kde byl vždy klid, kde byla radost a přátelská náklonnost. Hned mi bylo dobře.

1.2 Kdo a co pomáhá dětem upokojit se?

Odpovědi:

Maminka a tatínek

- Měla jsem vždy útočiště u své matky.
- Když mne sestra škádlila a bylo toho moc, šla jsem za tatínkem a řekla jsem mu to.
- Když jsem se v noci jako dítě bála, šla jsem do postele k rodičům. Chtěla jsem být mezi nimi oběma. Tak jsem se cítila v bezpečí.
- Stačilo mi držet se maminky za ruku.
- Kdykoli mi bylo těžko, potřebovala jsem radu nebo názor na určitou věc, šla jsem za maminkou. Maminka mi byla nejmilejší přítelkyní.
- Všechny chmury zahнала maminčina náruč, mazlení a povídání si s ní.
- Ať se v mém životě stalo cokoli, vždy jsem běžela za svou maminkou. U ní jsem vždy našla pochopení, útěchu, radu i pomazlení.

Babička a dědeček

- Když jsem nebyla v pohodě, našla jsem uklidnění u babičky.
- Zašla jsem si za babičkou pro bonbóny.
- S babičkou na Šumavě jsme si sedly na mezičku, okolo to bylo provoněné mateřídouškou a my jsme si povídaly.
- Chodila jsem spát k babičce. Ta mne nechávala dlouho do noci číst, protože i ona ráda četla.
- Moje babička mne vždy utěšila pohlazením, přivinutím k sobě a to třeba i beze slov.
- Když mi nebylo dobře, nejlépe mne uklidnila moje babička.
- Byla to společnost babičky a dědečka, možnost zůstat u nich přes noc.
- Když mne dědeček vzal s sebou pást kačenky na rybník.
- Tajně jsem utíkala přes celé město za dědou. Tam ze mě všechno spadlo.





Zvířata

- Hrála jsem si s kočkou.
- Byla to Nera (fena), která byla vždy ochotná poslouchat a vyslechnout všechny mé nářky a bolístky.
- Obklopila jsem se zvířaty. Většinou jsme měli doma kořata a štěňata. Dala jsem si je všechny do postele a mazlila jsem se s nimi.
- Utíkala jsem se vždy ke svému medvídkovi.

Hra s druhými dětmi

- Vyhledala jsem si kamarádky z naší ulice a s nimi jsme hrály různé hry; tak jsme zapoměly na starosti.
- S dětmi jsme seděli u řeky. Řeka se třpytila, my jsme si povídali a smáli jsme se.
- Vzala jsem si kočárek s panenkou a šla jsem za kamarádkou. Společně jsme si hrály.
- Když jsme byly v Praze, šla jsem si hrát s kamarádkami kuličky.

Individuální hra

- Hrála jsem si s panenkou – šila jsem si na ni šatičky.
- Pletla jsem.
- Měla jsem na niti zavěšené různé knoflíky a s nimi jsem si hrála.

Zpěv – hudba

- Když jsem dostala piáno, strašně ráda jsem na něj hrála.
- Bylo to zpívání národních písní při společných chvílích s maminkou, babičkou a tetou.
- Vzala jsem si psa a kytaru a šla jsem pod les mezi břízky hezky si zazpívat.
- Sedla jsem si ke klavíru a hrála veselou melodii. Dodnes mne příroda a hudba nabíjí.
- Když jsem byla malá a byla jsem nemocná, starší sourozenci mi zpívali a mně bylo dobře a příjemně.

Snění

- Sedla jsem si za záclonu do koutu pod okno a snila jsem o tom, že běhám po rozkvetlé louce.
- Vymyslela jsem si příběh.

- Malovala jsem výjevy z přečtených knih.
- Šla jsem si ven malovat. Představovala jsem si něco a snila jsem.

Kostel

- Babička mne uklidnila slibem, že mne vezme s sebou do kostela.
- První přijímání, biřmování a návštěva kostela mi vždy přineslo ulehčení.

Pohyb

- Jezdila jsem na kole.
- Sportovala jsem.
- Tančila jsem.



2 Učíme se od druhých zdravotních sester – co dělají, když jim není psychicky dobře

Každý z nás má svůj způsob, jak se chová, když mu není psychicky zrovna nejlépe. Některý způsob je velice účinný, jiný tak moc ne. Není marné podívat se, jak se s těžkostmi tohoto druhu vypořádávají druzí lidé. Právě tento zájem o řešení těžkostí u druhých lidí stál v pozadí studie, jejíž výsledky zde uvádíme. Šlo o to zjistit, jak se zdravotní sestry z běžné praxe vypořádávají se situací, kdy jim není dobře.



Ptali jsme se nejprve, podobně jako v předcházející kapitole, mnoha dospělých lidí (hlavně žen), co dělají, když je toho na ně příliš? Tuto mou otázku si mnohé ženy formulovaly po svém. Například:

- Co dělám, když se dostávám na hranici svých sil?
- Co dělám, když je mi těžko (když již nemohu dál)?
- Co dělám, když nejsem psychicky fit?
- Co dělám, když jsem na dně?
- Co dělám, když mi radost ze života protéká jak voda mezi prsty?
- Co dělám, když mi nefunguje psychika?
- Co dělám, když je mi „blbě“?

Tyto odpovědi ukázaly, že spektrum toho, co kdo dělá, je nesmírně široké a svým rozsahem může mnoha dalším lidem ukázat, co vše lze zkusit.

Provedli jsme proto dotazníkové šetření na klinikách fakultních nemocnic, léčebnách dlouhodobě nemocných a v různých nemocnicích. Také u sester, které se připravují ke zkouškám v oddělení ošetrovatelství v Ústavu sociálního lékařství Karlovy univerzity v Hradci Králové. Sestry dotazník mohly, ale nemusely vyplnit, tj. vyplnění dotazníku bylo zcela dobrovolné. Bylo tak získáno a zpracováno celkem 175 dotazníků.

Jelikož jsme se ptali na to, co je osobním (subjektivním) jevem, zvolili jsme v otázce nespisovný, ale v běžném životě velice dobře srozumitelný termín. Jde o vyjádření stavu, o který nám šlo, tzn. to, co máme na

mysli, když nám není dobře, když jsme zcela bez chuti do života (bez elánu), když nestojíme za nic a vyjádříme to výrokem „je mi blbě“.

Přesněji, položili jsme 175 zdravotním sestřám otázku: *Co vám pomůže, když je vám „blbě“?*

(Pozn. autora: Za použití tohoto nespisovného slova se omlouváme. Vyjadřovalo však co nejuvěstičněji to, oč nám šlo a bylo všem dotazovaným obecně srozumitelné).

Některé odpovědi na tuto otázku byly velice krátké (vyjádřeny např. jen jedním slovem – „brečím“). U většiny odpovědí však bylo uvedeno několik strategií. Odpovědi byly velice pestré, což naznačuje, že existuje mnoho různých způsobů, jak se vyrovnat s tím, když člověku není dobře. Některá témata se v mnoha dotaznících vyskytovala opětovně. To naznačovalo, že daná strategie zvládnání psychických těžkostí je používána často. Odpovědi zde uvádíme seřazené do čtyř tematických skupin:

- Rodina – lidé u nás doma.
- Přátelé – kamarádky, známí, lidé blízcí.
- Různé (specifické) formy uvolňování – relaxace.
- Řešení problémů s nadhledem.

Odpovědi, které nejuvěstičněji vyjadřovaly, co má daná sestra na mysli, jsou uvedeny doslova.

2.1 Rodina – lidé u nás doma

Odpovědi:

- Když je mi psychicky špatně, pomůže mi laskavé objetí (manžela, ale i maminky) a vldné slovo, případně když se mohu někomu, kdo mne má rád, vyplakat na rameni.
- Uleví se mi, když vím, že mne chce doma někdo pochopit a mohu se mu vyzpovídat.
- Manžel dovede mé problémy správně pojmenovat a nakonec mě i rozesmát.
- Mně pomůže procházka s manželem a se psem (naší Nerou).
- Přítomnost manžela a syna mne upokojí.





- Pomůže mi, když přijdu domů a vidím, že mě vítá milý muž.
- Pomůže mi, když mohu své problémy probrat se svým mužem, případně se svou rodinou.
- Pomocí mi je pochopení od mých bližních, zvláště v rodině, když se jim mohu svěřit s tím, co mi je, co mne trápí, s čím si nevím rady.
- Pomůže mi rozebrání stavu situace (mého problému) s manželem nebo s někým blízkým.
- Mně pomáhá úsměv vnučky a vnoučka.
- U mě je to chápající rodina, co mě vyvede ze všech chmur.
- Je to rozhovor s někým doma, kdo je ochoten mi naslouchat.
- Určila jsem si dny, kdy se výhradně věnuji dětem. Ty mne spolehlivě vyléčí z „blbě“ nálady.
- Potěšení s rodinou – to je lék na moje splíny.
- Mně pomáhá, když děti nezlobí a snaží se mi udělat radost.
- Mít oporu v rodině – to je síla.
- Pokud mám nějaký problém, popovídám si i o tom s manželem, případně se mu i vybrečím na rameni. Pokud to držím v sobě, zaseknou se a cítím se těžce odmítnuta a hůř se z toho dostanu.

2.2 Přátelé – kamarádky, známí, lidé blízcí



Odpovědi:

- Mně pomůže, když mě kamarádka vyslechne a rozebereme si to, co mě trápí, mezi čtyřma očima.
- Pomáhá mi pochopení od bližních – od těch, s nimiž přicházím do styku – ať je to kdokoli.
- Pravdou je, že mi blbě občas skutečně je. Pomáhá mi, když nikdo ode mě nic nechce a taky vlídné slovo a pochopení od lidí blízkých.
- Víte, dobrá kamarádka je nad zlato.
- Pohovořit si s kamarádkou, která se mi nesnaží za každou cenu něco poradit, ale umí naslouchat.
- Mně pomáhá popovídání si s blízkým přítelem.
- Když je mi smutno, pomůže mi dobrá kamarádka, kterou mám (a považuji to za velké štěstí). Já se jí mohu vypovídat a ona se mne