


Psychohygiena jako prevence pracovního stresu

 30.01.2015

Mental health as prevention of work stress

Petra Vávrová¹

¹*Katedra andragogiky, sociologie a kulturní antropologie, Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, petra.vavrova@upol.cz*

asertivita

autoregulace emocí

pozitivní myšlení

psychohygiena

sebepoznání

spánek

stres

syndrom vyhoření

zátěžové situace

Abstrakt

„Nemám čas“, „jsem ve stresu“, „nestihám“, „mám toho moc“, „jsem vyčerpaný, unavený...“. Důvěrně známé výroky, nad jejichž potencionálním nebezpečím se snad už nikdo ani nepozastaví. Mnohdy opomíjenou součástí práce je právě umění odpočinku a zvyšování odolnosti vůči zátěžovým pracovním situacím. Cílem tohoto článku je tedy poskytnout přehled o příčinách a chybách v souvislosti s pracovním stresem a možnostech jeho prevence. Uvést vybrané zásady psychohygieny i příklady praktické aplikace, neboť její absence může vést až k vyčerpání organismu, nespokojenosti a v důsledku i k syndromu vyhoření. Mezi základní otázky psychohygieny lze zařadit sebepoznání, pozitivní myšlení, životosprávu, aktivní pohyb, spánek a relaxaci, organizaci času. Psychohygieně pomáhá i schopnost asertivního odmítání nepřiměřených požadavků a sdělování emocí.

Klíčová slova: psychohygiena, stres, syndrom vyhoření, zátěžové situace, pozitivní myšlení, spánek, sebepoznání, autoregulace emocí, asertivita

Abstract

“I don't have time”, “I'm stressed out”, “I'm behind”, “I'm too busy”, “I'm exhausted, tired...”. Familiar statements of potential risk that does not make nearly any one dwell on. a frequently ignored part of work is the art of relax and increasing resistance to stressful work situations. Thus, the objective of this article is to provide an outline of causes and faults related to work stress and possibilities of its prevention. To give selected principles of mental health as well as examples of practical application as its absence can even cause exhaustion, dissatisfaction and consequently the burnout syndrome. The main issues of mental health may include self-knowledge, positive thinking, regimen, exercise, sleep and relax, time management. Mental health is supported also by the ability of assertive rejection of inadequate requirements and sharing of emotions.

Keywords: mental health, stress, burnout syndrome, stressful situations, positive thinking, sleep, self-knowledge,

Úvod

Dlouhodobé působení pracovního stresu má za následek zhoršující se pracovní výkonnost a může mít vliv i na bezpečnost na pracovišti a přispívat ke zdravotním problémům. Mezi vybrané zdravotní potíže a onemocnění spojené s vlivem stresu, které lze též označit za psychosomatické, můžeme zařadit únavu, nespavost, nevolnost, bolesti hlavy, zad, nadměrné pocení, vysoký krevní tlak, infarkt, mozkovou mrtvici, alergii, cukrovku, poruchy příjmu potravy, nadváhu, obezitu nebo nechutenství, zažívací potíže, nadýmání, zácpu, průjem, žaludeční vředy. Obecně též větší náchylnost k infekčním nemocem a celkové oslabení imunitního systému [5].

Též může u člověka, který má vysoké cíle, vysokou motivaci a vysoké nároky na sebe, vést k syndromu vyhoření. Vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně práci s lidmi a do práce se zapojili s velkým nasazením. Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické, částečně však též v oblasti fyzické a sociální. Klíčovou složkou je emoční a kognitivní exhausce (vyčerpání), opotřebení a často i celková únava. Všechny hlavní složky tohoto syndromu resultují z chronického stresu [2].

Zdraví je nepochybně jednou z největších hodnot lidského života. Jedním z aspektů lidského zdraví je duševní zdraví. O duševní zdraví pečuje psychohygienu, která se vymezuje různými způsoby. Např. L. Míček in Nakonečný [9] vidí jako hlavní úkol psychohygieny poskytnout systém propracovaných pravidel a rad, které mohou sloužit k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví a rovnováhy. Bedrnová chápe psychohygienu širěji, jako „hledání a nalézání efektivního způsobu života, hledání optimální životní cesty“ [1]. Za základní kritéria duševního zdraví považuje Nakonečný [10] tyto:

- realistické pojetí sebe sama, sebeakceptaci, seberealizaci;
- vnitřní integraci založenou na jednotném pojetí světa a sebe sama, i svého místa na světě (smyslu života);
- autonomii, tj. relativní nezávislost na vnějším prostředí a jeho zvládnutí.

Podmínkou duševního zdraví je dle něj vnitřně harmonická osobnost žijící v harmonických vztazích, připravená řešit životní problémy, která má přiměřené životní aspirace, zdravé sebevědomí a je asertivní.

Neexistuje tedy jednoznačný pohled, co přesně tvoří obsah psychohygieny, prezentuji zde vybrané oblasti, které postihnou výše uvedená teoretická východiska. Nejdříve vymezím, kdo je vůbec ohrožen pracovním stresem, jaké jsou jeho projevy, a s těžejším sdělením bude zaměřen na prevenci z pohledu pracovníka samotného.

Kdo je ohrožen pracovním stresem?

Na základě výzkumů a literatury lze stanovit několik charakteristik skupiny, která může být potencionálně ohrožena pracovním stresem.

- Rizikové faktory přímo v zaměstnání - např. vysoká pracovní zátěž, trvalé působení rušivých vlivů (technologie, zrychlení), strach ze ztráty místa, velké množství informací, vysoké požadavky, časová tíseň z termínů, nedostatek uznání, bezohlednost kolegů a nespravedlnost nadřízených, nesoulad mezi hodnotovým systémem svým a organizace, konflikty na pracovišti, nefungující interní komunikace, ale i nuda a nedostatek práce.
- Násobí se, pokud jde o pomáhající profesi, zde hrozí vyšší riziko syndromu vyhoření [5].
- Násobí se, pokud jde o řídicí pozici. Vedení lidí provází mimo jiné zodpovědnost, nutnost rozhodovat a řešit stresové komunikační situace [15].
- Snaha skloubit pracovní a rodinný život. Způsobuje často pocity viny, velký výdej energie na zvládnutí

- ❖ obojího. U žen jde často o problém přerušované kariéry z důvodu mateřství, u mužů se v současnosti mluví o krizi maskulinity (empatický, citlivý, pomáhající v domácnosti a pečující o děti, versus materiálně zabezpečující, mužný).
- ❖ Velká počáteční motivace, osobní nasazení, vysoké cíle a nároky na sebe, ideály.
- ❖ Teror příležitostí – neschopnost slevit, odmítat, nutkavost chápat se příležitostí [4].
- ❖ Workoholismus, který neznamená jen to, že někdo hodně pracuje, ale jde o nutkavou vnitřní potřebu hodně pracovat. Práce narušuje osobní život, chybí koníčky, práce o víkendech, nervozita, když se nepracuje apod. [4].
- ❖ Pracovní stres zvyšují také faktory nacházející se mimo pracovní prostředí, např. nemoc nebo smrt v rodině, problémy v rodině či manželství, stěhování, snížení vlastní výkonnosti v souvislosti s onemocněním, vyšším věkem, válečné konflikty, přírodní a civilizační katastrofy [11].

Otázkou tedy spíše je, kdo není ohrožen.

Projevy, chyby a prevence - „magická trojka“

V souvislosti s pracovním stresem se dopouštíme tří základních chyb:

- ❖ Neposloucháme tělo - tělo vysílá varovné signály, které ignorujeme;
- ❖ Neodpočíváme - „nestiháme“, nemáme čas na přátele a koníčky, podceňujeme relaxaci;
- ❖ Nekomunikujeme, nesdělujeme (naznačujeme, očekáváme), nejsme asertivní - jsme ve stresu důsledkem interpersonálních konfliktů s blízkými lidmi.

Můžeme rozlišit tři roviny projevů dlouhodobého působení pracovního stresu:

- ❖ Psychická rovina - ztráta motivace, nadšení, negativní postoje k sobě, ostatním, k práci, ke společnosti a k životu, potíže s koncentrací, špatná paměť, únik do fantazie, agresivní chování, celková nespokojenost, pocity bezradnosti a bezmoci, sklíčenost, cynismus, podrážděnost, pocit nedocenění;
- ❖ Fyzická rovina - nechutenství, nespavost, náchylnost k nemocem, potíže s dýcháním, zažíváním a se srdcem, častá a rychlá únava, vysoký krevní tlak, svalové napětí, vyčerpání.
- ❖ Sociální rovina - úbytek iniciativy, úbytek snahy o pomoc ostatním, omezení kontaktu s klienty a kolegy, přibývání konfliktů v soukromém i pracovním životě, nedostatečná připravenost v práci, ztráta schopnosti pracovního nasazení, pokles výkonnosti, nezáměr o hodnocení, nechuť docházet do zaměstnání, tendence prodlužovat přestávky, pozdní příchody, nejistota v řízení práce i domácnosti, z týmového pracovníka se může stát samotář.

Pro ilustraci uvádím vybranou kazuistiku.

45letý pacient s vysokou náchylností k nachlazení, bolestem bederní páteře, zvýšenou dlouhotrvající únavou, vyšším TK, insomnií a zažívacími potížemi. Po roce odběrů krve a různých vyšetření ho lékař poslal k psychologovi. V průběhu terapie vyšlo najevo, že se jedná o vysokou míru pracovního stresu v důsledku nefungující komunikace s nadřízeným pracovníkem a též vysokou mírou pracovního zatížení a neschopnosti odpočívat. Byly probány a postupně zvnitřňovány zásady psychohygieny, především sebepoznání, relaxace, vyjadřování emocí a asertivita. Zhruba po 7 měsících došlo postupně k eliminaci všech zdravotních potíží.

Cílem tohoto sdělení je proto prevence těchto jevů. Zaměřuji se především na prevenci z pohledu pracovníka samotného. V zásadě lze možnosti prevence shrnout opět do tří základních oblastí:

- ❖ **dodržovat zásady psychohygieny** – sebepoznání, vyjadřování emocí, pozitivní myšlení, spánek a relaxace,

- životospráva a přirozený pohyb, asertivita v komunikaci a time management.
- **o své práci přemýšlet v pozitivním kontextu**, chodit rád do práce, hledat dobré stránky a motivy, setkávat se s lidmi na stejných nebo podobných pozicích, měnit pracovní stereotypy. Neobklopovat se lidmi, kteří ubírají energii, a nesnažit se měnit lidi kolem sebe.
- **dodržovat jistou vyváženost** mezi:
 - prací;
 - svým sebezvojem (záliby, vzdělávání, příjemné aktivity);
 - rodinným životem
 - a přáteli [15].

Z pohledu zaměstnavatele lze hlavní opatření sloužící k prevenci a omezení stresu na pracovišti podle Urbana [17] vyjádřit takto:

- lepší vymezení náplně pracovních míst, požadavků, pravomocí, zodpovědnosti;
- posílení oboustranné komunikace se zaměstnanci a zlepšení jejich informovanosti, prevence konfliktů anebo jejich včasné a objektivní řešení;
- úprava pracovního prostředí (nevhodného prostorového uspořádání, nepříznivého osvětlení, hluku), které může znemožňovat dostatečnou koncentraci na práci, zdokonalení výběru a rozmístování zaměstnanců s cílem snížení výskytu osobních konfliktů, nespokojené seberealizace, neprofesionality a nedostatečné spolupráce;
- změny ve vedení lidí, především častější, ale i lépe poskytované hodnocení, možnost zaměstnanců podílet se na rozhodování a řešení pracovních problémů;
- úprava režimu pracovní doby umožňujícího lepší rovnováhu mezi pracovním a mimopracovním životem, např. zvýšit důraz na pravidelný výběr dovolené;
- tréninky manažerů a dalších zaměstnanců zaměřené na podporu efektivní komunikace, plánování a hodnocení pracovního výkonu, produktivního řešení konfliktů, management času a využívání pracovní doby.

Další část zaměřuji na vybrané oblasti psychohygieny (sebepoznání, pozitivní myšlení, vyjadřování emocí, asertivitu, spánek a relaxaci), nejen jako prevenci pracovního stresu, syndromu vyhoření, ale jako nezbytnou součást zdraví vůbec.

Sebepoznání

„Sebepoznání je počátkem vší moudrosti.“ I. Kant

Jde o nesnadný a víceméně celoživotní proces, který je základem sebevýchovy a sebezvoje. Začneme-li na sobě pracovat sebepoznáním, jediné tak jsme schopni reálně vnímat svoje nedostatky a rezervy, být otevřenější zkušenostem. Potvrzuje se i souvislost mezi sebepoznáním a poznáváním druhých [8]. Zajímavý je přínos C. Rogerse a jeho psychoterapie pro sebepoznání. Stěžejním tématem jeho práce je totiž snaha pomoci klientovi, aby našel sám sebe, své pozitivní stránky, které může dále rozvíjet [16]. Vycházel z předpokladu, že každý člověk má silné stránky, klady, schopnosti či dovednosti.

Mezi způsoby sebepoznání lze zařadit [6,7,8]:

- Introspekci – sledování svých vnitřních pocitů, pohroužení se do sebe, sebezpozování.
- Pravidelnou registraci a úvahu – ve smyslu pravidelného např. večerního hodnocení svých aktivit, příčin jednání, průběhu i následků. Dle Kříže [6] tato sebereflexe vede k posilování sebevědomí i svých kvalit v souvislosti s vlastními omezeními a limity, které můžeme akceptovat i překračovat.
- Deník – ve smyslu písemné verbalizace pocitů, postojů, může jít o věcnou analýzu, nebo zásobník nápadů, registrace prožitků. Nikdy není pozdě začít psát.

- Poznávání sebe sama prostřednictvím jiných lidí – důležitým zdrojem informací jsou postřehy a poznatky, které se o sobě záměrně či nezáměrně dozvídáme ze sdělení druhých. Jedna z cest je i říkat si o zpětnou vazbu i o kritiku.
- SWOT analýzu – metoda známá manažerům, patří obecně mezi metody tvůrčí práce. Jde o vytyčení silných a slabých stránek, svých nadějí a obav, reálných či nereálných.

Problematiku sebepoznání charakterizuje i tzv. okénko Johari [3]. Jde o rozdělení psychiky na čtyři kvadranty. V otevřeném kvadrantu je to, čeho jsme si vědomi sami i okolí. Slepý kvadrant obsahuje to, co je nám skryto, ale ostatní to vědí. Skrytý kvadrant obsahuje to, čeho jsme si vědomi, ale ostatní to nevědí a obsah neznámého kvadrantu je mimo vnímání naše i okolí. Úkolem sebepoznání je zmenšování všech kvadrantů ve prospěch toho prvního.

V souvislosti se sebepoznáním je důležité také zmínit **sebepojetí** – vytváření si představy o sobě samém, používá se i termín sebeúcta, vnímání sebe sama. **Sebeobraz zakládá naše očekávání vůči druhým lidem.** Vytváří se od narození, klíčové je období do tří let, dále puberta, přijímání rodiči, zdravá vazba – bazální jistota či nejistota. Tohle lze najít ve všech kulturách – vazební chování je tzv. kulturně univerzální. Nízká míra s sebou nese nesebedůvěru, úzkostlivost, strach z neúspěchu. Sebepojetí se vytváří z těchto zdrojů:

- sociální srovnávání – máme tendenci se porovnávat s druhými;
- hodnocení ostatních – zpětná vazba, která pomáhá snižovat slepou skvrnu;
- sebereflexe – kritický pohled na sebe sama [14].

Autoregulace emocí

„Emoce je ta věc, která vás unáší.“ (C.G. Jung)

Panují určité mýty o nevyjadřování emocí, resp. o sebeovládání za každou cenu, na druhou stranu dnes je již dobře známo, že součástí emoční inteligence je schopnost vyjádřit emoce a umět reagovat na emoce druhých. Negativní emoce jsou stresovou reakcí a mohou být zdrojem vnitřního napětí, interpersonálních konfliktů, proto je třeba naučit se je regulovat, zacházet s nimi a přiměřeně je vyjádřit.

Vyjadřování emocí je jednou ze zásadních potíží při komunikaci. Důvodů může být několik. Potlačování pocitů od dětství, vliv výchovy - např. rodiče příliš emoce nedávali najevo, vrozené vlastnosti temperamentu, obava z odhalení vlastní zranitelnosti, slabín, vytváření obran proti zklamání. Při potlačování pocitů dochází k zatajování dechu. Tělo má menší přísun kyslíku a vzápětí reaguje zrychleným dýcháním, to pak vede k napětí ve svalech.

Přiměřené **vyjadřování emocí** má dnes již prokázaný vliv na **imunitní systém, na vznik, průběh a léčbu nemocí.** Je dobré si připomenout, že člověka je nutno pojímat komplexně ve smyslu biopsychosociálního modelu, tak jak k tomu přistupuje např. psychosomatická medicína, která hledá psychické příčiny toho, proč někteří lidé onemocní a jiní ne. Existuje dnes již prokázaný vztah mezi **emocionálními projevy a vznikem choroby** [5].

Přiměřené vyjádření emoce má tyto zásadní funkce:

- informační význam - sdělujeme druhému, jak se cítíme, i přes sebevětší schopnost empatie nám nikdo do hlavy nevidí, dáváme informaci nezbytnou pro další komunikaci, která může vést k vyjasnění situace;
- nezakládáme si na nemoci, nahromaděné emoce se totiž manifestují tělesně. Čínské přísloví praví: „Nepláčou-li oči, pláčou vnitřní orgány.“;
- Nedochází ke kumulaci emocí, není nutné pak nést následky za emoční výbuch;
- Potlačováním negativních emocí dochází i k potlačování pozitivních emocí – člověk se může stát citově plošším, neprožívá naplno.

Možnosti zvládnání některých negativních emocí [8]:

- vztek a agresivita – fyzická aktivita (sport, namáhavá tělesná práce, bouchnutí do stolu, křik do zdi), vypsání negativních pocitů na papír;
- špatná nálada – autosugesce příjemné nálady, kontakt s pozitivními lidmi, udělat si radost;
- strach a tréma – relativizace (když nejde o život....), verbalizace pocitů, posilování sebevědomí, princip expozice (vystavování se náročným situacím), přivykání na základě cvičení, dobrá příprava na výkon;
- překonávání silných afektů – odvedení pozornosti jinam, „rozchodit“ a „rozdýchat“, napočítat do 10, odejít a zůstat chvíli sám, představit si protějšek v nějaké „veselé situaci“, napít se pomalu vody, nic neřešit hned, kromě záchrany života nic nerozhodovat.

Ve verbalizaci (vyjadřování) emocí je důležitá forma – stejně jako asertivita učí mluvit v **ich formě**, tak u emocí to platí několikanásobně. Mluvit o svém vnímání, o emocích, které chování druhého vyvolalo. Neinterpretovat, protože interpretace jsou většinou nesprávné, nepomáhají a spouštějí obranné mechanismy.

Asertivita

„Neříkej, že nemůžeš, když nechceš“ (J. Werich)

Komunikace není všechno, ale stojí za vším, tudíž i je velmi častou příčinou pracovního stresu pramenícího z komunikačních šumů a nedorozumění, které mohou vyústit v konflikty. Neschopnost jednoznačného sdělování též přispívá k prožívání vyššího stupně stresu. Asertivita není samospasitelná, ale její užívání šetří energii i čas a může vést k eliminaci stresu pramenícího z náročných komunikačních situací.

Asertivní jednání je interaktivní, vychází z respektu k lidské důstojnosti, z úcty k sobě samotnému i k druhému člověku. Asertivita nemusí být jen komunikační dovednost, je dobré ji chápat šířeji až jako životní filozofii, která začíná u vztahu k sobě samotnému, jako cestu ke druhým lidem, které předchází cesta k sobě samotnému. V asertivitě jde o vyjadřování pocitů, práci s negativním myšlením, které vede k záporným emocím. Nejde o bezohledné prosazování vlastních zájmů, ale ani o přehnané sledování pocitů druhého (abych se nedotkl). Čím více asertivity, tím méně manipulací a méně úzkostných obav z možného nepříznivého mínění druhých. Asertivita učí nepoužívat komunikační zlozvyky, jako jsou např. shazování, výčitky, nálepkování, citové vydírání, obviňování, zákazy, vyjadřování zklamání, přílišné kritizování, přílišné požadavky, urážky, strhávání pozornosti na sebe, zobecňování, nadsázka, poučování, moralizování, negativní scénáře, relativizace pocitů druhého, vyjadřování oklikou.

Pro správnou psychohygienu je nutné také vyzdvihnout jednu asertivní dovednost, a to dovednost říkat NE. Tímto krátkým slovem se ve správný čas chráníme před přetížením, nastavujeme si hranice vůči zneužívání a manipulaci. Mezi příčiny neschopnosti říct NE lze zařadit pasivní touhu působit ochotně a obavu ze znelíbení se druhým, podcenění rostoucího tlaku, neuvědomění si, že říci NE, je také možnost a právo.

Pozitivní myšlení

„Nic není dobré nebo špatné. To z toho dělá až naše přemýšlení.“ (W. Shakespeare)

Poměrně zprofanované označení, které často evokuje vnucovaný diktát dobré nálady, povrchní optimismus v každé situaci, zjednodušující návody na štěstí, či vyhýbání se náročným situacím, sebeobelhávání a popírání negativních zážitků. Pozitivní myšlení lze ale chápat v širším pojetí pozitivní psychologie ve smyslu zvyšování osobní pohody a spokojenosti, pozitivní komunikace, smysluplnosti práce, úspěšného výkonu, dobrých mezilidských vztahů, orientace na dobré věci v životě, otevření se pozitivní interpretaci událostí [13].

Pozitivní myšlení můžeme pochopit jako také cestu, jak se konstruktivně vyrovnávat s negativními myšlenkami a emocemi [1].

- **Prevence** - ve smyslu předcházení negativním myšlenkám, emocím a představám, a budování nosných myšlenkových návyků. Základem je pozitivní přístup k sobě, k ostatním lidem, k vykonávané činnosti a k bezprostřednímu sociálnímu okolí. Čili naučit se vnímat a hodnotit skutečnosti z hlediska jejich kladů, pracovat na seberozvoji.
- **Přijetí sebe sama** - sami sobě jsme nejdůležitějším člověkem, nejde o egocentrismus, ale podmínku spokojeného života. Mít se rád je základem navazování vztahů s ostatními lidmi, od vztahu k sobě se odvíjejí vztahy s ostatními. Kdo se nemá rád, spotřebovává mnoho energie např. na porovnání se ostatními lidmi, je ve vnitřním konfliktu se skutečným a ideálním obrazem sebe sama.
- **Relativizace těžkostí a životních událostí** - jde o snadnější zvládnutí problémů na základě porovnání vlastních těžkostí a starostí s obtížemi druhých (ani ostatní nemají snadný život a potýkají se někdy více, někdy méně úspěšně s podobnými nebo mnohem závažnějšími starostmi).
- **Objektivizace problémů** - napomáhá jejich konstruktivnímu řešení. Analýza problému a jeho event. prodiskutování s někým blízkým či odborníkem.
- **Aktivní přístup k řešení problémů** - ve smyslu nebýt jen reaktivní a reagovat na podněty, nechat se ovládat vnějšími okolnostmi. Chování proaktivně jednajících lidí je výsledkem jejich rozhodnutí, volby, iniciativy.
- **Přeladění** - ve smyslu nacházení jiného pohledu na těžkosti, např. humor, odosobnění, schopnosti relaxace, odreagování napětí (zájmové aktivity), setkávání se s přáteli.

Zajímavá a doplňující je v této souvislosti koncepce M. Seligmána o „naučeném optimismu“, kterou popisuje Slezáčková [13]. Jde o strategii pro efektivní překonání nepřízně a nepohody, kdy můžeme zastavit svůj stereotypní způsob myšlení, jakmile se začne ubírat negativistickým směrem. Prvním krokem ale je uvědomění si našeho obvyklého způsobu myšlení a následně zvládnutí disputace se svými negativními názory, kdy hledáme alternativy a přehodnocujeme důsledky, vytváříme reálnější přesvědčení a postoje, abychom se nakonec aktivizovali k lepší připravenosti zvládnutí situace. Optimista chápe negativní jevy jako dočasný problém, výzvu, má lepší zdraví, méně zdravotních problémů. Pesimista vidí nulové možnosti situaci změnit, nemá se rád, může být depresivní, pasivní a bezmocný, náchylnější k nemocem a horšímu hojení. Vrozený ani vychovaný pesimismus není neměnný, lze s ním pracovat např. používáním pozitivního vysvětlovacího stylu. Základem je nevysvětlovat si negativní věci jako **trvalé, osobní a obecné**.

Spánek

„Proti trampotám života dal Bůh člověku tři věci - naději, spánek a smích.“ (I. Kant)

Zdravý spánek přináší tělesný i duševní odpočinek. Potřeba spánku je primární biologickou potřebou, která se pohybuje v rozmezí 4 - 10 hodin, průměrně spí lidé 8 hodin denně.

Spánek je přirozený psychosomatický stav, provázený poklesem a útlumem psychické i fyzické aktivity, dochází k oddělení aktivity mozku od vnější reality, probíhají v něm různé druhy mentálních aktivit, především snění. Nejde o plynulý stav, ale různá stádia.

Experimenty se spánkovou deprivací jednoznačně prokázaly, že nedostatek spánku vážně narušuje normální průběh psychického dění a vede k celkovému psychickému i tělesnému vyčerpání [12]. Nejvíce je narušena koncentrace pozornosti, po delší spánkové deprivaci vznikají tzv. mikrosněny.

Základní poruchou spánku je insomnie (nespavost), která je ale velmi subjektivní, protože lidé mají sklon nedostatek spánku přeceňovat, lehký či neklidný spánek může být totiž pocíťován jako bdění, navíc spánková potřeba se v průběhu života mění. Mezi hlavní příčiny nespavosti patří zátěžové situace, mentální úsilí před spaním, příliš mnoho stimulačních látek (káva, čaj apod.), nedostatečná únava, přechod do jiného časového pásma a práce na směny. Dlouhodobou nespavost vyvolává chronický rodinný, zdravotní, pracovní nebo finanční stres, endokrinní poruchy, alkohol.

Z hlediska duševní hygieny jsou pro spánek důležité tyto zásady:

- **Dodržovat správný a pravidelný rytmus spánek - bdění**, dodržovat spánkovou hygienu vůbec (pravidelná doba, stejná postel, chladná teplota, nepřejídat se, ne alkohol, ne prášky na spaní...).
- **Znát svou výkonnostní křivku** - ranní typ (skřivan) X večerní typ (sova), ranní ptáčata mají nejvíce energie ráno a po 17 hodině nastává útlum, tudíž by si měla nejobtížnější práci dávat na dopoledne. Noční ptáci zakoušejí největší příliv energie odpoledne nebo večer. Tyto zásady souvisí i s time managementem, znalost a využívání výkonnostní křivky šetří čas i energii.
- **Nepodceňovat psychologický význam snu** - snění je dle Černouška pokládáno za významného duševně-hygienického činitele, který napomáhá k udržení optimální duševní rovnováhy [12]. Dle Freuda jsou sny královskou cestou do nevědomí, projevují se zde nesplněná přání sexuální či agresivní povahy, která jsou zahalena v symbolech. Jung viděl ve snech základní poselství z nevědomí, které nechceme vědomě přijmout, nebo mohou mít kompenzační funkci. Teorií je řada, např. opakující se sny mohou předcházet onemocnění. Snění přispívá k řešení problémů, ve spánku dochází k třídění, přemístování a ukládání informací do paměti. Důležité je si uvědomit, že informace ve snu má význam a může vést k sebepoznání.

Relaxace

„Umění odpočinku je součástí umění práce“ J. Steinbeck

Relaxace představuje kontakt s tělem. Je to postup, který umožňuje vědomou cestou ovlivnit psychický i fyzický stav, navozovat stav klidu a pohody, zlepšovat odolnost proti zátěži. Někdy jen uvědomění si jednotlivých svalů, postavení končetin, napětí v organismu a soustředění se na uvolnění způsobí relaxaci. Při relaxaci dochází ke snížení mozkové frekvence z hladiny beta na nízkofrekvenční hladinu alfa. Člověk je „spojená nádoba“, propojený systém psychiky i těla - uvolnění svalů, zklidnění tělesné vyvolá zklidnění psychické, psychika je pak schopná lépe přijímat podněty.

Jednou z nejosvědčenějších a nejpropracovanějších metod je **autogenní trénink**, jehož autorem je prof. Schultz. Vede k celkovému uklidnění, je dobrou prevencí psychosomatických onemocnění, zvyšuje schopnost koncentrace.

Má několik stupňů. Základem je **svalové uvolnění** - lze navodit představou či sugescí tepla, tíhy, pravidelného dechu, následuje sugesce příjemných pocitů, vizualizace - vyvolání příjemných představ a imaginace - tvořivá představivost, člověk sám představu dotváří.

Možnosti rychlé relaxace

- Dejte dlaně proti sobě, 6 sekund napětí, uvolnit, potom ruce za hlavu - tlačit proti sobě a hlavu dolů.
- Pohodlně se posadte, zavřete oči a uvolněte svaly, soustředte se jen na dýchání do břicha a na své tělo. Pozor - při nádechu se břicho vyklenuje a naplňuje vzduchem, při výdechu vtahuje k páteři.

Relaxaci v pracovním prostředí napomáhají též dobře zvolené barvy (žlutá, oranžová, zelená, modrá), správný způsob sezení, upravené pracovní prostředí, omezení rušivých vlivů (hudební kulisa, rušící kolegové), přiměřená teplota v místnosti, dostatečný pitný režim. Je optimální změnit uspořádání své kanceláře - např. stůl přisunout k oknu,

živé květiny, oblíbený předmět v dohledu (fotografie, suvenýr z dovolené), udělat si z kanceláře malou uměleckou galerii s oblíbenými výtvarnými díly apod.

Závěr

K výše uvedenému je potřeba doplnit, že do zásad psychohygieny je nutné zařadit minimálně ještě správnou životosprávu, aktivní pohyb, organizaci práce a řízení času.

Závěrem uvedu tři osobní doporučení.

- Není od věci si občas naordinovat „informační embargo“ – nečíst noviny, nedívat se na televizi, nezapínat počítač, vypnout telefon. Množství informací, které zahlcují naše mozky, uvádí mozek do stresu. Ten se pak soustředí na přežití, není čas na prožitek, empatii, může to vést až k emoční plochosti. Rychlé, neustálé a intenzivní podněty nám brání v tom, abychom mohli informace lépe strávit, zpracovat, vyhodnotit, a pak na ně adekvátně reagovat.
- Nezapomínejte na humor. Je to základní složka lidské komunikace, může odlehčit náročné komunikační situace, uvolnit napjatou atmosféru. Karel Čapek napsal: „ Humor je solí života. Kdo je jím dobře prosolený, vydrží dlouho čerstvý.“
- Nezapomínat, že umění odpočinku je součástí umění práce a opravdu důležitých věcí je jen pár.

Literatura

1. BEDRNOVÁ, E. a KOL. *Duševní hygiena a sebeřízení*. 1. vyd. Praha : Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681.
2. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Syndrom vyhoření*. 2. rozšířené vyd. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-231-7.
3. Kolařík, M. *Interakční psychologický výcvik*. 1. vyd. Praha : Grada, 2011. ISBN 978-80-274-2941-1.
4. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 1. vyd. Praha : Portál, 1997. ISBN 80-7178-150-9.
5. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
6. KŘÍŽ, P. *Kdo jsem, jaký jsem*. 1. vyd. Kladno : ASIS, 2005. ISBN 80-239-4669-2.
7. KUNEŠ, D. *Sebepoznání*. 1. vyd. Praha : Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.
8. MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 1. vyd. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1349-6.
9. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vyd. Praha : Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.
10. NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. 1. vyd. Praha : Academia, 1999. ISBN 80-200-0690-7.
11. PAUKNEROVÁ, D. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. 2. vyd. Praha : Grada, 2006. ISBN 80-247-1706-9.
12. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha : Academia, 2003. ISBN 80-200-1086-6.
13. SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vyd. Praha : Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3507-8.
14. VÁVROVÁ, P. *Psychologie náročných situací v praxi personálního managementu*. 1.vyd. Olomouc : VUP, 2013. 70 s. ISBN 978-80-244-3596-1.

15. VÁVROVÁ, P.; PASTUCHA, D. Psychohygienu (nejen) jako prevenci syndromu vyhoření u zdravotnického managementu. *Pracovní lékařství*, 2013, roč. 65, č. 1-2, s. 53-58. ISSN 0032-6291. ISSN online 1805-451X.
16. VYMÉTAL, J., REZKOVÁ, V. *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. 1. vyd. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-71785-61-X.
17. URBAN, J. *Jak zvládnout 10 nejobtížnějších situací manažera*. 1. vyd. Praha : Grada, 2008. ISBN 80-24724652.

Vzorová citace

VÁVROVÁ, Petra. Psychohygienu jako prevence pracovního stresu. *Časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti* [online], 2014, roč. 7, č. 4. Dostupný z WWW: <<http://www.bozpinfo.cz/josra/josra-04-2014/psychohygienu-prevence-stresu.html>>. ISSN 1803-3687.

Autor článku:
PhDr. Petra Vávrová