



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



ČAPS
Česká asociace
pečovatelské služby

Nejste na to sami – podpůrné skupiny pečujících osob jako součást pečovatelských služeb
Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/19_098/0015275

Edukační modul pro neformální pečující:

Praktické rady pro pečující, biopsychosociální podpora pečujících osob



Bc. Ditta Hromádková

Mgr. Karin Peková

ČAPS 2020

www.caps-os.cz

caps@caps-os.cz

Edukační modul pro neformální pečující:

Praktické rady pro pečující, biopsychosociální podpora pečujících osob

Podmínky pro péči v domácím prostředí

- Prostředí, ve kterém je péče poskytována:
 - vybavení pomůckami,
 - dopravní obslužnost,
 - zasítování sociálními službami;
- Věk, zdravotní stav pečovatele;
- Finanční možnosti pečující rodiny;
- Právní normy regulující neformální péči.

Podmínky pro péči v domácím prostředí

- Nároky okolí (přecenění sil);
- Zvyklosti rodiny;
- Konflikt rolí:
 - zaměstnání
 - péče o dítě
 - rodina
 - dítě x rodič (např. syn pečující o matku).

Sociální zabezpečení

- Sociální zabezpečení je podpora státu občanům při sociálních událostech (stáří, nemoc, invalidita, nezaměstnanost, výchova dětí...).
- Stát pomáhá svým občanům nejenom finančně, ale i věcně nebo službou. **Sociální služby**
- Sociální služby jsou určeny lidem s určitým společenským znevýhodněním a účelem těchto služeb je zlepšit kvalitu jejich života.
- Formy poskytování sociálních služeb
 - pobytové služby
 - ambulantní služby
 - terénní služby

Sdílená péče

- Popisuje kombinaci formálně a neformálně poskytované sociální služby.

- Jedná se poskytování péče v domácím prostředí.
- Neformálním pečujícím může být blízká rodina, známý, nebo prostě někdo, s kým se domluvíte, že vám bude pomáhat.
- Cílem je, aby lidé mohli zůstat co nejdéle doma ve svém přirozeném prostředí.

Předcházení zadlužení rodiny

- Dávky sociálního zabezpečení
 - příspěvek na péči
 - příspěvek na mobilitu
 - příspěvek na zvláštní pomůcku
- Dávky hmotné nouze
 - příspěvek na živobytí
 - doplatek na bydlení
 - mimořádná okamžitá pomoc

Biopsychosociální přístup a podpora

- Celostní přístup v podpoře neformálních pečujících;
- Podpora, která bere na zřetel všechny tři složky, se kterými se potýká pečující osoba, tedy bio-psycho-sociální aspekty
 - bio – bolesti zad, únava, psychosomatická onemocnění
 - psycho – stres, syndrom vyhoření
 - sociální – ztráta zaměstnání, špatná finanční situace, dluhy

Možnosti „bio“ podpory

- Návuk správné manipulační techniky péče;
- Zefektivnění péče;
- Pomoc při rozvržení sil pečující osoby;
- Péče o sebe sama;
- Prevence bolesti zad - škola zad;
- Dechová cvičení.

Možnosti psychické podpory

- Relaxace
- Psychoterapie

Možnosti sociální podpory

- Sociální poradenství;
- Možnosti sociálního zabezpečení;
- Možnosti sdílené péče;
- Předcházení zadlužení rodin;
- Sladění péče se zaměstnáním.

Co je stres?

- Stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž – fyzickou nebo psychickou. Při stresu se uplatňují obranné mechanismy, které umožňují přežití organismu vystaveného nebezpečí.
- Podle Seleyema je stres definován jako fyziologická odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje na zdraví člověka (např. na imunitním systému).

Formy stresu

- Eustres
 - pozitivní forma stresu;
 - prospěšný pro organismus;
 - motivuje k lepším výsledkům.
- Distres
 - negativní forma stresu;
 - v počátcích je vnímán jako neschopnost vyrovnat se s kladenými nároky;
 - dlouhodobý vliv může vést k psychickému nemocnění (deprese, úzkost).

Psychické reakce na stres

- Dezorientace,
 - Nesoustředěnost,
 - Nerozhodnost,
 - Depresivní nálada,
 - Beznaděj,
 - Úzkost,
 - Hyperaktivita.
- } měnlivé nebo smíšené příznaky, které by neměly trvat dlouhodobě
- Přizpůsobení se

Fyzické reakce na stres

- Mozek
 - vyhodnocuje zátěž a řídí chování, které má za cíl tuto zátěž překonat.
 - vyvolává v těle fyziologické reakce, které krátkodobě aktivují rezervy pro útek nebo boj.

Důsledky dlouhodobého působení stresu

- Bolesti zad - „ztuhnutí svalů“;
- Diabetes mellitus druhého typu (tzv. stařecká cukrovka);
- Zvýšený krevní tlak (hypertenze);
- Ischemická choroba srdeční (infarkt myokardu);
- Snížená odolnost žaludeční sliznice, snížení prorvení sliznice, stresový vřed žaludku;
- Zvýšené riziko astmatu.

Zvládání stresu

- Snaha o odstranění příčin;
- Léky nebo potravinové doplňky – zvládání některých průvodních obtíží (depresivní nebo úzkostné stavy apod.);
- Fyzické cvičení;
- Různé relaxační techniky;
- Meditace atd.

Co jsou psychosomatická onemocnění?

- Definice zdraví WHO (1948)

„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to nepřítomnost nemoci a nezuživosti“

Psychosomatická onemocnění

- Stav duše (psyché) a těla (soma) se vzájemně ovlivňují.
- Stresová reakce vede k aktivaci mechanismů, které umožňují krátkodobě podávat vysoké výkony v případě nebezpečí, využitím rezerv organismu.
- Dlouhodobé psychické problémy tímto mechanismem vyvolávají různé zdravotní obtíže, které se později podílejí na rozvoji různých onemocnění.
- Onemocnění, na jejichž vzniku se podílí psychická nepohoda a silné emoce, se nazývají psychosomatická.

Nejčastější psychosomatická onemocnění

- Bolesti hlavy – migréna;
- Poruchy spánku;
- Bolesti zad;

- Únavový syndrom;
- Chronické choroby zažívacího ústrojí;
- Gynekologické obtíže;
- Chronická kožní onemocnění;
- Vysoký krevní tlak, bušení srdce;
- Alergie, astma;
- Poruchy příjmu potravy.

Možnosti léčby psychosomatických onemocnění

- Změna životního stylu;
- Správná výživa;
- Přiměřená pravidelná fyzická aktivita, ev. Fyzioterapie;
- Přírodní léčiva, potravinové doplňky;
- Poradenství;
- Psychoterapie.

Co je to syndrom vyhoření?

- Syndrom vyhoření lze definovat jako stav masivního vyčerpání, který je vnímán jako citová vyprahlost.
- H. J. Freudenberger definoval syndrom vyhoření jako vyhasnutí motivace a stimulujících podnětů v situacích, kde péče o jedince a neuspokojivý vztah jsou příčinou, že práce nepřináší předpokládané výsledky.
- Jedná se o syndrom tělesného, duševního, ale také duchovního vyčerpání charakterizovaný ztrátou ideálů, energie a smyslu života.

Syndrom vyhoření

Lze konstatovat, že většina pojetí syndromu vyhoření se shoduje v následujících bodech (Kebza, 2005, s. 130):

- Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání.
- Vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících

pracovní náplně „práci s lidmi“

- Tvoří je řada symptomů především v oblasti psychické, fyzické a sociální.
- Klíčovou složkou syndromu je emoční a kognitivní vyčerpání, „opotrebení“ a často i celková únava.
- Všechny hlavní složky tohoto syndromu jsou výsledkem chronického stresu.

Adepti syndromu vyhoření

- Jedinec, který je zprvu nadšen tím, co dělá (tvoří, řídí) a však časem jeho „zápal“ oslabuje.
- Jedinec s vysokými nároky vůči sobě samému (studiu, práci, sportu, tvorbě, organizování aj.).
- Jedinec prožívající neúspěch jako osobní porážku.
- Jedinec, který není schopen přiměřeně relaxovat/odpočívat.

Adepti syndromu vyhoření

- Jedinec s nízkou úrovní asertivity (neumí říci „NE“).
- Jedinec, který více dává, než přijímá.
- Jedinec, jenž pracuje a zároveň pečuje o nesoběstačného nebo těžce nemocného rodinného příbuzného.
- Jedinec, u něhož se nakumulují obtížné životní podmínky.

Projevy syndromu vyhoření

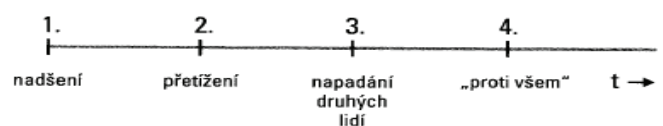
- Tělesné vyčerpání – pocit nadměrné únavy, slabosti;
- Emocionální vyčerpání – citově chladný/prázdný, smutný, pesimistický;
- Duševní vyčerpání - „pocit dopadu na dno“, „odliv veškeré energie“, pocit bezmoci a bezcennosti, pocit tísně, napětí, stresu, přetížení;
- Jedinec je neschopen se rozhodnout;
- Ztráta iluzí, idejí, nadějí či plánů.

Faktory vyhoření

- Touha po společenském uznání
 - očekávání triumfálního vstupu do „síně slávy“ nejen v pracovní rovině, ale též osobnostní.
- Nereálné požadavky na vztahy mezi lidmi
 - přesvědčení, že názory jedince jsou jasné, srozumitelné, pochopitelné a každý je musí pochopit a vzít za své.
 - jedná se o snahu obracet druhé na „svou víru“.
- Představa, že vše musí jít jako po másle, ovšem bez následného pocitu uspokojení.
- Rychlé nesprávné závěry o tom, jak se věci mají
 - zbrklé vytváření intuitivních soudů, které začínají nesprávným vyhodnocením dostupných zdrojů, popřípadě zvolených postupů a končí to prohlášením „Kdo není s námi, je proti nám.“
- Kladení důrazu na věci, které nejsou podstatné
 - ochota jedince hádat se hodiny kvůli málo podstatné věci/detailu, místo řešení celku.
- Přehánění a zveličování problému.
- Řešení situací „buď a nebo“.
- Vztahovačnost při debatě.

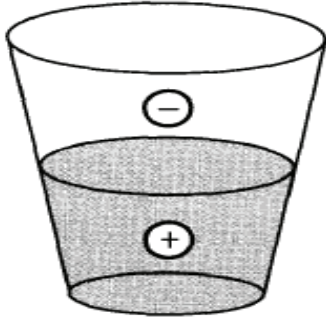
Fáze procesu vyhoření

- Christina Maslachová rozdělila vyhoření do 4 fází:
 - idealistické nadšení a přetěžování
 - emocionální a fyzické vyčerpání
 - dehumanizace druhých lidí jako obrana před vyhořením
 - stavění se proti všem a všemu.



Prevence syndromu vyhoření

- Zaměření se na vlastní postoj



- Jsme-li v situaci, kdy máme žízeň a vody je ve sklenici polovina, pak záleží pouze na našem postoji, zda budeme smutní z toho, že je sklenice z poloviny prázdná, anebo se dokážeme radovat z toho, že je sklenice z poloviny plná.

Pozitivní manipulace vlastní mysli

- Doba trvání: 30 dní
- Pomůcky: propiska, pastelky, fixy, sešit
- Popis: Každý den večer si jedinec zapíše 3 věci/ události, které mu ten den udělaly radost.

Např.:

1. svítilo sluníčko;
2. rozesmála jsem svého partnera;
3. klientka mi řekla, že jsem člověk na svém místě.

Co si představujete pod pojmem psychohygiena?

Psychohygiena = duševní hygiena, péče o vlastní psychiku.

- Metoda, která slouží k udržení, prohloubení či znovuzískání ztraceného duševního zdraví.
- Jakákoliv činnost, při které člověk relaxuje.

Cíl psychohygieny

- Prevence psychosomatických a psychických nemocí.
- Udržení dobré pracovní výkonnosti či její zvýšení - vyrovnaný člověk se dokáže dobře koncentrovat na práci i odpočinek.
- Udržení fungujících sociálních vztahů a jejich upevnění - člověk, který je duševně zdravý, kladně působí na své okolí, a také jej lépe vnímá.
- Zvýšení subjektivní spokojenosti - vyrovnaný člověk tolik neprožívá negativní citová vypětí.

Přínosy práce s vlastními emocemi

- Posílení své vlastní hodnoty
- Zvýšení sebelásky
- Zlepšení zdravotního stavu
- Snížení nebo odstranění závislosti
- Zlepšení partnerského života

Typy technik psychohygieny

- Preventivní – provádějí se průběžně
- Reaktivní – provádí se při propadu naší psychiky

Časté vnější spouštěče pocitových propadů

- Agresivita našeho okolí
- Nesplněná očekávání
- Konflikt s blízkou osobou → ignorace
- Nenadálé finanční výdaje
- Kritika vůči mé osobě
- Strach z neznámých věcí, které nemám pod kontrolou/strach z neúspěchu

Relaxační techniky

- Kotva
- Autogenní trénink
- Řízená imaginace
- Antistresová meditace
- Uvolnění vnitřních kohoutků

Relaxace

- Záměrné uvolnění v oblasti psychické i fyzické a odstranění napětí.
- Nastolení vnitřního klidu - zastavení „toku myšlenek“.
- Je spojena se snížením srdeční a dechové frekvence.

Druhy relaxace

- Aktivní :
sport, procházka, tanec, jóga, fandění na utkání
- Pasivní :
spánek, meditace, poslech hudby

Podmínky pro relaxaci

- Vyloučení všech rušivých elementů;
- Zajištění teplotních i materiálních podmínek;
- Zaujetí vhodné polohy;
- Zvolení relaxační hudby.

Podmínky pro péči v domácím prostředí

Prostředí, ve kterém je péče poskytována:

- vybavení kompenzačními pomůckami,
- dopravní obslužnost,
- zasíťování sociálními službami.

Věk a zdravotní stav pečovatele.

Finanční možnosti pečující rodiny.

Právní normy regulující neformální péči.

Nároky okolí (přecenění sil).

Zvyklosti rodiny.

Konflikt rolí:

- zaměstnání
- péče o dítě
- rodina
- dítě x rodič (např. syn pečující o matku, sendvičová generace).

Sociální zabezpečení

Sociální zabezpečení je podpora státu občanům při sociálních událostech (stáří, nemoc, invalidita, nezaměstnanost, výchova dětí...).

Stát pomáhá svým občanům nejenom finančně, ale i věcně nebo službou. [Hromádková, Priehodová 2017: 12]

Sociální služby

Sociální služby jsou určeny lidem s určitým společenským znevýhodněním a účelem těchto služeb je zlepšit kvalitu jejich života.

Pobytové služby – služby spojené s ubytováním (např. domovy pro seniory, domovy pro osoby se zdravotním postižením, chráněné bydlení, odlehčovací pobytové služby atd.)

Ambulantní služby – za službou klient dochází (např. služby pro denní pobyt seniorů nebo zdravotně postižených osob – denní stacionáře).

Terénní služby – služba přichází za klientem do jeho domácího prostředí (např. pečovatelská služba, osobní asistence).

[Hromádková, Priehodová 2017: 11]

Sdílená péče

Pojem sdílená péče popisuje kombinaci formálně a neformálně poskytované sociální služby.

Jedná se o poskytování péče v domácím prostředí prostřednictvím registrované sociální služby a tzv. neformálně pečujícího.

Neformálním pečujícím může být blízká rodina, známý, nebo prostě někdo, s kým se domluvíte, že vám bude pomáhat.

Cílem je, aby lidé mohli zůstat co nejdéle doma ve svém přirozeném prostředí.

Neformální, laická péče propojená s péčí odbornou se ukazuje jako optimální model pečování – péče se vzájemně podporuje, prolíná, doplňuje ... sdílí se. Neformální pečující „v tom není sám“.

[Hromádková, Priehodová 2017: 13]

Předcházení zadlužení rodiny – dávky sociálního zabezpečení

Příspěvek na péči

Příspěvek na péči se poskytuje osobám závislým na pomoci jiné fyzické osoby (§ 7 zákona č. 108/2006 Sb, o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů).

Tato dávka je určena lidem, kteří potřebují pomoc druhé osoby. Nezáleží na tom, jaký má žadatel příjem nebo kolik potřebuje pomůcek.

Pro přiznání této dávky se posuzuje zvládání životních potřeb:

- mobilita (chůze, vstávání, sedání)
- orientace (zrakem, sluchem, psychickými funkcemi)
- komunikace (dorozumět se a porozumět – mluvenou i psanou formou)
- stravování (sám se nakrmit, napít, dodržovat dietní režim)
- oblékání a obouvání (vybrat si oblečení a obuv, sám se obléci, about, vysvléci, vyzout)
- tělesná hygiena (umývání celého těla, rukou a obličeje, česání, čištění zubů)
- výkon fyziologické potřeby (používání toalety a očištění se, používání hygienických potřeb)
- péče o zdraví (dodržování léčebného režimu)
- osobní aktivity (stanovit a dodržet denní režim odpovídající aktivitám k danému věku)
- péče o domácnost (nakládání s penězi, nakoupit si potraviny, nosit běžné předměty)

[Hromádková, Priehodová 2017: 14]

Příspěvek na mobilitu

Jedná se o opakující se měsíční dávku, která je určena držitelům průkazu ZTP nebo ZTP/P, který jim byl přiznán podle předpisů platných od 1. ledna 2014.

Na dávku nevzniká nárok, pokud je držitel průkazu v pobytovém zařízení sociálních služeb nebo ve zdravotnickém zařízení.

[Hromádková, Priehodová 2017: 19]

Příspěvek na zvláštní pomůcku

Tato dávka náleží osobě s těžkým postižením nosného nebo pohybového ústrojí, těžké sluchové či zrakové postižení. Osobám starším tří let se poskytuje dávka na úpravu bytu, pořízení schodolezu, stropního zvedacího systému, schodišťové plošiny nebo sedačky, motorového vozidla.

[Hromádková, Priehodová 2017: 19]

Odcházení zadlužení rodiny – dávky hmotné nouze

Příspěvek na živobytí

Opakovaná dávka vyplácena každý měsíc, dokud trvá stav hmotné nouze.

Doplatek na bydlení

Poskytuje se v případech, kdy jedinci po zaplacení všech odůvodněných nákladů na bydlení nezůstane k dispozici pro další výdaje částka na živobytí (přitom se má za to, že již pobíráte příspěvek na živobytí).

Tato dávka se vyplácí také opakovaně každý měsíc, dokud trvá stav hmotné nouze.

Maximální doba je zde ale na rozdíl od předchozí dávky, omezena na maximálně 84 kalendářních měsíců během 10 roků. [Hromádková, Priehodová 2017: 24]

Mimořádná okamžitá pomoc

Jedná se o jednorázovou dávku a na rozdíl od jiných dávek hmotné nouze se poskytuje ve specifických případech i lidem, kteří by běžně měli dostatečné příjmy a na jiné dávky neměli nárok. Například může být tato dávka poskytnuta, pokud jedinci hrozí vážná újma na zdraví, pokud se jedná o mimořádnou událost typu povodeň, záplava, požár, zemětřesení. [Hromádková, Priehodová 2017: 24]

Biopsychosociální přístup a podpora

Celostní přístup v podpoře neformálních pečujících.

Podpora, která bere na zřetel všechny tři složky, se kterými se potýká pečující osoba, tedy bio-psycho-sociální aspekty:

- bio – bolesti zad, únava, psychosomatická onemocnění;
- psycho – stres, syndrom vyhoření;
- sociální – ztráta zaměstnání, špatná finanční situace, dluhy.

Možnosti „bio“ podpory

Formou pečovatelských služeb nebo poraden pro neformálně pečující si jedinec může osvojit:

- nácvik správné manipulační techniky péče o blízkou osobu,
- zefektivnění péče,
- pomoc při rozvržení sil pečující osoby,
- péče o sebe sama,
- prevence bolesti zad - škola zad,
- dechová cvičení.

Možnosti psychické podpory

Relaxace

Psychoterapie

Možnosti sociální podpory

Sociální poradenství

Možnosti sociálního zabezpečení

Možnosti sdílené péče

Předcházení zadlužení rodin

Sladění péče se zaměstnáním

Co je stres

Stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž – fyzickou nebo psychickou. Při stresu se uplatňují obranné mechanismy, které umožňují přežití organismu vystaveného nebezpečí.

[<https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres>]

Podle Seleyema je stres definován jako fyziologická odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje na zdraví člověka (např. na imunitním systému). [Hartl, Hartlová 2009:568]

Formy stresu

Eustres

- pozitivní forma stresu;
- prospěšný pro organismus;
- motivuje k lepším výsledkům.

Distres

- negativní forma stresu;
- v počátcích je vnímán jako neschopnost vyrovnat se s kladenými nároky;
- dlouhodobý vliv může vést k psychickému onemocnění (deprese, úzkost).

Psychické reakce na stres

- dezorientace
- nesoustředěnost
- nerozhodnost
- depresivní nálada
- beznaděj
- úzkost
- hyperaktivita
- depresivní nálada
- přizpůsobení se

[<http://www.upsychiatra.cz/reakce-na-stres/>]

Fyzické reakce na stres

Mozek

Vyhodnocuje zátěž a řídí chování, které má za cíl tuto zátěž překonat.

Vyvolává v těle fyziologické reakce, které krátkodobě aktivují rezervy pro útěk nebo boj.

Důsledky dlouhodobého působení stresu

Bolesti zad - „ztuhnutí svalů“

Diabetes mellitus druhého typu (tzv. stařecká cukrovka)

Zvýšený krevní tlak (hypertenze)

Ischemická choroba srdeční (infarkt myokardu)

Snížená odolnost žaludeční sliznice, snížení prokrvení sliznice, stresový vřed žaludku

Zvýšené riziko astmatu

Zvládání stresu

Snaha o odstranění příčin

Léky nebo potravinové doplňky – zvládání některých průvodních obtíží (depresivní nebo úzkostné stavy apod.);

Fyzické cvičení

Různé relaxační techniky

Meditace

Co jsou psychosomatická onemocnění?

Definice zdraví WHO (1948)

„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to nepřítomnost nemoci a neduživosti“

[http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola_11__definice.html]

Psychosomatická onemocnění

Stav duše (psyché) a těla (soma) se vzájemně ovlivňují.

Stresová reakce vede k aktivaci mechanismů, které umožňují krátkodobě podávat vysoké výkony v případě nebezpečí, využitím rezerv organismu.

Dlouhodobé psychické problémy tímto mechanismem vyvolávají různé zdravotní obtíže, které se později podílejí na rozvoji různých onemocnění.

Onemocnění, na jejichž vzniku se podílí psychická nepohoda a silné emoce, se nazývají psychosomatická.

Nejčastější psychosomatická onemocnění

Bolesti hlavy – migréna, poruchy spánku, bolesti zad, únavový syndrom, chronické choroby zažívacího ústrojí, gynekologické obtíže, chronická kožní onemocnění, vysoký krevní tlak, bušení srdce, alergie, astma, poruchy příjmu potravy.

Možnosti léčby psychosomatického onemocnění

- Změna životního stylu
- Správná výživa
- Přiměřená pravidelná fyzická aktivita, ev. fyzioterapie
- Přírodní léčiva, potravinové doplňky
- Poradenství
- Psychoterapie

Co je to syndrom vyhoření?

Syndrom vyhoření lze definovat jako stav masivního vyčerpání, který je vnímán jako citová vyprahlost.

H. J. Freudenberger definoval syndrom vyhoření jako vyhasnutí motivace a stimulujících podnětů v situacích, kde péče o jedince a neuspokojivý vztah jsou příčinou, že práce nepřináší předpokládané výsledky.

Jedná se o syndrom tělesného, duševního, ale také duchovního vyčerpání charakterizovaný ztrátou ideálů, energie a smyslu života.

Lze konstatovat, že většina pojetí syndromu vyhoření se shoduje v následujících bodech (Kebza, 2005, s. 130):

- Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání.
- Vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících pracovní náplně „práci s lidmi“
- Tvoří je řada symptomů především v oblasti psychické, fyzické a sociální.
- Klíčovou složkou syndromu je emoční a kognitivní vyčerpání, „opotřebení“ a často i celková únava.
- Všechny hlavní složky tohoto syndromu jsou výsledkem chronického stresu.

Adepti syndromu vyhoření

- Jedinec, který je zprvu nadšen tím, co dělá (tvoří, řídí) a však časem jeho „zápal“ oslabuje.
- Jedinec s vysokými nároky vůči sobě samému (studiu, práci, sportu, tvorbě, organizování aj.).
- Jedinec prožívající neúspěch jako osobní porážku.
- Jedinec, který není schopen přiměřeně relaxovat/odpočívat.
- Jedinec s nízkou úrovní asertivity (neumí říci „NE“).
- Jedinec, který více dává, než přijímá.
- Jedinec, jenž pracuje a zároveň pečuje o nesoběstačného nebo těžce nemocného rodinného příbuzného.
- Jedinec, u něhož se akumulují obtížné životní podmínky.

Projevy syndromu vyhoření

- Tělesné vyčerpání – pocit nadměrné únavy, slabosti
- Emocionální vyčerpání – citově chladný/prázdný, smutný, pesimistický
- Duševní vyčerpání - „pocit dopadu na dno“, „odliv veškeré energie“, pocit bezmoci a bezcennosti, pocit tísně, napětí, stresu, přetížení
- Jedinec je neschopen se rozhodnout
- Ztráta iluzí, idejí, nadějí či plánů

Faktory vyhoření

Touha po společenském uznání

Očekávání triumfálního vstupu do „síně slávy“ nejen v pracovní rovině, ale též osobnostní.

Nereálné požadavky na vztahy mezi lidmi

Přesvědčení, že názory jedince jsou jasné, srozumitelné, pochopitelné a každý je musí pochopit a vzít za své. Jedná se o snahu obracet druhé na „svou víru“.

Představa, že vše musí jít jako po másle, ovšem bez následného pocitu uspokojení.

Rychlé nesprávné závěry o tom, jak se věci mají

Zbrklé vytváření intuitivních soudů, které začínají nesprávným vyhodnocením dostupných zdrojů, popřípadě zvolených postupů a končí to prohlášením „Kdo není s námi, je proti nám.“

Kladení důrazu na věci, které nejsou podstatné

Ochota jedince hádat se hodiny kvůli málo podstatné věci/detailu, místo řešení celku.

Přehánění a zveličování problému.

Řešení situací „bud' - anebo“.

Vztahovačnost při debatě.

Fáze procesu vyhoření

Christina Maslachová rozdělila vyhoření do 4 fází:

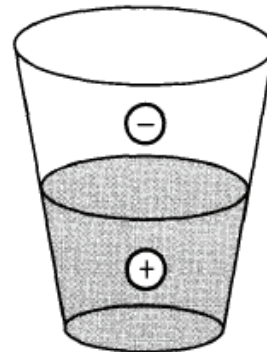
- Idealistické nadšení a přetěžování,
- Emocionální a fyzické vyčerpání,
- Dehumanizace druhých lidí jako obrana před vyhořením,
- Stavění se proti všem a všemu.

(cit. Křivohlavý, 1998, s. 61)

Prevence syndromu vyhoření

Zaměření se na vlastní postoj

Jsme-li v situaci, kdy máme žízeň a vody je ve sklenici polovina, pak záleží pouze na našem postoji, zda budeme smutní z toho, že je sklenice z poloviny prázdná, anebo se dokážeme radovat z toho, že je sklenice z poloviny plná.



Pozitivní manipulace vlastní mysli

Doba trvání: 30 dní

Pomůcky: propiska, pastelky, fixy, sešit

Popis: Každá den večer si jedinec запиše 3 věci/události, které mu ten den udělaly radost.

Co si představujete pod pojmem psychohygiena?

= duševní hygiena, péče o vlastní psychiku.

Metoda, která slouží k udržení, prohloubení či znovuzískání ztraceného duševního zdraví. Jakákoliv činnost, při které člověk relaxuje.

[Míček 1984:9]

Cíl psychohygieny

- Prevence psychosomatických a psychických nemocí.
- Udržení dobré pracovní výkonnosti či její zvýšení - vyrovnaný člověk se dokáže dobře koncentrovat na práci i odpočinek.
- Udržení fungujících sociálních vztahů a jejich upevnění - člověk, který je duševně zdravý, kladně působí na své okolí, a také jej lépe vnímá.
- Zvýšení subjektivní spokojenosti - vyrovnaný člověk tolik neprožívá negativní citová vypětí.

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%A1evn%C3%AD_hygiena]

Přínosy práce s vlastními emocemi

- Posílení své vlastní hodnoty
- Zvýšení sebelásky
- Zlepšení zdravotního stavu
- Snížení nebo odstranění závislosti
- Zlepšení partnerského života

Typy technik psychohygieny

- Preventivní – provádějí se průběžně
- Reaktivní – provádí se při propadu naší psychiky

Časté vnější spouštěče pocitových propadů

- Agresivita našeho okolí
- Nesplněná očekávání
- Konflikt s blízkou osobou → ignorace
- Nenadálé finanční výdaje
- Kritika vůči mé osobě
- Strach z neznámých věcí, které nemám pod kontrolou/strach z neúspěchu

Relaxace

- Záměrné uvolnění v oblasti psychické i fyzické a odstranění napětí.
- Nastolení vnitřního klidu - zastavení „toků myšlenek“.
- Je spojena se snížením srdeční a dechové frekvence.

Druhy relaxace

- Aktivní - sport, procházka, tanec, jóga, fandění na utkání
- Pasivní - spánek, meditace, poslech hudby

Podmínky pro relaxaci

- Vyloučení všech rušivých elementů
- Zajištění teplotních i materiálních podmínek
- Zaujetí vhodné polohy
- Zvolení relaxační hudby

Pracovní listy

Vstupujete na tobogán zvaný vyhoření?

Zodpovězme si následující otázky, které nám prozradí, do jaké míry jsme ohroženi vyhořením.

1. Cítíte se stále pod tlakem povinnosti úspěchu?

ANO - NE

2. Potřebujete neustále nějaké vzrušení, protože jinak je život nudný?

ANO - NE

3. Je některá oblast vašeho života enormně významná na úkor jiných?

ANO - NE

4. Pociťujete mezi lidmi nedostatek intimity a blízkosti?

ANO - NE

5. Jste zcela neschopní odpočívat a relaxovat?

ANO - NE

6. Jste urputní, a když se pro něco rozhodnete, musíte to vždy a za každou cenu dosáhnout?

ANO - NE

7. Máte neustále starosti o to, abyste si zachovali svůj image?

ANO - NE

8. Jste se svou oblíbenou aktivitou natolik spokojeni, že byste se zhroutili, kdybyste o ni přišli?

ANO - NE

9. Berete se většinou velmi vážně?

ANO - NE

10. Jsou vaše životní cíle nejasné a mění se v průběhu času?

ANO - NE

Vyhodnocení:

Čím více odpovíte „ANO“, tím více jste ohroženi vyhořením.

Autogenní trénink

Postup při provádění autogenního tréninku

Zaujměte pohodlnou pozici, nejlépe vleže na zádech. Ruce spočívají vedle těla. Celé tělo uvolněte. Dýchejte do dolní části hrudníku a do břicha (ne do horní poloviny hrudníku).

1. **Nejdříve se nacvičují pocity tíhy v jednotlivých částech těla.** Začíná se dominantní rukou (u praváků je to pravá ruka, u leváků levá). Soustředíte se na pocity ve své ruce a opakujte si v duchu: „moje pravá ruka je těžká...“, „cítím tíži v pravé ruce...“, „pravá ruka je stále těžší...“ Pokračuje se druhou rukou, pak postupně oběma nohama, následuje „ruce a nohy jsou těžké“. Následně si pocity tíhy sugerujeme do trupu a končí se formulkou „celé mé tělo je příjemně těžké“.

Když vám to hned nepůjde, vůbec to nevádí – je to trénink a navíc užitek vám tato relaxace přinese, i když žádnou extra tíži necítíte – už jen to, že se soustředíte na pocity ve svém těle a na chvíli se tak odpojíte od okolního dění, je velmi uklidňující a osvěžující.

2. Dále se navozují **pocity tepla**. Opět se začíná dominantní rukou a v duchu si říkáte: „moje pravá ruka je teplá...“, „cítím, jak mi do pravé ruky proudí teplo...“. Takto se postupně probere celé tělo.

3. Pokračuje se **zklidněním dechu**. Dech nezklidňujte vůlí, dýchejte zcela přirozeně a k tomu si říkejte „můj dech je klidný“.

4. Následuje **zklidnění srdeční činnosti**. Zaměřte se na tep svého srdce. Pokud jej nejste schopni zachytit, položte si na hrudník ruku. V duchu si říkejte „mé srdce tlučte klidně“, „mé srdce je klidné“, „mé srdce pracuje klidně a zdravě“.

5. Dále se zaměřujete na **pocity tepla v břiše**. Používá se navozování tepla do této oblasti – „do břicha mi proudí teplo“, „v břiše cítím příjemné teplo“, „mé vnitřní orgány pracují dobře a klidně“.

6. V závěru se navozují **pocity příjemně chladného čela**. Můžete si k tomu představit například vlidný vítr, který vás ovívá, a v duchu si říkat „mé čelo je příjemně chladné“.

Nácvik každé z těchto šesti částí probíhat postupně – prvních zhruba 14 dní se nacvičují pocity tíhy, poté přichází na řadu teplo a posléze další části autogenního tréninku.

Metoda kotvení

Postup při vytváření kotvy

1. Nejprve si tedy zvolíme místo, kde jsme pociťovali klid, uvolnění a vnitřní rovnováhu.

2. Rozhodneme se, jaký stav/pocit chceme navodit - v našem případě pocit klidu.

3. Poté si zvolíme kotvu, která musí být jasná a specifická – například objetí zápěstí v levé ruce.

4. Zavřeme oči a snažíme si vybavit dané místo. V této fázi se zapojujeme všechny smysly. Jak to naše místo vypadá? Kde se to místo nachází? (les, louka, postel, moře...). Snažte si místo představit co nejkonkrétněji, včetně detailů.

Co slyšíme? (ticho, zpěv ptáků, tok potůčku, šum vln...).

Jak to místo voní? (po mechu, slaně...)

Co na tomto místě cítíme? (lehký vánek, teplo...)

Jak nám na tomto místě je? (cítíme se v bezpečí, v klidu, šťastně, spokojeně...)

5. Pokud máme přesnou představu a „ocitáme se“ na daném místě, stiskneme místo, kde má kotva vzniknout. V tuto chvíli opět místo projdeme (dle návodu v bodu 3).

6. Následně se uvolníme a zrušíme předešlý stav – uvolníme kotvu.

Tento postup opakujeme tak dlouho, dokud nepocítíme vnitřní klid v momentu stisku místa v běžné/náročné situaci.

Antistresová meditace

Tuto techniku lze použít kdekoliv (v práci, na zastávce, v čekárně atd.). Cílem tohoto cvičení je zklidnit dech, následně snížit napětí a zpomalit tok neuspořádaných myšlenek.

Postup antistresové meditace

1. Posadte se.
2. Na obou rukách spojte palec a ukazováček.
3. Zbylé 3 prsty na každé ruce natáhněte, co nejvíce budete moci.
4. Obě ruce s takto uspořádanými prsty položte na horní část stehen.
5. Plně se soustřeďte na svůj dech a vnímejte, jak vás zahaluje klid a vyrovnanost.
6. V této pozici setrvejte tak dlouho, jak vám to bude příjemné, čas zde nehraje roli.
7. Jakmile budete chtít se cvičením skončit, uvolněte prsty a opět začněte dýchat normální frekvencí.

Uvolnění vnitřních kohoutků

Tato meditace se zaměřuje na odstranění úzkosti a napětí. Trvá přibližně 2 minuty.

Postup při uvolnění vnitřních kohoutků

1. Rozhodněte se, zda budete meditaci provádět vsedě či vestoje.
2. Uvolněte se, několikrát se zhluboka nadechněte a zavřete oči.
3. Chodidla položte vodorovně na podložku (zouvat se nemusíte).
4. V duchu si vybavte obraz svého těla a představte si, že je bílé.
5. Pohlédněte dolů na svá chodidla.
6. Snažte se zachytit vibrace negativní energie postupující vaším tělem.
7. Zamyslete se nad tím, kde je pociťujete nejvýrazněji.
8. Představte si dva vodovodní kohoutky, které jsou umístěné na vašich patách.
9. Otočte jimi a sledujte dvě odtokové stružky na chodidlech.
10. Skrze tyto stružky vytlačte veškerou negativní energii pryč.
11. Jakmile budete přesvědčeni, že je veškerá negativní energie pryč, kohoutky zase zavřete.
12. Otevřete oči.

Použité zdroje

- HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.
- COREY, Gerald. *Techniky a přístupy ve skupinové psychoterapii*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-160-3.
- HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.
- HONZÁK, Radkin. *Psychosomatická prvouka*. V Praze: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-912-4.
- HROMÁDKOVÁ, Ditta, PRIEHODOVÁ, Hana. *Brožura pro neformálně pečující*. Praha: Česká asociace pečovatelské služby, a.s. 2017.
- HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.
- KEBZA, V.; ŠOLCOVÁ I. *Syndrom vyhoření*. Praha : SZÚ, 1998. ISBN 80-7071-099-3
- KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vyd. 7., V Portálu 6. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0528-9.
- KOTTLER, Jeffrey A. *Profesní psychohygienu terapeuta: cvičení a náměty pro sebehodnocení, seberozvoj a péči o sebe sama*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0372-8.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Praha : Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.
- Lauren, Lynne. *Meditace, snadno a rychle*. Praha: Praha Dobrovský, s.r.o. 2018. ISBN 978-80-7390-797-6.
- MÍČEK, L., 1984. *Duševní hygiena*. Praha: SPN.

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres>

<http://www.upsychiatra.cz/reakce-na-stres/>

http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola_11__definice.html

https://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%A1evn%C3%AD_hygiena



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



ČAPS
Česká asociace
pečovatelské služby

Nejste na to sami – podpůrné skupiny pečujících osob jako součást pečovatelských služeb
Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/19_098/0015275

Bc. Ditta Hromádková
Mgr. Karin Peková
ČAPS 2020
www.caps-os.cz
caps@caps-os.cz