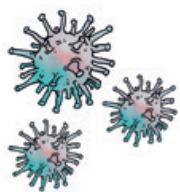


JAK PEČOVAT (TAKÉ) O SEBE PŘÍRUČKA PRO ZDRAVOTNICKÉ PRACOVNÍKY

Praktické tipy pro těžké časy





Kopii této publikace je možné získat na
www.caringforprofessionals.com.
Na tomto webu je publikace ke stažení zdarma.

JAK PEČOVAT (TAKÉ) O SEBE PŘÍRUČKA PRO ZDRAVOTNICKÉ PRACOVNÍKY

Praktické tipy pro těžké časy

Obsah

	Předmluva	5
1. část	Jak se připravit na to, co může přijít	9
2. část	Jak to zvládat uprostřed krize	19
3. část	Co dělat, až to bude za námi	35
4. část	Jak v krizi jednat s vlastními dětmi	41
	Poděkování	47

PŘEDMLUVA



Předmluva

Obtížné nebo krizové situace jsou velmi náročné pro každého jedince, o to více pro zdravotnické pracovníky. Prostřednictvím jasných a praktických rad vám chceme pomoci, abyste se také vy jako odborníci působící ve zdravotnické a pečovatelské oblasti uměli starat o sebe a dokázali si poradit s obtížnými situacemi, kterým v těchto výjimečných dobách čelíte. Chtěli jsme přispět k tomu, abyste se jako profesionálové mohli vypořádat s fyzickými, emocionálními a psychologickými výzvami, které na vás čekají každý den. Toto byly důvody, proč jsme tuto brožuru napsali.

O příručce

Tato brožura přináší tipy a rady pro zdravotnické pracovníky, kteří jako profesionálové pracují pod značným tlakem. Budeme šťastni, pokud si mezi všemi našimi radami najdete alespoň jednu, která vám pomůže. Pokud vás napadají nějaké další tipy, budeme rádi, když nám dáte vědět (viz kontakty na konci příručky). Jestliže vám tato brožura momentálně není k užitku, uložte si ji pro případ, že ji budete potřebovat někdy jindy. Tato publikace odráží mnohaleté zkušenosti v oblasti koučinku, školení, vzdělávání a poradenství. Je zpracována jako praktický stručný manuál. S ohledem na lepší čitelnost jsme vynechali vědecká pojednání a také odkazy na literaturu. Publikace byla původně zpracována odborníky z Nizozemska a z nizozemské verze byla přeložena do několika dalších jazyků.

Jak je příručka strukturována?

Brožura se skládá ze tří částí, které odkazují na tři časové úseky:

1. **část** vám pomůže připravit se na to, co může přijít.
2. **část** přináší praktická doporučení pro období, když se ocitnete uprostřed krize.
3. **část** obsahuje tipy na období po krizi: jak se vypořádat s tím, co se stalo a jaký to mělo dopad na vás.

V každé ze tří částí se soustředíme na to, abychom vám v dané situaci pomohli starat se o sebe samotné, vaše kolegy a vaši rodinu.

4. **část** je pak věnována konkrétním tipům, jak v takto výjimečných obdobích komunikovat se svými dětmi.

1.část

JAK SE PŘIPRAVIT NA TO, CO MŮŽE PŘIJÍT



Příprava na to, co může přijít

„Pečujte o sebe“. Snadněji se to řekne, než udělá. Týká se to zejména současné krizové situace, kdy je právě ve zdravotnictví v sázce tak mnoho. Příprava představuje váš vlastní „systém kontroly“. Pomůže vám promyslet si, jak budete reagovat a co potřebujete učinit v určitých situacích. Příprava vám pomůže, abyste pak krizovou situaci dokázali lépe zvládnout. Možná si teď pomyslíte: „Na tohle vůbec není čas! Ted' musíme napnout všechny síly a pracovat naplno.“ Ovšem důkladná příprava je důležitá pro to, abyste byli připraveni konat ve chvíli, kdy to bude potřeba a tak, jak to bude potřeba. Dále najdete několik tipů, které vám mohou pomoci ve vašich přípravách.

Jak reagovat, pokud se dostanu do obtížné situace?

Není to poprvé, co čelíte vážným a složitým problémům. Pokud využijete trochu upřímné sebereflexe, zřejmě víte, jak obvykle v obtížných situacích reagujete. Existují tři základní obranné reakce na stresové situace: útek, útok a zamrznutí. Je dobré, pokud si jste vědomi, jaký typ jste vy a jak obvykle reagujete na vzniklou krizi. Pokud víte, k jaké reakci na krizi máte sklon, budete mnohem lépe připraveni na to, jak pečovat také sami o sebe

a krizi efektivněji čelit. Pokud jste typ bojovníka, je někdy lepší počítat do deseti dříve, než něco uděláte. Jestliže naopak máte sklony unikat, pak je užitečné si připomínat, že strach není vždy tím nejlepším majákem, podle kterého se máme řídit. A pokud v krizové situaci upadáte do paralýzy, můžete se například pokusit alespoň udržet si celkový přehled o situaci, ve které se nacházíte.

Dále je užitečné zamyslet se nad tím, jak jste vy sami v minulosti reagovali v jiných stresových situacích. Můžete si například udělat seznam vašich reakcí na situace, kdy jste se ocitli pod tlakem. Zeptejte se sami sebe „jak jsem reagoval/a?“. Zamyslete se, jak jinak či lépe jste v těchto situacích mohli reagovat. Zeptejte se sami sebe „co potřebuji, abych mohl/a reagovat jinak?“.

Jestliže jste například pod tlakem trochu chaotičtí, můžete si vytvořit seznam, který vám pomůže uspořádat si nezbytné kroky během těchto situací. Můžete si také dvakrát zkontrolovat vše, co děláte. Nebo pokud například víte, že se pod tlakem stáváte poněkud otupělými, zkuste si připomínat, že s nemocnými lidmi nebo kolegy je třeba zacházet laskavě.

Jak se můžu připravit na péči o sebe sama v náročném období?

Víte, že se v době krize dostanete pod tlak, takže se připravte pomoci sami sobě, abyste byli schopni pokračovat dál.

- 1. Udělejte si plán pro zklidnění.** Plán můžete mít připravený jen v hlavě. Díky němu si pak budete jisti, že víte, jak se vypořádat se vším tím stresem, který přináší vaše práce. Plán může být např.: Jak zajistím, že do práce budu vyrazet silný/á a že silný/á zůstanu i v práci? Jak to udělám, abych opouštěl/a práci s čistou hlavou a nebral/a si ji domů?
- 2. Cvičte, případně praktikujte jógu.** Může se to zdát jako samozřejmost, že fyzické cvičení nebo jóga pomáhají odpočinku, ovšem ve skutečnosti v krizových situacích, když tlak narůstá, odpočíváme méně, než bychom měli. Vždy byste se tedy měli držet následujícího hesla: „Čím větší je tlak, pod kterým jsem, tím důležitější je pro mě cvičení nebo praktikování jógy.“ Také se ptejte sami sebe, kdo vás může povzbudit, když se na cvičení nebo jógu nebudete cítit. Tuto osobu požádejte o pomoc a povzbuzení, když to budete potřebovat.
- 3. Nezapomeňte na své koníčky.** Bavte se, dělejte jiné věci, které máte rádi. Kupte si knihu, kterou jste si vždy chtěli přečíst, udělejte si čas na posezení a

přečtete si ji. Pečujte o sebe tím, že nebudete myslet na práci a dokážete odpočívat.

- 4. Vytvořte si zásobu nahrávek** se skvělou hudbou nebo klipy, které vám pomohou relaxovat. Pomáhá i čtení básní. Nebo si můžete prohlédnout fotografie, které ve vás vyvolávají příjemné vzpomínky. Další možností je soustředit pozornost na nějakou rostlinu a sledovat, jak postupně roste. Na internetu lze dokonce nalézt virtuální rostliny, o které se můžete starat a pěstovat je.
- 5. Naplánujte si chvíle ticha.** Samotné nicnedělání pro vás může být velmi dobrým řešením. Hrozí totiž nebezpečí, že pokud již budete zaneprázdněni, vždycky budete kontrolovat své mobilní telefony. Pokud jste pod enormním tlakem, je opravdu důležité se občas zastavit, nadechnout se, věnovat se meditaci nebo najít způsob, jak získat chvilku ticha.
- 6. Začněte si psát deník.** Vyzkoušeným a ověřeným způsobem, jak se zbavit stresu, je pravidelně si zaznamenávat vlastní myšlenky. Zkuste si každý den stručně psát o tom, co jste prožili nebo co se vám honí hlavou.
- 7. V jaké situaci se ocitnu v budoucnu?** Přestavte si, jak jdete do práce, jak tam dorazíte a jaké situace v práci vzniknou nebo mohou nastat. Které situace

jsou vám známé a které naopak jsou pro vás nové?
Na co se těšíte a čeho se naopak bojíte? Jak byste chtěli reagovat? A pokud se zhodnotíte opravdu upřímně, víte, jak budete pravděpodobně reagovat.

Na moment si to všechno živě představte, bez přemýšlení. Bud'te zvědaví. Přemýšlejte o tom, co byste v takových situacích mohli potřebovat. Vše, co zažíváte ve vaší fantazii, vám může pomoci. V případě, že se to pak skutečně stane, už jste to „zažili“ ve své mysli. Díky tomu budete lépe připraveni na obtížnou situaci, až k ní dojde.

8. Udělejte si z vašeho příchodu do práce rituál.

Zvykněte si začít den tím, že si představíte, čemu můžete čelit a jak si s tím budete chtít poradit.

9. Přemýšlejte o návratech domů. Ukončete svůj pracovní den nějakým rituálem, například tím, že nebudete telefonovat z auta nebo že vypnete zprávy. Než se dostanete domů, zeptejte se sami sebe: Jak chci přijít domů a v jaké náladě? Dopřejte si čas, abyste mohli přijít domů skutečně vědomě a otevřeně pro svého partnera, rodinu a přátele. Zeptejte se sami sebe: „Co musím udělat, abych si nepřinesl/a práci domů (tak, jak je to možné)?“

- 10. Sociální sítě a informační tlak.** Buďte si vědomi toho, že v hektických dobách jsou i poplašné zprávy druhem nemoci. Nenechte se ovládnout strachem jiných lidí a poplašnými zprávami, které šíří.
- 11. Seznam nápadů.** Vytvořte si plány, co budete chtít dělat v budoucnosti. Do kterých restaurací znovu půjdete, kam zajdete na drink nebo kde byste rádi strávili dovolenou? S kým byste se chtěli setkat? Co od této chvíle chcete dělat jinak? Co jste vždycky chtěli uskutečnit, ale dosud neudělali?
- 12. Jak si chcete zapamatovat toto období?** Přemýšlejte, co budete chtít za 10 let říci svým dětem/vnoučatům o tomto období, o tom, jak jste se zachovali. A pak si sami sebe vyzkoušejte: Děláte nyní to, co chcete? Jste tím, kým chcete být? Jak věrní jste sami sobě?
- 13. Máte v životě nějaký vyšší cíl?** Jaká je vaše přidaná hodnota, smysl života, poslání? Co máte v tomto životě udělat? A co musíte udělat v tuto chvíli? Nedělejte si váš vyšší cíl příliš náročný. Přemýšlejte o tom, co je důležité pro vás. Možná je to již dnes součástí vašeho zaměstnání nebo dalších aktivit, kterým se věnujete. Obvykle je to něco, co se přímo nabízí a co máte, jak se říká, přímo před očima. Ale člověk mnohdy to zřejmě nevidí a soustředí se na krásné vzdálené cíle, kterých je však příliš obtížné dosáhnout.

14. Proč jste se stal/a profesionálním zdravotníkem.

Zkuste se zeptat sami sebe, proč jste si vlastně zvolili „pečující“ profesi a proč se jí i nadále věnujete?

Jak jednat s kolegy v těchto náročných obdobích?

Vyplatí se připravit se na komunikaci s kolegy a poskytování podpory i jim. Všichni jste na stejné lodi a možná budete opravdu potřebovat vzájemnou podporu.

15. Udělejte si plán vzájemné podpory. Vyzvěte svého kolegu, aby se stal vaším „partákem“ – průvodcem a podporovatelem v náročném období. Vysvětlete mu, čeho se ve stresových situacích obáváte, aby vám pak v případné krizové situaci pomohl naplno se věnovat vašim profesním úkolům. V případě potřeby se domluvte na jasných časech, kdy budete v kontaktu. Dejte si pozor, abyste nezapadli do vyjetých kolejí typu „jde to dobře“ a opravdu se druhé osoby ptejte, co potřebuje. Především byste však měli navzájem znát svá slabá místa a dohodnout se, jak se můžete vzájemně podpořit, abyste je překonali.

16. Dělejte si přestávky. Naplánujte si, že strávíte nějaký čas s dalšími lidmi, byť třeba jen online, při kávě či odpočinku.

17. Starejte se o sebe navzájem.

Jak mohu připravit svou rodinu?

18. Příprava. Připravte svého partnera nebo jiné členy rodiny/domácnosti na to, co si myslíte, že by se mohlo stát. Řekněte jim, jak reagujete pod tlakem (pokud to ještě nevědí), a připravte je zejména to, co budete možná potřebovat. V krizi budete pracovat a fungovat pod značným tlakem a po návratu domů možná budete také potřebovat a vyžadovat větší péči a podporu. To může být obzvláště důležité, pokud také ostatní členové vaší domácnosti pracují pod velkým tlakem. V každém případě je důležité se společně dohodnout, kdy a jak se můžete navzájem podpořit.

19. Komunikace. Dopředu prodiskutujte, jak a kdy by s vámi váš partner nebo členové rodiny/ domácnosti měli probírat vaše celodenní prožitky. Uveďte, co se vám líbí: Jste typ člověka, který se rád svěruje, nebo raději o práci nemluvíte, když se vrátíte domů?

20. Co říci a co naopak neříkat. Předem si promyslete, jakou část toho, čím procházíte, je moudré svěřovat svému partneru nebo členu rodiny/ domácnosti. Jak si myslíte, že s vašimi příběhy naloží? S kým můžete sdílet své prožitky, pokud to doma není možné? Pro ty z vás, kteří žijete sami, je důležité, abyste našli způsob, jak se mít možnost svěřit.

- 21. Uved'te, co opravdu potřebujete.** Jasně řekněte, co potřebujete. Pokud to vlastně nevíte, řekněte nahlas, co si myslíte.
- 22. Ale také se zeptejte** co v těchto výjimečných obdobích potřebují oni od vás.
- 23. Mobilní telefon.** Je moudré dát najevo, kdy jste dostupní a kdy opravdu nemůžete být rušeni. Dobrým nápadem je například dohodnout se na vlastních „pravidlech dostupnosti“.
- 24. Sociální sítě.** Upřesněte své rodině/ členům domácnosti, co z vašich zážitků z nemocnice (nebo jiné instituce) mohou nebo nemohou sdílet na sociálních sítích.
- 25. Jak můžete pomoci těm, kteří jsou doma, když pracujete?**
Oni se o vás pravděpodobně bojí, což je pochopitelné. Pokuste se to probrat s předstihem a domluvit se na tom, jakou pomoc mohou v dané situaci potřebovat. Můžete například souhlasit s tím, že pokud budete mít z domova tři zmeškaná volání, je to znamení, že máte zavolat zpět. Další možností je mít domluvené speciální slovo, které jasně naznačí, že telefonický rozhovor nyní není vhodný (něco jiného než „ted' ne!“).

- 26. Starejte se o sebe navzájem.**

2.část

JAK TO
ZVLÁDAT
UPROSTŘED
KRIZE



UPROSTŘED KRIZE

Dobře jsme se připravili, známe vzorce svého chování pod tlakem, víme, co bychom měli dělat lépe a co potřebujeme. I tak toho na nás může být příliš mnoho. Co více ještě můžete udělat pro to, aby to vše bylo snesitelné.

Co dělat, když je toho na vás (skoro) až moc?

- 27. Především pečujte sami o sebe.** O ostatní se totiž můžete postarat až tehdy, pokud se postaráte sami o sebe. Tohle zřejmě není třeba nějak dále vysvětlovat. Například při nouzové situaci v letadle také nejprve nasadíte kyslíkovou masku sami sobě, než začnete pomáhat druhým.
- 28. Pečujte o sebe navzájem.** Je naprosto normální, když se svého kolegy zeptáte, zda je vše v pořádku a zda něco nepotřebuje.
- 29. Požádejte o podporu a pomoc.** V obtížných obdobích je důležité umět si říci o pomoc. Nikomu nepomůžete, když vyhoříte. Pomoc také můžete vnímat v širším kontextu: mohou sem patřit i modlitby nebo prosby směřované k Bohu, matce Zemi, vesmíru nebo komukoli chcete-za ochranu a vedení v těchto náročných časech.

- 30. Blízkost.** Nyní, když je třeba se vyhnout fyzickému kontaktu, stále si můžete být nablízku vzájemným pohledem do očí. Prostřednictvím pohledu můžete ukázat upřímnou účast a soucit s ostatními.
- 31. Vtipkujte!** Především se smějte sami sobě, s ostatními a vzniklým situacím. Humor je v obtížných situacích mocná zbraň a může nám pomoci se odreagovat.
- 32. Odolávejte negativní energii od ostatních.** Emoce jsou také nakažlivé. Uvědomte si, zda vám energie ostatních pomáhá nebo jestli pomáhá ke zvládnutí situace. Pokud tomu tak není, těmto lidem se vyhněte nebo s nimi promluvte o jejich postoji či jednání. Skepticismem („to už jsme zkoušeli“), cynismem („já jsem vám to říkal“) nebo nadřazeností („kdybych byl na místě vlády“), se připravujeme o naději a naděje je to, co potřebujeme.
- 33. Promluvte si s kolegy.** Pokud kolegové upadnou do skepse, začnou příliš pomlouvat a navzájem se negativně ovlivňují, promluvte si s nimi o tom. Zeptejte se jich, zda klevetění opravdu něčemu pomáhá, zda s tím mohou přestat a vrátit se zase k práci. Uvědomte si, že váš kolega může potřebovat nějakou podporu nebo pomoc, a zjistěte, zda jste tou správnou osobou, která tuto potřebu naplní.

Klábosení může být samozřejmě také způsobem relaxace, ale jen tehdy, pokud tím situaci nebo pocity ještě nezhoršíte. Všichni jsme zodpovědní za fungování celku. Vzájemné úkolování nebývá populární, zejména v náročných obdobích, ale opravdu pomáhá.

34. Nahližte na situaci zvenku. Přemýšlejte, jaké by to bylo dívat se na tuto situaci z pozice nezúčastněného. To vám pomůže představit si sebe sama v této situaci. Někdy právě takový odstup, pomáhá zase vidět věci ve správné perspektivě.

35. Jídlo a pití. Někteří lidé začnou jíst a pít příliš mnoho, zatímco jiní zapomenou jíst úplně. Udržujte si dobrou rovnováhu.

36. Zahrajte si nějakou hru. má to uvolňující účinky. Můžete si zahrát s kolegy nebo sami. Společná hra je samozřejmě zábavnější a lepší, protože při tom zapomenete na práci či starosti.

37. Napište to. Nezapomeňte si zapsat události do svého deníku, pokud jste si to tak naplánovali.

38. Udělejte si život snesitelným. V nesnesitelných chvílích života si můžete udělat život ještě těžší anebo lehčí, sklenice je buď napůl plná, nebo napůl prázdná. Udělejte si život snazší, než by mohl být. Být pozitivní

vám pomůže více. Samozřejmě zde nemluvíme o tom, že máme popírat překážky, kterým čelíte a to, co pro vás znamenají. Pozitivní přístup k věci vás ale dokáže povzbudit k překonávání překážek a k posilování spolupráce.

39. Dechové cvičení. Dobrým způsobem, jak si odpočinout, je dýchací technika 3x5: nadechněte se, zadržte dech a počítejte do pěti, pak vydechněte a znovu zadržte dech, dokud nenapočítáte do pěti. Tyto kroky opakujte po dobu 5 minut. V tomto cvičení vám mohou pomoci třeba chytré hodinky, stejně tak můžete využít mnoho mobilních aplikací o dýchání a relaxaci.

40. Cvičení pro identifikaci a odosobnění. Toto cvičení přesměruje kontrolu nad vaším tělem, pocity a myslí zpět k vašemu vlastnímu já. Dejte si 5 minut, zavřete oči, zhluboka se nadechněte a zaměřte svou pozornost. Pečlivě v mysli procházejte své tělo od shora až dolů. Zeptejte se sami sebe: Jak se mám? Pak si řekněte: „Mám tělo a jsem víc než jen tělo.“ Pak přesměrujte pozornost od svého těla, zaměřte se na své pocity a zeptejte se: „Jaké pocity si jasně uvědomuji a které jsou více skryté?“ Sledujte tyto pocity, ale nehodnoťte je. Pak si řekněte: „Mám pocity a jsem víc než jen pocity.“ Udělejte totéž se svými myšlenkami: Sledujte je a řekněte si: „Mám myšlenky a jsem víc než jen myšlenky.“ Pak zůstaňte v tichu.

Pamatujte, že jste součástí vesmíru a že nejste sami. Na chvíli si odpočiňte. Zhluboka se nadechněte, otevřete oči a vraťte se do práce.

41. Zvuk. Pokud je hluk kolem vás příliš hlasitý, rušivý a možná dokonce i nesnesitelný, představte si, že jste uvnitř skleněného kuželu. Kužel se s vámi pohybuje a neustále vás ochraňuje. Zvuk nepřestane, ale nyní je vně kuželu a uvnitř je ticho. Venku pokračuje ruch, uvnitř je ticho.

42. Naše myšlenky určují naše jednání. Co nás dělá nešťastnými? Máme vliv na to, co nás činí nešťastnými? Činí vás (ne)šťastnými myšlenky na události, jsou vaše pocity povzbuzovány myšlenkami, nebo je to naopak? Často nemáme žádný vliv na samotnou událost, ale můžeme si vybrat, jak zareagujeme na to, co se nám děje. To není snadné, ale tipy v této brožuře vám mohou pomoci. Například můžete stopnout myšlenky, které vám nepomáhají. Podvolte se události nebo situaci. Je to takové, jaké to je. Pozměňte své myšlení nebo se ujistěte, že přemýšlíte o jiných věcech. Koneckonců, starosti nepomáhají. Pomoci vám může například cvičení. Pro identifikaci /odosobnění.

43. Vzorce přemýšlení: vzorec „obviňování“ nebo vzorec „řešení“? V zásadě se můžete podívat na každý problém dvěma způsoby: první je obviňování „proč se to pokazilo?“. Druhý způsob je hledat řešení „jak to vyřešíme?“. V situacích, kdy potřebujeme řešit problémy a nalézat okamžitá praktická východiska, může trvat analýza a řešení problému příliš dlouho. Existuje však způsob, jak rychle dospět k řešení. Místo toho, abyste se ptali „proč máte zpoždění?“, můžete být konstruktivní tím, že se zeptáte „jak se sem dostanete včas?“. Nebo byste mohli najít řešení vědomou změnou svého zaměření z „jak jste mohli udělat takovou věc?“ na „jak můžete omezit škody?“. Skutečnou výhodou při použití schématu řešení je, že odstraní obviňování, a naopak umožní zaměřit se na hledání řešení, což je konstruktivní a užitečné pro všechny zúčastněné.

44. Napětí, relaxace a spánek. Když cítíte napětí, obvykle ho cítíte někde ve vašem těle. Může to být v krku a ramenou, možná v žaludku nebo čelistech, nebo ve tváři nebo v rukou. Napětí se může objevit kdekoli ve vašem těle. V praxi je naše tělo dobře vybaveno pro zvládání stresu, ale ne dlouhodobě. Není vždy nutné (nebo možné) se plně uvolnit, ale pomůže, když si uvědomíte, kde přesně ve vašem těle cítíte napětí:

- a) **„Oskenujte“ si své tělo.** V práci si můžete udělat „mini scan“. Představte si, že váš dech protéká celým vašim tělem. Rychle nebo pomalu, na tom nezáleží – tak dlouho, jak si to dokážete představovat. Možná cítíte, kudy váš dech proudí volně a plně a také místa, kde se váš dech zúží. Zkuste se do místa zúžení nadechnout trochu víc. Nenuťte se. Pokud stále cítíte někde nějaký blok, prostě si řekněte, že je to tak v pořádku. Nemusí to nutně být dobře ani špatně; je to přesně jen to, co to je. Když svým pocitům věnujete pozornost, můžete je také přijmout takové, jaké jsou.
- b) **Odpočiňte si, ať jste kdekoliv.** Zaujměte klidný postoj. Uvědomte si, jak zatěžujete chodidla. Někteří lidé zatěžují více prostor mezi vnější a vnitřní částí chodidel, jiní stojí spíše na patách nebo na přední části chodidel. Cokoliv z toho je v pořádku, prostě jen vnímejte po dobu několika sekund svoje chodidla na zemi. Potom se na chvilku postavte na špičky, protáhněte chodidla, a pak pomalu spusťte paty zpět na zem. V té chvíli zkuste přistát rovnoměrně na celých chodidlech. Obě jsou nyní úplně rozprostřena po zemi. Ucítíte uklidňující uvolnění v chodidlech, v nohou, v zádech. Někteří lidé mohou s trochou soustředění vnímat pocit energie v zadní části hlavy. Nyní pokračujte v chůzi a při každém došlapu úplně rozprostřete chodidla. Cvičení vám zabere jen 15-20 sekund.

c) **Spěte.** Bez spánku nemůžete pokračovat, a i krátký spánek pomáhá. Máte problémy s usínáním? Pokud ano, zkuste relaxační cvičení. Začněte tak, že si lehnete nebo se pohodlně posadíte s podepřenými zády na místě, kde můžete v klidu usnout. Zavřete oči a zaměřte se na uvolnění očních víček. Vydechněte, počkejte chvíli a nechte své tělo rozhodnout, kdy se znovu nadechne. Nemusíte to dělat aktivně, vaše tělo to zařídí. Nyní uvolněte obličej: lebku, mozek, čelo, oči. Pokud se vaše víčka chtějí znovu otevřít, stačí je uvolnit a zase jemně zavřít. Uvolněte lícní kosti, tváře. Uvědomte si svůj jazyk a uvolněte jej, také rty a svaly kolem úst. Zaměřte pozornost na čelist a uvolněte ji. Vaše ústa se mírně pootevrou; spusťte špičku jazyka mezi zuby. Uvolněte hrdlo. Zakružte hlavou a uvolněte krk. Pokud to nezafunguje hned, jemně soustřeďte svou pozornost na obličej, krk a představte si, že všechny vaše svaly jsou uvolněné nebo pro to alespoň dělají maximum.

Teď si představte sami sebe v přírodě. Jste na lodi pohupující se na jezeře nebo v houpací síti v lese. Jste tam sami. Lod' nebo houpací síť vás nese. Zatímco si ten obraz představujete, pomalu stáhněte ramena dolů. Pak je uvolněte. Na kůži cítíte slunce, v dálce slyšíte čerění a šplouchání vody. Cítíte, že přichází uklidnění a vy teď nemusíte vůbec nic dělat. Zvuky čerění a šplouchání vody jsou vzdálenější a vzdálenější...

45. Vyvarujte se vyčerpání vaší empatie. Abyste se mohli starat o ty, kdo trpí, musíte se někdy do jejich utrpení „ponořit“. Jsme sociální bytosti, takže utrpení jiných je částečně i naším utrpením. I když to není utrpení primární ale sekundární, stává se naší součástí. Koneckonců to sami cítíte. Není možné se od utrpení ostatních kompletně distancovat, ale není ani moudré se s ním úplně ztotožnit. Plná identifikace s utrpením druhých vede k napětí a vyčerpání, tzv. „vyčerpání empatie“. Abyste mohli pokračovat v práci a byli schopni jít dál, potřebujete být odolní. Tady je pár tipů, které mohou pomoci, Promluvte si s kolegou, kterému si můžete postesknout a říct, jak se cítíte, že jste zklamaní, vyčerpaní, šokováni, smutní, naštvaní, že máte strach. Společné postesknutí si na situaci přináší úlevu. Každopádně byste neměli dospět k nadávkám a negativním pocitům. Ověřte si, jestli takový rozhovor vám nebo vašemu kolegovi pomohl a s úlevou se svěřte.

Dávejte si vzájemně najevo podporu, i když třeba jen zvednutím palce, očním kontaktem nebo přikývnutím, když procházíte chodbou. Může vám také pomoci, když na chvíli jen zavřete oči a dýcháte. Myslete na toho, kdo je vaší největší oporou mimo práci. Může to být váš partner nebo děti, přátelé, dokonce bývalí spolužáci nebo vtipný kolega z dávné minulosti. Pokud máte domácího mazlíčka, myslete na hezké chvíle s ním. Připusťte si, že trpíte sekundárním utrpením, vyčerpáním empatie. Především si

uvědomte, že potřebujete normálně fungovat a že existuje hranice, kam až můžete zajít, když se ponoříte do utrpení jiných lidí. Nezáleží na tom, jaké jsou limity jiných lidí, například vašich kolegů, tady jde o váš vlastní limit.

Další užitečnou pomůckou může být představit si, že máte někde v sobě jasnou čáru, která reprezentuje hranici, za kterou si nepříjemné pocity ohledně utrpení ostatních lidí nepustíte. Životy ostatních s jejich těžkostmi zůstávají za touto hranicí. Pomoci vám mohou i vaše předchozí zkušenosti – například z kurzu meditace nebo rozhovoru s koučem či terapeutem. Přemýšlejte o technikách, které jste se naučili, a dovolte si je v práci vyzkoušet.

46. Počítejte s tím, že přijdou i pocity viny a selhání.

To, co můžeme udělat jako odborníci v oblasti zdravotní péče, má své hranice. Lidé umírají, existuje maximální počet těch, kterým můžeme pomoci. Ať už chceme nebo ne, v extrémní situaci musíme jako profesionálové, kteří pečují, někoho ponechat jeho osudu, zatímco v „normální“ situaci by tomu tak nebylo. Těm, o koho pečujeme, nabízíme maximum toho, co máme a co můžeme dát. Prostě nemůžeme dát víc než maximum, a to může být někdy hrozné. V takové situaci pak čelíme pocitům nedostatečnosti a někdy i pocitům selhání a viny. Cítíme se ještě provinileji, pokud musíme rozhodovat, komu bude a komu nebude pomůženo; pro koho už není místo.

Zdůvodňování a racionalizace k uklidnění těchto pocitů nepomáhají. Můžeme utrpět psychická zranění, ze kterých nás správně dodržované postupy a protokoly nevyhlídí. Je důležité si uvědomit, že vše, co děláte nebo neděláte, se děje v rámci něčeho většího, než jste vy. Děje se to v kontextu celého systému zdravotní péče nebo medicínského přístupu, Božího řádu, filozofie života nebo života samotného. Přestože se toto vnímání může individuálně lišit, je důležité si pamatovat, že vždy existuje něco většího, než jste vy sami. V tomto smyslu nejste vinni ani zodpovědní. Nejste celá zdravotní péče ani medicína, nejste život nebo Bůh, jste nástrojem a součástí celku a poskytlí jste vše, co jste měli. Zbytek je na medicíně, životě, vesmíru, Bohu.

47. Strach a odvaha. Cítit strach znamená, že vás váš mozek chce chránit-před nebezpečím, proti nejistotě, proti agresí, proti pocitu viny nebo selhání. Strach má také velice praktický důvod, například chránit vás a vaše blízké před bakteriální nebo virovou nákazou. Může také znamenat, že se obáváte konfrontace s pacienty a/nebo jejich rodinami. Nebo že se bojíte rozhodnutí, která musíte učinit a která mohou působit nepřekonatelně. Pokračovat i přes pocity strachu, to se nazývá odvahou. Jste stateční, pokud se odvážíte přiznat svůj strach, a přesto uděláte další krok. Ke zvládnutí strachu a úzkosti pomáhá řada věcí a

co funguje právě vám, závisí mimo jiné na vašich zkušenostech, názorech a vlastnostech. Vždycky pomáhá, když se s vaším strachem a odvahou svěříte, má to i velký psychologický význam. Můžete se svěřit kolegovi, ostatním dospělým doma (s dětmi sdílejte pouze tehdy, když máte svůj strach pod kontrolou), nebo dokonce svému domácímu mazlíčkovi. Pokud jste věřící, zavolejte některým lidem ze své komunity a promluvte si s nimi. Vaši spoluvěřící, kazatel nebo kněz vás jistě vyslechnou, pokud se budete chtít o své pocity podělit.

Svěřování je důležité. I když třeba nenajdete samotné řešení, nejdůležitější je, že jste mohli vyjádřit, co jste cítili. Přestože budete zase dál pokračovat sami, sdílení vám umožní pocítit podporu a spojení s druhými. Pokud jste již dříve využili pomoci terapeuta, kouče nebo důvěryhodného kolegy a máte na to dobré vzpomínky, neváhejte jim zavolat, budou se vám jistě rádi věnovat. I když je to možná už dlouhá doba a možná už ani nevědí, kdo přesně jste – určitě vám nyní budou naslouchat a proberou to s vámi. Vaše odvaha si zaslouží uznání od ostatních i od vás samotných. Dovolte si přijímat ocenění vaší odvahy a tvrdé práce. Odměňte se tím, co vy sami vnímáte jako odměnu. Odpočiňte si, dejte si cigaretu (na odvykání přijde čas později), vychutnejte si dobrý zákusek (hubnutí může počkat), ale pamatujte, že alkohol a drogy jsou cestou k prohloubení problémů, a proto rozhodně nevhodné.

Myslete na kolegy, kteří jsou také stateční. Ukažte jim, že to vnímáte a také to oceňujete.

48. Kdy se musíte zastavit. Uvědomte si moment, kdy je třeba upozornit kolegy/ostatní, že se musíte zastavit. Po dosažení svého limitu už nepokračujte. Pokud svou hranici znáte a cítíte, že opravdu musíte „vypadnout“, je rozumné na tento okamžik jasně upozornit. Všichni čas od času potřebujeme odpočinek..

49. Modlitba. Pomáhá věřícím, ale třeba ji budete chtít vyzkoušet, i když jste to nikdy předtím nedělali.

50. Pečujte o sebe.

Jak jednáte se svými kolegy, když jste pod velkým tlakem?

51. **Váš kolega je také pod tlakem, i on může ztratit**

sebekontrolu. To je skutečnost, se kterou musíte počítat. Stejně jako vy, i váš kolega bude někdy reagovat přehnaně. Mějte pochopení, nabídněte mu svou podporu nebo využijte jiný tip z této brožury. A pamatujte, že někdy je nejlepší jen pokrčit rameny a neodpovídat.

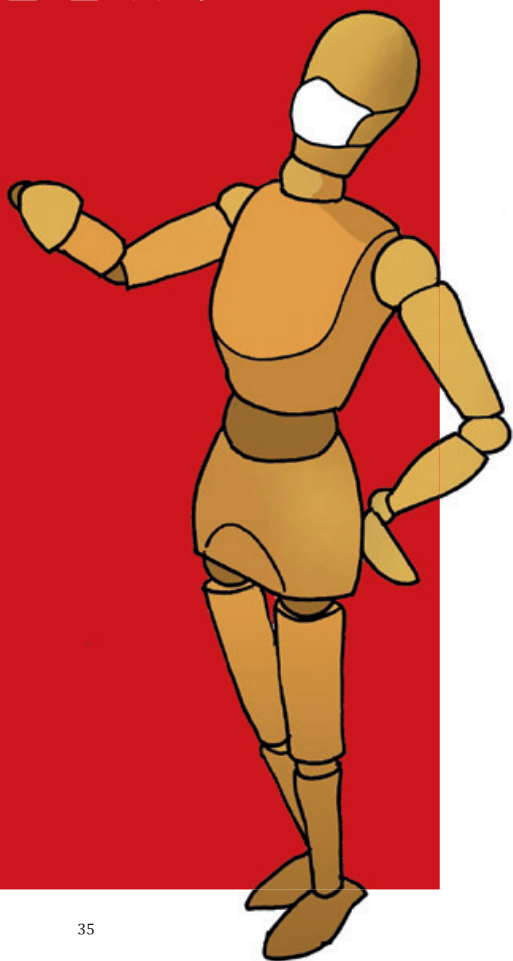
52. Umět se omluvit. Co když vám „rupnou nervy“? Pak se prostě omluvte a řekněte, že toho na vás bylo příliš mnoho.

53. Co můžete udělat, abyste pomohli kolegovi, který dosáhl svého limitu? Nejprve si pro sebe zhodnotte, zda máte sami dost energie a zda jste ta správná osoba, která kolegovi dokáže pomoci. Zeptejte se na jeho potřeby a naslouchejte, neradťe hned. Někdy pomáhá jen tak spolu sedět beze slov. Nejlepší radou někdy může být doporučit kolegovi, na koho se obrátit. Obzvlášť, pokud vnímáte, že je nezvykle agresivní, úzkostný, apatický, ustaraný, rozzlobený, osamělý, nejistý, pasivní, sklíčený, zklamaný, uzavřený, smutný, zmatený nebo zoufalý. Pak je čas přivolat odbornou pomoc.

- 54. Relativita.** Pamatujte, že jste jen malým kolečkem uprostřed velkého globálního problému, který nemůžete vyřešit sami. Prostě děláte svou práci tady a teď, nic víc a nic méně. Je to společné úsilí.
- 55. Praktická „hesla“.** Říkejte si třeba „ti, kteří dávají, budou odměněni“. Když to nefunguje, vždycky se můžete spolehnout na „nedělejte ostatním to, co byste sami nechtěli, aby se dělo vám“.
- 56. Pomáhejte si navzájem.** Všichni potřebujeme pomoc a společně toho můžeme udělat víc.

3.část

CO DĚLAT,
AŽ
TO
BUDE
ZA
NÁMI



VYHODNOCENÍ. JAK NALOŽIT S TÍM, CO SE STALO

Teprve až krize skončí a prach se usadí, budeme opravdu schopni hodnotit, co všechno se stalo za dobu, kdy jsme tak tvrdě pracovali. Možná už se nebudete chtít ohlédnout, budete se chtít dívat dopředu. Bylo to příliš bolestivé, nepříjemné a vy toho máte dost. Přesto je dobré věnovat vyhodnocení nějaký čas, protože může mít hojivý účinek pro vás, vaše okolí a vaši instituci.

Ohlédnutí vyžaduje určitou odvahu. Co se dělo? Kým jste v tom období byli – pro vaše okolí, pro sebe? Kým jiným jste mohli/měli být? Jak jste byli loajální sami k sobě? Co jste vykonali a co se vám nepodařilo udělat? Vyhodnocování přináší smutek, odhaluje i oceňuje to, co bylo a co mohlo být. Poznáte přitom, jak jste se k té situaci postavili a co jste vykonali. Hodnocení pro vás vytvoří most k přechodu z minulosti přes přítomnost do budoucnosti. Nabídne jasnější pohled na to, proč stojí za to vydat se na další cestu.

Jaké poznatky si společně s kolegy z této krize odnášíte?

57. Shrnutí a uzavření. Uspořádejte schůzku s kolegy, kde společně ve třech krocích zrevidujete, čím jste prošli:

- a. Napojení.** Jednoduše jde o vědomé navázání spojení s ostatními, čímž začne léčebný a učící proces. Každý z účastníků má mít prostor sdělit svůj příběh. Mnohem důležitější než sdělit holá fakta, je vyjádřit čeho jsme plní a co cítíme. V této fázi „sdílení, srovnávání a poznávání“ máte možnost být vyslyšeni a zjistit, že v tom nejste sami, že ostatní „to“ mají podobně. Můžete se dozvědět, jak se s tím kolegové vypořádávají a třeba pro sebe najít pár prvotních řešení.
- b. Zpracování.** Po navázání spojení s ostatními můžete začít prožitky a zkušenosti zpracovávat, společně prozkoumat stres i obtíže, kterými jste prošli. Je důležité, aby každý dostal tolik prostoru, kolik je třeba, aby mohl nerušeně, otevřeně a úplně sdělit vše, co potřebuje. Věnujte dostatek času sobě i ostatním. Je-li třeba, nechte působit ticho.
- c. Zakončení schůzky.** Zhodnoťte průběh setkání. Na konci takového setkání se zaměřte na otázky: Jak to šlo? Co si ze setkání odnášíme? S jakými pocity odcházíme? Nakonec si vzájemně poděkujte za otevřenost a podporu. S každým se osobně a s respektem rozlučte.

- 58. Vyhodnocení.** Dobré otázky pro vyhodnocení jsou:
Co jsem/jsi udělal(a) dobře a co mohu/můžeš udělat
příště lépe? Pokud nechcete nebo nemůžete být příliš
osobní, je lepší se ptát: Čeho jsi si všiml(a), že by se
dalo udělat lépe.
- 59. Ponaučení.** Je hodně důležité vzít si ponaučení. Co
jsem se naučil(a)? Jaké poznatky si z této zkušenosti
odnášíme jako tým a jako organizace? Zhodnoťte
si, co příště můžete udělat lépe, pokud taková nebo
podobná situace znovu nastane. Vždycky je užitečné
přizpůsobit nebo vytvořit postupy a možné scénáře
na základě poznatků a ponaučení z prožitých událostí.
- 60. Poděkování a uznání.** Vedení dané instituce by mělo
všem svým lidem poděkovat a vyzdvihnout výjimečné
výkony konkrétních zaměstnanců. Vy nezapomeňte
poděkovat svým kolegům a vašim nejbližším.
- 61. Následná péče.** Mnozí lidé jsou schopni se po
katastrofických a stresových událostech rychle
přeorientovat na běžný režim. Dívají se na to tak, že
to, co se stalo, je minulost a je třeba jít dál.
Ale u řady lidí tyto události dál tiše a v pozadí
rezonují ještě dlouho poté, co se odehrály. Protože
tito lidé cítí stigma a stud za to, co se v nich odehrává,
uzavírají se, někdy nadlouho. Lidé se vyrovnávají se
stresovými situacemi velmi individuálně. Některé

rány se hojí pomalu – buďte k tomu pozorní a starejte se jeden o druhého. Nezdráhejte se vyhledat pomoc, pokud ji potřebujete.

62. Společná paměť. Pro instituci je důležité si připomínat důležité momenty, aby mohla stavět na zkušenostech z nich.

63. Udělejte si vyhodnocení i doma. Všechna výše zmíněná doporučení můžete s úpravami použít i doma se svým partnerem a dalšími členy rodiny nebo domácnosti. Udělejte si čas na ohlédnutí zpět, zpracování, ponaučení a ocenění.

64. Začněte plánovat do budoucna. A...

65. Navzájem o sebe pečujte.



4.část

JAK V
KRIZI
JEDNAT S
VLASTNÍMI
DĚTMI

JAK PŘISTUPOVAT K DĚTEM VE VÝJIMEČNÉM OBDOBÍ

Tato poslední část je věnovaná otázce, jak v tomto období přistupovat k vlastním dětem. Jste vyčerpaní, tvrdě pracujete, ale vaše děti také potřebují vaši pozornost a péči. Díky všem zprávám v médiích děti ví nebo cítí, že jde o mnohem víc než v běžných pracovních dnech. Takto složitá období pro rodiče i děti si vyžaduje naši zvláštní pozornost.

66. Bezpodmínečnost. Uvědomte si, jaký vliv na děti mohou tyto události mít a jakou nejistotu jim tato situace může přinášet. Pevným základem vztahu mezi rodiči a dětmi je v této situaci bezpodmínečná láska. „Můžu svým rodičům v tomhle složitém období důvěřovat? Můžu se na ně spolehnout?“ Ujistěte své děti, že je milujete a že se na vás mohou spolehnout.

67. Mějte na zřeteli vás oba – sebe i vaše dítě. Rodiče musí mít samozřejmě možnost projevit svou zranitelnost a nejistotu. Nemusíte popírat své obavy, strach a bolest. Ani před sebou, ani před vašim okolím. Ale je důležité přemýšlet o tom, jak k tomu doma a pro své děti přistoupíte.

68. Příchod domů. Pokud si domů z práce přinášíte obavy, strach nebo utrpení, mějte, na paměti, že:

- a. vás snadno a rychleji něco podráždí, můžete být úseční nebo duchem nepřítomní,
- b. děti vnímají vaše rozpoložení,
- c. chování či emoce vašich dětí mohou být reakcí na vaše vlastní rozpoložení.

69. Sdílení obav. Je důležité, aby se vám vaše dítě mohlo svěřit se svými obavami. Naslouchejte mu. Na co se v souvislosti s vaší prací ptá? Má obavu z něčeho, co slyší v médiích?

70. Kdy sdílet své pocity se svými dětmi? Neskrývejte své obavy a emoce, ale svěřujte se s nimi spíše dospělým – partnerovi, příteli, kolegům atd. Dělejte to raději tehdy, když nemáte děti u sebe. Děti často slyší víc, než si myslíme. Svěřujte se jim, ale s rozumem. Dávejte si pozor, aby se vaše obavy nestaly i jejich obavami. Ujistěte se, jak tomu, co jim říkáte, rozumí.

71. Buďte upřímní a srozumitelní. Upřímnost a srozumitelnost je v komunikaci s dětmi důležitá, aby se orientovaly a také aby si situaci nepředstavovaly jako mnohem horší, než ve skutečnosti je.

72. Věk dětí a co jim říct? Jako určitý milník můžete vzít věk 12 let. S dětmi do 12 let mluvíte o tématech, kterým rozumí a která se vztahují k jejich vlastnímu dětskému světu. Vážné věci zmiňujte raději jen tehdy,

pokud jde o skutečnosti, ne o pouhé spekulace.
Od zhruba 12 let jsou děti schopny dávat si informace do souvislostí, vcítit se, diskutovat o problémech s vrstevníky a sami si vyhledávají informace.
To znamená, že s nimi můžete probírat to, co se děje, do větší hloubky.

73. Kamarádi a sociální sítě. Dejte pozor na to, aby vaše děti nepropadly panice kvůli některým kamarádům, kteří nechápuou situaci a šíří rozruch a nejrůznější spekulace na sociálních sítích. Kvůli zavřeným školám tráví děti na internetu mnohem víc času.

74. Pozornost. Je lepší věnovat dítěti 15 minut plné a nepřerušované pozornosti než strávit s ním hodinu s očima na mobilním telefonu.

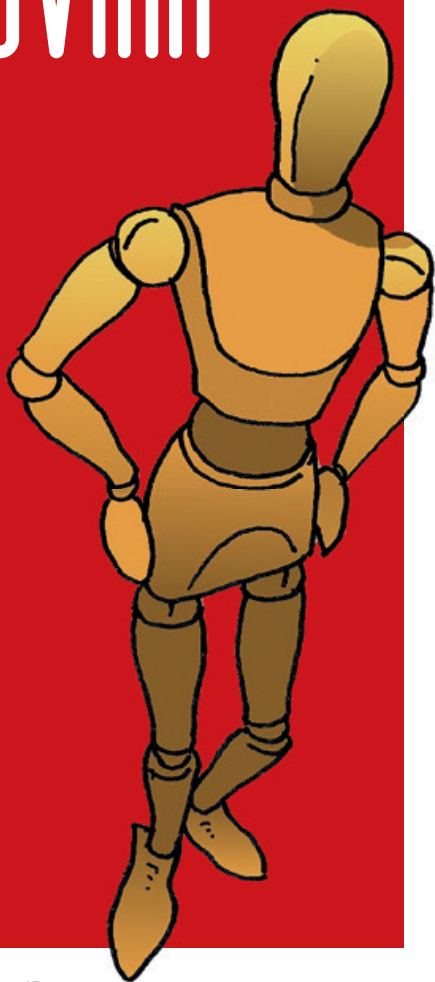
75. Bezpečí a jistota. Uklidněte děti, pokud mají obavy, a ubezpečte je, že všichni tvrdě pracují na tom, abychom daný stav úspěšně zvládli.

76. Pozitivní myšlenky. Pomozte svému dítěti, aby jeho myšlenky byly pozitivní a nadějeplné, ne plné strachu.

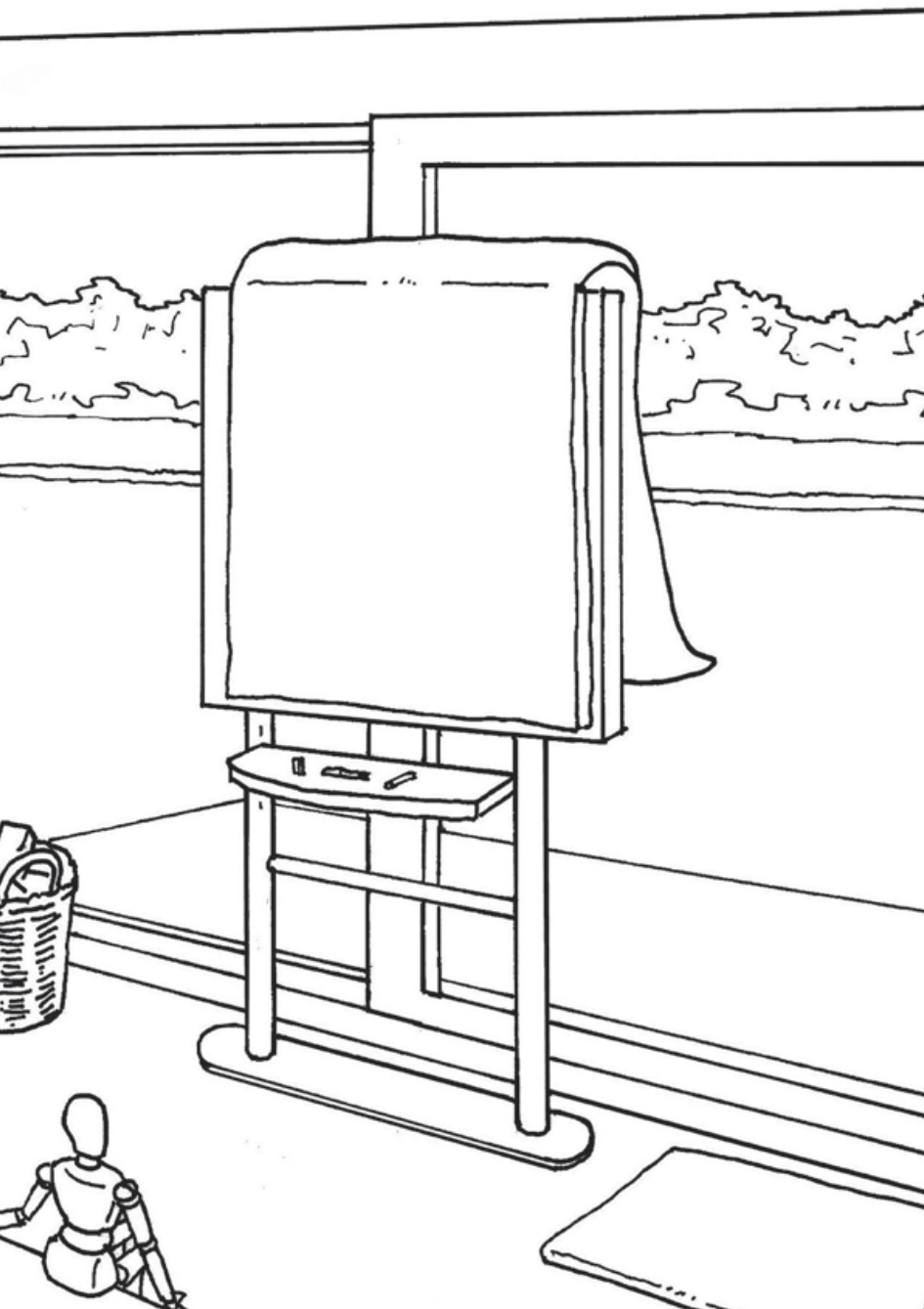
- 77. Pravidelnost.** V období krize se musí také vaše děti vyrovnat s mnoha změnami v jejich denním režimu. Snažte se dodržovat rodinné zvyklosti a režim, jak je to jen možné, podle hesla: „Klid – Pořádek – Pravidelnost“. Mít jasnou strukturu dne vám pomůže udržet si přehled. Je to ostrůvek jistoty v nejistých časech.
- 78. Koníčky, zábava a odpočinek jsou důležité.** Zkuste být kreativní ve vymýšlení možností, jak se zabavit a odpočívat, když jsou všechna sportovní a zábavní zařízení zavřená.
- 79. Porozumění.** Dejte dětem najevo, že rozumíte jejich zklamání ze ztráty možnosti chodit na tréninky nebo s kamarády za zábavou. Hledejte alternativy, třeba naplánujte společné vaření, práci na zahradě, společně pár dnů něco vyrábějte, tvořte.
- 80. Pocity.** Uvažujte, jak se asi vaše děti cítí. Rozpoznání a pojmenování jejich emocí vám pomůže jim porozumět a akceptovat je. Nebojte se vzájemně se svěřovat se svými pocity a emocemi. Dejte dítěti najevo, že je v pořádku zažívat smutek, strach, vztek nebo štěstí. Společně zjistěte, co vašim dětem pomáhá: může to být rozhovor, běh, tanec, pláč, malování obrázku. Můžete jít příkladem tím, že jim ukážete svoje pocity vhodným způsobem, který vám pomáhá.

- 81. Uklidnění.** Jak se vaše dítě nejlíp uvolní? Můžete například mluvit o tom, co se ten den stalo, zahrát si hru, jít na procházku, udělat mu masáž, něco mu přečíst.
- 82. Čas.** Stejně jako vy, i vaše dítě potřebuje čas na odpočinek a oddech od svých obav a emocí.
- 83. Iniciativa.** Podporujte své děti, aby převzaly iniciativu v některých věcech, například aby pravidelně zavolaly prarodičům, obstaraly nákup pro souseda-seniora, staraly se o svůj záhon na zahradě atd. Je to dobrá cesta, jak je učit vnímat důležitost toho, že jsou součástí něčeho společného a že jsou zde i pro druhé.
- 84. A nakonec, pečujte sami o sebe a jeden o druhého.**

PODĚKOVÁNÍ







Na vydání publikace se podíleli

Ilustrace: Eric Coolen

Korektury: Peeves ten Hear

Úprava: Henk Tijbosch

Vydavatel: 2020 Apple pie for Managers Publishing

Kontakt: Donatus Thöne

Překlad do angličtiny: Maja Passchier and Andy Stoddart

Překlad do češtiny: Petr Kopáček, Jarmila Šimková

(Danone a.s. & Nutricia a.s.)

Editor anglické verze: Jane Pillinger, Independent Researcher

Editor české verze: Alice Chamrádová (Nutricia a.s.)

info@caringforprofessionals.com

www.caringforprofessionals.com

Nur: 243

ISBN/EAN: 978-90-824349-4-1

Poděkování

PGGM&Co, IZZ en PFZW

Frank Kerstens

Rembt Sickinghe

Mirjam Speelmans

Copyright 2020 Donatus Thöne

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být bez předchozího souhlasu vydavatele reprodukována, uložena nebo založena do vyhledávacího systému ani šířena v jakékoliv formě (elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním nebo jiným způsobem).



IZZ. Zorg voor
mensen in de zorg.



Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Drs Donatus Thöne, *Kouč*
Drs Stance Rijpma bc., *Kouč*
Prof. Jan de Vuijst, *Kouč*
Prof. Erik de Haan, *Kouč*
Mr José Nanninga-Verholt,
Kouč pro děti a mládež

978-90-824349-4-1

