

BEZPEČNÁ PERIOPERAČNÍ SESTRA



Mgr. Hana Janáková
klinický psycholog
psychoterapeut

Olomouc 2.6. 2017

ÚVOD

Perioperační sestry patří k nejprestižnějším povoláním. Jejich práce je náročná po stránce odborné, fyzické a psychické. Musí být plně soustředěné, neztrácet hlavu, hbitě reagovat a mnohdy „kontejnovat“ emoční vypětí operatérů. Každý den jsou vystaveny nadměrnému stresu a proto je je nutné, aby dodržovaly zásady duševní hygieny. Předpokladem jejich bezpečného a kvalitní fungování je psychická odolnost a dobré zdraví.

POJETÍ ZDRAVÍ

- **Zdraví je Světovou zdravotnickou organizací (WHO) definováno jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli jen jako nepřítomnost nemoci či vady (WHO, 1946).**
- **Nejnovější definice zdraví začleňují do pojmu zdraví i psychické zdraví.**
- **Berou v úvahu také osobnost jedince a jeho duchovní dimenzi.**

PŘÍSTUPY ZÁKLADNÍCH PSYCHOLOGICKÝCH SMĚRŮ K PSYCHICKÉMU ZDRAVÍ

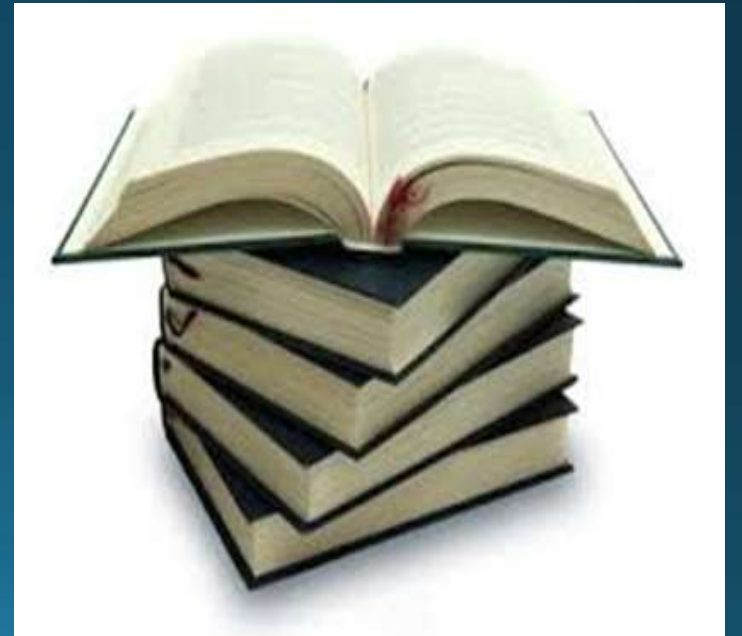
Kognitivní směry

Kladou důraz na objektivní zpracovávání informací.

Zdraví a normalita je zdravé a racionální myšlení.

Příčina poruchy: deformované myšlení a iracionální soudy.

Náprava: vychází z myšlení, pracuje s kognitivními omyly
např. všichni mě musí mít rádi.



PŘÍSTUPY ZÁKLADNÍCH PSYCHOLOGICKÝCH SMĚRŮ K PSYCHICKÉMU ZDRAVÍ

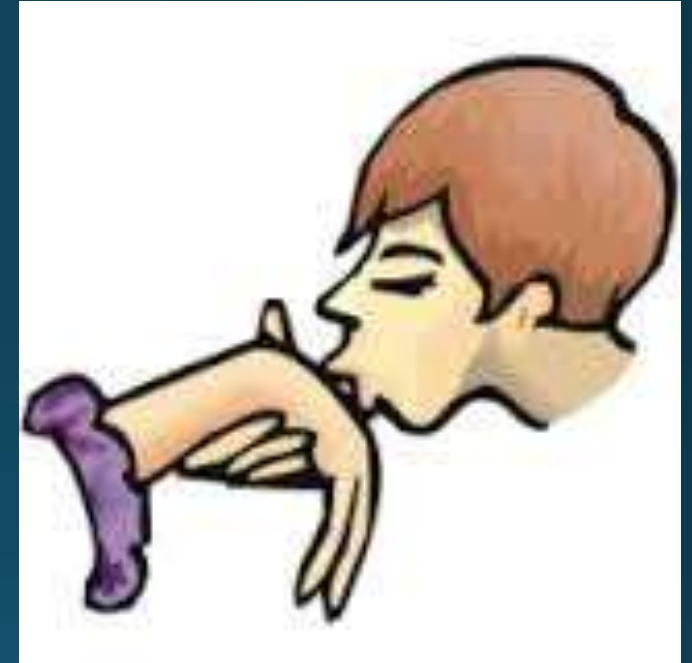
Behaviorální směry

Zabývají se chováním.

Zdraví a normalita jsou situačně adekvátní odpovědi.

Příčina poruchy: neadaptivní chování a nezvládání stresu.

Náprava: přeučování nevhodného chování, učení se copingovým strategiím (ke zvládání stresu) a asertivitě.



PŘÍSTUPY ZÁKLADNÍCH PSYCHOLOGICKÝCH SMĚRŮ K PSYCHICKÉMU ZDRAVÍ

Humanistické směry

Předpokládají u každého člověka vnitřní sílu a tendenci k osobnostnímu růstu – **aktualizační tendenci**.

Zdraví a normalitu vidí jako naplnění aktualizační tendence. Zdravý člověk je kongruentní – tzn., že nepopírá a nezkresluje své prožitky a emoce.

Akceptuje sám sebe i se svými negativními emocemi, má zdravou sebeúctu, je schopen intimního vztahu a žije život naplněný smyslem.

Příčina poruchy: Aktualizační tendence je blokována okolnostmi nebo druhými lidmi. Člověk pak nepřebírá odpovědnost za vlastní život. Vzniká nespokojenost se sebou samým a s druhými.

Náprava: Rozvoj sebeúcty, porozumění sobě a zodpovědnosti za své chování.



PŘÍSTUPY ZÁKLADNÍCH PSYCHOLOGICKÝCH SMĚRŮ K PSYCHICKÉMU ZDRAVÍ

Dynamické a psychoanalytické směry

Kladou důraz na nevědomí.

Zdraví a normalita je rovnováha Ega, pudů (Id) a Superega (svědomí, zvnitřnělé normy). Zdravé Ego je silné, jeho obranné mechanismy jsou zralé a nejsou rigidní.

Příčina poruchy: nevědomé konflikty z dětství a zkreslení reality nezralými obrannými mechanismy.

Náprava: odhalení a vyřešení nevědomých konfliktů, sebereflexe, posílení Ega a jeho obranných mechanismů.

Sigmund Freud

Podstatou duševního zdraví je schopnost milovat, pracovat a žít v souladu s danou kulturou.



PŘÍSTUPY ZÁKLADNÍCH PSYCHOLOGICKÝCH SMĚRŮ K PSYCHICKÉMU ZDRAVÍ

Dynamické a psychoanalytické směry

Nancy Mc Williams

- Zdravý člověk se nebojí investovat do blízkého vztahu a zároveň si zachovává vlastní autonomii.
- Umí milovat a přijímat druhého člověka takového jaký je.
- Žije autenticky - opravdově a bez přetvářky. Toleruje u sebe negativní pocity a myšlenky.
- Rozumí psychickým stavům ostatních lidí - má schopnost „mentalizovat“.
- Zdravý člověk má kontrolu nad svým životem, má dobrou sebeúctu a nezkreslené představy o sobě.
- Zdravá mysl se umí vyrovnat s bolestnými ztrátami, „odtruchlit“ je a smířit se s vlastní smrtelností.
- Zdravý člověk má dostatek vitality, se kterou přistupuje k životu. Týká se to práce, vztahů a zájmů. Věnuje se smysluplné činnosti – pracovní uplatnění může rozhodovat o smyslu našeho bytí.

STRES A JEHO VLIV NA ZDRAVÍ

- **Stres je stav organismu, který je odezvou na výrazně působící zátěž.**
- **Tělo reaguje na stres vyplavením stresových hormonů.**
- **Pokud je těchto hormonů hodně a působí dlouho, tak to má nepříznivý vliv na emoce a zdraví.**
- **Při prožívání stresu záleží na našem zhodnocení situace a našich schopnostech tuto situaci zvládat.**

DŮSLEDKY CHRONICKÉHO STRESU

Chronický stres může vyústit do:

- **Syndromu vyhoření**
se projevuje vyčerpáním, poklesem výkonnosti, odcizením, a poklesem sebedůvěry.
- **Deprese**
se projevuje poklesem vitality, smutnou náladou, sníženým sebevědomím a pocitu viny.
- **Neurotické poruchy**
se projevují především úzkostí a zvýšenou citlivostí.
- **Psychosomatické poruchy**
vznikají zvýšeným duševním napětím. Psychické problémy a emoční napětí se promítá do orgánů a projevuje navenek jako tělesná nemoc.

DUŠEVNÍ HYGIENA A PREVENCE STRESU

Životospráva

- **Postarejte se o to, aby vaše tělo mělo dostatek zdravé stravy, odpočinku a pohybu. Velký vliv na psychiku má fyzická kondice.**
- **Správná spánková hygiena je ochranou zdraví. Potřeba spánku je individuální od 5 – 9 hodin. Před spánkem (3 hodiny před usnutím) se nemá jíst a pít alkohol. Spánek narušují obavy, přemítání o problémech a snaha o vyřešení konfliktů.**
- **Omezte alkohol a kouření. Alkohol a závislosti zkracují REM fázi spánku, kdy se konsoliduje paměť a vegetativní funkce.**
- **Nepřítelem spánku je nedostatek pohybu. Nedostatek pohybu na COS nehrozí, ale je potřeba protáhnout jiné svaly než ty přetěžované.**

DUŠEVNÍ HYGIENA A PREVENCE STRESU

Životospráva

- Naučte se hospodařit s energií – udržujte v rovnováze energetický příjem.
- Posilujte své osobní zdroje energie: „to co vás nabíjí“ - např. příjemné aktivity, které máte rádi: zájmy, odpočinek, relaxace, opora od blízkého člověka a pohyb – cvičení, procházky, příjemná práce.



DUŠEVNÍ HYGIENA A PREVENCE STRESU

Relaxační metody

- snižují napětí sympatiku, vyplavování stresového hormonu adrenalinu a aktivizují parasympatikus.

Jsou to např.:

- dechová cvičení
- Jacobsonova relaxace: využívá střídání napětí a uvolnění
- autogenní trénink J.H. Schultze: relaxace pomocí autosugesce
- meditace, imaginace, KIP- Katatymně imaginativní psychoterapie
- asijské techniky: jóga, Jóga nidra, Tai chi apod.



DUŠEVNÍ HYGIENA A PREVENCE STRESU

Sociální vazby

- **Dobré vztahy chrání před chronickým stresem a mohou být prevencí vyhoření.**
- **Jistotu čerpáme často v rodině.**
- **Rodina by měla mít přednost před zaměstnáním - domov stojí za to.**
- **Dobré je vyčistit si hlavu z práce.**
- **Vztahy je nutno kultivovat.**
- **Zdravá je ochota ke kompromisům ve vztazích a umění konstruktivní hádky.**



DUŠEVNÍ HYGIENA A ZVLÁDÁNÍ STRESU

Práce s myšlením

- **Snahou je zdravá sebeúcta a dobrá adaptace.**
- **Mějte přiměřené ambice a cíle. Přehnané nároky na sebe a perfekcionismus jsou rizikové faktory vyhoření.**
- **Pěstujte konstruktivní myšlení - bez negativních myšlenek a katastrofických scénářů.**
- **Pozor na kognitivní omyly, které zkreslují pohled na sebe a na druhé (např. všichni mě musí mít rádi, tohle nezvládnu, všem jde o peníze atd.).**
- **Dobré je „zkreslené přesvědčení“ pocházející z dětství rozpoznat a nahradit objektivním pohledem (např. někdo mě má rád, druhý ne). Situace se pak stávají méně ohrožující.**

DUŠEVNÍ HYGIENA A ZVLÁDÁNÍ STRESU

Práce s emocemi

- Naučte se pojmenovat a vyjadřovat své emoce (např. strach, radost, něha, žárlivost, ohrožení, zklamání, sympatie, odpor..).
- Potlačování negativních emocí je vyčerpávající a může způsobit další problémy.
- Je dobré dát blízkým lidem najevo, že vás něco trápí.
- Neřešte, co není ve vašich silách a za co nezodpovídáte. Povahu druhých lidí nezměníte.
- Zkuste akceptovat věci, které se nedají změnit – tím se vyhnete vyplavování adrenalinu.
- Přestaňte se kritizovat (to udělají za vás jiní) a začněte se chválit.
- Vybavujte si pozitivní životní vzpomínky.

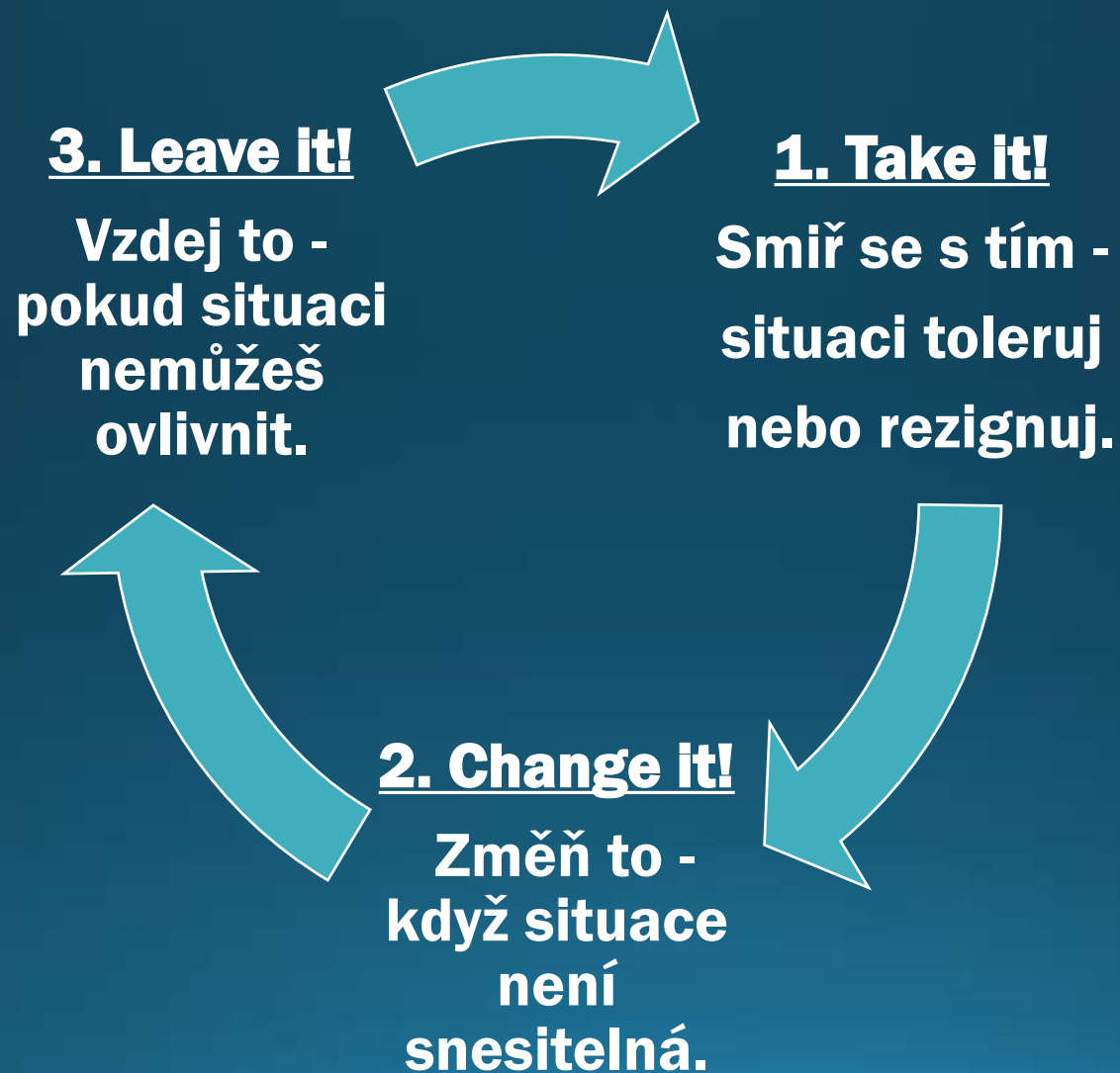


DUŠEVNÍ HYGIENA A ZVLÁDÁNÍ STRESU

Chování a asertivita

- **Konflikty řešte zavčas a přímo. V případě chyby se omluvte. Omluva není ponížení, ale umění. Komunikujte o problémech – v klidu, objektivně, asertivně.**
- **Neplňte cizí očekávání (kromě pracovních povinností).**
- **Udržujte si hranice – naučte se asertivně komunikovat - tzn. dodržujte respekt k druhým i k sobě. Asertivita je nejúčinnějším prostředkem proti manipulaci.**
- **Asertivní jedinec je se sebou spokojený, protože nemá pocity viny, že někomu ublížil a nemá zlost na sebe, že se nechává využívat.**

GRAFICKÉ VYJÁDŘENÍ ŘEŠENÍ STRESOVÉ SITUACE



DUŠEVNÍ HYGIENA A ZVLÁDÁNÍ STRESU

Práce s hněvem a agresivitou

- **Agresivita a hněv jsou vrozené emoce které nás upozorňují na narušení naší hranice. Umožňují nám její nové vymezení.**
- **Nová teorie agrese, která vychází z výzkumů kojenců chápe hněv jako motivační systém (Verena Kast, 2010).**
Hněv nás energetizuje, oživuje a upozorňuje, že něco není v pořádku ve vztahu k ostatním, k sobě nebo ke světu.

DUŠEVNÍ HYGIENA A ZVLÁDÁNÍ STRESU

Práce s hněvem a agresivitou

- **Hněv může motivovat agresi. Agrese může být destruktivní nebo konstruktivní.**
- **Pokud je agresivita konstruktivní, tak může vést ke korekci a „vyčistění vztahu“ a způsobit pozitivní změny.**
- **Pokud si hněv nepřipustíme, tak se připravujeme o část své vitality a sebeúcty.**
- **Potlačená agresivita namířená proti sobě může být zdrojem psychosomatického reagování nebo izolace ve vztazích.**
- **Zdravá agrese je, když dokážeme prosazovat své zájmy v akceptovatelných mezích bez pocitů provinění a s respektem k druhým (asertivita).**

DUŠEVNÍ HYGIENA A ZVLÁDÁNÍ STRESU

Spiritualita

Je důležitou součástí duševního zdraví. Zahrnuje osobní smysl života, přesvědčení o svém životním poslání a o vyšších hodnotách přesahujících člověka.

Smysl životu můžeme dát:

1. Vykonáním činu – užitečným pro druhé.
2. Prožitím zážitku – který povznáší, např. láska, krása, štěstí.
3. Utrpením – které je součástí každého života.



V. Frankl: Statečné strpění vlastního osudu je samo o sobě výkonem.

I lidé s dobrým duševním zdravím mohou mít citové problémy. Psychická krize může potkat každého. Nebojte se v případě nouze vyhledat odbornou pomoc, není to projev slabosti, ale projev odhodlání pracovat na osobním rozvoji.

Zaměstnání tvoří podstatnou část našeho života.

**Velkou výhodou je, když saturuje naše potřeby
např. společenské, odborného a osobního růstu,
prestiže, užitečnosti.**

Někdy může naplňovat i smysl života.



hana.janakova@pkfnbrno.cz

