



Předmluva

Ahoj, jsem Tereza, lékařka, která se dlouhodobě věnuje začlenění soft skills dovedností do oblasti medicíny. Založila jsem neziskovou organizaci [Spokojení zdravotníci](#), pro zdravotníky, od zdravotníků. Společně s týmem a všemi našimi členy pomáháme rozvíjet lidskou stránku zdravotnictví. Máme řadu [online kurzů](#) nejen pro lékaře, ale i primáře nebo zdravotní sestry a bratry. Čím více zdravotníků bude myslet nejen na odbornou, ale i lidskou stránku zdravotnictví, tím bude personální situace vyrovnanější a pacienti spokojenější.

A u koho jiného bychom měli s osvětou začít než u Vás, mediků. Určitě se do naší komunity přidejte. Jedině vy jste budoucnost zdravotnictví!

Chci Vám pomoci na Vaší cestě stát se špičkovými lékaři a lékařkami a začínám tam, kde to možná momentálně oceníte nejvíc – v práci se stresem.

Krátce, stručně, jasně. Tak, abyste u čtení a praxe nevypustili duši, na to máte anatomii, farmakologii, internu a další lahůdky.....

Součástí tohoto kratičkého e-booku je nezbytný seznam literatury. Ten má sloužit jako inspirace pro ty, kteří chtějí věnovat více času a energie práci se stresem. Doplnila jsem i užitečné odkazy na online zdroje, aby nebylo více čtení než praxe. Užijte si svých pár stran textu, pro Vaši větší vnitřní pohodu.

Teoretická část

Myslím, že se vám otevírá kudla v kapse jen slyšíte slovo teorie. Chcete praxi, chcete praxi, chcete praxi a já to moc dobře chápu. Vy ji totiž nejen chcete, ale opravdu potřebujete. Proto omezíme teoretickou část o stresu na naprosté minimum. Kdo chce, najde si fyziologické i patologické reakce, kterými vaše tělo na stres reaguje, za míň než pět vteřin na googlu nebo téměř v jakémkoliv učebnici. Tohle není učebnice, tohle je super, extra echt e – book, který vám má pomoci přežít medicínu a roky v praxi. Chceme vás hlavně nakopnout. Naučit vnímat stres jako nezbytnou součást lidského života na všech úrovních. Uvidět možnosti, jak se toho typu stresu, který nás brzdí a trápí zbavit. To je cílem celého e – booku. Motivovat vás v práci s vaším vlastním stresem. Chci i tuhle teoretickou část pojmout trochu jinak, z pohledu, na který běžně nemáte třeba tolik času, míň vědeckého, víc praktického.

Znáte pojem resilience?

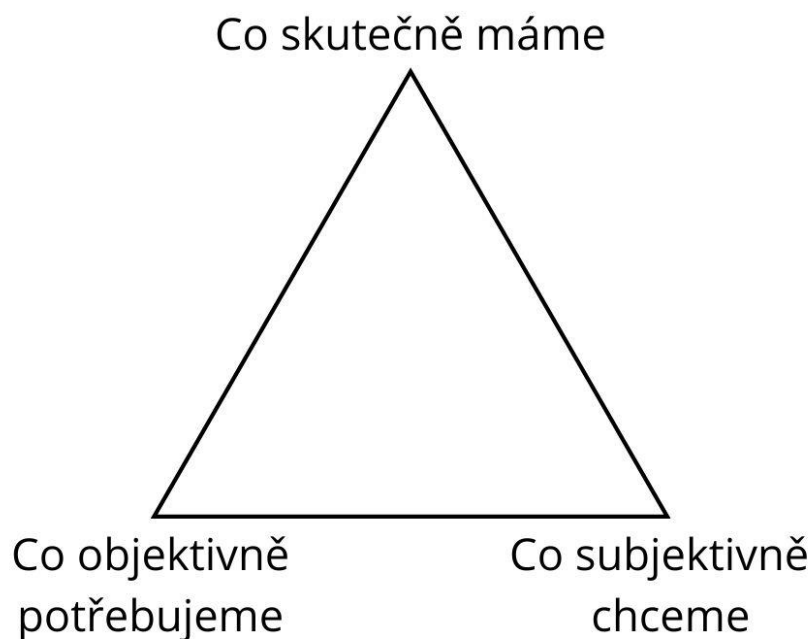
Resilience je naše odolnost, naše ochranná bariéra, to, co nás ochraňuje před stresory, které na nás z vnějšího světa útočí. Jak my zareagujeme? Nějakou protiváhou, protisilou. Resilience je naše super schopnost odolávat, zvládat nepříznivé situace a překonávat překážky a krize (1).

Uvědomme si, že stresu se nelze vyhnout a ani to rozhodně není cílem, jak si ihned vysvětlíme. Stres je všude a je nevyhnutelný (2). A to je dobře.

Jak to? Protože nás ochraňuje. Nejen před fatálním nebezpečím. Pomocí adaptačních mechanismů nám umožňuje být odolnější. Pokud chceme svoji odolnost vůči stresu posilovat, pak se nepohodlí, které nám nabídne, nesmí stát zatěžujícím, ale přirozeným prostředím. Ze stresových situací vycházíme silnější, zkušenější a moudřejší. Stres nás v tuhle chvíli učí mnoha důležitým věcem a naše adaptabilita na zátěž nám zaručuje pevnější resilienci, odolnost. Teď mě možný i chvilkově nenávidíte a říkáte si: „To se úplně zbláznila? Já se tady hroutím a ona mi říká, jak je to v pořádku?“ Ne. Pokračujeme. Stres může být silným motivátorem a zocelovačem, ale důležitá je jeho přiměřenost.

Na jedné straně stojí délka působení takových stresorů a jejich intenzita a na druhé straně stojíte vy, člověk, kterého se to všechno týká. Vy, se svým individuálním fyzickým a psychickým stavem, který je závislý na tréninku, výchově, genetickém vybavení, na vás. Když se na to podíváte takhle, pak určitá míra stresu vypadá jako „super hodná“. Nabudí vás, motivuje k výkonu, žene vás dopředu. Pokud ale překročíme svoji hranici, je toho prostě moc. Na vás, ne na kolegu, ne na partnery, ne na rodiče, na vás. Vaše výkonnost prudce klesá. Takle pomyslná hranice je naprosto individuální, nemá cenu se s kýmkoliv srovnávat, a je závislá právě na vaší odolnosti (3).

Pokud se na stres podíváme z psychologického hlediska, vidíme ho jako stav napětí. Jedná se o nějaký konflikt mezi našimi potřebami, tužbami a realitou. Tenhle trojúhelník se považuje za hlubší příčinu stresu. Když si nakreslíme pomyslnou pyramidu, pak čím jsou od sebe vrcholy vzdálenější, tím větší vzniká konflikt, který je tvůrcem stresu.



Zdroj: Plamínek, Jiří: Sebepoznání, sebeřízení a stres
Vlastní zpracování

To, jaký mý by měl váš osobní trojúhelník tvar vypovídá o povaze stresu. Jinak bude vypadat trojúhelník člověka, který dokáže racionálně zhodnotit své schopnosti, ale objektivně se nachází v nepříznivé realitě. Na rozdíl od člověka, který je náročným snilkem, který má své potřeby naplněný, ale neustále touží po něčem víc (4). Proč to ukazují? Pro představu toho, že ke stresu se dá přistupovat z mnoha úhlů pohledu. Není to jen zvyšující se tlak, pocení a bušení srdce.

Jaký je tedy management stresu, jeho řízení? Jsou to různorodé techniky a principy, které vám pomohou se s vlastním stresem vypořádat. Výsledkem je pak schopnost chronickému stresu do určité míry předcházet, využít ho ve vlastní prospěch a uvědomit si sílu odpočinku a relaxace (5).

A protože se jedná o e – book pro vás, mediky, pak se zaměřím na jednu oblast, která ve vašem případě trpí nejvíce, a tou je psychika. Opět si dovolím čerpat z níže uvedeného zdroje, protože nic lepšího dneska o psychických stresorech nepřečtete a dost přesně vystihuje to, co potřebujete vědět.

V oblasti psychiky, i tady se ptáme co je stresorem, který vyvolal změnu? Pokud se jedná o okolnost, na kterou nemůžeme uplatit nijak svůj vlastní vliv, považujeme ho za silný, až patogenní stresor.

Pokud ale stresor předem očekáváme, pak se stresová odpověď výrazně snižuje. Takže to má přenesený důsledek v transparentním průběhu vysokoškolských zkoušek. Postupně se totiž ukazuje, že ten nejnebezpečnější stres je ten nepředvídatelný. Ten, který nemůžete ovlivnit, i kdybyste se rozkrájeli. Ve svém důsledku vede k onemocněním jako je například deprese. Ohrožení tímto typem stresu jsou více i ti, kdo nemají dostatečnou sebedůvěru nebo necítí oporu ve svém okolí. Svoji roli hraje i míra umění asertivního jednání. I to, že máme problém říct ne, je v tuto chvíli významným stresorem.

Na duševním onemocnění se podílí nejen obrovský stresor, který udeřil jako blesk z čistého nebe, ale může to být i řada po sobě jdoucích drobnějších stresorů, takový syndrom kapky. Při jejich nahromadění pak dopadne kapka poslední a po nádoba přeteče. Působení chronického stresu snižuje odolnost vůči dalším stresorům. Však to znáte. Tou poslední kapkou může být i naprostá banalita. Najednou se všechno překlápí a dojde například k silnému výbuchu emocí. A jak vás potom často vidí okolí? Jako hysterické osoby s neadekvátní reakcí. To ale vůbec není pravda. Nikdo neví a nemůže posoudit, jak dlouho se naplňovala kapkami vaše vnitřní nádoba. Prostě toho jen jednou bylo už moc.

Stresory, které útočí na naše nitro, na naši psychiku mohou být i skryté. Skryté před světem jako naše myšlenky nebo rozhodnutí. Neznáte to náhodou? Nestresujete sami sebe dopředu myšlenkami na neúspěch? Nemyslíte na to, jak budete u zkoušky nebo testu za hlupáky? Jaká pak bude reakce, co na to řekne okolí, jak se budete cítit? Je to realita? Není, je to myšlenka a pro vás obrovský stresor. Naše skryté myšlenkové stresory jsou ze všech nejzávažnější, protože jim prostě neutečete. Dá se s nimi ale pracovat, je to práce, ale jde to.

Dalším stresorem, které v knize, kterou jsem pro Vás přečetla a ze které tyto odstavce čerpám, pan profesor Kolář uvádí, je rozhodování. Nemusí jít vyloženě o rozhodovací paralýzu, ale rozhodování je spojené s vnitřním konfliktem a někdy může vyvolat stresovou reakci. Kromě stresové reakce vyvolává rozhodnutí také emoce. Někdo se rozhoduje více racionálně a pragmaticky, někdo emocionálně. Nic není špatně.

A teď – co nám umožní být odolný vůči výše zmíněným stresorům??? Odpověď má dle pana profesora dvě roviny. Začněme neurobiologickým principem, který je závislý na neurochemických mechanismech našeho těla. To se projeví v tom, jací jsme, v naší typologii. Tyto procesy mají určitou míru genetické podmíněnosti.

Druhá rovina představuje zpracování stresových událostí a situací naší vědomou myslí. Nemluvíme o nějaké akutní, podvědomé reakci na stres, ale o vědomém procesu, kdy používáme vlastní mysl a rozum. Důležitost pak nemá jen faktická podstata, tedy to, co se nám děje, ale to, jak k tomu přistupujeme. Jak stresovou situaci kognitivně vyhodnotíme a emočně prožijeme. Na tuto myšlenku navazuje metoda zvládání stresu formou INNER game, kterou vám představím v praktické části e – booku.

Zamyslete se, proč nějakou událost vnímáte tak tragicky. Proč je pro vás neúspěch při zkoušce tak stresující. Tomuhle přístupu se říká atribuční kognitivní styl. Styl, který ukazuje, jak vnímáme a vyhodnocujeme skutečnost, která nás potkala.

Pesimistický atribuční styl, příčiny pramení z vašeho nitra, jsou vnitřní. Nabýváte tak dojmu, že okolnosti za nic nemohou a vnímáte to jako dlouhodobou záležitost. Přepadají vás myšlenky jako, že máte celoživotní smůlu. „Jsme nešika, nikdy nic nedokážu.“ S tímhle přístupem a vnímáním máte v budoucnu velkou pravděpodobnost duševního onemocnění.

Optimistický atribuční styl, při něm jsou naopak příčiny vnější, specifické a časově nestabilní. „Otázky mi nesedly, příště to bude lepší.“

Martin Seligman, který se celým tímto výzkumem zabýval došel k názoru, co je důležité proto, aby nás situace nesešla. Možností, jak přistoupit k obtížným situacím je nutnost obrátit náš postoj k věci, tak, aby byl neosobní, specifický a dočasný.

Ke zvládnání krizí je neefektivnější výbava mít realistický odhad situace a optimistickou důvěru v sám sebe a svoje schopnosti (6).

Tak, a to by mohlo k teorii stačit ne? Možná se vám ulevilo a možná si myslíte, že jsem cvok, který omezí teorii stresu na pár řádků. Vůbec. Můžete číst hodiny a hodiny, ale to už nechám na vás. Literatura, ze které čerpám je perfektní a já vám ji s klidným srdcem doporučuji. Tenhle e – book má jiný cíl než jen přepisovat, co už někdo vymyslel a sepsal. Má vás navést na cestu, chodit už ale musíte sami.

Proto pojďme na část praktickou.

Literatura:

- 1 KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia Group, 2021. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-7465-2.
- 2 NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada, 2004. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0695-4.
- 3 KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia Group, 2021. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-7465-2.
- 4 PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
- 5 PRUKNER, V. *Manažerské dovednosti*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, kap. 13. ISBN 978-80-244-4329-4
- 6 KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia Group, 2021. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-7465-2

Praktická část

Není jednoduché zvolit praktickou část tak, aby pro vás, mediky byla přínosná, nezahltila vás milionem technik a něco jste si z ní odnesli. Proto hned na začátku. Co pro vás vlastně zvládnout stres? Když se takhle ptám, tak jste se asi zamysleli a hned vám došlo, že pro každého je to něco jiného. Někdo chce snížit úroveň toho, co ho zatěžuje. Zvládne dvě zkoušky, ale třetí už je prostě moc. Nebo chce zachovat nějakou rovnováhu, nenechat se pohltit a propadnout zoufalství. Někdo chce zachovat dojem o své osobě a někdo chce zlepšit podmínky pro regeneraci po stresovém zážitku (1). A druhá otázka je – Co jsou vaše stresory? Co konkrétně vás stresuje? Třeba vám k odpovědím pomohou níže uvedené řádky, doufám...

Začněme testem, to baví skoro každého. Tenhle test je v angličtině.

Dostupné zde: [TEST](#)

Podle nedávné studie je česká verze, kterou přikládám níže, reliabilní a validní pro výzkumy, takže je vhodná i pro vás. Není to ale žádný diagnostický nástroj, umožní nám ale rychlou představu o individuální hladině vnímaného stresu(2).

Otázky v této škále jsou zaměřeny na to, jak jste se cítil a jak jste uvažoval **během posledního měsíce**. Označte zakroužkováním pouze jednu odpověď vystihující, jak často jste se cítil/a nebo uvažoval/a popsáním způsobem.

Jméno a příjmení:

Pohlaví: muž

žena

Dnešní datum:

Věk:

0=nikdy **1=téměř nikdy** **2=někdy** **3 = docela často** **4= velmi často**

1. Jak často jste byl v posledním měsíci rozrušený kvůli něčemu, co se stalo nečekaně?
0 1 2 3 4
2. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že nemáte pod kontrolou důležité věci ve Vašem životě?
0 1 2 3 4
3. Jak často jste se cítil v posledním měsíci nervózní a "vystresovaný"?
0 1 2 3 4
4. Jak často jste si v posledním měsíci věřil v tom, že jste schopen zvládat své osobní problémy?
0 1 2 3 4
5. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že věci jdou tak, jak byste si představoval?
0 1 2 3 4
6. Jak často jste v posledním měsíci pociťoval, že se nemůžete vypořádat se vším, co byste měl zařídit?
0 1 2 3 4
7. Jak často jste byl v posledním měsíci schopen mít pod kontrolou věci, které Vás iritují?
0 1 2 3 4
8. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že jste nad věcí?
0 1 2 3 4
9. Jak často jste se v posledním měsíci rozhněval kvůli věcem, které byly mimo Vaši kontrolu?
0 1 2 3 4
10. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že se potíže hromadí natolik, že je nejste schopen překonat?
0 1 2 3 4

Jinou škálou pro posouzení stresu v závislosti na životních událostech je škála Holmese a Rakeho. V této pomyslné tabulce představuje každá životní událost určitou míru stresu, který na vás působí a tím lze do jisté míry výsledek kvantifikovat (3).

Pokud chcete zvolit interaktivní orientační hladinu svého momentálního stresu podle této škály, pak se podívejte zde a vyzkoušejte si sami, v angličtině: [ZDE](#)

Nebo na český překlad: [ZDE](#)

To, jak na stresory nahlížíte, jak jsme si řekli je i výsledek vaší vrozené predispozice, vaší osobnosti. V posledních desetiletích stojí v popředí typologie tzv. Big five. Test k určení osobnosti podle tohoto modelu najdete: [ZDE](#)

V češtině obdobná verze: [ZDE](#)

Tak teď jste si vyzkoušeli, jaká je zhruba míra stresu, který na vás působí a jakou predispozici celkově máte ke zvládnutí stresové reakce z hlediska vaší osobnosti. Teď nastává další krok – zvolit strategii.

Strategie, jak se ke stresu postavit záleží na odpovědích na otázky, které jsem vám kladla v úvodu. Co pro vás znamená zvládnout stres? Podle toho si sami zvolíme strategii.

Strategie se zaměřením na řešení problému – kognitivní směřování k využití naší schopnosti myslet.

- Konfrontační způsob podobný střetům boxů v ringu
- Hledání opory, v rodině, přátelích, partnerech
- Plánované hledání řešení, postupné rozmotávání pomyslného klubka
- Sebeovládání, například využitím dechových cvičení
- Distancování od problému
- Hledání pozitivních aspektů na situaci
- Přijetím zodpovědnosti a vpadnutím do děje
- Vyhýbavá strategie a útěk

Už jsme zmínili pojem resilience, odolnost, nezdolnost, naše obrana před stresory. Nejde jen o to, jakou strategii zvolíme, jak se do boje se stresem ponoříme, ale vstupuje sem právě i skutečnost a komplikovanost nás, lidí. Toho, jací jsme po stránce osobnosti i resilience (4). To je odpověď na to, proč se někdo hroutí mnohem dřív než ostatní. Nastupuje do boje s jinou výbavou.

Americká psychologická společnost vydala krátký program pro zvýšení resilience. Říká mu „Road to Resilience“ (5) a můžete ho najít třeba: [ZDE](#)

Přiblížím Vám ho v deseti základních bodech, které by měly vést k vaší vyšší odolnosti, resilienci.

1. **Sociální kontakty** – dbejte na dobré vztahy se svojí rodinou, přáteli, kamarády, okolím. Pracovat na vztazích se vyplatí. Naučte se přijímat pomoc, naučte se říct si o pomoc. Vaši blízcí jsou těmi, kteří vás milují bez ohledu na to, jaké otázky si u zkoušky vytáhnete.
2. **Krize není neřešitelná** – svoji reakci, vnímání i reakci na situace můžeme ovládat, vědomě. A to i v případě, že se jedná o krizi neovlivnitelnou. V tuto chvíli si představujeme, že se dostaneme v budoucnu do bodu, kdy nám zase bude lépe. Někomu pomáhá si vypracovat detailní plán, co se stane, pokud naše noční můra nastane.

3. **Akceptujte změny** – nechte plavat věci ,které změnit nemůžete, neplýtvajte energií. Svoji pozornost obraťte tam, kde to má smysl
4. **Snažte se dosáhnout svého cíle** – zapomeňte na cíle nedosažitelné, stůjte nohama na zemi. Stanovte si reálný cíl, ke kterému budete směřovat. Ideálně si ho rozdělte na menší celky, z jejichž dosažení budete mít radost.
5. **Nebudte pasivní** – problémy nemizí, většinou jen narůstají. Překonejte strach a chopte se iniciativy věci řešit
6. **Myslete na sebe a poznejte se** – učte se o sobě, o tom, jací jste a zjistíte, že jste mnohem silnější, než si myslíte. Budujete svoji sebeúctu, svoje sebevědomí. Přichází k vám pak radost ze života a větší touha žít spokojeně.
7. **Mějte se rádi** – důvěřujte si, svým schopnostem překonat překážky a přiblížit se cíli
8. **Myslete dopředu** – využijte perspektivu času, není všem dnům konec, myslíte do budoucnosti, nedávejte důraz tomu, co si to nezaslouží
9. **Budte optimisté** – očekávejte a vyžadujte to nejlepší, zvýšíte si sami naději na lepší budoucnost
10. **Dejte péči sami sobě** – myslíte na svoje potřeby, emoce, pocity, na svoji radost, odpočinek, uvolnění, relaxaci. Dopřejte si dostatek pohybu.

Metody k uvolnění nahromaděného napětí vlivem stresu

Spánek patří mezi nejdůležitější formy odpočinku k obnově sil. Jeho kvalita, kvantita i nastavení řádu jsou důležité, ale opět individuální. Pro léčbu spánku existují spánkoví lékaři i celé spánkové laboratoře.

Relaxace nepředstavuje jen efektivní cestu odpočinku, ale i pomyslnou bránu do našeho mozku. Relaxace je založena na myšlence, že tělesná a psychická stránka člověka nejsou striktně odděleny. Pravidelným prováděním relaxace, tedy uvolnění se dá předcházet důsledkům stresu a udržovat tak určitou homeostázu mezi napětím a uvolněním.

Není to nicnedělání nebo ležení. Je to proces vnitřního zklidnění a odpoutat se od vnitřního napětí. Uvolnění psychické nastává automaticky po uvolnění fyzickém, svalovém.

Zvládnutí relaxace vede k pevnějšímu duševnímu i fyzickému zdraví, vyšší výkonnosti, soustředění, odolnosti vůči únavě a životní spokojenosti. Relaxaci nelze vyjádřit, je to pocit.

Proto, abyste k hluboké relaxaci dospěli, musíte umět rozdělit stav napětí a uvolnění a prožívat ho.

Jak na to?

Můžeme si pomoci externími vnějšími vstupy, jako jsou čichové vjemy éterických olejů nebo hudba, ale relaxovat se musí naučit každý sám. Pro relaxaci v akutní stresové situaci je důležité se pomocí vnitřního uvolnění oprostit od vnějších vlivů.

Při relaxaci nám se do popředí dostává soustředění na takové věci, jako je pocit tíhy, tepla, dechu nebo našeho tepu. Někdy se používají i slova k autosugesci, u těch je důležité, aby měly pozitivní směr.

Do tréninku relaxace patří

- Meditace
- Kognitivně behaviorální terapie
- Biofeedback
- Psychologické mapování a některé další metody

Relaxace je dána našim vnitřním vnímáním, je to tedy velice obtížně přenositelná zkušenost a tím se špatně popisuje nebo dokonce sdílí.

Jedním z klíčů k hluboké relaxaci je dech. Dechový stereotyp je do určité míry podvědomý, ale i na dechu se dá pracovat (6).

Dýchání v meditaci

Na dýchání při meditaci, jako na téměř všechno ostatní, není jednotný názor. Dokonce i termín jako jógový dech, který slyšel každý, kdo někdy rozmotal jógamatku, není ve všech školách jógy stejný.

Cílem většiny technik dýchání je vyrovnat poměr nádechu a výdechu. Nechat proudit energii i mysl.

V cvičení pro začátečníky se pozorujte. Zavřete oči a uvědomte si přirozené pauzy mezi nádechem a výdechem. Soustřeďte se a vnímejte, jak vzduch plyne dovnitř a ven. Postupně se soustřeďte na to, jaké jsou jednotlivé fáze, zkuste je srovnat a pomalu, krok za krokem nádech i výdech prodlužujte

Meditace

Cílem nespočtu technik je zůstat přítomen, vnímat své tělo a dýchání. Myšlenky, které vyvstanou si uvědomit a nechat je plynout, odejít. Opakovaně se navracet ke klidu těla, dechu a osobního bytí.

Protože nevedu meditace a ráda přenechávám lidem to, v čem jsou dobří, příkládám jeden přesný přepis základní meditační techniky.

„Položte si ruce do klína, konečky prstů se lehce dotýkají a dlaně lehce rozevírají. Dýchejte dovnitř a ven bez snahy s dechem nějak manipulovat nebo kontrolovat. Jednoduše ho nechte plynout skrze nosní dírky. Nechte ho stoupat a klesat. Věnujte pozornost vašemu sedu, prociťujte kontakt s podložkou, židlí nebo s čímkoli, na čem sedíte, a mějte vzpřímenou páteř. Předem se přesvědčte, že okolo vás nejsou rušiče klidu (telefon atd.). Věnujte pozornost rukám. Pociťujete energii plynoucí rukama. Jenom je sledujte pomyslným vnitřním zrakem. Věnujte pozornost svému palci, ukazováčku, prostředníčku, prsteníčku a malíčku. Přesouvejte pozornost z jednoho prstu na druhý. Použijte ruce jako svoji kotvu, která vás kdykoli vrátí do přítomného momentu. Vaše ruce jsou stále s vámi, stále připraveny přivést vás zpět k vašemu tělu a dechu. Kdykoli bude vaše mysl zčeřena, jednoduše ji vraťte zpět do rukou a začněte znova. Toto je vaše jógová praxe(7).“

Mindfulness = všímavost, duchaplnost, schopnost plně přijmout a vědomě prožít přítomnost. Zvládnout přítom své emoce a zachovat si odstup od hodnotících myšlenek.

Můžeme říct, že je to určitá možnost nereagovat na událost, která se přihodila emocionálně a automaticky, ale vnímavě, adekvátně a moudře. Je to naše stabilizační pomůcka najít půdu pod nohama, když se všechno třese. Mindfulness je široká užívaná forma meditační techniky. Umožňuje nám žít takový život, který není ovládán emocemi a impulzivním chováním. Mindfulness je možné trénovat v rozličných tréninkových programech. Jejich součástí je taky určitá forma relaxace a vnímání svého vlastního těla. Jaký vliv má mindfulness na chronickou bolest, imunitní systém, úzkost nebo stres, k tomu vám doporučuji knihu klinické psycholožky Jennifer Wolkin.

Z této knihy si taky pro Vás vypůjčím jedno krátké mindfulness cvičení:

Všímavé probuzení – mindfulness pro každého, kdo vstává.

- „Vstávejte tak jemně, jak je to možné. Na toto cvičení si nenastavujte časovač, ale věnujte se mu tak dlouho, jak vám bude vyhovovat.
- Při probouzení si všimněte pocitů těla, které se vrací zpět k vědomí. Vnímejte, jak jsou přirozeně uloženy vaše paže a nohy, když ještě ležíte.
- Položte si ruku na srdce, zatímco si všímáte všech částí těla a bez posuzování pozorujte pocity, které se vynořují.
- Až budete připraveni, opřete se o polštář a pohodlně se usadte. Všimněte si, jaké je to změnit pozici z lehu do sedu. Co, pokud vůbec něco, pozorujete?
- Třikrát se zhluboka nadechněte do bránice, nadechněte se nosními dírkami a vydechněte našpulenými rty.
- Položte si otázku: „Co mám dnes v plánu?“
- Pokud jasný cíl nemáte, zeptejte se sami sebe: „Jakou kvalitu mysli bych si přál posilovat nebo rozvíjet? Co musím udělat, abych lépe pečoval o sebe samého? Jak mohu změnit přístup k sobě samému a ostatním, abych víc cítil soucit? Co by mi pomohlo, abych pociťoval naplnění?“
- Nyní si zformulujte jeden záměr v přítomném čase. Například když se chcete cítit klidnější a být více přítomní pro sebe i ostatní, může váš záměr znít následovně. „Jsem klidný. Jsem zde pro sebe i ostatní mé blízké.“
- Zopakujte si záměr třikrát nahlas s prohloubeným nádechem a výdechem po každém opakování.
- Pokud jste připraveni, pomalu spusťte nohy dolů z postele, aby se chodidla dotkla podlahy.
- Chvilí jen vnímejte chodidla dotýkající se podlahy. Vnímejte váhu rovnoměrně rozloženou v obou chodidlech
- Zhluboka se nadechněte a pomalým a jemným výdechem se postavte
- Opět vnímejte váhu svého těla rovnoměrně rozloženou.
- Dopřejte si čas a uvědomte si, jaké to je přejít z lehu, sedu až do stoje.
- Zopakujte novu svůj záměr, třikrát s výdechem po každém opakování.
- PO posledním výdechu se oceňte za praxi. Jedno poděkování sami sobě má hlubší význam, než si dokážeme představit(8).“

Kniha je plná meditačních, relaxačních a mindfulness technik, které nezaberou víc než pět minut denně. Určitě ji vyzkoušejte.

Další z technik relaxace a jako je biofeedback, psychologické mapování nebo kognitivně – behaviorální terapie patří do rukou psychologů a překračuje rámeček tohoto e-booku.

Inner game

Ještě jsem vám slíbila pár slov o metodě Inner game. Inner game je naše vnitřní hra. Jde o překonávání překážek, bariér našeho nitra, které nám brání naplno využít vlastní potenciál. Základní myšlenka je taková, že úspěch v životě závisí na tom, jak vyvážíme pozornost věnovanou vnějším problémům a těm uvnitř nás. A tím úspěchem je pro každého něco jiného, samozřejmě.

Metoda má tři základní principy

- Nehodnotící vnímání
- Důvěru v sám sebe
- Vědomou volbu

Pro snížení až odstranění bariér využijme nástroje STOP – Step back, Think, Organize your thinking, Proceed.

Step back – Podívejte se na věc odstupem a nadhledem

Think – Přemýšlejte. Jaká je realita? Jak ji vnímáte? Je to opravdu tak, jak to vypadá? Co vyvolalo stres? Jaké máte teď priority? Jaké máte možnosti? Čelíte strachu nebo jaké bariéry?

Organize your thinking – Uspořádejte si své myšlenky do plánu. Co uděláte?

Proceed – nečekejte se založenýma rukama. Jděte dopředu, konejte, podnikajte další kroky kupředu.

Než se rozloučíme ráda bych ještě přidala několik málo bodů, které by neměli technikám proti stresu ujít.

Pohyb

Hýbejte se, hýbejte se často a hlavně tak, aby vám to dělalo radost. Nevadí, že třeba jen jdete pěšky do školy, i tak stimulujete svůj mozek, zabraňujete úpadku kognitivních funkcí, trénujete své tělo a přemýšlíte nad něčím jiným než nad nekonečným množstvím otázek ke zkoušce. Vaše tělo i duše budou spokojenější. Pravidelný pohyb má prokazatelný vliv na kardiovaskulární systém, náladu, mozek a všechno další. Prostě se hýbejte, bude vám opravdu lépe.

Jídlo a pitný režim

Jezte. Ale nejezte kraviny. Někdo ve stresu jí blbosti, někdo hladoví. Obě varianty – špatně. Jako ve všem, co má přispívat ke zdravému životnímu stylu v naprosto laickém měřítku. Jete prostě dobře, vaše tělo i mozek vám poděkuje. Jo a pijte vodu. Hodně vody a taky někdy pivo, ať si uděláte radost.

Láska

Mějte rádi sebe, své okolí, své partnery, kolegy, spolužáky svůj život. Užli jste pořádný kus cesty, abyste se dostali sem. Buďte na sebe hrdí, máte být na co. A že to občas nejde? To je normální. Máme to tak všichni. Nikomu na světě se jen nedaří, jen vám to tak momentálně připadá. Pamatujte na to, že chyby děláme proto, abychom se poučili a posunuli dál. Bez chyb a omylů by nenastal žádný vývoj.

Díky, že jste dočetli až sem, bylo nám potěšením. Doufám, že vám e – book byl inspirací v temnotách studia medicíny. Vážíme si toho, že na sobě pracujete.

Nedopustíte, aby vás ničily okolnosti nebo jste se ničili sami. Pěstujte svoji odolnost, máte to ve svých rukou a já vám věřím. Věřím, že dokážete najít cestu, abyste na studium a své začátky v medicíně vzpomínali s vděčností, hrdostí a lehkým sentimentem.

Úsměv! Nezapomínejte na úsměv, je nakažlivý.

„Klíčem k vaší odolnosti je optimismus.“

Martin Seligman

Důležité kontakty pro pomoc v těžkých životních situacích:

Například online terapie [Hedepy](#)

Krizová intervence: Systém psychosociální intervenční služby [SPIS](#)

Linka kolegiální podpory 530 331 122

530 331 131

1 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3149-0.

2 BURŠÍKOVÁ BRABCOVÁ, Dana a Jiří KOHOUT. Psychometrické ověření české verze Škály vnímaného stresu. *E-psychologie* [online]. 2018, **12**(1), 37-52 [cit. 2022-08-09]. ISSN 18028853. Dostupné z: doi:10.29364/epsy.311

3 HOLMES, Thomas H. a Richard H. RAHE. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research* [online]. 1967, **11**(2), 213-218 [cit. 2022-08-09]. ISSN 00223999. Dostupné z: doi:10.1016/0022-3999(67)90010-4

4 NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada, 2004. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0695-4.

5 DOBREE, Lucy. Finding the road to resilience. *Veterinary Record* [online]. 2019, **185**(10), 309-309 [cit. 2022-08-09]. ISSN 00424900. Dostupné z: doi:10.1136/vr.l5546

6 KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia Group, 2021. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-7465-2.

7 KREJČÍK, Václav. *Jóga, dech a meditace: ztracen a nalezen v Indii*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4285-4.

8 WOLKIN, Jennifer R. *5minutové meditace na každý den: uklidněte svůj mozek za pouhých pět minut denně!*. Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-3373-4.

9 GALLWEY, W. Timothy, Edward S. HANZELIK a John HORTON. *Zvládněte stres metodou Inner Game!: jak se vyrovnat s nástrahami života a dosáhnout vnitřní stability*. Praha: Management Press, 2012. ISBN 978-80-7261-243-7.

URBAN, Jan. *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6.

ČERNÝ, Vojtěch. *Jak překonat stres: testy a cvičení*. Vyd. 3. Brno: Computer Press, 2006. Rozvoj osobnosti. ISBN 80-251-1003-6.

Napište mi, kdykoliv a s čímkoliv 😊

tereza.ettlerova@gmail.com

spokojenzdravotnici@gmail.com

Autor: MUDr. Tereza Ettlerová, MBA

Text vznikl jako vzdělávací materiál pro studenty medicíny a začínající lékaře pod záštitou neziskové organizace Spokojení zdravotníci, jako reakce na průzkum vedený portálem Po Medině

