

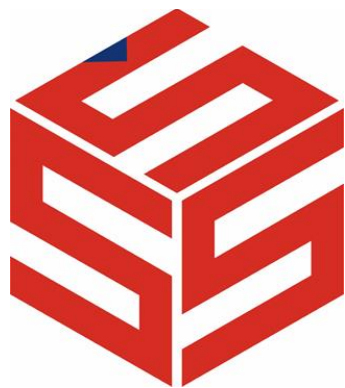


FUNDACJA

P O N A D G R A N I C A M I



**Spolufinancováno
Evropskou unií**



KRAKÓW





Stres má velké ...rohy?

**O stresu a profesním
vyhoření u záchranných
sborů**

Katarzyna Bartyńska
KRAKÓW 2022
Posouzení Paolo Bernardini

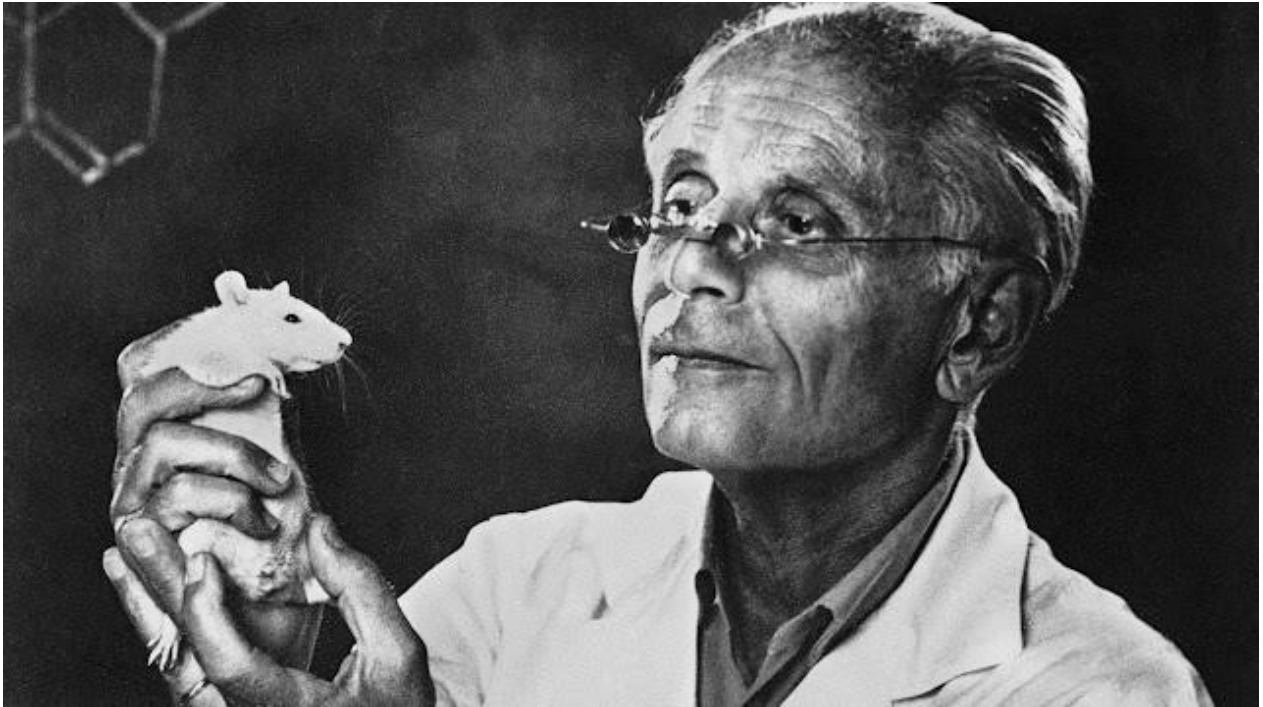
Obsah

Úvod	2
Stresují se všichni?.....	3
Fyziologie stresu	4
Fáze stresového poplachu	4
Fáze relativní odolnosti	5
Fáze vyčerpání	5
Profesní vyhoření	6
Jak předejít profesnímu vyhoření?.....	6
Strava.....	7
Efektivní spánek.....	8
Zásady hygieny spánku.....	8
Relaxační techniky	10
Sociální podpora.....	12
Význam sociální podpory během pandemie Covid-19.....	13
Význam traumatického stresu v profesním vyhoření	14
Preventivní aktivity - školení a programy výuky psychologie v profilových školách	14
Podpůrné činnosti	16
Podpora zkušeného týmu a vedení.....	16
Závěr	17
Literatura:.....	18

Úvod

Stres je jedním z nejznámějších z nejlépe vědecky popsáných fenoménů. Tento pojem zavedl do psychologie Hans Selye, lékař, který téměř celý život věnoval zkoumání stresu. Byl několikrát nominován na Nobelovu cenu, ale nikdy mu nebyla udělena. Stres zkoumal téměř 50 let svého profesionálního života.

Obr.1 Hans Selye. ¹



Je opravdu poznání stresu pro lidi tak důležité a zajímavé? Dnes již víme, že ano. Bagatelizovaný a ignorovaný stres škodí našemu zdraví, způsobuje, že ambiciózní plány končí porážkou nebo že nevyužíváme potenciál, který se v nás ukrývá. Stres dokáže převzít kontrolu nad naším životem, a proto se rozhodně vyplatí naučit, jak ho zvládnout. Je to těžké? - určitě je, ale můžeme si být jisti, že ta námaha stojí za to. I v případě, kdy pochybujeme, zda se nám povede stres zvládnout, nemáme jinou cestu, jak se o tom přesvědčit než si to zkusit. Prostě „chyťme“ stres jako přísloušného býka za rohy a zkusme mu čelit. Pokud se někomu zdá, že ty rohy jsou příliš velké, ať se přesto nevzdává. Čím více toho o stresu víme, tím větší máme nad ním převahu.

¹ <https://budapesten.blogspot.com/2017/01/stres-zosta-odkryty-przez-wegra.html?m=1>

Stresují se všichni?

Stres zcela jistě působí na všechny bez ohledu na věk, pohlaví, vzdělání. V různých životních obdobích mají status nejdůležitějších problémů odlišné oblasti. Pro nemluvně bude stresem delší oddělení od rodičů, pro školáka to může být první láska, pro dospívající osobu volba budoucího zaměstnání, zatímco pro dospělého to mohou být těžké situace, se kterými se může setkat v práci. Pesimista by mohl říct, že celý život je řadou výzev a stresů. Stresují se také zvířata?

Obr. 2. Zebra ²



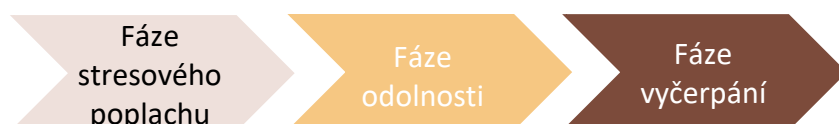
Samozřejmě, že ano, a to značně. Představte si, jak se stresuje zebra, která utíká před hladovým lvem. V přírodě každé zvíře musí bojovat o přežití, což je spojeno s nejvyšší úrovní stresu. Přesto z důvodu tohoto typu stresu nejsou zvířata nemocná, nemají bolesti břicha, vředy, depresi a nepodléhají zlovykům. Může tedy být zkoumání stresu u zvířat zdrojem cenných poznatků o lidském stresu? Podívejme se blíže na fyziologii stresu.

² <https://balancedlifeskills.com/zebra-stress-240x300/>

Fyziologie stresu

Reakce našeho organismu na stres je složitá a skládá se ze tří fází - z **fáze stresového poplachu, relativní odolnosti a vyčerpání**. Když se stane něco stresujícího, reagujeme fází stresového poplachu. Pokud stresová situace nekončí nebo se značně protahuje v čase (týdny a někdy měsíce) a člověk z něho není schopen nijak uniknout ani jej překonat, přichází druhá fáze reakce, fáze relativní odolnosti. Třetí fáze stresové reakce přichází tehdy, kdy již nemáme sílu vzdorovat a náš organismus těžce onemocní.

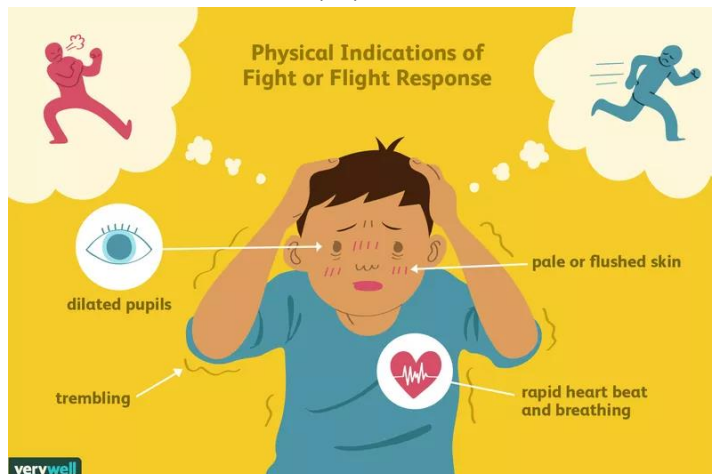
Obr. 3. Fáze reakce na stres



Fáze stresového poplachu

Vzpomeňte si, jak jste se cítili, když jste se ocitli ve stresové situaci - jak reagovalo celé tělo, jak bušilo srdce a jak se změnilo dýchání? Všechny tyto změny, ke kterým dochází v prvních okamžicích (které někdy trvají až několik hodin) stresové situace, jsou projevem **fáze stresového poplachu**. Každý organismus se v takové situaci velice rychle rozhoduje mezi dvěma řešeními: bojem, nebo útekem. Toto rozhodnutí záleží na okolnostech události. Mozek je neskutečně rychlý stroj, který samostatně analyzuje, co je výhodnější. Pokud máme značnou šanci nebezpečí překonat - volí boj, pokud je ale možnost vyhnout se mu, bude se snažit nás přesvědčit, abychom od konfrontace odstoupili. U hasiče, který vyjíždí k zásahu, dochází během krátkého času k vyloučení značného množství takzvaných stresových hormonů. Jsou to kortizol a adrenalin. Jejich úkolem je dodat celému tělu dostatečnou energii k tomu, aby zvládlo zvýšenou zátěž. V zátěžových situacích se proto ukazuje, že každý z nás má pomyslný zásobník raketového paliva pro svůj organismus a stres je klíčem, který k němu otevírá dveře. Díky tomuto mechanismu je výše zmíněný hasič schopen vynést těžce zraněné z hořícího objektu nebo pracovat dlouho a intenzivně, ačkoliv pracuje pod značnou fyzickou zátěží. Ta „super síla“ se ale v krátkém čase vyčerpá a samozřejmě za ni bude potřeba zaplatit. Bohužel, stres záchranářů nemizí vždy se skončením zásahu. Deprimující obrazy a vzpomínky na trpící a vystrašené zasažené osoby je mohou provázet dlouhou dobu a obava před tím, co je čeká na příští službě, může udržovat hasiče neustále ve stavu zvýšené pohotovosti a napětí.

Obr. 4. Fáze stresového poplachu³



Fáze relativní odolnosti

Představme si, že naše psychická odolnost je velké vědro a každá obtížná situace je voda, která se do něj přilévá. Záchranáři jsou prakticky neustále ohroženi takovým „přiléváním vody“, protože práce, kterou vykonávají, předpokládá, že jsou prakticky stále vystaveni stresu nebo pracují v časové tísní. Po určitém čase, kdy stresová situace pomine, se hladina adrenalinu a kortizolu vrací do normy. Zdánlivě to vypadá, že organismus si na stres zvykl a naučil se s ním žít. V této fázi dochází k pozvolným změnám ve fungování. Stáváme se podrážděnější a i drobnější obtíže narůstají do rozměrů vážných problémů. Hůř zvládáme také každodenní úkoly, protože se obtížněji soustředíme. Trpíme chronickou únavou a jestliže nezavedeme nějaká řešení, která nám pomohou uvolnit napětí a efektivně si odpočinout, náš organismus začne vysílat signály, že něco není v pořádku. Postupně se objevují závažnější poruchy a nemoci nazývané jako psychosomatické, čili obtíže, jejichž příčina tkví v psychice, ale projevují se ve fungování těla. Reakce na stres v této chvíli přechází do poslední, třetí, fáze.

Fáze vyčerpání

V psychologických laboratořích, ve kterých byly prováděny experimenty na zvířatech, bylo zjištěno, že neustálé vystavení stresu může vést dokonce ke smrti. Docházelo k tomu v důsledku vyčerpání regeneračních schopností organismu. K této fázi reakce docházelo dokonce až po několika měsících od začátku působení stresového činitele. U lidí, než k tomuto dojde, vysílá tělo množství poplašných signálů. Přesto ale lékaři znají případy srdečních nemocí, včetně infarktů, u kterých je za příčinu označován právě stresující způsob života. U zvířat v přirozeném prostředí k tomu v podstatě nedochází. Jejich stres probíhá po objevení se nebezpečí pouze několik minut. Pokud stihnou utéct, stres pomíjí. Lidé často ale často nejsou schopni utéci od svých stresorů, proto jediným způsobem, jak se vyvarovat poslední fázi, je používání různých technik zvládnání stresu.

³ <https://www.verywellmind.com/what-is-the-fight-or-flight-response-2795194> autor Verywell / Joshua Seong

Profesní vyhoření

Vykonávání práce hasiče je spojena se značnou psychickou zátěží kvůli vystavení silnému profesnímu stresu, proto je důležité se vědomě věnovat aktivitám zaměřeným na prevenci profesního vyhoření. Zvládnutí stresu je jedním z klíčových způsobů předcházení syndromu profesního vyhoření. Syndrom vyhoření je jev široce popsán v psychologické literatuře již od 70. let. Vědci zjistili, že po několika letech profesní aktivity se u některých lidí objevují významné změny. Zjednodušeně řečeno, zhoršuje se kvalita jejich práce, jsou častěji nemocní, hůř zvládají stres a méně se v činnostech osobně angažují. Dochází u nich rovněž ke zhoršení vztahu s okolím, jsou méně vnímaví, separovaní a někdy se dochází k významnému zhoršení jejich spolupráce. Tyto projevy začaly být spojovány s přílišnou pracovní zátěží a syndrom profesního vyhoření se stal noční můrou zaměstnavatelů. V psychologii funguje mnoho definic tohoto jevu, ale nejznámější z nich formulovala Christina Maslach, která říká, že profesní vyhoření je psychologickým souhrnem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a oslabeného vnímání vlastních zásluh. Dochází k němu zejména u osob, které pracují s jinými lidmi, zejména pokud jiným lidem pomáhají. Vyhoření se týká hlavně zástupců profesí, které vyžadují blízkou, bezprostřední práci s lidmi, osobní zaangažování a jsou spojené s pomáháním jiným lidem, přičemž sociální schopnosti jsou v nich základním pracovním nástrojem. Jedná se tedy o lékaře, zdravotní sestry, ale také – a možná především – o hasiče. Příprava budoucího hasiče na službu stojí hodně času a úsilí. Kandidáti musí hodně obětovat, aby vyhověli vysokým standardům práce v této profesi. V začátcích výkonu profese je vždy značné zaangažování, velká očekávání, ale bohužel rovněž také vysoký stres a psychická zátěž. Činnosti prováděné během tragických nehod, bezprostřední kontakt s neštěstím a lidským utrpením jsou v podstatě každodenní.

Jak předejít profesnímu vyhoření?

Pochopení toho, co způsobuje profesní vyhoření, je velice důležité. Ještě důležitější ale je odpovědět na otázku, co nám pomůže se před ním bránit? Jedním z hlavních činitelů, způsobujících syndrom vyhoření je přetrvávající stres – tedy situace, ve kterých jsme vystaveni dlouhotrvajícímu napětí. Bohužel, mnohým z nich se nelze vyhnout, proto je velice důležité se snažit o efektivní uvolňování napětí a stresu, který vyplývá jak z těžkých záchranných a likvidačních prací, tak z problémů každodenního života. Stresové situace, se kterými se potýkají záchranáři, by měly být vyrovnávány stejným, ne-li větším množstvím příjemných a odpočinkových situací. Jednou z podmínek udržení dobré psychické kondice a vysoké odolnosti vůči stresu je dodržování zdravého životního stylu. Člověk je bytostí složenou ze dvou úrovní – fyzické a psychické. Obě tyto úrovně se vzájemně ovlivňují a potíže na úrovni jedné této sféry se negativně promítají do druhé. Naštěstí závislost těchto úrovní je obousměrná, což znamená, že zvýšení komfortu ve fyzické oblasti bude mít pozitivní vliv na

psychiku. Základním prostředkem ochrany před stresem a jeho důsledky jsou tedy vhodná a vyvážená strava, aktivní odpočinek a regenerace - obzvláště zdravý a efektivní spánek.

Strava

Jak je možné, že správná výživa redukuje stres, který člověk pociťuje? Stojí za to nahlédnout do teorie stresu a výsledků výzkumů provedených v psychologických laboratořích. Náš organismus si uvědomuje, že prožívá stres, jestliže se v krvi objeví nadměrné množství již zmíněných stresových hormonů, zejména adrenalinu a kortizolu. Ukazuje se, že nesprávná výživa může způsobit zvýšení jejich hladiny. V psychofyziologických výzkumech, které byly prováděny se zvířaty, byl hlad jedním z používaných stresových podnětů. Stačí, že jídlo konzumujeme nepravidelně, a náš mozek to už může interpretovat jako stav, který se odchyluje od normy, tedy jako potencionální ohrožení. Mimo to, v lidském těle funguje mnoho automatických mechanismů, jejichž úkolem je prioritní zajištění přežití - první jídlo po delší přestávce bude přeměněno na „železné zásoby na horší časy“ a převážně bude přechováváno ve formě podkožního tuku. Pouze jeho malá část bude využita na průběžné potřeby. Nepravidelné stravování je tedy nejen zdrojem stresu, ale rovněž cestou k nadváze a obezitě. Hladina stresových hormonů bude vzrůstat i tehdy, kdy strava, kterou dodáváme, bude mít málo hodnotných živin. Prázdné kalorie jsou velice důmyslným oklamáním vlastního organismu, jehož výsledkem jsou po určitém čase zdravotní problémy. Uspokojení hladu je možné díky tomu, že v lidském organismu fungují dva „detektory“ hladu. Jeden se nachází v žaludku a reaguje pouze na fakt, že se v něm objeví pokrm. Druhý se nachází v krvi a reaguje na cukr. Stačí, že je aktivován jeden z nich a do našeho mozku již putuje informace, že jsme najedeni. Výsledkem je, že můžeme podlehnout představě, že nemusíme měnit stravu – vždyť nemáme hlad a cítíme se dobře. Ani náhodou. Pokud nebudeme jídlom dodávat příslušnou porci vitamínů a živin, budeme se cítit čím dál tím unavenější, ospalejší, objeví se potíže s koncentrací, zhorší se rovněž paměť. A to všechno proto, že mozek bude omezovat ty funkce, na které bude chybět energie.

Efektivní spánek

Význam efektivního spánku v prevenci a odbourávání stresu je velice důležitý. Většina lidí spí nedostatečně dlouhou dobu nebo jim spánek neumožňuje potřebný odpočinek. Nevyspání drasticky snižuje schopnost zvládnání stresu, složitých emocí a oslabuje koncentraci, paměť a schopnost rozhodování. V profesi hasiče je práce na směny významným činitelem, který negativně ovlivňuje kvalitu spánku. Výzkumy ukázaly, že osoby, které pracují na směny, mají podobné problémy s udržení pravidelného rytmu spánku a bdělosti jako piloti a pracovníci leteckých společností, kteří se potýkají s jevem „jet lag“ - souhrnem příznaků vyplývajících ze změny časového pásma během cesty. Jestliže tedy vidíme, jaký vliv má na práci záchranářů spánek, je nutné se postarat o to, aby byl efektivní a přinášel patřičnou úlevu. K tomu může pomoci realizace takzvané hygieny spánku – dodržování jednoduchých doporučení, které mohou zvyšovat kvalitu a prodloužit trvání spánku skrze modifikaci spánkových návyků a okolních podmínek.

Zásady hygieny spánku

1. Za první tma.

Za usínání a probouzení je zodpovědný melatonin - hormon, který vylučuje šišinka. Když je ho hodně, jsme ospalejší a usínáme, zatímco pokud jeho koncentrace v organismu klesá, spánek je čím dál lehčí, až se probudíme. Množství produkovaného melatoninu je zejména závislá na množství světla – organismus jej proto produkuje mnohem více během noci. V pokoji, ve kterém spíme, by proto měla být co největší tma. Směnoví pracovníci, kteří spí v průběhu dne, by se měli vyhýbat jasnému světlu, aby udrželi příslušnou hladinu melatoninu.⁴

2. Za druhé ticho.

Vliv hluku na spánek není u všech lidí stejný. Podle pohlaví, zdravotního stavu a občas i podle zvyků se může jeho rušivost měnit. Hluk během spánku vyvolává stimulaci sympatického nervového systému⁵ a uvolnění stresových hormonů - adrenalinu a kortizolu. Navíc dochází ke zkrácení hlubokého spánku - fáze REM, což následně pociťujeme jako zhoršenou kvalitu spánku a ranní únavu.

3. Udržování příslušné teploty a zajištění čerstvého vzduchu.

Jak příliš nízká, tak příliš vysoká teplota zkracují délku spánku. Než se uložíme ke spánku, měla by být místnost pořádně vyvětraná a ideálně by měla být zajištěna výměna vzduchu po celý čas, kdy spíme. V praxi se ukazuje, že přisuzujeme velký význam druhu postele a matrace, zatímco zapomínáme na ty jednoduché zásady přípravy ložnice před spaním.

⁴ K. Pawlas, Czynniki środowiskowe wpływające na sen oraz zachowanie higieny snu, Wrocławski Uniwersytet Medyczny, 2013

⁵ K. Pawlas, Czynniki środowiskowe wpływające na sen oraz zachowanie higieny snu, Wrocławski Uniwersytet Medyczny, 2013

4. Stálý čas, kdy jdeme spát a kdy se budíme.

Lidé se dělí na sovy a skřivany. Jedni rádi usínají až pozdě v noci a rovněž pozdě vstávají, jiní chodí spát a vstávají s příslovečnými slepicemi. Obecně bychom měli chodit spát více méně ve stejnou hodinu. V případě problémů s usínáním bychom měli po 15 minutách vstát a věnovat se něčemu jinému a po chvíli se vrátit do postele a opět se pokusit usnout. Dlouhodobé polehávání v posteli a soustředění se na to, že se spánek nedostavuje, způsobuje, že vzrůstá napětí a stres, což prodlužuje fázi usínání. Rovněž lze z ložnice odstranit hodiny, aby nás v noci nerozptylovaly. Obraz utíkajícího času může vyvolávat neodbytné myšlenky a trápení, že nám zůstalo příliš málo času na odpočinek.

5. Vyhýbání se podřimování během dne.

Podřimování během dne může způsobovat větší problémy s usínáním v noci. Pokud je ale nutné a nelze od něj upustit, je třeba zajistit, aby nebylo delší než jednu hodinu a mělo by se uskutečnit před 15. hodinou.⁶

6. Vyhýbání se používání mobilních telefonů a počítače před spánkem.

Elektronická zařízení používaná v ložnici po zhasnutí světla mají negativní vliv na uvolňování melatoninu. Navíc jejich displeje emitují monochromatické modré světlo a elektromagnetické vlny, které během spánku mění práci mozku. Díky výzkumu s využitím EEG lze pozorovat bioelektrickou činnost mozku jak během dne, tak v noci, a rovněž prokázat, jaký vliv na ni má používání elektronických zařízení. Ukazuje se, že vystavení se záření obrazovek nebo displejů déle než 4 hodiny během večera může zvýšit podráždění, ztěžovat usínání, a co je ještě důležitější, může mít negativní vliv na průběh spánku tím, že jeho fáze jsou lehčí. Dále se ukazuje, že přílišné vystavení výše zmíněnému monochromatickému modrému světlu (mobily, laptopy, displeje) v ranních hodinách vyvolává větší ospalost a únavu během dne.⁷

⁶ K. Pawlas, Czynniki środowiskowe wpływające na sen oraz zachowanie higieny snu, Wrocławski Uniwersytet Medyczny, 2013

⁷ P. Semiginowska, K. Golonka, I. Iskra-Golec, Wpływ monochromatycznego światła niebieskiego na aktywność EEG - Rola elastyczności nawyków snu, Polskie Forum Psychologiczne, 2019, T24, nr 2, str. 168-183

Relaxační techniky

Relaxační techniky znají prakticky všichni. Nejčastěji jsou spojovány s exotickou hudbou, hezkými obrazy nebo zvuky přírody (šum vln, cvrlikající ptáčky), které, jak se zdá, uklidňují vystresované tělo. Někteří lidé to berou jako revoluční objev, jiní pochybují o jejich účinnosti a tvrdí, že důraz na ně je přehnaný. Na internetu jsou přístupné dlouhé hodiny hudebních nahrávek pro relaxaci. Málo lidí ale ví, že pouhé poslouchání uklidňujících zvuků nestačí, ačkoliv je nepochybně příjemné pro uši. Návody, jak provést kvalitní relaxování, už nejsou tak všeobecně známé a stává se, že celý důraz je kladen na hudbu, která by měla být pouze pozadím. Odpověď na otázku, čím to je, že relaxační sezení uvolňuje stres, je třeba hledat v neobvyklém propojení těla a lidské mysli, konkrétně v mechanismu rozeznávání emocí. Každá emoce, kterou pocítujeme, má „dvojitou“ povahu. Snadno si toho ukážeme na příkladu strachu. Z jedné strany tato emoce vyvolává celou kaskádu psychických reakcí, například horší soustředění, problémy s pamětí, občas dokonce problémy s tvořením logických závěrů. Z druhé strany ji prožíváme v těle, ve kterém probíhají fyziologické reakce spojené s emocí. Jak příjemné, tak i nepříjemné emoce lze rozeznat již při pouhém pozorování fyzických reakcí osoby, která je prožívá. Navíc tyto reakce je někdy velice těžké ukrýt, i když je nechceme nechat na sobě znát. Často, když se bojíme nebo jsme vystresovaní, se snažíme se to skrývat, ale mnoho lidí se tím nenechá oklamat. V případě strachu se mění naše mimika, začínají se nám třást ruce a někdy také kolena, cítíme tlak v žaludku a mimovolně se hrbíme a stavíme se do obranné pozice. Stačí si připomenout, jak se cítíme po stresujícím dni – určitě většinu z nás bolí záda nebo hlava. Je to výsledek silného napětí svalů, které se téměř po celý čas prožívání stresu udržují v pohotovosti k reagování. Dlouho působící chronický stres je tak často zdrojem bolestí páteře, krku a hlavy, způsobených svalovým napětím. Psychologové, kteří pozorovali emoce a zkoumali jejich povahu si položili základní otázku: co se objevuje první, emoce v mysli, nebo fyziologická reakce v těle? Zda nejdříve jsme smutní, a proto pláčeme, nebo zda je to obráceně a náš mozek rozeznává reakci v těle a na tom základu „ví“, jakou má spustit emoci? Jeden z velmi zajímavých experimentů zkoumajících jev emocí spočíval v pozorování, jak se mění reakce lidí, kteří se mimovolně usmívají. Testovaní lidé byli požádáni, aby drželi v zubech tužku tak, aby měli ústa roztažená v úsměvu a následně museli v této pozici odpovídat, jak směšné jsou obrázky a fotografie, které jim byly ukazovány. Ukázalo se, že takový mimovolný úsměv stačil, aby testovaní lidé hodnotili tyto obrázky jako vtipnější. Osoby, které měly během experimentu na tváři nespokojenou grimasu vyvolanou uměle jiným způsobem držení tužky mezi zuby, hodnotili tytéž obrázky jako méně vtipné. Lze tedy formulovat hypotézu, že mozek, ještě, než zareaguje nějakou emocí, provádí cosi na způsob skenování těla a hledá v něm nápovědu, kterou z emocí má spustit.

Obr. 5 Experiment mimické zpětné reakce ⁸



Právě tento experiment nám může pomoci pochopit, jak relaxování působí na redukcí stresu. Když se ocitneme v těžké situaci, svaly celého těla se napínají, což mozek přijímá jako signál, že prožíváme stres a spouští příslušné reakce, které s tím jsou spojené (např. strach). Tyto reakce budou dále posilovat nepříjemné pocity v těle. Jestliže napjaté svaly jsou pro mozek informací, že jsme ve stresu, bude obrácená situace, tedy uvolnění svalů, informací o stavu relaxace. Díky tomuto mechanismu je cílem relaxačních technik vědomé působení na stav napětí v celém těle proto, abychom „přesvědčili“ vlastní mozek o tom, že je třeba zapnout emoce, které provází odpočinek. Během praktikování relaxace bychom neměli usínat, protože jak již bylo zmíněno, je důležité neustále kontrolovat, co se děje s tělem. Hudba v těchto praktikách není nejdůležitější, měla by tvořit pouze pozadí, které způsobuje, že celé relaxační sezení je trochu zajímavější. Klíčové jsou ale pokyny moderátora, který dává instrukce a pomáhá přenést pozornost na každý následující sval. Taková relaxační sezení by měla být několikrát opakovaná, abychom si vytvořili zvyk kontrolování stresu a napětí.

Obr. 6 Relaxační sezení ⁹



⁸http://www.slate.com/articles/health_and_science/cover_story/2016/08/can_smiling_make_you_happier_maybe_maybe_not_we_have_no_idea.html?via=gdpr-consent

⁹<https://pieknoumyslu.com/cwiczenia-relaksacyjne-i-10-trudnosci-z-nimi-zwiazanych/>

Sociální podpora

„Kdysi to bývalo jinak.... Lidé se více znali a drželi se spolu“. Pravděpodobně každý z nás se setkal s takovým názorem, který vyjadřuje další a další pokolení. Rodiče si obvykle myslí, že generace jejich dětí je méně samostatná a hůř se vyrovnává se stresem. Zajímavý je fakt, že přesně totéž říkali o nich jejich vlastní rodiče, což napovídá, že máme tendenci k přeceňování sil a schopností své věkové skupiny vzhledem k mládeži. Je ale také pravda, že sociální prostředí, ve kterém aktuálně fungují mladí lidé, se dynamicky mění. Značná část aktivit a mnoho vztahů se přenáší do virtuálního světa. Mohli bychom zažertovat, že zanedlouho bude potřeba modifikovat pyramidu potřeb Maslowa, protože základní potřebou bude přístup k internetu – někdy i důležitější než spánek a jídlo. Tyto změny bohužel probíhají na úkor omezení reálných setkání. V takových podmínkách je daleko těžší vytvářet a rovněž udržet blízké sociální vztahy. Známosti navazované prostřednictvím internetu nebo sociálních sítí jsou obvykle velice povrchní a nedávají podporu, což může být důvodem, že mezi mladými lidmi dominuje pocit osamělosti. V mnoha oblastech života jsou kontakty omezeny na chaty s automaty, vyplňování internetových formulářů. Občas i telefonní konzultanti, kteří nám volají, jsou roboty a čím dál tím lépe dokážou předstírat, že jsou lidmi. Čím více času trávíme ve virtuálním světě nebo v kontaktech s technologiemi místo s opravdovými lidmi, tím těžší bude najít své místo v opravdovém světě a navazovat blízké, podpůrné vztahy. Sociální média dávají možnost tvořit a kontrolovat vlastního společenský obraz. Fotky, které jsou umístovány na Instagram a Facebook, ukazují lidi úspěšné, kteří jsou hezcí, dobře oblečení, vždy usměvaví a kteří se ničím netrápí. Díky tomu, že na nás doléhá takový tlak, abychom také byli dokonalí, je stále těžší akceptovat se takoví, jací opravdu jsme a odvážit se k upřímnosti v mezilidských vztazích. Hasiči a ostatní záchranáři jsou profesní skupiny, jejichž členové jsou vnímáni jako velice sehaní a propojení blízkými vztahy profesními i osobními. Je na tom hodně pravdy, protože specifický charakter prováděných úkolů, nebezpečí z četných ohrožení a značná závislost vlastní bezpečí na činnostech a kompetenci ostatních zasahujících, buduje důvěru a pocity vzájemné sounáležitosti. A právě důvěra a sounáležitost jsou činitelem, který způsobuje, že nehledě na zjevné nebezpečí hasiči riskují zdraví a život při náročných událostech, kdy zachraňují zasažené osoby. Důvěra a vzájemná sounáležitost jsou rovněž důležitým činitelem, který pomáhá vyrovnat se s profesním stresem a napětím způsobeným traumatickými prožitky v práci. Díky těmto blízkým sociálním vztahům je příslušnost k záchranným sborům nadále vnímána mladými lidmi jako velice atraktivní dráha profesní seberealizace a rovněž realizace vlastní vášně.

Obr. 7 Fotografie hasiči společně ¹⁰



Význam sociální podpory během pandemie Covid-19

Dobře rozvinutá síť sociální podpory zahrnuje jak rodinné vztahy, přátelské pracovní vztahy, tak i vztahy mimopracovní. Blízké vztahy s jinými lidmi jsou tím, díky čemu lépe zvládneme stres. Na jednu stranu jsme jejich prostřednictvím otevřenější a odvažnější v hledání řešení problémů, se kterými se setkáváme, a na druhé straně se při nich lépe přizpůsobujeme novým situacím. Mít blízké osoby, se kterými nás pojí přátelství, je velice cenné. Nedávné zkušenosti s pandemií viru SARS-CoV-2 ukázaly důležitost jejich role při zvládnání krize. Aktuálně již situace nevyvolává tak silné emoce jako na začátku. Snadno si ale vzpomeneme, s jakými problémy byla spojena izolace. Hlavním činitelem, který násobil pocity stresu, byl strach před neznámým. Za prvé nikdo neměl absolutní jistotu v předvídání průběhu nákazy. Za druhé žádný specialista neměl ve svém životě příležitost vzdorovat problémům epidemie v takovém měřítku. Zvládnání pandemie navíc komplikovaly četné sociální rozdíly. Mnoho důsledků dlouhé izolace a separace od zdrojů mezilidské podpory bude vidět ještě dlouho ve formě zhoršené psychické kondice a psychosociálních problémů, obzvláště ve skupině dětí a mládeže.

¹⁰ https://www.freepik.com/free-photo/male-female-firefighters-working-together-suits-helmets_21076095.htm#query=firefighter%20working&position=31&from_view=search&track=sph

Význam traumatického stresu v profesním vyhoření

PTSD neboli posttraumatickou stresovou poruchu zná každý hasič. Je to soubor psychických projevů, které vznikly v důsledku prožití velice silného stresu traumatického charakteru. Občas postihuje osoby, které byly událostí bezprostředně zasaženy, občas ty, kteří byli zapojeni do pomoci a někdy také svědky události. Pouze ty nejtěžší situace můžeme nazvat jako traumatické. Jsou nejčastěji spojeny se smrtí, velice těžkými úrazy nebo hrůzostrašnými výjevy. V profesi hasiče dochází k jejich značné kumulaci, což je považováno za jeden z velice významných činitelů, které předurčují k profesnímu vyhoření. Tohoto ohrožení by si měli být vědomi jak výjezdoví hasiči, tak jejich nadřízení, aby mohli zavádět preventivní a podpůrné aktivity.

Preventivní aktivity - školení a programy výuky psychologie v profilových školách.

Vzděláváním v profesi hasič se zabývají speciálně k tomu účelu určené školy Hasičského záchranného sboru. V Polsku působí tři takové školy: v Krakově, Čenstochové a Poznani. Funguje rovněž Hlavní škola hasičské služby, která má status vysoké školy, ale vzhledem k jinému charakteru výuky než na ostatních školách, není zohledněna v následujícím vypracování. Kandidáti se přihlašují do jedné ze tří zmíněných škol po maturitě a po jejich zakončení získávají titul technika hasičské služby. Od počátku výuky nastupují kadeti do služby (nejprve je to služba kandidátská) a po zakončení výuky jsou vysíláni do práce k určeným jednotkám HZS. Fungování škol regulují z jedné strany předpisy osvěty, z druhé strany ale jako střediska struktur Hasičského záchranného sboru podléhají předpisům ministerstva vnitra a správy. V programu výuky se nachází profesní předměty – specifické pro hasiče, ale rovněž předměty všeobecné. Jedním z nich jsou základy psychologie. V porovnání Školy aspirantů v Krakově se Střední školou v Semilech v Česku si můžeme všimnout značné podobnosti ohledně organizace výuky v rozsahu zadání spojených s ochranou psychického zdraví. Polské předpisy osvěty požadují realizaci ústředně schváleného programového základu. Ten tvoří hlavní tématické rámce a popisuje obecné efekty výuky. V rozsahu psychologie jsou následující:

1. Žák charakterizuje podmínky a požadavky plnění služby
2. Žák používá techniky zvládnání stresu
3. Žák psychicky podporuje osoby, které potřebují pomoc.

Podrobněji jsou následně rozvedeny v programu výuky, který je schvalován Vrchním velitelem Hasičského záchranného sboru. Příprava a vzdělávání v rozsahu psychologických aspektů služby jsou realizovány v průběhu dvou semestrů dvouleté školy. Na zpracování témat je věnováno celkem 42 didaktických hodin, zatímco podrobné efekty výuky jsou realizovány v rámci jedenácti tématických bloků, jakými jsou například:

- ✓ Složité situace a jejich vliv na fungování člověka
- ✓ Stres ve službě
- ✓ Psychologická podpora osob, které se účastní záchranných prací
- ✓ Postup ve vybraných těžkých situacích v záchranných akcích
- ✓ Podpora a ochrana psychického zdraví ve službě
- ✓ Zdokonalování technik zvládnání stresu

Všechna tato témata korelují s efekty výuky, jaké předpokládá RVP-rámcový vzdělávací program v rozsahu ochrany života uvedenými níže:

- ✓ Činitele podmiňující zdraví: sociální, životní styl, fyzická aktivita,
- ✓ Výživové zvyky, riskantní chování atp.
- ✓ Psychické zdraví a osobní rozvoj, sociální kompetence, rizikové faktory.

Podobně, jako je tomu v polském systému, podrobnější kompetence žáků z výuky popisuje v Česku ŠVP-školní vzdělávací program, který navazuje na obecné kompetence žáků v RVP. V něm jsou stanovené výstupy a kompetence v oblasti prevence syndromu vyhoření a nakládání se stresem zaneseny zejména do předmětů občanská výuka, zdolávání mimořádných událostí a zdravotnická příprava

Podrobnější oblasti vzdělávání jsou následující: zdraví – jeho pojetí a jeho determinanty, stres a jeho účinky na zdraví, nebezpečí psychického vyčerpání a syndrom vyhoření, relaxační techniky, fyzická aktivita a sport a jeho vliv na lidskou psychiku, budování psychické odolnosti a předcházení kumulace stresu a jeho následkům.

Spolupráce různých prostředí v oblasti vzdělávání je vždy zdrojem inspirace, rozvoje a zajímavých nápadů, proto bližší porovnání způsobu realizace těchto témat by mohlo přinést mnoho pozitivního. Nové způsoby předložení témat v rozsahu profylaktiky psychického zdraví by mohlo zvýšit atraktivitu a dostupnost těchto vědomostí, což by zajisté mělo pozitivní vliv na žáky - absolventy obou škol a v budoucnosti příslušníky záchranných sborů.

Podpůrné činnosti

Pro udržení vysoké psychofyzické kondice hasiče a eliminování vzniku syndromu profesního vyhoření je nutné zajištění možnosti využití individuální podpory specialisty - psychologa. Více než deset let v Hasičském záchranném sboru pracují psychologové a každý hasič může využít poradu nebo konzultaci. Samotná možnost kontaktu se specialistou je však pouze půl úspěchu, protože je potřeba překonat mnoho bariér, aby se dalo tuto pomoc využít. Psychologie je mladá věda, ale díky svému velice rychlému rozvoji nachází uplatnění téměř ve všech aspektech našeho života. Současná psychologie se zabývá chápáním fungování člověka jako celku, nejen pouze psychopatologií. Znamená to, že se velice často soustředí na tvoření podmínek optimálního rozvoje a maximálního využití možností, které v něm spočívají, za účelem dosažení lepšího efektu práce a lepšího komfortu života. Bohužel stále mnoho osob pojmá psychologickou pomoc jako sféru rezervovanou pro slabší povahy, které si samy nedokáží pomoci. Rozhovor s psychologem může vyvolávat strach nebo pochybnost, zda se opravdu hodíme k profesi hasiče nebo záchranáře. Takové pochybnosti jsou přirozené a téměř vždy se objevují u osob, které využívají psychologickou pomoc poprvé. Naštěstí se velice rychle přesvědčí, že tato forma podpory je velice dobrým způsobem zvládnání problémů a profesního stresu. Pokud chybí psychologická pomoc, výsledkem je častější výskyt nejen profesního vyhoření, ale rovněž depresivních, neurologických poruch nebo závislostí. Hledání pomoci v alkoholu ve stresových a vypjatých situacích je velice škodlivým návykem, ale setkáváme se s ním bohužel neustále příliš často. Naštěstí pozorujeme, že sociální povědomí týkající se psychického zdraví se postupně mění k lepšímu. Hasiči s delší praxí určitě znají mnoho tragických osudů osob, které podlely návyku v alkoholu a ten je pak připravil prakticky o všechno. Myslím, že nebudu přehánět, jestliže povím, že psychologická pomoc poskytnutá ve správné chvíli může dokonce zachránit život.

Podpora zkušeného týmu a vedení

Setkání týmu a vedení, jejichž úkolem je odreagování od stresu a negativních emocí, jsou nenahraditelnou formou pomoci po nejtěžších zásazích. V návaznosti na blízké vztahy mezi členy záchranných sborů, se hasiči často rozhodují podělit se ve své skupině o pochybnostech nebo potížích, se kterými se setkali během svých činností. Stojí za to umožnit jim to organizovaným a kontrolovaným způsobem během instruktáží, které řídí jejich bezprostřední nadřízení. Z jedné strany je to čas na předání důležitých informací, rozhodnutí a vysvětlení pochybností ohledně činností, a z druhé strany mohou mít taková setkání funkci emocionálního odreagování. Každodenní stres a napětí kumulované při zásahu se tehdy mohou uvolnit. Takové instruktáže s elementem uvolnění se mohou provádět pokaždé, kdy velitel konstatuje, že jsou potřebné, ale obzvlášť by se měly provést během dlouhých záchranných prací nebo v průběhu činností týkajících se hromadných neštěstí a katastrof. Podobné instruktáže mohou být realizované při účasti specialisty - psychologa, který se stará o to, aby stres a negativní emoce byly vyjádřeny konstruktivním způsobem, aby se každý z

účastníků mohl cítit bezpečně a upřímně se mohl podělit o osobní zkušenosti a pocity bez obavy, že bude hodnocen nebo odmítnut.

Závěr

V tomto textu jsme se dotkli několika témat spojených s nejdůležitějšími psychologickými ohroženími, se kterými se mohou setkat budoucí hasiči. Opomíjení nebo ignorování psychosociálních ohrožení může vést k vážným důsledkům, například k syndromu profesního vyhoření. Zanedbání v této oblasti může způsobit zvýšení odchodu pracovníků, větší výdaje na speciální léčení nebo horší kvalitu vykonávané práce, což v případě záchranných sborů může mít katastrofální následky. Podle rčení, že lépe je předcházet než léčit, věřím, že každý z nás je schopen uniknout nepříjemným důsledkům přílišného stresu a radovat se ze zdraví, spokojenosti a seberealizace v každé životní oblasti.

Literatura:

1. Sapolsky R.M., *Dlaczego zebry nie mają wrzodów (Proč zebry nemají vředy)*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
2. Selye H., *Stres okiełznany (Ovládnutý stres)*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978.
3. Zimbardo P., *Psychologia i życie (Psychologie a život)*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
4. https://www.researchgate.net/profile/Krystyna-Pawlas/publication/272180766_Czynniki_srodowiskowe_wplywajace_na_sen_oraz_zachowywanie_higieny_snu/links/5a554db20f7e9bf2a5350d8d/Czynniki-srodowiskowe-wplywajace-na-sen-oraz-zachowywanie-higieny-snu.pdf
5. https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/81024/siemiginowska_golonka_iskragolec_wplyw_monochromatycznego_swiatla_niebieskiego_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evroské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenese odpovědnost.

Poskytovatel licence (Fundacja Ponad Granicami) prohlašuje, že je vlastníkem veškerých autorských práv, osobních i majetkových, k Dílu, včetně úprav zdrojů a dokumentace a veškerých materiálů, které mají s Dílem jakoukoli souvislost, a to v plném rozsahu bez jakýchkoli omezení ve prospěch třetích stran. Poskytovatel licence tímto poskytuje nabyvateli licence (uživateli) celosvětovou, bezplatnou, nevýhradní licenci podle EUPL. Licence zahrnuje právo na udělení dalších licencí zejména k následujícím činnostem po dobu trvání autorských práv k původnímu dílu:

- užití díla za jakýchkoli okolností a k jakémukoli účelu,
- kopírování díla,
- sdílení díla veřejnosti, včetně případného práva zpřístupňovat dílo nebo jeho kopie veřejnosti nebo je veřejně prezentovat a veřejně provozovat,
- šířit dílo nebo jeho rozmnoženiny.

Výše uvedená práva lze vykonávat bez ohledu na médium, typ nosiče a formát, ať již známý v současnosti, nebo vyvinutý v budoucnosti, a to v rozsahu povoleném platnými právními předpisy. Uživatel však odpovídá za soulad užití díla s právními předpisy platnými v místě užití. Další informace naleznete na adrese: www.fpg.org.pl