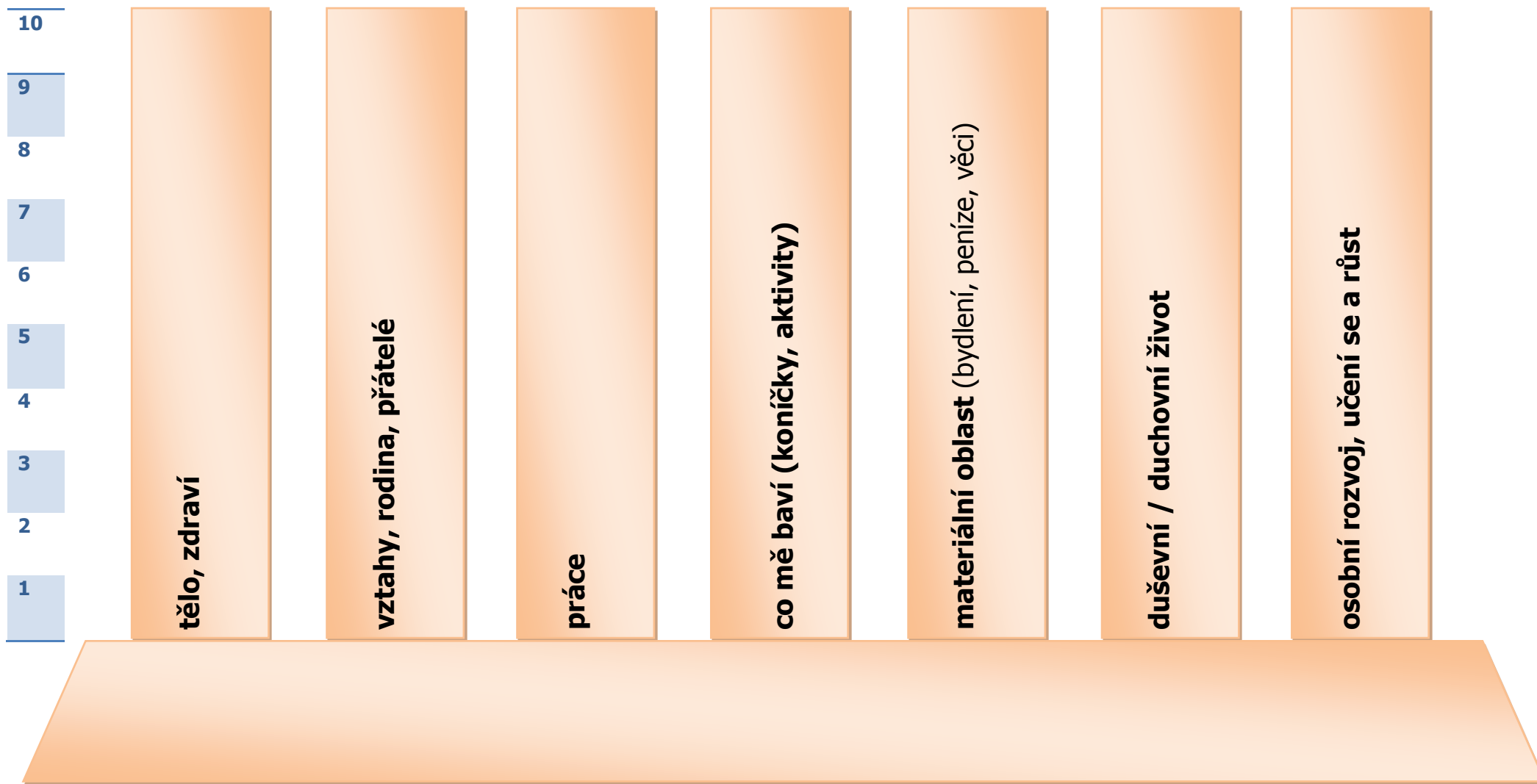


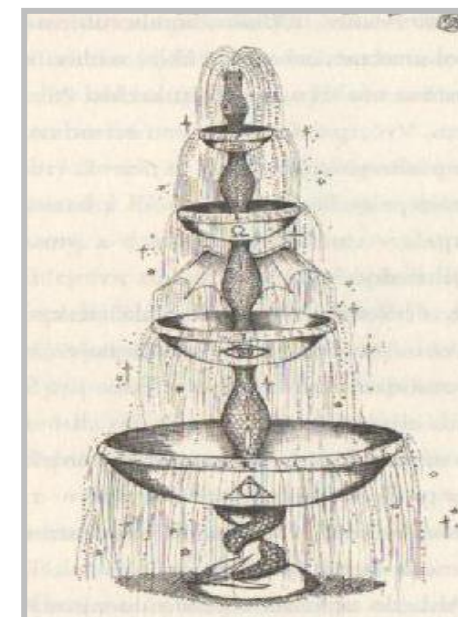
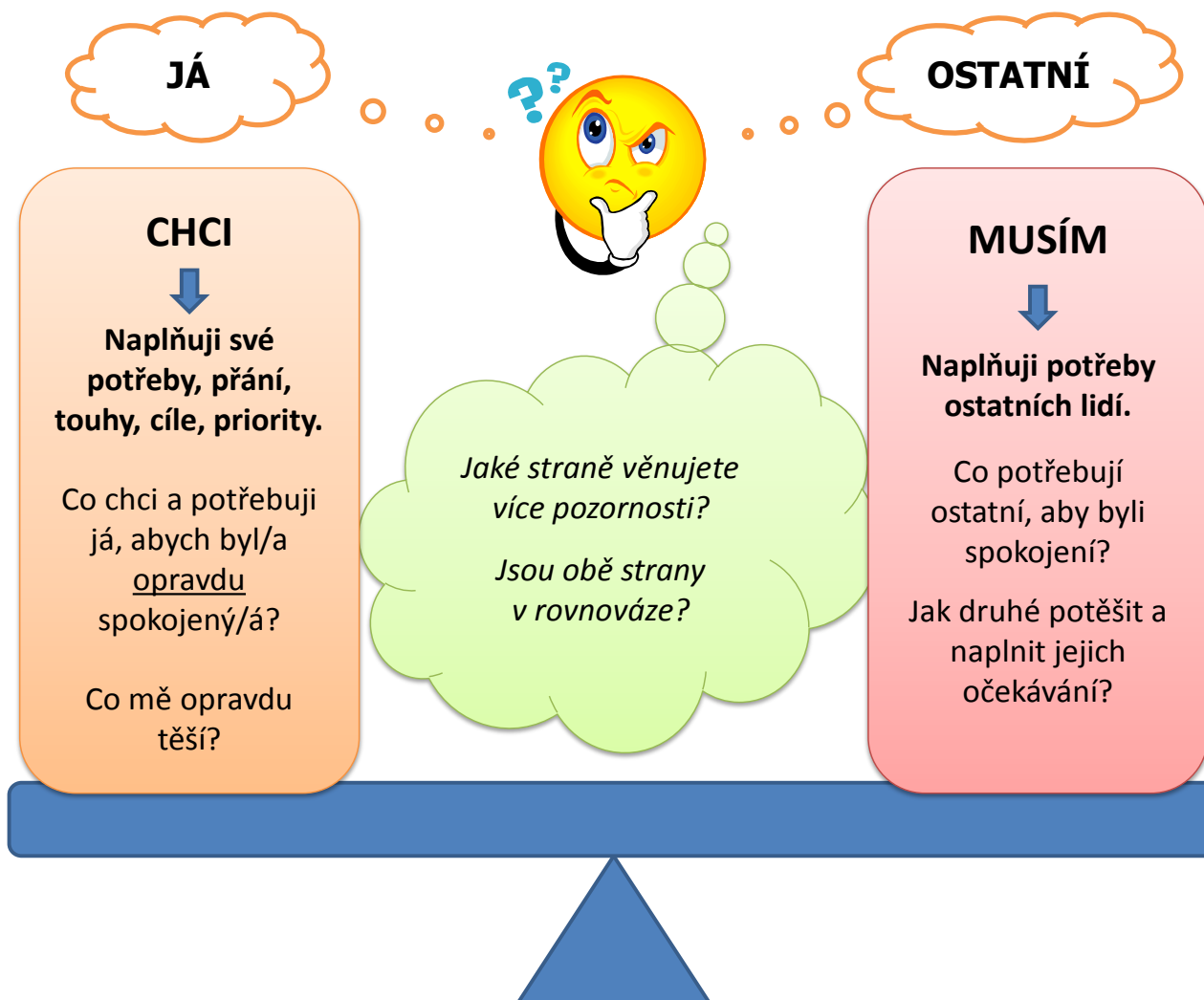
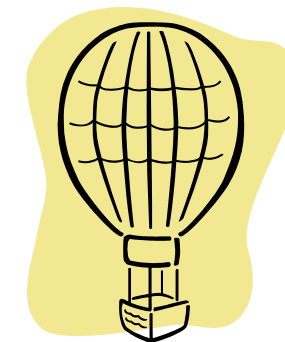
PILÍŘE STABILITY



Označte v jednotlivých oblastech riskou míru své spokojenosti (1 – nejmenší spokojenost, 10 – největší spokojenost)



JAK PEČUJI O SEBE, JAK PEČUJI O OSTATNÍ



PRŮBĚH STRESOVÉ (POPLACHOVÉ) REAKCE



Hlavní fáze

Co se děje v těle?

- **adrenalin** a další hormony se vyplavují
- **srdce**: zrychlení tepu, vyšší tlak
- více **červených krvinek**, vyšší srážlivost
- **dýchání**: zrychlené, povrchní
- **metabolismus**: tuky a cukry do krve
- **svaly**: aktivace, napětí
- **trávení**: útlum (průjem, zácpa)
- **myšlení**: útlum
- **sexualita**: útlum
- **imunita**: útlum

Jak reagujeme na ohrožení:

- útek
- útok
- zamrznutí

Možnosti náhradní (re)akce:

- **asertivní reakce**: jasně vyjádřit svůj názor, vymezení hranic, stát při sobě
- **fyzické cvičení**: vytřepávání, uvolňování napětí, bušení do polštáře...
- **fyzická aktivita**: dynamický sport (volejbal, fotbal, box...), běh, štipání dříví, klepání řízků
- **pláč, smích, křik** (na vhodném místě)

Problém č. 1

Časté emocionálně nabitě negativní myšlenky, představy, vzpomínky

Problém č. 2

Nemůžeme přiměřeně reagovat fyzicky, chybí (fyzická) akce

Přípravná fáze

Co v nás vyvolává stres?

- reálné ohrožení a tlak
- emocionální ohrožení
- představy a fantazie, obavy z budoucnosti
- nepříjemné vzpomínky

Jak může probíhat uvolnění?

- relaxační cvičení
- dechová cvičení
- sauna, koupel, wellness
- hudba, kniha, procházka
- setkání s přáteli apod.

Fáze uvolnění



Problém č. 3

Místo uvolnění přichází další stres



PRŮBĚH SYNDROMU VYHOŘENÍ



Idealistické nadšení

- Člověk má spoustu nápadů a chce je uskutečnit.
- Práci věnuje i část svého volného času.
- Nic není problém, vše se dá řešit (orientace na řešení).
- S klienty má přátelské vztahy, podporuje je v jejich rozvoji.
- Od své práce má velká očekávání.
- Zanedbává své vlastní potřeby, koníčky, vztahy, odpočinek.

Stagnace

- Člověk se pohybuje ve vyjetých kolejích.
- Málo nadšení, žádné nové nápady.
- V přístupu ke klientům převládá rutina.
- Důraz na zažitá postupy a pravidla.
- Odmítá novinky a změny.

Frustrace

- Člověk ve své práci cítí zklamání, práce ho nebaví, všechno je špatně.
- Všude vidí samé problémy, všímá si hlavně toho, co je špatně.
- Sklon stěžovat si, kritizovat a nadávat: na kolegy, na klienty, na vedení...
- Občas nemá své emoce pod kontrolou - náladovost, hněv, někdy i nevhodné chování.

Apatie

- Převažující pocit je únava, vyčerpání a nezájem.
- V práci dělá chyby.
- Problémy neřeší, přerůstají mu přes hlavu.
- Kontakt s klienty omezuje na minimum.
- V práci se snaží spíše přežít.

HLAVNÍ PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ

Vyhoření se projevuje v různých oblastech lidského života.

Tělo a fyzická oblast:

- chronická únava a vyčerpání
- svalové napětí, bolesti zad
- časté infekce
- poruchy spánku
- problémy se srdcem a zažíváním
- bolesti hlavy
- zhoršená paměť, časté zapomínání
- nehody, úrazy
- vyšší konzumace sladkostí, čokolády, koly, energetických drinků, alkoholu a návykových látek



Emoce:

- časté prožívání nepříjemných emocí: sklíčenost, bezmoc, beznaděj, ztráta sebeovládání, strach, prázdnota, apatie
- vnitřní rezignace, negativní postoj k sobě samému, k životu, k práci, k lidem
- snížená sebeúcta, pocit nedostatečnosti a méněcennosti, nízká sebedůvěra

Vztahy:

- zanedbávání blízkých vztahů (rodina, přátelé, kamarádi)
- uzavírání se před blízkými vztahy, absence partnerského vztahu nebo nefunkční vztah, vztah na dálku apod.

Koníčky a aktivity:

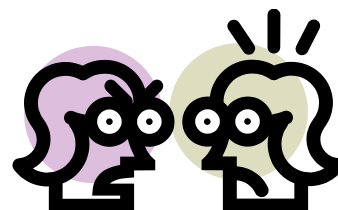
- omezení oblíbených aktivit a koníčků (ztráta zájmu, nedostatek času)
- odkládání svých plánů, cílů a oblíbených věcí na později
- nedostatek času pro sebe, pro odpočinek, relaxaci a obnovu sil

Práce:

- nespokojenost s vlastním výkonem, pocit selhání
- nižší produktivita, více času a energie na stejné úkoly, nerozhodnost
- ztráta nadšení a motivace, pocit zklamání
- nižší kvalita práce, více chyb a opomenutí
- nezájem o další profesní rozvoj

Vztah k uživatelům a klientům:

- vyhýbání se kontaktu s uživateli nebo jeho minimalizace
- zdůrazňování profesní role (např. uniforma), odstup
- člověk se stává případem, diagnózou (zvěčnění)
- nenaplněná očekávání (klienti mě zklamali)
- zneužívání klientů (fyzické, sexuální, finanční...)
- hrubé chování (emoční výkyvy pracovníka)

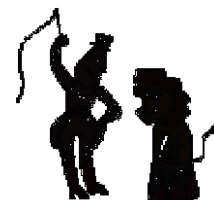


CO PŘISPÍVÁ K VYHOŘENÍ A STRESU



- **špatné zakotvení v těle:** nevnímáme nebo přehlízíme únavu, varovné tělesné signály, špatná fyzická kondice, neschopnost relaxovat a uvolnit se
- **spoléhání na budoucnost:** až udělám, pak budu spokojený/á. Doufáme, že spokojenost (a čas odpočinout si) přijde v budoucnu (AŽ → PAK)
- **identifikace s prací:** práce jako hlavní náplň a smysl života (zanedbávání vztahů, koníčků, zanedbávání vlastních potřeb...)
- **neochota vidět a řešit své problémy:** řešení klientových problémů nahrazuje řešení vlastních problémů
- **neschopnost nechat si pomoc:** neumíme si říci o pomoc a pomoc přijmout
- **pocit přehnané odpovědnosti:** za klienty, za ostatní...
- **perfekcionismus:** vše chceme udělat na 150%
- **neumět říci NE,** nedostatečné vymezení vlastních hranic, snaha nezklamat ostatní, všem vyjít vstříc, být se všemi zadobře
- **upřednostňování ostatních:** já a můj život nestojí na prvním místě, potřeby ostatních jsou důležitější, než mé vlastní potřeby
- **snaha získat cenu** (ceněnou pozitivní roli): být nepostradatelným pomocníkem, ten, kdo pořád dává, být chtěný, žádaný, oceňovaný...
- **neuzavírání věcí** (množství rozdělaných, nedokončených a odkládaných záležitostí)
- **nároční klienti** (nároční rodinní příslušníci klientů)
- **špatné vztahy** a/nebo **špatná spolupráce** s kolegy v týmu
- **nevyhovující způsob vedení,** špatné vztahy s nadřízenými
- **zvýšená pracovní zátěž:** příliš mnoho úkolů, časová tíseň
- časté a/nebo **velké změny** na pracovišti nebo v náplni práci
- **pocit bezmoci:** nemohu ovlivnit fungování na mém pracovišti, podílet se na rozhodování
- **špatné ocenění práce:** finanční i nefinanční (pochvala, ocenění, poděkování)

PĚT VNITŘNÍCH POHÁNĚČŮ



Motivátor (poháněč)	Svolení
Bud' silný/á! Musíš to zvládnout! Musíš to vydržet! Zatni zuby! Nesmíš projevit slabost!	Máš právo se rozhodnout, co zvládneš a co ne! Můžeš požádat o pomoc. Můžeš přijmout nabízenou pomoc. Máš právo na své pocity, můžeš je vyjádřit. Sám/sama rozhoduješ, do čeho se chceš pustit a do čeho ne. Můžeš říct, že už nemůžeš.
Bud' dokonalý/á! Dělej všechno na 100%! Chyby se neodpouští! Všechno, co děláš, musí být perfektní! Měl/a bych to dělat lépe!	Máš právo být takový/á, jaký jsi! Máš právo udělat chybu. Nemusíš se pořád omlouvat. Nemusíš být perfektní. Někdy můžeš selhat. Být nedokonalý/á je lidské.
Bud' se všemi zadobře! Bud' milý/á! Každému vyjdi vstříc! Nikoho nesmíš odmítnout! Udělej, co se od tebe čeká!	Nemusíš všechny kolem sebe uspokojit! Nemusíš se každému zavděčit. Můžeš dělat věci po svém, tak jak ty chceš. Nejsi odpovědný/á za pocity jiných lidí. Můžeš brát své potřeby, pocity a myšlenky vážně.
Bud' rychlý/á! Pospěš si! Neztrácej čas! Zase pozdě!	Máš právo na svůj čas a na své tempo! Můžeš si vzít tolik času, kolik potřebuješ. Máš právo užít si to, co děláš. Tvůj čas patří tobě a ty o něm rozhoduješ. Můžeš se zastavit.
Snaž se! Zaber! Mákni! Pořádně! Když se budeš snažit, zvládneš to! Jdi do toho, vrhni se na to! Jestli to nejde, snažíš se málo!	Máš právo zůstat v klidu! Můžeš si užít to, co děláš. Nemusíš dělat všechno. Máš právo se rozhodnout, co budeš dělat a co ne. Máš právo šetřit své síly a odpočívat.

volně zpracováno dle: Christian Stock: Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout

OBRANA PROTI STRESU A VYHOŘENÍ (KOTVY)

Být teď a tady

- soustředit se na to, co právě teď dělám
- vnímat, co se děje: co vidím, co slyším (pozice pozorovatele)
- jak se v tuto chvíli cítím?
- nevěnovat příliš mnoho pozornosti negativním myšlenkám (co bylo, co bude, obavy, strachy...)
- zkusit najít v dané situaci pozitivní aspekt



Péče o sebe

- vzít si čas pro sebe
- udělat si čas na to, z čeho mám radost
- odměnit se, když se mi něco povede
- mít dostatek uspokojujících aktivit i mimo práci
- mít něco, na co se těším
- vracet se k tomu, co mě těší i v myšlenkách
- připomínat si své vnitřní zdroje a kvality
-



Péče o vztahy

- udělat si čas na své blízké
- udržovat přátelské vztahy a navazovat nové
- mít dostatek přátel mimo okruh kolegů z práce
- neunikat před problémy ve vztazích do práce
- říci blízkému člověku, co mě trápí (mít se komu svěřit)
- umět ostatní požádat o pomoc, umět přijmout pomoc
- ...



Péče o tělo

- dobrá strava, dostatek tekutin
- odpočinek, spánek, relaxace
- dostatek pohybu, sport
- správné dýchání
- vnímání a uvolňování napětí v těle
- naslouchání tělesným signálům
- pracovat v souladu se svými biorytmy
- respektovat, když tělo říká dost



Respektovat své hranice

- znát své hranice a vědět, kam jsem ochotný/á vyjít druhému vstříc (a kam už ne)
- umět přiměřeně prosadit své zájmy
- umět říci ne
- umět „stát při sobě“



Umět přijmout pomoc

- nesnažit se všechno zvládnout sám/sama
- umět požádat o pomoc a umět pomoc přijmout
- v případě potřeby využít pomoci supervizora (individuálně nebo ve skupině)



JAK ŘÍCI NE



„NE pronesené z nejhlubšího přesvědčení je lepší než ANO pronesené, aby potěšilo, nebo – což je ještě horší – aby se dotýčný vyhnul problémům. “

Mohandas Gándhí

- ❖ Většina lidí cítí **nepříjemné pocity**, když má druhým říci NE.
- ❖ Největší obavu mají lidé z toho, že NE **naruší jejich vztahy** s ostatními.
- ❖ Druzí lidé většinou ocení spíše **upřímné ne**, než neupřímné ano.
- ❖ Pokud použijeme **vhodný způsob**, lidé se většinou s naším NE vyrovnají.
- ❖ Říci ANO je obvykle **pohodlnější**, stojí nás to (v tu chvíli) méně energie a máme (v tu chvíli) lepší pocit.
- ❖ Nenechte se žádostí zaskočit, neodpovídejte hned, **vezměte si čas** na rozmyšlenou. Ujasněte si, co chcete a co nikoliv.
- ❖ Za své NE se **nemusíte omlouvat**, odmítnout je (většinou) vaše právo.
- ❖ Vaše NE by mělo být **zřetelné a jednoznačné**, neříkejte příliš mnoho zbytečných slov.
- ❖ Umění říkat NE **trénujte nejprve v méně závažných situacích**.

Příklady:

„Ne, opravdu to nejde.“

„Mrzí mě to, ale opravdu to musím odmítnout..“

„Vážím si vaší důvěry, ale musím bohužel říci ne.“

„Ne, opravdu to není v mých silách (v mých časových možnostech).“

„Zrovna teď se mi to vůbec nehodí, ale budu na vás pamatovat, kdyby se něco změnilo.“

„Nejsem ten pravý /ta pravá/, kdo by vám mohl pomoci. Zkuste oslovit..“

JAK ŘÍCI NE



Strohé "ne"

Řekněte jednoduše "ne, děkuji." Neomlouvajte se, nevysvětľujte. Buďte přímí a pevní.

Chápající "ne"

Můžete dát najevo, že žadateli rozumíte, sympatizujete s ním a chápete jeho důvody a situaci. Nicméně přesto neuděláte to, o co vás žádá. Žádá váš šéf už desátý přescas v tomto měsíci a vy byste rádi měli alespoň nějaký osobní život? Zkuste chápavé odmítnutí ve stylu: "Já chápu, že to je velmi důležité, ale já tady dnes bohužel do noci zůstat nemohu."

Zdůvodněné "ne"

Poskytněte druhé straně důvod svého odmítnutí. Nicméně bez toho, abyste otevírali prostor pro další vyjednávání: "Nezlob se, ale na ten oběd s tebou nepůjdu, protože mám ještě práci, kterou musím nutně dodělat." Pokud však nechcete, své „ne“ nemusíte zdůvodňovat.

Alternativní "ne"

Použijte jej tehdy, pokud chcete sice v daný okamžik odmítnout, ale nejde o odmítnutí definitivní. Tímto odmítnutím si necháte prostor pro další vyjednávání a nejde jen o strohé "ne." Navrhujete totiž žadateli jinou možnost: "Dneska ti psa vyvenčit nemohu, ale pokud chceš, mohla bych ho vzít ven o víkendu."

Asertivní „ne“ (metoda přeskakující desky)

Jde o známou metodu z výcviků asertivity, která je určena pro zvláště neodbytné žadatele, kteří nedokáží pochopit a akceptovat jasné ne. Jednoduše neustále opakujte své stanovisko, nepřidávejte k němu žádné další vysvětlení, trvejte na něm jednoduchou a jasnou větou. Rozhovor se může odehrát v podobném duchu: "Nemohu s tebou na ten oběd jít" "Ale vždyť je to jen chvilka." "Nezlob se, ale nemohu s tebou na ten oběd jít." "Ale prosím tě, přece mi nedáš košem." "Nezlob se, ale skutečně na ten oběd nepůjdu." "Já to zaplatím a zvu tě." "Jak jsem řekla, na ten oběd opravdu nepůjdu."

Pozitivní nesouhlas (ANO – NE – ANO)

- ❖ **Poznejte své „ano“:** na čem mi opravdu záleží, co jsou mé priority, co je pro mě v dané situaci nejdůležitější? Co opravdu chci?
- ❖ **Stanovte hranice,** které nehodláte překročit: řekněte „ne“. Odmítněte to, co nechcete.
- ❖ **Řekněte „ano“ druhému člověku:** vyjádřete respekt, pochopení, vstřícnost, uznejte pohled a potřeby druhého člověka, pomozte mu přijmout odmítnutí.

zdroje: William Ury, Tereza Štěpničková

OBRANA PROTI STRESU A VYHOŘENÍ (KOTVY)

Být teď a tady

- soustředit se na to, co právě teď dělám
- vnímat, co se děje: co vidím, co slyším (pozice pozorovatele)
- jak se v tuto chvíli cítím?
- nevěnovat příliš mnoho pozornosti negativním myšlenkám (co bylo, co bude, obavy, strachy...)
- zkusit najít v dané situaci pozitivní aspekt



Péče o sebe

- vzít si čas pro sebe
- udělat si čas na to, z čeho mám radost
- odměnit se, když se mi něco povede
- mít dostatek uspokojujících aktivit i mimo práci
- mít něco, na co se těším
- vracet se k tomu, co mě těší i v myšlenkách
- připomínat si své vnitřní zdroje a kvality
-



Péče o vztahy

- udělat si čas na své blízké
- udržovat přátelské vztahy a navazovat nové
- mít dostatek přátel mimo okruh kolegů z práce
- neunikat před problémy ve vztazích do práce
- říci blízkému člověku, co mě trápí (mít se komu svěřit)
- umět ostatní požádat o pomoc, umět přijmout pomoc
- ...



Péče o tělo

- dobrá strava, dostatek tekutin
- odpočinek, spánek, relaxace
- dostatek pohybu, sport
- správné dýchání
- vnímání a uvolňování napětí v těle
- naslouchání tělesným signálům
- pracovat v souladu se svými biorytmy
- respektovat, když tělo říká dost



Respektovat své hranice

- znát své hranice a vědět, kam jsem ochotný/á vyjít druhému vstříc (a kam už ne)
- umět přiměřeně prosadit své zájmy
- umět říci ne
- umět „stát při sobě“



Umět přijmout pomoc

- nesnažit se všechno zvládnout sám/sama
- umět požádat o pomoc a umět pomoc přijmout
- v případě potřeby využít pomoci supervizora (individuálně nebo ve skupině)



TECHNIKA „S T O P“

1. Zastav se.
Uvolni se, přestaň přemýšlet.

2. Třikrát se zhluboka nadechni a vydechni.
Pozorně vnímej každý nádech a každý výdech.

3. Zůstaň v klidu, vnímej a pozoruj.
Co se děje v tobě i okolo tebe? Vnímej barvy, zvuky, vůně, pocity v těle, emoce...

4. Rozhodni se, co dál.
Pokračovat v předchozí činnosti, dělat něco jiného, nedělat chvíli nic....

Kdy použít techniku STOP:

- ❖ když cítíte první příznaky únavy
- ❖ když máte za sebou nebo před sebou obtížnou situaci
- ❖ když vás něco zaskočí
- ❖ když se vás něco nepříjemně dotkne
- ❖ když vás někdo o něco požádá
- ❖ když máte přestávku
- ❖ když jdete domů z práce
- ❖ když si sedáte do auta a chcete někam jet
- ❖ kdykoliv si vzpomenete...



PROTISTRESOVÝ DENÍK

*„Deník naprosto změní váš život,
navíc způsobem, o němž se vám nesnilo.“*
Oprah Winfrey

Dnes si nejvíce cením... Dnes se mi povedlo...

Dnes jsem nejvíce vděčný / vděčná za...

Můj nejhezčí okamžik dne byl...

Těším se na...



Čeho lidé nejvíce litují na smrtelné posteli?

Od dětství je člověk ovlivňován svou rodinou, kamarády, ale i společností. Rodina má často jasnou představu o tom, jak bychom se měli chovat a co bychom měli dělat, abychom v jejich očích byli těmi „správnými“ lidmi. Ovšem pozor! Kdo žije podle představ svých rodičů či společnosti a naplňuje jejich vize, lituje toho obvykle na smrtelné posteli.

Paliativní pečovatelka a zpěvačka Bronnie Wareová z Austrálie strávila většinu života u lůžek umírajících lidí. Viděla jich odejít tisíce a s většinou si povídala. Zkušenosti pak sepsala do své knížky *Top Five Regrets of Dying*. Česky vyšla jako titul *Čeho před smrtí nejvíce litujeme* (nakladatelství Portál).

Příběhy a osudy tisíců lidí, kteří v její přítomnosti zemřeli, se lišily, byly vždy velmi originální. Když došla ale řeč na lítosti a výčitky, témata se najednou velmi podobala. Nejčastěji se vyskytovala pětice, kterou Wareová popisuje ve své knize.

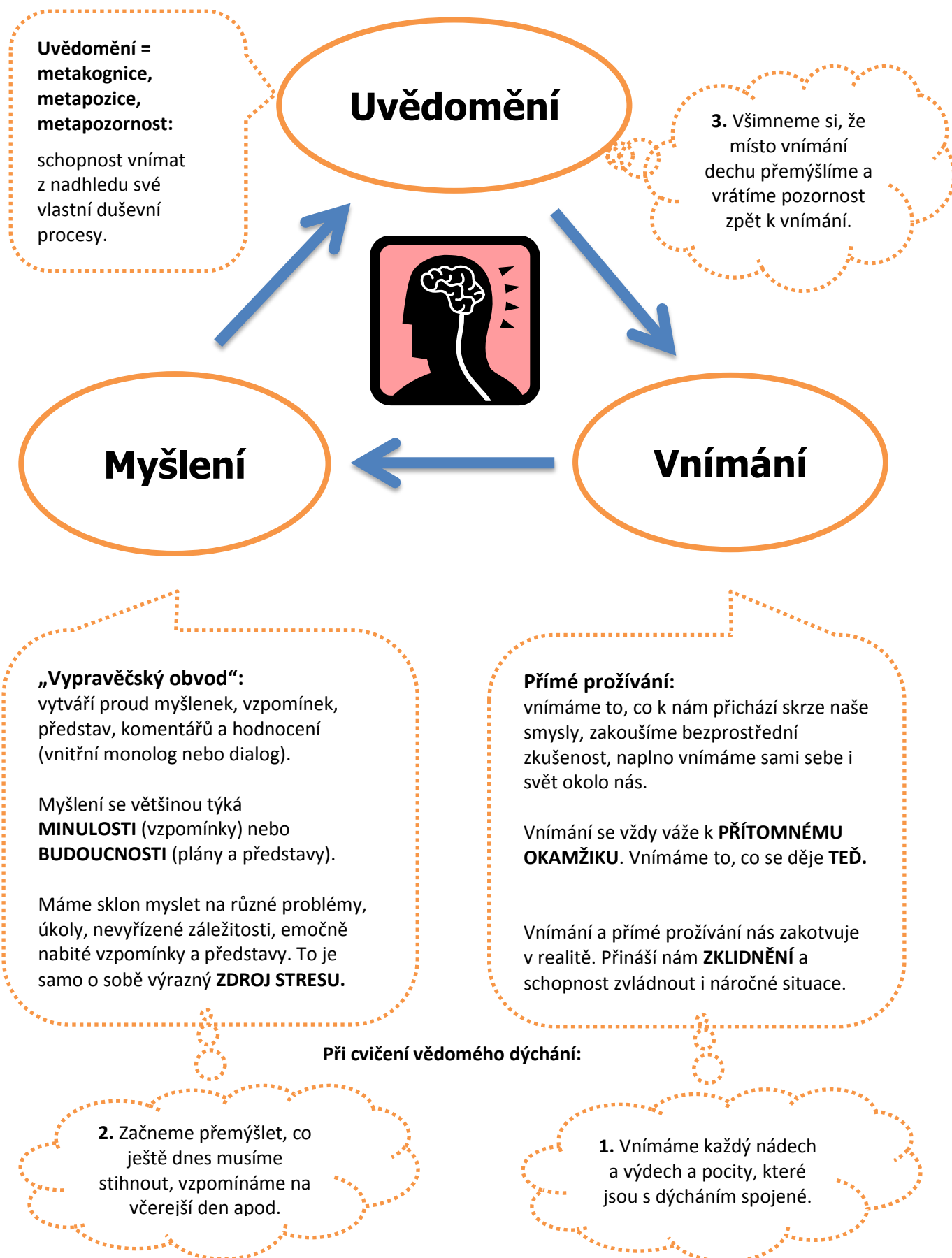
„Vím, jak silný pocit je, když člověk stojí na konci života a něčeho lituje, něco si vyčítá, ale už s tím nemůže nic udělat. Proto jsem se rozhodla varovat ty, kteří s tím ještě něco udělat můžou,“ tvrdí australská pečovatelka, která po zkušenosti s umíráním v pětadvaceti porodila dítě, splnila si sen o pěvecké kariéře, vydala dvě alba a přestěhovala se blíž k matce, aby s ní častěji mohla být.

Pět nejčastějších lítostí a výčitek na smrtelné posteli:

- **Přeji si, abych měl/a víc odvahy žít život podle sebe, ne podle očekávání druhých (rodiny, společnosti, přátel).**
- **Přeji si, abych tak tvrdě a dlouho nepracoval/a. Abych netrávil/a tolik času prací.**
- **Přeji si, abych měl/a více odvahy vyjadřovat své pocity a svá přání.**
- **Přeji si, abych byl/a více v kontaktu se svými přáteli.**
- **Přeji si, abych si dovolil/a být mnohem šťastnější.**

zdroj: internet

Trénink bdělé pozornosti (mindfulness)





Mindfulness.

Schopnost naplno vnímat, co se právě děje,
okamžik za okamžikem, s otevřeností
a bez posuzování.

Jak na stresující myšlenky



Soustřed'te se na dech a smyslové vnímání

Dýchám, vnímám a tedy nemyslím na starosti.

Nežádoucí myšlenky zkuste nahradit žádoucími

Namísto stresujících myšlenek začněte myslet na něco posilujícího a uklidňujícího (co se vám daří, co se povedlo, na co se těšíte...). Naučte se svoji mysl vědomě přeměrovat od problémů k řešení. Pojmenujte si své silné stránky. Využijte protistresový deník nebo techniku nefunguje/funguje.

Trénujte (bdělou) pozornost

Posilujte svoji schopnosti přeměrovat pozornost od nežádoucích myšlenek k žádoucím nebo od procesu myšlení k procesu vnímání.

Akceptujte nepříjemné myšlenky

Nebojujte s nepříjemnými myšlenkami, nesnažte se je potlačit nebo od nich utéct, ale namísto toho tyto myšlenky zkuste přijmout, vnímat a pozorovat. Sledujte, jak se myšlenky ve vaší mysli vynořují a po kratším či delším čase zase mizí.

Ted' ne

Myšlenkám, které se opakovaně vrací, zkuste říci: ted' ne. Stop. Budu se s vámi zabývat až zítra po obědě.

Pečujte o zahradu své mysli

Sledujte, jakým myšlenkám, podnětům a představám dobrovolně věnujete svoji pozornost. Snažte se omezit přísun zbytečných a stresujících informací např. z médií.

Neurovědkyně Jill Bolteová Taylorová říká: „Na zahrádku své mysli pohlížím jako na posvátný kousek kosmického pozemku, který mi svět svěřil, abych se o něj po tu dobu, co budu naživu, starala. Jakmile se vědomě rozhodnu převzít zodpovědnost za péči o svou mysl, rozhodnu se také náležitě zalévat ty okruhy v mém mozku, u kterých mám zájem, aby rostly, a úmyslně budu prořezávat okruhy, bez kterých bych se raději obešla.“

Stresující vs. zklidňující myšlenky



Myšlenky, které zvyšují stres	Myšlenky, které snížují stres
„Nemám to pod kontrolou. Valí se to na mě.“	„Jaké mám možnosti?“
„Nemám šanci to vyřešit a zvládnout.“	„Co můžu udělat?“
„Všechno se proti mně spiklo.“	„Co dalšího můžu zkusit?“
„Bude hůř. Tohle dopadne špatně.“	„Co se z téhle situace můžu naučit?“
„Jsem smolař a nikdy to nebude lepší.“	„Kam mě tahle situace může posunout?“
„To oni... Kvůli nim...“	„Co mi tahle situace přináší?“
„Nemá cenu, abych se o něco pokoušel/a.“	„Koho můžu požádat o pomoc?“
„Ať dělám, co dělám, stejně to nikam nevede.“	„Co je v tuto chvíli v mém životě v pořádku? Co se mi daří?“
„Každá změna je jen k horšímu.“	„Tentokrát to nevyšlo, ale něco vymyslím, aby to příště šlo lépe.“
„Stejně to nemá smysl. Nikam to nevede.“	„Dokázal/a jsem si poradit i v horší situaci.“
„Tohle prostě nemá řešení.“	„Problémy a změny prostě patří k životu.“
„Vím, o čem mluvím, zažil/a jsem to už mnohokrát a vidím to všude kolem sebe.“	„Není to zas tak důležitý problém. Nejde o život.“
	„Řešení existuje. A já ho chci najít.“

*„Všechno může být člověku vzato, kromě jediné věci,
vybrat si postoj za jakýchkoliv okolností,
vybrat si svůj vlastní způsob prožívání.“*

Viktor Frankl

Jak zvládnout nepříjemné emoce



❖ **Nepanikařte, neutíkejte pryč**

Nesnažte se nepříjemný prožitek zaplašit nebo potlačit.

❖ **Dýchejte**

Uvědomte si svůj dech. Párkrát se v klidu nadechněte. Vnímání dechu může sloužit jako kotva, aby vás nepříjemná emoce zcela nepohltila.

❖ **Zaměřte se na prožitek emoce**

Vnímejte, jaký pocit v těle je s emocí spojen. Kde tento pocit cítíte? Vnímejte tento pocit co nejvíc naplno, prozkoumávejte ho laskavě a jemně.

❖ **Uvědomujte si své myšlenky**

Když se vynoří, uvědomujte si své myšlenky a „příběh“, který je s emocí spojen. Můžete dát svému příběhu krátké jméno (např. „smutný příběh“, „nespravedlivý příběh“ apod.) Vracejte se stále znovu od „příběhu“ k fyzickému prožitku emoce a k dýchání.

❖ **Přijměte svoji emoci**

Dejte své emoci prostor a právo existovat. Nehodnoťte ji a neodmítejte, pouze ji trpělivě pozorujte a vnímejte. Můžete sami pro sebe emoci krátce vyjádřit slovy (např. „teď jsem opravdu hodně smutný“).

❖ **Pozorujte proměny**

Sledujte, jak se fyzický pocit a emoce postupně proměňují (nebo zůstávají stejné). Dopřejte si tolik času, kolik potřebujete.



1. Být vždy ochotný a milý

Snaha nezklamat ostatní, všem vyjít vstříc, být se všemi zadobře, být vždy přívětivý, každému pomoci. Odvrácenou stranou tohoto postoje je potlačování negativních emocí, jako je například podráždění, hněv, zklamání apod.

2. Touha dělat vše dokonale

Snaha dělat všechno perfektně a na 100%. Chyby a polovičatost jsou nepřipustné. Přehnané nároky na sebe a přehnané očekávání. Vše se musí podařit. Projekty a nové nápady skončí úspěchem. Kolegové a nadřízení projeví uznání, klienti (a jejich rodiny) budou vděční za pomoc.

3. Přehlížení vlastních problémů

Člověk nevěnuje dostatečnou pozornost sám sobě. Namísto svých vlastních problémů řeší problémy lidí okolo sebe (klientů). Člověk se od svých vlastních problémů odvrací, nevidí je a doufá, že časem zmizí.

4. Přehlížení vlastních potřeb

Potřeby ostatních lidí jsou důležitější, než mé vlastní potřeby. Nejprve je nutné postarat se o druhé lidi. Starat se o sebe je sobecké, starat se o druhé je správné. Zanedbávání vztahů, koníčků, odpočinku, vlastního rozvoje apod.

5. Vše musím zvládnout sám

Člověk si neumí říci o pomoc a pomoc přijmout. Má pocit, že musí být silný. Odmítá opustit roli pomáhajícího a být na chvíli tím, kdo naopak pomoc sám potřebuje.

6. Pocit přehnané odpovědnosti

Touha mít vše pod kontrolou. Pocit přehnané odpovědnosti za klienty a celkově za ostatní lidi. To může být velmi vysilující a rovněž i omezující pro klienty.

7. Spoléhání na budoucnost

Až udělám, až dokončím, pak budu spokojený. Pak si odpočinu. Pak pro sebe něco udělám. Potom. Doufáme, že spokojenost a čas odpočinout si přijde někdy v budoucnu. Nejprve ale musíme dokončit úkoly, které před námi teď stojí.