GRADA

Jaro Křivohlavý, Jaroslava Pečenková

Duševní hygiena zdravotní sestry

sestra

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

GRADA®

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.
Jaroslava Pečenková

DUŠEVNÍ HYGIENA ZDRAVOTNÍ SESTRY

Knihu odborně posoudila a připomínkovala PhDr. Alena Mellanová, CSc.

© Grada Publishing, a.s., 2004
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS, 2004

Vydala Grada Publishing, a.s.,
U Průhonu 22, Praha 7, jako svou 2044. publikaci
Odpovědná redaktorka Alice A. Pánková
Obrázky dodali autoři
Sazba, zlom a úprava obrázků Vladimír Vašek
Počet stran 80
Vydání první, Praha 2004
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.,
Husova 1881, Havlíčkův Brod

Publikace vznikla v rámci grantu GA ČR č. 406/01/0659.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha ani její část nesmějí být žádným způsobem reprodukovány, ukládány či rozšiřovány bez písemného souhlasu nakladatelství.

ISBN 80-247-0784-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6438-2 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

1 Úvod 7

2 Co může zdravotní sestra dělat pro to, aby jí bylo lépe? 9
Jak může zdravotní sestra pečovat sama o sebe? 9

3 Duševní hygiena zdravotní sestry 12
Bláto a hvězdy 12
Péče o duši 15
Péče o tělo 16
Péče o náš myšlenkový arzenál 17
Mít pro co žít 18
Pokladnice uznání 19
Neděle 19
Směřování života 20
Něco si odpustit 21
Být tím, kým být mám 21
Kdo jsme? 22
Radovat se z toho, že se ještě můžeme radovat 22
Popovídání si se známými 25
Stanovení hranic 26
Četba knih 26
Být či mít? 26
Předcházet vyhoření 27

4 Jak vycházet s lidmi 30
Na počátku bylo a je naše chování 30
Mé jednání s tebou 31
Jak spolu jednáme? 32
Co vlastně druhým lidem sdělujeme? 33
Jakou hodnotu má naše sdělení? 34
EVA – DEVA 35
Evalvace 38
Hodina „H“ – rozhodnutí 40
Empatie 41
Ukřivdění 42

5 Jak řešit problémy, s nimiž se setkávají zdravotní sestry 47
Jak reagovat na otázky, které nám pacienti kladou a my na ně obtížně hledáme odpověď 47
Jak jednat v situaci, kdy má zdravotní sestra problémy v pracovním kolektivu. 49
Jak odpovídat na otázky pacientů, na které se nám obtížně odpovídá 58

6 Co vyprávěly zdravotní sestry o tom, co kladného ve své práci zažily 65
Evalvace – povzbuzování, posilování a obdarování druhého 66
Příklady opačné 73

Slovo závěrem 77

Literatura 78

1 Úvod

Vážené a milé zdravotní sestry,
připravili jsme pro vás malou příruční knížečku – manuálek. O čem? O **kladných** věcech ve vaší práci – a nejen v ní. Kdo ji připravil? Dva autoři: Jaroslava Pečenková – bývalá hlavní sestra Fakultní nemocnice v Hradci Králové a členka týmu katedry sociálního lékařství UK v Hradci Králové, který vede prof. PhDr. Jiří Mareš, CSc., získala čestný titul Sestra roku 2003. Druhým autorem je profesor PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc. – dlouholetý pracovník Institutu pro další vzdělávání lékařů a farmaceutů (ILF, nyní IPVZ) v Praze.

Proč jsme tuto příručku připravili? Protože se zabýváme otázkami sociální opory ve zdravotnictví. Bylo nám jasné, že **to je zdravotní sestra, kdo má k pacientům lidsky nejblíže**. Uvědomili jsme si však zároveň, že **i zdravotní sestry potřebují určitou dávku sociální opory,** aby mohly být pacientům skutečnou oporou. Na pomoc tomuto záměru vznikla i tato příručka.

Její téma je možné vyjádřit větou: **Jak vycházet s dobrým svědomím s pacienty, s jinými sestrami a s nadřízenými?**

Hned na začátku cesty k tomuto cíli před námi vyvstala jedna velká obtíž. O kladných věcech se těžko píše i mluví. Těžko se i dělají. V porovnání s negativními věcmi v životě jsou ty kladné poměrně stranou hlavního zájmu lidí. Kolik lidí čte černou kroniku, kolik jich hltá zprávy o katastrofách, loupežích a neštěstích? A kolik se jich – v poměru k tomu – zajímá o to, kdo kde komu pomohl – ať je to kdokoliv? Vzdor tomu se zde chceme pokusit hovořit o pozitivech v životě zdravotních sester, protože se domníváme, že jde o věci nadějné a naději je dobré posilovat.

Kdybychom to, oč nám zde jde, řekli cizím slovem, znělo by to „důstojněji“. Zdravotní sestra se řekne „**soror**“. Zdraví pak „**salus**“. Slovem „**gennan**“ se vyjadřuje totéž, co v češtině slovem „tvořit“. Cílem tohoto manuálku tedy je **sororisalutogenie**.

Řečeno česky a srozumitelněji: **Jde nám o posilování, povzbuzování a zlepšování celkového zdravotního stavu v prvé řadě pacientů, ale i těch, kteří o ně pečují – zdravotních sester.**

Protože je nám blízká sociální psychologie, je možné říci, že nám jde zvláště pak o posilování a povzbuzování zdravotního stavu zlepšováním vzájemných vztahů mezi lidmi, o to jak dobře a zdravě vycházet s druhými

lidmi – v prvé řadě s pacienty, ale i s ostatními lidmi ve zdravotnickém týmu.

Být druhým lidem – pacientům a pacientkám i spolupracovnicím a spolupracovníkům (tj. sobě navzájem) – sociální oporou. Tak rozumíme tomu **být člověkem v tom nejlepším smyslu slova.**

2 Co může zdravotní sestra dělat pro to, aby jí bylo lépe?

Chceme-li, aby někdo něco dělal dobře, pak je dobré, když se zajímáme i o to, jak mu je. Je-li mu dobře, dá se očekávat, že bude dobře dělat i to, co dělat má. Není-li mu dobře, není samozřejmé, že by „automaticky" podával dobrý výkon. Má-li zdravotní sestra dobře pracovat – má-li pečovat o pacienty a být jim mimo jiné i povzbuzující sociální oporou, pak je zapotřebí, aby byla i ona sama v dobrém stavu. Kdy to ale je? O tom rozhoduje řada momentů. Na některé z nich zde chceme upozornit.

Jak může zdravotní sestra pečovat sama o sebe?

Jedním z úkolů zdravotní sestry je pečovat o pacienty. V pozadí tohoto úkolu – a nejen jeho – stojí však jiný, který má na práci – a nejen na práci – zdravotní sestry mimořádný vliv. Je jím **péče o sebe**.

> „Smysl svého života vytváříme jako malíř obraz – ovlivněni svými geny, výchovou, příklady, zážitky a vlastní vůlí." *K. L.*[1]

Pečovat o pacienty se zdravotní sestry učí ve zdravotní škole a v průběhu praxe. Kdo je však učí pečovat o sebe? Při přípravě zdravotních sester na povolání se velice systematicky vyučuje a probírá péče o nemocné, péče sama o sebe je ponechána soukromé iniciativě každé zdravotní sestry.

Péče sama o sebe má řadu různých oblastí. Jde např. o péči o vlastní vzhled, o tělesné zdraví, o stravování atp. Do tohoto souboru „péčí" patří i péče o vlastní tělesný a duševní život. Pomocí zde je dnes poměrně nová psychologická disciplína zvaná „psychologie zdraví" (Křivohlavý, 2001). Zde bychom rádi upozornili na některé speciální momenty. Nejde o teorii, ale o praxi – o zkušenosti z praxe zdravotních sester, které pracují v nemocnicích na odděleních, kde umírá nejvíce lidí. Není třeba zdůrazňovat, že tato oddělení patří k nejtěžším.

1 Uvádíme-li u citátů pouze iniciály jmen autorů, jde o výroky zdravotních sester v kurzech pro ně uspořádaných. Vyhovujeme tím jejich přání, aby jejich celá jména nebyla zveřejněna.

Péče o pečovatelky

Po 12 let pečovala paní doktorka Sheila Cassidy nejen o pacienty v jednom z prvních anglických hospiců, ale i o zdravotní sestry a personál – o všechny ty, kteří tam pracovali. Když jsme měli možnost s ní v Birminghamu hovořit, zeptali jsme se jí, s čím měla největší práci. Odpověď byla jednoznačná: S psychickým stavem personálu. O ten se musela starat s mimořádnou intenzitou. Na další dotaz, co pro to dělala a co jí bylo největší pomocí, odpověď zněla: Soubor podnětů nadějně usměrňující postoje lidí kolem umírajících pacientů i k sobě navzájem. Termín „k sobě navzájem" – jak se později ukázalo – měl dvojí význam: jednak se týkal vzájemných vztahů mezi lidmi na příslušném oddělení, jednak postoje každého z nich k sobě samému. Podařilo se nám získat soubor 16 hlavních bodů této péče o pečovatelky Sheily Cassidy:

1. Buď k sobě mírná, vlídná a laskavá.
2. Uvědom si, že tvým úkolem je jen pomáhat druhým lidem a ne je zcela změnit. Změnit můžeš jen sama sebe, ale nikdy ne druhého člověka – ať jím je kdokoliv a ať je tvá snaha sebevětší.
3. Najdi si své „útočiště", tj. místo, kam by ses mohla uchýlit do klidu samoty ve chvíli, kdy naléhavě potřebuješ uklidnění.
4. Druhým lidem na oddělení, svým spolupracovníkům a spolupracovnicím i vedení buď oporou a povzbuzením. Neboj se je pochválit, když si to i třeba jen trochu zasluhují.
5. Uvědom si, že je zcela přirozené tváří v tvář bolesti a utrpení, jehož jsme denně svědky, cítit se zcela bezmocnou a bezbrannou. Připusť si tuto myšlenku. Být pacientům a jejich příbuzným nablízku (být s nimi) a pečovat o ně je někdy mnohem důležitější než mnohé jiné.
6. Snaž se změnit způsoby, jak to či ono děláš. Zkus to, co děláš, dělat pokaždé pokud možno jinak.
7. Zkus poznat, jaký je rozdíl mezi dvěma různým způsoby naříkání: mezi tím, které zhoršuje beztak již těžkou situaci, a tím, které bolest a utrpení tiší.
8. Když jdeš domů z práce, soustřeď se na něco dobrého a pěkného, co se ti podařilo v práci dnes udělat a raduj se z toho.

9. Snaž se sama sebe neustále povzbuzovat a posilovat např. tím, že nebudeš vždy stejným způsobem (stereotypně, jen ryze technicky a zvykově, bezmyšlenkovitě) vykonávat své práce. Snaž se z vlastní iniciativy, z vlastní vůle a nikým nenucena něco udělat jinak – tvořivě.

10. Využívej pravidelně povzbuzujícího vlivu přátelských vztahů v pracovním kolektivu i v jeho vedení jako zdroje sociální opory, jistoty a nadějného směřování života.

11. Ve chvílích přestávek a volna, když přijdeš do styku se svými kolegyněmi a kolegy, vyhýbej se jakémukoliv rozhovoru o úředních věcech a problémech v zaměstnání. Odpočiň si tím, že budete hovořit o věcech, které se netýkají vaší práce a vašeho „úředního“ styku.

12. Plánuj si předem „chvíle útěku“ během týdne. Nedovol, aby ti cokoliv tuto radost překazilo nebo ti ji někdo narušil.

13. Nauč se raději říkat „rozhodla jsem se“ než „musím“ nebo „mám povinnost“, či „měla bych“. Podobně se nauč říkat raději „nechci“ než „nemohu“. Takto vedená osobní řeč sama k sobě pomáhá. Přesvědč se o tom.

14. Nauč se říkat druhým lidem nejen „ano“, ale i „ne“. Když nikdy neřekneš „ne“, jakou hodnotu pak asi má tvé „ano“?

15. Netečnost (apatie) a zdrženlivost (rezervovanost) ve vztazích s druhými lidmi je daleko nebezpečnější a nadělá více zla a hořkosti než připuštění si skutečnosti (reality), že více, než děláš, se opravdu udělat nedá. Připusť si to – uvědom si, že nejsi všemohoucí.

16. Raduj se, hraj si a směj se – ráda a často.

„Nejde jen o odbornost a kvalitu práce zdravotní sestry, ale i o kulturu jejího života a celého zdravotního prostředí.“

Kód ANA (American Nurses’ Association, Společnosti amerických zdravotních sester)

3 Duševní hygiena zdravotní sestry

Bláto a hvězdy

Dva muži šli v noci krajinou po dešti. Zastavili se u louže. Měsíc svítil a hvězdy se třpytily. Jeden z mužů se podíval na louži a řekl: „Bláto“. Druhý to viděl jinak a řekl: „Hvězdy“. Můžeme i v louži vidět hvězdy a být tím nadšeni.

Obdobně je možné se dívat i na vlastní život. Můžeme ho vidět krátký, plný těžkostí, starostí a problémů a říci: „Za nic to nestojí. Všechno je na nic.“ Na druhé straně můžeme vidět, jak tím, jak tento život žijeme, působíme na druhé lidi. Tak nějak se na život díval i režisér filmu „Kouzelný život“ (It’s a Wonderful Life).

V tomto filmu se setkáváme s hlavním hrdinou Georgem Baileym. Tomu se zcela zhroutil život a uvažoval o sebevraždě. Poslední noc před tím, než ji chtěl spáchat, se mu zdálo o tom, jak by vypadal svět, kdyby se on nenarodil. Byl překvapen tím, jak jeho zdánlivě nepatrný život ovlivnil celou řadu lidí. Kolika lidem pomohlo, že jim třeba sebenepatrnějším způsobem projevil úctu, kolik mezilidských vztahů se rozjasnilo tím, že on někomu něco odpustil, kolika lidem byl nějaký jeho drobný čin velkou pomocí.

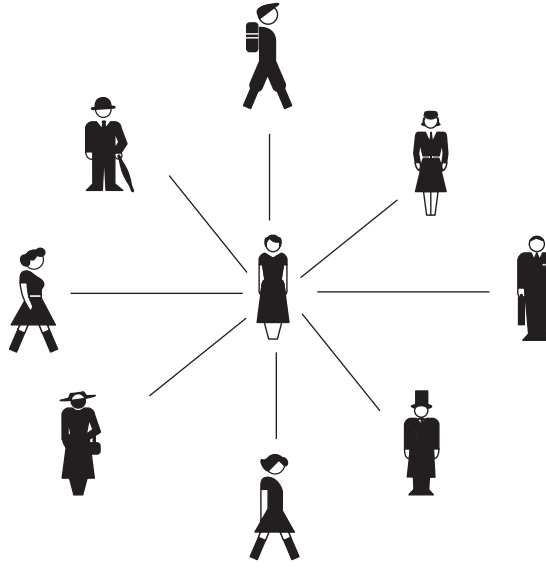
Mnohdy, třeba dosti pozdě, se dozvíme, co znamenala „maličkost“, kterou jsme někomu udělali, jak mu pomohla k tomu, aby se vzchopil, aby se posílila jeho naděje a jeho život dostal nový, nadějnější směr. Tehdy si uvědomujeme, že není pravda, že by náš život nutně musel být „marnost nad marnost“, ale že mu můžeme dát tím, co ve styku s druhými lidmi děláme, dobrý smysl. Nemusíme vidět jen „bláto“, můžeme třeba i v louži vidět „hvězdy“.

Mít někoho, kdo mne má rád a komu mohu důvěřovat.

„Jádrem lidské bytosti je dvojí potřeba: potřebujeme někoho, koho bychom měli rádi a někoho, kdo by měl rád nás.“ *J. B. Smith*

Lékaři hovoří nejen o buňkách, tkáních a orgánech, ale i o „člověku“. Sociologové mluví jinak. Říkají, že neexistuje člověk jako jedinec sám o sobě, že existují vždy jen „lidé“. Naznačují tím, že vyčlenit člověka ze společenství druhých lidí je nepřirozené. Přirozené je naopak vidět každého člověka

jako „uzlíček, uzlík či uzel v síti“, který má spojení (jako nitě v síťovaném obraze) s druhými „uzlíčky, uzlíky či uzly v síti“. Tento pohled na člověka a jeho vázanost v síti vztahů s druhými lidmi je blízký i sociální psychologii. U každého člověka si všímá nejen toho, se kterými druhými lidmi je v určitém vztahu a styku, ale i toho, co se mezi těmito dvěma lidmi děje.



Obr. 1 „Pavouk“. Když máme co činit s určitým člověkem, je dobré si uvědomit, že tento člověk je začleněn – jako pavouk – v určité sociální síti. To znamená, že se stýká s mnoha jinými lidmi a má úzké vztahy s několika málo nejbližšími. S těmito nejbližšími vytváří osobní sociální síť. Tu kreslíme jako „pavouka“. Někteří jsou mu bližší, na některé se dívá nahoru, na jiné dolů. Když se s ním setkáme a je sám, je do určité míry „vytržen“ ze své sociální sítě.

Vzájemné připoutání dvou lidí, je možné pozorovat již při narození. Připoutání dítěte k matce a matky k dítěti bylo a je základním jevem sociální psychologie. Výslovně to formuluje tzv. **teorie připoutání** (attachment psychology). Její autor, profesor Bowlby, si ve Střední Africe všímal toho, jak žijí děti, které ztratily v raném mládí matku. Zjistil, že tato ztráta se na jejich dalším životě projevuje mimořádně těžce. Zjistil však také, že tomu tak není u všech dětí. Některé z takto postižených vyrůstaly dobře a nadějně zvládaly i problémy dospívání. Profesora Bowlbyho zajímalo, čím to je, že

se tyto děti vymanily (doslova vyvlékly) z vlivu negativních faktorů, které normálně ovlivňují život sirotka. Zjistil, že děti, které nadějně zvládaly své životní těžkosti – a nebylo jich málo, našly ve chvíli, kdy je matka opustila, někoho, k němuž se „připoutaly“, našly v něm přítele, ochránce, někoho, komu mohly důvěřovat. Získaly tak jinak ztracený (neuskutečněný) **vztah důvěry.** Ten jim umožnil žít a zrát, ba i osobnostně dozrát. Profesor Bowlby tak naznačil, co je pro člověka ze sociálního hlediska podstatně důležité – **mít někoho, kdo je mi přítelem a komu mohu cele důvěřovat.**

Tak tomu je u dětí. Teorie připoutání je dnes rozpracována nejen pro nemluvňata a děti, ale i pro dospívající a dospělé lidi. Ukazuje, jak důležité je mít někoho, komu můžeme důvěřovat, na koho se můžeme vždy a všude, za jakýchkoli okolností obracet s vědomím, že nás vždy vyslechne, bude se snažit nám porozumět, pochopit, jak nám je, že nám odpustí, bude-li to třeba, a že bude ochoten nám pomoci. Ne nadarmo je přítel v sociální psychologii definován jako člověk, k němuž máme bezmeznou důvěru, ale i jako „člověk, před kterým můžeme myslet nahlas“ – rozumějme: o všem, co nás trápí, co jsme provedli, i o tom, s čím si nevíme rady. Platí zde zároveň, že **ten, kdo nemá přítele, není psychicky zcela zdráv.**

„Existuje nejen hlad tělesný (biologický – hlad uspokojitelný potravou), ale i hlad po blízkém člověku: tam, kde není tento hlad uspokojen, není nám dobře a nejsme plně šťastni.“ *J. B. Smith*

Má-li zdravotní sestra pečovat o pacienty, neměla by opomíjet péči o sebe sama. Když nejsme sami v pořádku, něco chybí i tomu, co děláme pro druhé. Proto je péče o sebe sama stejně důležitá jako péče o druhé. I ve známém výroku „Milovati budeš …“ se říká, že milovati máme druhé „jako sami sebe“. Co to ale znamená?

Podle jednoho pojetí **milovat znamená trojí: mít úctu k tomu, koho milujeme, odpouštět mu, co nám udělal, a pečovat o něj**. Pečovat pak znamená (podle holistického pojetí zdraví) pečovat o celého člověka – o jeho tělo i duši. Péči o tělo zdravotní sestry rozumí. Byla předmětem jejich odborného studia a je náplní jejich každodenní práce. O psychice byla při studiu také řeč. Není však marné podívat se na problematiku duševní (mentální) hygieny znovu – s odstupem.

Péče o duši

Při péči o duši pečujeme o to, co si myslíme, jaké máme představy, jaká máme pojetí různých věcí, lidí a událostí, co prožíváme (emoce a city), a o to, co vlastně v životě chceme a pro co se rozhodujeme, co je cílem a smyslem našeho života. Tato péče o naši duši rozhoduje o tom, kdo vlastně jsme a kým budeme. Je-li tato péče v pořádku, je i náš vztah k sobě samým v jádru dobrý. Není-li tato péče dobrá, je tomu jinak. Thomas Moore, americký psycholog, který se péčí o duši soustavně zajímá, napsal:

„Velkou nemocí 21. století, která se projevuje v našich obtížích i těžkostech a která se každého z nás osobně dotýká, je „ztráta duše“. Když je péče o naši duši zanedbávána, duše neumírá. Toto zanedbávání se projeví v celé řadě příznaků (symptomů): ve zlosti a vzteku, v násilí, agresivitě, obsesích, holdování drogám a ve ztrátě smysluplnosti života“.

„Jsem přesvědčen, že 9 z 10 lidí, kteří vyhledají psychiatra, ho nepotřebují. Potřebují však člověka, který by k nim měl úctu, který by jim odpustil, co mu nedobrého udělali, a který by se o ně staral – jedním slovem: člověka, který by je měl rád.“ *Paul Tournier, autor knihy „Medicína celého člověka“*

Dr. Karel Kopřiva (1997) se v kurzech zdravotních sester a sociálních pracovnic ptal: „Kdyby se někdo vám blízký z nějakého důvodu ocitl v domově důchodců, jaké tři nejdůležitější schopnosti nebo vlastnosti jeho sester a ošetřovatelek byste mu přála?“ Odpovědi bylo možné očekávat jak v profesionální, tak v osobní rovině. Nejčastější odpovědi celkem 266 zdravotních sester byly:

1. vlídnost, ochota, láska . . . . . 64 %,
2. empatie, vcítění, soucítění, porozumění . . . . . 42 %,
3. trpělivost, vyrovnanost osobnosti, klid . . . . . 41 %,
4. odbornost, profesionalita, znalosti . . . . . 41 %.

Co můžeme dělat pro to, aby nedocházelo k tomuto zanedbávání péče o vlastní duši? Být k ní citlivější, být citlivější k tomu, co emocionálně prožíváme, co si o čem myslíme, v jakém světle to vidíme, jak co chápeme a oč nám v životě jde. Jak se má tato zvýšená citlivost k vlastní duši projevovat? Věnovat více času relaxaci, reflexi (zamyšlení a promýšlení toho, jak se asi věci mají) a radostem (Thomas Moore, 1992).

Znamená to odlišit dva druhy uvažování o vlastních citech: uvědomovat si to, co skutečně prožíváme (které city námi „hýbou“), a odlišovat to od myšlenek na to, jaké emoce bychom měli v dané chvíli mít. Pravdivé a ujasněné zažívání vlastních citů nemusí být automaticky příznakem psychicky zdravého života, je to však „materiál“ našeho duševního života, který by nám neměl unikat.

Jak to vypadá v praxi? Například někdo má rád hudbu. Slyší-li ten druh hudby, který má rád, dělá mu to radost. Hraje-li na nějaký hudební nástroj, může při hraní prožívat radost, kterou druhý nemá. Měl by se ale z toho, co slyší, plně radovat. Jiný má rád svou zahrádku. Zažívá tam chvíle, kdy ta či ona kytička, keř nebo strom kvete, případně přináší ovoce. Z toho by se měl radovat. Z celého srdce radovat. V příkladech je možné jít dál a upozorňovat na radosti, které prožíváme, když svítí sluníčko, když jdeme na výlet, když si hrajeme s dětmi atp. Nemělo by nám unikat, že v takových situacích jde o vzácný druh duševního dění – o pravé (autentické) city, které obohacují náš duševní život. To bychom si měli plně uvědomovat a plně to prožívat. Je to jedna z nezastupitelných forem duševní hygieny – zdravé radosti, radosti ze života. Radujeme-li se z jeho krás, pečujeme o svou duši.

Péče o tělo

V biologii člověka jsme se učili o tom, že na jedné straně to, co se děje v duši člověka (v jeho psychice), ovlivňuje to, co se děje v něm (v jeho těle). Na druhé straně pak i to, co se děje v našem těle, má určitý vliv na naši duši, na náš duševní, psychický život. Podle toho by měla vypadat i naše péče o tělo. Projevuje se např. v tom, co a jak jíme a pijeme, kdy a jak se pohybujeme, co děláme, jak odpočíváme. I to jsou důležité momenty, které mají vliv na náš duševní život.

Pohybujeme se jednak při práci, jednak mimo ni. Tělesné cvičení různého druhu doplňuje to, čemu v práci ani doma, případně i na cestě do práce a z práce, není dána příležitost. Často je **pohyb a tělesné cvičení** projevem radosti z toho, co a jak nám ještě funguje (a ne nářkem nad tím, co musíme dělat). Dnes se stále více – a správně – zdůrazňuje potřeba chůze – procházek a výletů. Čím sedavější zaměstnání máme, tím více potřebujeme tento druh pohybu na čerstvém vzduchu, v dobré společnosti i sami. Ukazuje se, že si na vycházce dáváme do pořádku svoji psychiku, urovnáváme vlastní (vnitřní) problémy, úkoly a vztahy, které nás zatěžují. Je-li tomu tak, je nám

odměnou zvýšená vitalita (pohybová i psychická živost) a vyšší energie. Tato zkušenost je opět zdrojem radosti ze života.

S podivem jsme kdysi stáli před pojmem „aktivní odpočinek“. Týkal se **tělesného cvičení** lidí, kteří mají přes den pohybu dost. Dnes se tomu již nesmějeme a mnozí pravidelně cvičíme. Cvičení se však týká nejen těla, ale i psychiky. Proto existují kurzy cvičení paměti a „mozkového joggingu“, proto se doporučuje luštit křížovky, ale i číst (nejen beletrii, ale i odbornou literaturu), aby mozek nezkostnatěl. Stále častěji se setkáváme se studiemi, které ukazují, jak rychle stárne ten, kdo nechá mozek zahálet.

S pohybem je úzce spojena i hra. Hra, při níž máme nejen pohyb, ale jsme zároveň ve společenství se druhými, s nimiž **cvičíme a hrajeme si**. Tento moment má pro duševní hygienu svou specifickou hodnotu. Neuniká nám?

Na zdraví naší duše má velký podíl spánek a odpočinek. Staráme-li se o to, co vše je třeba udělat, neměli bychom zapomenout, že do tohoto souboru patří i péče o to, abychom si odpočinuli a dobře se vyspali.

Biologové nás učí, že „život je voda“. Jak využíváme **blahodárné působení vody** ve všech možných formách od jejího pití, po koupání a plavání až po vodní sporty?

Péče o náš myšlenkový arzenál

Na jedné straně platí, že to, oč nám jde, ovlivňuje naše myšlení. Na druhé straně také platí, že **to, co si myslíme, ovlivňuje i naše chtění,** naši vůli i zaměření našeho života. V praxi to znamená, že myslíme-li na věci negativní, deprimuje nás to, ničí to naši duši, ale dokonce to i negativně „dokresluje“ obraz našeho obličeje a celého našeho vzezření. Platí i opak: myslíme-li na věci pozitivní, projeví se to i v našem obličeji, postoji i v našem celkovém životním ladění.

Například, když hovoříme s pacientem, který si stěžuje na to, jak mu je zle a co již díky své nemoci (operaci, amputaci atp.) nemůže, vezmeme sklenici vody, požádáme ho, aby si představil, že je na Sahaře, že je polomrtvý žízní a někdo mu najednou nabídne skleničku vody. Skutečnou skleničku

Obr. 2 Sklenka vody. Náš postoj k věcem, které se dějí, je možno naznačit příběhem člověka, který měl velkou žízeň a dostal sklenici vody. Když vypil polovinu, mohl se buď radovat, že má ještě polovinu sklenice vody k dispozici, nebo naříkat nad tím, že polovina vody ve sklenici je již nenávratně pryč. Fyzikálně je to totéž. Z hlediska radosti či zármutku to však jedno není.

plnou vody před ním vezmeme a polovinu vody z ní vypijeme. Poté se snažíme usměrnit jeho myšlení. V situaci, když polovinu sklenice vypije, má dvě možnosti. Buď bude nešťasten, že polovina vody je již pryč, nebo se bude radovat, že má ještě k dispozici polovinu sklenice čerstvé vody. Fyzikálně vzato je to stejné, avšak z hlediska postoje k životu jde o radikálně odlišný postoj. Radost je „adrenalinem“ duše.

Obdobně, jako to je s postojem ke zbylé vodě ve sklenici, je to i s postojem ke kladným a negativním věcem v životě. Rozhodnutí pro tu či onu stranu je na každém kroku na nás.

Mít pro co žít

To, co si myslíme a jak vidíme svět kolem sebe i v nás, ovlivňuje mnoho okolností. Na jedno – a jak se zdá to nejpodstatnější – bychom neměli zapomínat. Jde o to, co je smyslem našeho života – **kam máme v životě namířeno.** Nemáme zde na mysli drobné a dílčí cíle jako terče našeho snažení (i když i ty jsou pro hygienu naší duše důležité), ale základní zaměření života.

Psychologie osobnosti hovoří o **narcizmu**. Chce tím vyjádřit soustředění veškerých snah, záměrů a tužeb jen na sebe sama. Jako antický Narcis, který viděl svou podobu ve studánce, zamiloval se do sebe a neviděl nikoho jiného tak vzácného jako sebe, tak i nás to svádí k tomu, abychom se stali „středem světa“, soustřeďovali se jen na sebe a na to, co nám dělá dobře, a vše ostatní nám bylo lhostejné. Tak může vypadat jedno extrémní zaměření života. Jiný možný postoj vidí nejen sebe sama, ale respektuje i existenci druhých lidí („nejen já, ale i ty“). V praxi jsme často překvapeni, jak se rozhodování pro jedno či druhé zaměření na jedné straně vytváří a na druhé straně řeší velké množství problémů.

Zaměření našeho života se projeví např. v tom, co označujeme jako **laskavé či nelaskavé jednání s druhým člověkem, ať jím je kdokoliv**. Právě tím, jak jednáme s druhými lidmi – a zvláště s těmi, kteří jsou společensky i jinak „nad námi a hodně pod námi“ – na sebe prozradíme, kdo jsme a oč nám v životě vlastně jde. Není marné si uvědomit, že slovo „laskavě“ je odvozeno od slova „láska“. A v praxi se láska projevuje právě úctou (respektem) a přijetím (akceptací), odpouštěním a péčí.

Pokladnice uznání

Jednou z následování hodných forem péče o vlastní duši je založení si a pěstování vlastní **„skříňky či pokladnice uznání“**. J. B. Smith, který na ni upozorňuje, ji popisuje jako deník, do kterého si zapisujeme, kdy a kde nám někdo projevil uznání, pochvalu, poděkování či vděčnost. Takových událostí není v životě příliš mnoho. Přece však se tu a tam vyskytnou. Je dobré si je zapisovat a vracet se k nim ve chvílích deprese. Nejde o sebechválu či sebeoslavu. Se vší pokorou je tak možné mít „poklad“, z něhož můžeme čerpat, když naše vitalita, energie a naděje uvadají.

Příklad obsahu pokladnice uznání (výroky pacientů): „Děkuji vám, byla jste ke mně hodná“, „Děláte to dobře a ohleduplně. Když jste mne převazovala, ani mne to tak moc nebolelo“, „Byla jste ke mně laskavá“, „Sestřičko, až budu muset umřít, rád bych, aby to bylo tam, kde vy budete mít službu.“

Neděle

Po řadu generací naši prarodiče praktikovali jeden z nejdůležitějších způsobů péče o duši tím, že „světili“ neděli. Na pozadí oddělení jednoho dne svátečního od dnů všedních bylo mimo jiné poznání, že **naše duše potřebuje odpočinek** po řadě dní naplněných intenzivní prací.

V současné době přibylo lidí, kteří den odpočinku v praxi neuznávají, žijí v neustálém stresu. Přibyly i neúměrně se množící počty nemocí ze stresu (včetně onemocnění kardiovaskulárního systému), podstatně se zvýšilo i množství neuróz – jak léčených, tak neléčených.

Ve třísměnném nebo nepravidelném provozu může být pravidelný odpočinek problém, někdy se zdá, že to ani „nejde“. Mnohdy však „nejde to“ stojí v řadě až za nechutí pokusit se o to. V pozadí nechuti je nedostatečné přesvědčení o tom, že by to tak mělo být, a změnit přesvědčení není lehké. Někdy je zapotřebí radikálního „zahřmění“, aby k tomu došlo. V praxi se setkáváme s lidmi, kteří změnili svůj názor až např. po autonehodě s vážným zraněním, po velice těžkém onemocnění nebo po úmrtí někoho blízkého.

Co ale znamená odpočinek? Znamená to lehnout si a spát? Někdy ano, zvláště tam, kde je třeba splatit spánkový dluh. Jindy to je věnovat se více rodině – vyjít si na procházku, udělat si výlet, hrát si s dětmi atp. Může to znamenat i navštívit známé – setkání rodin či přátel. Může to být i čas k tomu, abychom si něco hezkého přečetli, s někým si popovídali, navštívili divadlo, koncert atd. Nabídka možností, jak strávit čas a myslet na něco zcela jiného než na to, co se děje v práci, je pestrá.

Směřování života

Péče o duši znamená mimo jiné i věnovat pozornost tomu, **na co myslíme.** Na hodně věcí myslíme, když pracujeme – a to je dobré, protože vše neděláme bezmyšlenkovitě. Zde však máme na mysli dlouhodobější myšlenkové zaměření. Stejně jako když jdeme na výlet, máme někam namířeno, tak i v životě – i když jdeme a téměř automaticky děláme krok za krokem – někam směřujeme. Například někdo neustále myslí na to, jak se druzí mají dobře. Takové myšlenky vedou k závisti a závist ničí radost ze života jako rakovina.

Jiný myslí neustále na to, jak udělat na druhé lidi dojem – svým zjevem, způsobem života, tím co řekne, jak se upraví, vyprávěním o tom, co neobyčejného viděl a procestoval. Pak hovoříme o vychloubání, naparování se. Ani takové jednání nemá na růžích ustláno. Bylo by možné pokračovat o lidech nadměrně hrdých a povýšených, o lidech pyšných, o lidech bázlivých a životem uskřípnutých, o lidech „jako kámen“, kteří nejsou s to nikomu nic odpustit. Není divu, že se v pohádkách a bájích mluví o tom, že lidé mají toto zaměření svého života vepsáno jako znamení ve tváři. Otázkou je, co tedy dělat.

Podobně jako v situaci, kdy chceme jít na výlet a rozhodujeme se, kam zamíříme, je to i v životě. I tam máme do určité míry svobodu volby. Někdo směřuje k pesimizmu, jiný k optimizmu. Někdo si zvolí sebepovyšování, druhého tato cesta neláká. Jak tedy hodnotit životní zaměření? Jedna z možností je hodnotit je jako výlet – podle toho, „jak to dopadne“. Po tom, co výlet skončil, je možné si říct, že to byl to krásný výlet. Jindy naopak raději ani o tom, jaké to bylo, nemluvíme. Stejně je to i v životě. I tady můžeme naslouchat těm, kteří již svůj životní výlet končí, jaké to bylo.

Někteří na konci života se smutkem v očích přiznávají, že svůj život promarnili, jiní jsou rádi, že už končí, protože to nestálo za nic. Někteří to přiznávají veřejně, jiní to tají, ale z očí je jim to možné vyčíst, a někteří lidé jsou i po vyčerpávajícím životním výletu plni radosti. Studie kvality života i zkušenosti z praxe v hospicech ukazují, že jsou to mnohdy lidé jinak nenápadní, kteří se dovedli radovat z každé drobnosti a krásy života, lidé, kteří měli pěkné manželství a dobrou rodinu, lidé, kteří dovedli nejen přijímat, ale i dávat. Jeden výrok umírajícího za všechny: **To jediné, co zůstává, když odcházíte, je to, co jste někomu dobrého udělali a dali.**