

Duševní odolnost zdravotníků lze rozvíjet

Jistě není třeba zvlášť zdůrazňovat náročnost odborné přípravy i konkrétního profesionálního výkonu u zdravotníků. Jejich povolání klade velké nároky na duševní odolnost. Její nastavení však není neměnné, tato vlastnost se dá rozvíjet, a dokonce i zvyšovat.

|Mgr. Kateřina Koželská, TEAM.CZ/divize HORMED

Lidé pohybující se v oblasti pomáhajících profesí jsou vystavováni velkému tlaku, často vedoucímu až k emočnímu vyčerpání. Zdravotníci, zejména na odborných pracovištích typu dialyzačních, onkologických či anesteziologicko-resuscitačních oddělení, jsou vystavováni každodenním obrovským nárokům.

Očekává se, že pracovníci ve zdravotnictví zvládnou vysoce odbornou činnost spojenou s prací se špičkovou moderní technikou, dokáží adekvátně komunikovat s pacienty i se svým okolím a při tom všem vykonávat i další potřebné činnosti, například administrativní. Nesmíme zároveň opomenout ani nároky na celoživotní vzdělávání – potřebu stále se vzdělávat a získávat nové znalosti a následně je také umět efektivně používat.

Když si uvědomíme, že i zdravotníci mají doma své rodiny a svou náročnou profesi se snaží skloubit s každodenním osobním životem, je jasné, že jsou vystaveni velké fyzické i psychické zátěži. Všechny tyto požadavky kladou vysoké nároky na osobnost člověka, jeho profesionální přípravu, styl práce, způsob života a především duševní stabilitu. Můžeme zde vidět určitou analogii se schopností zvládnání stresu například u vrcholových sportovců. Duševní odolnost je jedním z hlavních faktorů rozhodujících o úspěchu.

Koncept duševní odolnosti

Co se vlastně v emočně vypjatých situacích děje? Je to podvědomá reakce člověka na nebezpečí a s tím spojené genetické naprogramování organismu buď na útok, nebo na únik. Fakticky to znamená odblokování šedé kůry mozku, které snižuje schopnost soustředění. Umístíme-li dva jedince do stejného prostředí a poskytneme-li jim stejné podmínky, stejné vzdělání, neznamená to nutně, že budou stejně reagovali a budou stejně výkonní. Zatímco někteří zůstanou klidní a budou podávat maximální výkony, jiní budou vystresovaní a mohou začít zmatkovat.

Proč tomu tak je, objasňuje koncept duševní odolnosti, za kterým stojí britský psycholog Peter Clough. Původně se dlouhá léta zabýval sportovní psychologií, je však certifikovaným



Illustrace: Shutterstock

vaným odborníkem i na klinickou psychologii a psychologii práce. Jeho výzkum odhalil velmi zajímavý fakt. Až 25 % rozdílu ve výkonnosti člověka jde na vrub právě duševní odolnosti, pouze 10 % ovlivňují získané dovednosti (nechám na posouzení každého, nakolik se soustředíme právě na rozvoj dovedností...). Jak jsem již zmínila, je personál pomáhajících profesí v porovnání s jinými profesemi daleko častěji vystavován každodennímu tlaku a stresu, který výrazně ovlivňuje jejich výkon. Patříte-li mezi jedince, kteří hůře zvládají stresové situace a inklinují k panickým reakcím, úroveň vašeho stresu negativně ovlivňuje míru vašeho výkonu a úspěšnosti. Vězte, že nastavení duševní odolnosti není neměnné, tato vlastnost se dá rozvíjet, a dokonce i zvyšovat.

Náročné úkoly, vytrvalost, kontrola, sebedůvěra

Pojďme se blíže podívat na vlastní koncept duševní odolnosti. Výzkum ukázal, že duševní odolnost má celkem 4 složky: přístup k náročným úkolům, vytrvalost, kontrolu a sebedůvěru.

- Škála přístupu k náročným úkolům o nás říká, jestli máme rádi výzvy, jak je přijímáme a jak dokážeme reagovat na změny.
- Vytrvalost je měřítkem toho, nakolik dokážeme překonávat překážky a dotahovat náročné úkoly do konce, a zároveň, do jaké míry máme schopnost podávat výsled-

ky i ve velmi vypjatých situacích – především tehdy, kdy je šance na úspěch relativně nízká.

- Složka kontroly sleduje, jak velký pocit kontroly nad vlastním životem potřebujeme, nakolik máme pocit kontroly nad svými emocemi a víru ve vlastní schopnost ovlivňovat dění a měnit svět i své okolí.
- Sebedůvěra je naopak vírou ve vlastní schopnosti a dovednosti. Týká se to i sebedůvěry v sociálních vztazích.

Vliv na hodnocení kvality péče

Je velmi náročné být dobrým a úspěšným zdravotníkem, pokud nemáte mentální schopnost zapomenout na neúspěchy, nezdarů v léčbě onemocnění spojených s vysokou úmrtností, zátěž související s terminální péčí o pacienta, zvládnutím nepřiměřených reakcí pacientů na léčbu, případnými konflikty s rodinou pacientů apod.

Zdravotníci s vysokou duševní odolností jsou hodnoceni jako kompetentnější ve zvládnání každodenních situací. Vybírají vhodné strategie k jejich řešení a daleko efektivněji uplatňují získané znalosti a dovednosti. Díky tomu také umí lépe komunikovat s pacienty, budovat s nimi partnerský vztah, což zvyšuje compliance pacienta. To v konečném efektu vede k přijímání pozitivní zpětné vazby a dále zvyšuje duševní odolnost profesionála.

Problém může nastat u zdravotníků s nižším skóre duševní odolnosti. Ti mohou hůře zvládat stres a postupem času se mohou začít uchýlovat k různým obranným reakcím – např. budou omezovat svou komunikaci s pacientem, odosobňovat svůj vztah, případně unikat do jiných, spíše administrativních činností. Přestože tito zdravotníci mohou být profesionálně zdatní, pacient si jejich chování většinou vztahuje na sebe a může si je vysvětlovat jako pohrdání, neakceptaci a nadřazený vztah zdravotníka. Mimochodem toto chování zdravotníků bývá velmi často jedním z příznaků počínajícího syndromu vyhoření. Jak ukazuje řada průzkumů veřejného mínění, je kvalita poskytované péče hodnocena pacientem spíše na úrovni komunikačních dovedností a slušného chování zdravotnického personálu než co do vlastní odbornosti zdravotníků. V konečném efektu tedy může mít duševní odolnost pracovníků příslušného zdravotnického zařízení vliv na hodnocení kvality tohoto pracoviště.

Trénink šitý na míru

Duševní odolnost lze změřit na základě validizovaného psychometrického testu – MTQ 48, kterým se v zahraničí používá již více než osm let, v České republice s ním pracuje poradenská společnost TEAM.CZ. Ve výstupech testu se můžete dozvědět, proč a v jakých situacích stresu podléháte. Výsledky současně ukáží cestu, jak tyto obtížné situace řešit.

Díky tomu je možné na sobě začít pracovat, a to formou individuálního poradenství, koučování nebo nejrůznějších skupinových tréninků. Protože každý člověk potřebuje něco jiného, uvádíme pro inspiraci výběr některých technik, vedoucích ke zvyšování duševní odolnosti:

- trénink pozitivního myšlení (*self talk*),
- vědomé budování svého sebevědomí – hledání pozitiv, odměňování se,
- řízená imaginace – vizualizace úspěchu,
- tvorba tzv. bezpečného místa, kam máte možnost se vrátit,
- cílené zařazování drobných změn do každodenního života,
- práce s cíli – vytyčování cílů, jejich formulace, vizualizace atd.,
- schopnost efektivní práce s časem (technika GTD/Mít vše hotovo – David Allen),
- mentální techniky: relaxace, meditace,
- biofeedback.