

Obsah

ÚVOD.....	7
1. STRES A ZÁTĚŽ.....	8
1.1. Definice stresu a zátěže.....	8
1.2. Základní fáze.....	9
1.3. Kritéria dělení.....	9
1.3.1. Podle kvality reakce.....	10
1.3.2. Podle intenzity reakce.....	10
1.3.3. Podle druhů zátěžových podnětů.....	10
1.4. Reakce organismu na stres.....	10
1.4.1. Aktivní a pasivní reakce.....	11
1.5. Obecné typy náročných situací.....	11
1.6. Obecné důsledky stresu a zátěže.....	13
1.6.1. Bezprostřední projevy zátěže.....	13
1.6.2. Účinky trvalejšího rázu.....	13
1.7. Pracovní zátěž a stres.....	13
1.7.1. Nejvýznamnější stresory při řešení mimořádných událostí:.....	13
1.7.2. Další faktory zvýšené pracovní zátěže.....	14
1.8. Specifika zátěže v profesi policisty.....	15
1.9. Specifika zátěže v profesi hasiče.....	16
1.9.1. Specifické reakce hasiče na stres.....	17
1.10. Specifika zátěže v profesi zdravotnického záchranáře.....	17
1.11. Symptomy nadlimitní pracovní zátěže.....	18
1.11.1. Symptomy akutní zátěžové reakce.....	18
1.11.2. Symptomy posttraumatické stresové poruchy.....	18
2. STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU A ZÁTĚŽE.....	20
2.1. Definice copingové strategie.....	21
2.2. Nevědomé a obranné mechanismy.....	21
2.3. Copingové styly a strategie.....	22
2.3.1. Negativní zvládací mechanismy.....	22
2.3.2. Pozitivní zvládací mechanismy.....	23
2.4. Techniky krátkodobého zvládnání stresu během služby.....	24
2.5. Chování v extrémní zátěžové situaci.....	24
2.6. Odolnost proti pracovnímu zatížení zvyšuje.....	25

3.	PREVENCE.....	27
3.1.	Preventivní postupy proti psychickému vyčerpání	27
3.2.	Duševní hygiena jedince	28
3.3.	Psychologické pracoviště v rámci rezortu.....	28
3.4.	Pohovory po mimořádné události	29
3.5.	Systém prevence pro podporu zdraví u PČR a HZS	29
4.	AUTOGENNÍ TRÉNINK	31
4.1.	Navození pocitu tíhy	32
4.2.	Navození pocitu tepla.....	33
4.3.	Regulace srdeční činnosti.....	33
4.4.	Navození klidného dechu.....	33
4.5.	Regulace břišních orgánů.....	34
4.6.	Koncentrace na oblast hlavy	34
5.	SYNDROM VYHOŘENÍ.....	36
5.1.	Historické definice	37
5.2.	Definice současnosti.....	38
5.3.	Shodné charakteristiky definic.....	38
5.4.	Psychické a emocionální vyčerpání	39
5.5.	Tělesné vyčerpání.....	40
5.6.	Projevy na úrovni sociálních vztahů	40
5.7.	Diagnostické zařazení syndromu vyhoření	41
5.8.	Zátěže ve zdravotnictví	42
5.9.	Zátěže v práci sestry.....	43
5.10.	Zdravotníci jako nejohroženější skupina.....	44
5.11.	Protektivní (ochranné) faktory sesterské profese	44
6.	PODSTATA VZNIKU SYNDROMU VYHOŘENÍ.....	46
a.	Nejdůležitější faktory	46
6.1.	Ztráta motivace	47
6.2.	Pozitivní a negativní zisky	48
6.3.	Bezmoc.....	48
6.4.	Osobnostní charakteristiky v podmínkách stresu.....	48
6.5.	Resilience – koncepce odolnosti vůči stresu.....	49
6.6.	Příčiny vzniku vyhoření v sesterské profesi.....	50
7.	FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ	52
7.1.	Fáze vyhoření z pohledu pracovníka v pomáhající profesi.....	52
7.2.	Fáze vyhoření podle A. Laengleye.....	53
7.3.	Fáze vyhoření dle Maslachové.....	54
7.4.	Fáze vyhoření dle Schwaba.....	54

8. PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ	56
8.1. Prevence vyhoření na straně jednotlivce	57
8.1.1. Prevence vyhoření dle C.Chernise.....	57
8.1.2. Prevence vyhoření dle Maslachové	57
8.2. Obecné zásady prevence stresu	58
8.3. Prevence vyhoření na straně zaměstnavatele	58
8.4. Prevence ve zdravotnictví	59
8.5. Sociální opora jako významný protektivní faktor	59
8.6. Týmová spolupráce ve zdravotnictví	60
8.7. Umožnit regeneraci	61
8.8. Péče o bezpečnost sester	61
8.9. Péče o psychické zdraví sester	61
8.10. Podporovat růst pracovníkům a zvýšení jejich participace na rozhodování	61
8.11. Uznání	62
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	63