

E-4. Duševní hygiena dobrovolníka

1. Úvod do problematiky duševní hygieny

Duševní hygiena neboli psychohygiena se zabývá tím, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak být odolnější vůči škodlivým vlivům prostředí. Dobrovolnickou službu provází řada stresových situací, mnohdy nových, se kterými nemáme zkušenosti. Je to dáno náročností práce s dětmi, ale také tím, že se ocitáme v neznámém prostředí, daleko od rodiny a přátel. Je proto důležité porozumět svým psychickým potřebám a naučit se zvládat obtížné situace tak, abychom předešli psychickým, případně následně i dalším obtížím.

a) Popiš tři situace svého života spojené se stresem, které si dokážeš dobře vybavit. Pokus se v popisu zachytit detaily vnější i vnitřní situace, které ti připadají důležité.

b) Zpracuj každou ze situací podle tohoto schématu, a snaž se při tom uvědomit si, co se ve mně děje, když...

- co dělám,
- co pociťuji,
- co mi běží hlavou,
- jaký smysl to (pro mě) má.

c) Za pomoci získaných dat vyplň tabulku ABCD.





Tabulka ABCD

Událost	A – aktivace	B – přesvědčení	C – následky	D - diskuse
1.				
2.				
3.				

A – aktivace – událost, situace, která vyvolává proces vedoucí ke stresu

B – belief - přesvědčení (co si při tom v duchu říkám...), které dodává situaci emoční naléhavost

C – následky (consequences) – co ve mě daná situace vyvolá: příznaky stresu

D – diskuse – racionální zhodnocení dané situace (např. představit si, že by se v podobné situaci ocitl někdo jiný, rozvedení daného přesvědčení atd.)

2. Metoda RET práce se stresem

Rational Emotive Therapy, metoda vyvinutá Albertem Elisem, vychází z principů kognitivně behaviorálních terapií. Jejím základním postulátem je, že příčinou stresu jsou dlouhodobé intenzivní emoční stavy vyvolané chronicky nesprávným rozumovým hodnocením běžných životních situací založené na iracionálních přesvědčeních. Jedinec nesprávně hodnotí situaci jako zdroj intenzivního blížícího se nebezpečí. Korekci těchto přesvědčení je možné dosáhnout snížením stresu.

1. Tabulka ABCD – diskuse (bod D)

- Proč by to mělo být pravda? Proč absolutně musím...
- Kde je důkaz toho, že toto moje přesvědčení je pravdivé?
- Co by se stalo, kdybych to neuposlechl, neudělal?
- Mohu tento svůj přístup změnit?

2. Základní typy iracionálních přesvědčení

- Všeobecně všechny „musy“ (stres většinou vzniká tehdy, když mám pocit, že něco absolutně musím, aniž bych k tomu měl racionální odůvodnění).
- Katastrofizace: je hrozné, že...
- Nesnesy: absolutně nesnáším když...
- Sebezbytečnost a sebenesnesy: protože ... jsem naprosto k ničemu, nesnáším se...
- Sebetribunály: protože jsem učinil to a to, zasluhuji si naprosté odsouzení...
- Černobílosti: protože se mi stalo toto, již nikdy nebudu schopen...
- Perfekcionismy: absolutně to musím udělat naprosto dokonale

3. Podněty k osobní práci

- Které iracionální přesvědčení se snažím zpochybnit a opustit?
- Mohu toto přesvědčení racionálně dokázat?
- Mám nějaké důkazy, kterými bych ho vyvrátil?
- Mám nějaké důkazy, kterými bych ho potvrdil?
- Jaké nejhorší věci by se mohly opravdu stát, pokud toto přesvědčení opustím?
- Jaké pozitivní věci by se mohly stát, pokud toto přesvědčení opustím?



3. Návrh některých pravidel duševní hygieny (převzato)

Následující seznam obsahuje několik pravidel, která přispívají k duševnímu zdraví. Každý člověk má trochu jiné potřeby, proto je důležité najít si to, co nám osobně (kromě těchto obecných pravidel) pomáhá. Mohou to být konkrétní věci, jako zahrát si na kytaru, podívat se na film, projít se, něco si přečíst, poslechnout si oblíbenou písničku atp.

1. Nevyhledávat stresové situace, vyhýbat se zbytečným konfliktům.
2. Správně hodnotit důležitost věcí (dobře promyšlený systém priorit), snažit se o vyvážený poměr činností.
3. Najít si čas na zájmové aktivity.
4. Myslet optimisticky a pozitivně.
5. Nepřeceňovat své síly, pracovat přiměřeně.
6. Pěstovat dobré vztahy, dobře vybírat přátele, partnera, najít si na přátele čas.
7. Neslibovat splnění více věcí a úkolů, než můžeme zvládnout.
8. Umět říct NE (pravidla asertivity).
9. Snažit se věci dovádět do cíle, nenechávat chronické nedodělky.
10. Kulturně se vzdělávat.
11. Mít radost z každého úspěchu.
12. Nedělat věci na poslední chvíli.
13. Dobré stravovací návyky: ve stejnou dobu, pravidelně, ve vhodném prostředí a čase.
14. Dobře a dostatečně spát.
15. Dostatečný pohyb na čerstvém vzduchu.
16. Omezit nevhodné návyky (kafování, kouření, alkohol, počítač...).
17. Mít v pořádku svědomí.
18. Vidět smysl vlastního života.

