

Zvládání stresu v lékařských profesích

Proč zvládat stres?

Nejprve si položíme jednoduchou otázku: „Proč bychom my, lékaři, měli dobře zvládat stres?“

* Budeme se lépe rozhodovat. Nadměrný stres a s ním související vyčerpání totiž rozumovým schopnostem nijak neprospívají.

* Uvolněný a pohodový lékař působí lépe na pacienty i spolupracovníky. To usnadňuje komunikaci s pacienty i týmovou práci.

* Nadměrný stres je semeníštěm negativních emocí. To, že mu předejdeme nebo ho zvládneme, nám ušetří zbytečnou podrážděnost, sebelítost nebo obavy.

* Dobré zvládnutí stresu zlepšuje sebeovládání.

* Budeme zdravější.

Stručně řečeno, lékař, který dobře zvládá stres, je v lepším tělesném i duševním stavu a je prospěšnější sobě, své rodině i pacientům.

Krátce o zvládání stresu

Způsoby, jak zvládat stres a negativní emoce jsme rozdělili do šesti skupin (Nešpor, 2013). Tyto postupy lze podle potřeby a okolností volně kombinovat.

1. Vyhybat se zevním spouštěčům (stresorům) nebo omezit jejich působení. To jistě není v lékařské praxi vždy možné. Je ale možné se vyhybat zbytečnému stresu, např. soupeřivosti, sledování televizních hororů dlouho do noci nebo pachtění se za věcmi, které člověk nepotřebuje.

2. Vyhybat se vnitřním spouštěčům nebo omezit jejich působení. K vnitřním spouštěčům patří spánková deprivace, dehydratace, nedostatek pohybu, nepravidelnost v jídlu atd. Od mozku, který je vystaven nedostatku vody a hypoglykémii a ještě nevyspalý, se toho nedá mnoho čekat. V této souvislosti zmínka o dvou rozšířených psychoaktivních látkách. Alkohol i kofein dehydratují. Zdravotní rizika kofeinu jsou v porovnání s alkoholem nepatrná, ale jeden problém tu je. Kofein, podobně jako jiná stimulancia, působí dvoufázově. Po období zvýšené bdělosti a aktivity se objevuje útlum. To je nebezpečné při řízení auta nebo činnostech vyžadující naprosté soustředění. Rizika alkoholu zde vyjmenovávat nebudeme, omezíme se pouze na jedno. Už nízké dávky alkoholu zvyšují sebevědomí a vedou k přeceňování vlastních schopností. Fakticky se ale reakční čas, úsudek a schopnost se dobře rozhodovat zhoršují. To je velmi nebezpečná kombinace, pro lékaře zvláště.

3. Pracovat s motivací, tj. např. si uvědomit rizika nadměrného stresu a výhody rozumného životního stylu.

4. Využívat postupy navozující relaxaci. Relaxace se dostavuje často samovolně po skončení přiměřené tělesné aktivity a lze ji navodit i za pomoci relaxační technik. Řada relaxačních nahrávek je volně ke stažení z www.drnespor.eu. Relaxovat v pracovní době může asi málokdo. Výhodou relaxačních technik je ale to, že jejich efekt trvá ještě dlouho po skončení relaxace. Je tu také další přednost, a to sebedůvěra ve vlastní schopnost ovlivňovat svůj stav. Jeden kolega si v největším pracovním stresu říkal něco jako: „Teď to ještě vydržím. Pak, až budu doma, si dopřeji důkladnou relaxaci.“

Existuje také relaxační technika, kterou lze provádět naprosto nenápadně během normálních denních aktivit. Je to klidné dýchání do dolních částí plic s prodlouženým výdechem. Při něm se pohybují dolní žebra a bránice. Tento způsob dýchání je typický pro stav klidu a uvolnění. Takové dýchání usnadní představa koule v břiše, která se při nádechu zvětšuje a při výdechu zmenšuje. Při řízení auta ale tento postup nepraktikujte, může totiž snížit bdělost.

5. Postupy založené na racionální úvaze a relevantních dovednostech včetně komunikačních. Do této skupiny lze zařadit to, že se s někým poradíme nebo odložíme určité rozhodnutí na dobu, kdy budeme klidnější. V posledních letech se objevila řada odborných prací o užitečnosti sebeuvědomování. To, že člověk dobře vnímá své tělo i psychiku, má velkou cenu, protože tak realisticky odhadne své možnosti.

6. Individuální postupy. Kromě toho existují postupy, které mohou být pro někoho velmi užitečné, ale nelze je doporučit všeobecně. Sem patří např. různé duchovní praktiky (Nešpor, 2009) nebo péče o zvířata, např. pejsky. Mimo chodem, velkou zásluhou psů je to, že chodí pravidelně venčit své pány. Tím lidem obstarávají prospěšnou fyzickou aktivitu (Gretebeck a spol., 2013).

Literatura

1. Nešpor K. Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat. Praha: Portál 2013: 152.
2. Nešpor K. Co je to spiritualita a čemu prospívá. Čas. Lék. čes., 2009; 148: 209–210.
3. Gretebeck KA, Radius K, Black DR, Gretebeck RJ, Ziembra R, Glickman LT. Dog ownership, functional ability, and walking in community-dwelling older adults. J Phys Act Health. 2013; 10(5): 646–655.

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Psychiatrická léčebna Bohnice

Ústavní 91, 181 02 Praha 8

nespor@plbohnice.cz

www.drnespor.eu, www.youtube.com/drnespor