

Psychohygienu učitele

Co je duševní hygiena

Pojem duševní hygiena zkoumá interakci osobnosti a prostředí a vliv tohoto vztahu na duševní zdraví člověka. Zjednodušeně řečeno je to péče o duševní zdraví. V zásadě se jedná o soubor preventivních zásad, jejichž dodržování pomáhá udržovat duševní a tělesné zdraví člověka. Součástí duševní hygieny by měl být trvalý aktivní přístup k sobě samému i prostředí, s cílem dosáhnout dobré pracovní výkonnosti, fungujících sociálních vztahů a subjektivní spokojenosti. Pokud je péče o duši zanedbávána, objevuje se celá řada nežádoucích příznaků. Zatímco odpočinek po fyzické námaze považujeme za samozřejmý, pozornost psychickému zdraví věnujeme málo. Mozek také potřebuje údržbu, i když se zrovna aktuálně necítíme unavení, přetížení či vyčerpaní. Duševní hygiena má zásadní význam pro zdravý a plnohodnotný život každého z nás.

Emoce a výkonnost

Emoce a práce jsou navzájem úzce spojeny. Práce se promítá do našeho duševního stavu a psychický stav se zase odráží v pracovním výkonu. V případě úspěšné práce prožíváme radost a uspokojení. Vyrovnaný člověk je fyzicky i psychicky výkonný, má kladný postoj k sobě i okolí, vnitřní pocit jistoty a je schopen empatie. Negativní emoční ladění brání podání kvalitního výkonu a ovlivňuje proces učení. Napětí bez uvolnění vede ke změnám, které ovlivňuje naše chování, jednání, reakce, ale i postoje a nonverbální projevy. Stav duševní nerovnováhy má za následek zlost, vztek, podrážděnost, násilí či agresivitu – se zřejmým následkem v naší práci. Dlouhodobé napětí vede ke stresu a dříve nebo později se projeví v psychosomatických obtížích. Emoce výkon tedy podporují i tlumí. Tzv. stenické emoce podněcují, posilují, dodávají chuť a energii do práce, posilují sebevědomí a radost ze života. Naopak astenické emoce aktivitu snižují, vedou k utlumení, k neschopnosti jednat, zvyšují nesamostatnost, závislost či neprůbojnost.

Jak na to?

Péče o duševní zdraví se skládá ze dvou částí – jedna se týká zlepšení pracovních podmínek a druhá odpočinku po skončení pracovní doby. Hospodaření s časem a organizace práce se týká jak fyzikálních podmínek (hluk, osvětlení, teplota, vlhkost apod.). Ačkoliv škola není zrovna klidným pracovištěm, měli bychom se snažit o vytvoření dostatku pracovního

prostoru a také o úpravu pracovního prostředí, aby na nás působilo co nejpříjemněji a co nejméně rušivě. Mezi odchodem z práce a příchodem domů by mělo proběhnout alespoň 20 – 30 minut. Klíčový význam má především to, jak je tato doba využita. Člověk by se měl oprostít od myšlenek na to, co ho čeká doma. Měl by se věnovat čemukoliv jinému, jediné pak přechodová doba splní svůj účel.

Na vnější faktory, které na nás působí, často nemáme vliv, proto bychom se měli více zabývat tím, co ovlivnit lze. Univerzální recept však bohužel neexistuje. Každý člověk je jiný, někdo rád odpočívá pasivně, jiný zase nemůže být bez pohybu. Ať si vybereme jakoukoliv techniku, cíl je vždy stejný – navrácení duševní rovnováhy a úprava životních a pracovních podmínek. Na prvním místě je tedy důležité znát své možnosti, umět odpočívat, nepodléhat zátěži, věnovat dostatečnou pozornost životosprávě a také se neuzavírat do sebe, ale se vzniklými problémy pracovat. jako zjednodušení základ lze vzít radu tří R – relaxace, reflexe, radost. Relaxace, uvolnění napětí. Existuje mnoho relaxačních technik. Umět se uvolnit je totiž stejně klíčové jako umět se soustředit. Vztah k sobě samému je základem duševní rovnováhy, proto nelze napomínat na reflexi. Stále nad něčím přemýšlíme, tomu se nevyhneme, ale pro duševní hygienu má velký význam, co je obsahem našich myšlenek. Špatné je přemýšlet jen o tom, jak se druzí mají dobře, jak udělat dojem, vyčítat si provedená rozhodnutí či své chyby. Takové myšlenky nás jenom trápí. Nikdo není neomylný a navíc každá chyba dává příležitost k poučení a tím tedy i k dalšímu růstu. Především však nezapomínejme na radost. Prožívat velkou radost e dnes velmi těžké a bohužel se neobjevuje příliš často. Je proto nezbytné hledat si radosti malé. Stačí jen se dobře dívat a všimnout si zdánlivých maličkostí. Někdo je rád na zahrádce, jiný rád sportuje, jde na výlet, poslouchá hudbu nebo hraje na hudební nástroj. Jinému stačí, že svítí sluníčko. Cílem každého by mělo být najít si svůj vlastní zdroj radosti. A pokud je jich víc – o to lépe. Plné prožívání zdravé radosti je zdrojem autentických citů a klíčem k duševní rovnováze. Dobré je mít při sobě tzv. zásobník dobré nálady – kdo nás kdy pochválil, projevil úctu, uznání apod. ... abychom si je v těžkých chvílích mohli připomenout a překonat náročné okamžiky (ideální je vybavovat si je především před spaním.)

Péče o tělo i duši

Psychohygienu lze rozdělit na dvě základní části – tělesnou a duševní. Protože to, co se děje v našem těle, má vliv na psychiku a naopak – naše prožívání se promítá do těla, měli bychom se své tělo i duši starat rovnoměrně. Vliv má samozřejmě i vyvážená strava, odpočinek, spánek, otužování, seberealizace a vyrovnané vztahy s lidmi. Odpočívat lze

pasivně a aktivně. Nejčastějším druhem pasivního odpočinku je odpočinek, při němž člověk jen leží či sedí a pasivně vnímá své okolí. Nejpřirozenější formou je však spánek – závisí na jeho délce, typu únavy a také na vnějších podmínkách. Potřebná délka spánku je individuální a s věkem se mění. Důležité je, jak se cítíme bezprostředně po probuzení (svěžest, odpočatost, spokojenost apod.). Pozornost je třeba věnovat i usínání. Člověk by měl uléhat ke spánku v pravidelnou dobu, nepřejídat se, nejít spát hladový ani pít alkohol. Měl by se pomalu zklidňovat s myslí obrácenou na pozitivní věci (negativní věci si pokud možno vůbec nepřipomínat).

Principem aktivního odpočinku je provádění činností, které aktivují jiné funkce a orgány těla než při vykonávání našeho zaměstnání. Základní formou je pohybová aktivita. Kromě celkového uvolnění zlepšuje krevní oběh, dýchání i činnost nervové soustavy. Zvýšený důraz patří profesím, kde je pohybu minimálně. Nelze zapomínat i na mozkový trénink – tzv. mozkový jogging. Mozek se mentálním cvičením rozvíjí, navíc je třeba cvičit i proto, že se paměťové funkce postupně zhoršují. Přispět mohou křížovky, oblíbené sudoku, ale i četba. Duševní hygiena významně souvisí se systémem hodnot. Stejně jako je nutné ujasnit si své priority, je nezbytné se naučit odlišovat důležité od nedůležitého, zbytečné od potřebného a podstatné od nepodstatného. Zvažovat hodnotu svých činností, významnost jednotlivých úkolů, stejně jako čas strávený na nimi. Vyplácí se naučit říkat NE a přenechávat část své zodpovědnosti druhým. Rozhodující význam má samozřejmě dobré rodinné zázemí a vztahy, které jsou zdrojem vnitřního klidu a hrají zásadní roli v prevenci neuróz. Kromě opory poskytují také dostatečný prostor pro společné sdílení dojmů, zážitků, radostí i starostí. Zdrojem radosti a potěšení jsou rovněž zájmy a záliby, které odvádějí pozornost od myšlenek na práci. Klíčový význam má i sebevýchova, jejíž součástí je sebepoznávání. Každý by měl umět být sám sobě diagnostikem. Zaměřit se na pozorování svých myšlenkových pochodů, registraci vlastního jednání, prožívání emocí i příčin, které je vyvolávají. Náleží sem i umění zvládat zlost, obavy, strach, utrpení, bolest, pocity méněcennosti či viny. Důležitou součástí psychohygieny je komunikace. Nejde jen o správné porozumění druhých, ale též o umění adekvátně se vyjadřovat a tvořivě řešit konfliktní situace. Pamatujme! Význam druhých lidí a jejich slov je pouze takový, jaký mu sami přidělíme. Nezapomínejme vyhradit si dostatek času sami na sebe – alespoň pár minut denně. Pravidelně bilancování svého hospodaření s časem, stanovení vlastních hranic a smysl pro humor má v prevenci narušení duševní rovnováhy nezanedbatelnou roli.

Mýty o duševní hygieně

- Psychohygienu se mě netýká a pro můj život není důležitá.
- Nemusím se moc starat, stačí, když o všem jenom přemýšlím.
- Dělán to dobře, není třeba nic měnit.
- Vše půjde samo, rychle a bez bolesti.
- Půjde to tak, jak budeme chtít.
- Důležité jsou pouze pocity, logika není potřeba.