



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

**VZDĚLÁVACÍ MODUL PRO PRACOVNÍKY V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH
SE ZAMĚŘENÍM NA HOSPICOVOU PÉČI**

PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY V PÉČI O SENIORY, ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ A UMÍRAJÍCÍ

Jan Benda
Blok V, © 2011





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

VZDĚLÁVACÍ BLOKY

<i>Péče o seniory, zdravotně postižené a klienty hospicové péče v domácnosti</i>
<i>Ošetrovatelství a první pomoc</i>
<i>Hospicová péče</i>
<i>Standardy kvality a vedení dokumentace v terénních službách</i>
☒ Psychologické aspekty v péči o seniory, zdravotně postižené a umírající
<i>Komunikace v péči o seniory, zdravotně postižené a hospicové klienty</i>

O PROJEKTU

Vzdělávací modul pro pracovníky v sociálních službách zaměřený na hospicovou péči realizovaný v Ústeckém kraji

Projekt CZ.1.04/3.1.03/45.00224

Cílem projektu je vytvoření vzdělávacího akreditovaného modulu pro pracovníky v sociálních službách, kterým novelou zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách vznikla povinnost dalšího vzdělávání v rozsahu nejméně 24 hodin za kalendářní rok.

Vzdělávací modul účastníkům nabídne doplnění kvalifikace prostřednictvím komplexního vzdělání v oblasti hospicové péče v celkovém rozsahu 144 hodin.

Tento projekt je financován z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a ze státního rozpočtu ČR.



Vzdělávací materiál vydalo občanské sdružení OPORA, Ústí nad Labem: 2011.

www.opora-os.cz

OBSAH

Obsah	1
Charakteristika kurzu	2
Úvod	3
1 Práce se stresem na psychosociální úrovni	4
1.1 Mám všech pět pohromadě?	4
1.2 Vnitřní stresory	5
1.3 Pohádkový trojúhelník Stephana Karpmana	6
2 Práce se stresem na tělesné úrovni	10
2.1 Pozdrav slunci	10
2.2 Bioenergetická cvičení	11
3 Zvládání emocí v interakcích	22
3.1 Neurolingvistické programování – NLP	22
3.2 Asertivita	23
Důležité principy asertivního jednání s druhými	24
4 Jak stresu předcházet?	29
4.1 Čtvero zakotvení	29
4.2 Gradient vztahů	30
4.3 Čtyři dohody	31
Doporučená literatura	32

CHARAKTERISTIKA KURZU

Kurz seznamuje účastníky s psychologickými aspekty péče o seniory, zdravotně postižené, umírající, jejich rodinné příslušníky i o sebe sama v roli pomáhajícího. Umožňuje účastníkům osvojit si vhodné postupy preventivní péče o sebe, nabízí praktické techniky zvládání vlastních emocí v náročných situacích v pomáhající roli i techniky vhodné pro zvládání emocí druhých osob ve vztazích a interakcích s klienty, jejich rodinnými příslušníky, kolegy, apod.

Kurz probíhá interaktivní formou, kombinuje teoretické části, praktická cvičení, skupinové supervize a peer coaching. Jeho důležitou součástí je modelování situací, diskuse a řešení případových studií z praxe účastníků. Prostřednictvím řešení problémové situace z praxe dochází k přímé demonstraci přenosu poznatků do reálného prostředí za supervize lektora. Kurz využívá skupinové dynamiky a podporuje prezentaci různých řešení jednotlivých účastníků tréninku, vždy spojenou s odůvodněním a argumentací. Obsahuje také nácvik relaxačních technik.

Klíčová slova modulu

Smrt, umírání, stres, psychohygiena, prevence vyhoření, zvládání emocí, asertivita, relaxace, supervize

Úvod

Péče o seniory, zdravotně postižené a umírající představuje neobyčejně potřebnou, ale i nesmírně náročnou práci. Pracovníci v sociálních službách jsou nevyhnutně konfrontováni s celou řadou zátěžových situací, jsou nuceni vyrovnávat se s mnoha obtížnými emocemi a čelí tak hrozbě chronického stresu a vyhoření. Vzdělání pečovatелů přitom zdaleka ne vždy zahrnuje dostatečný trénink sociálně-psychologických dovedností potřebných pro takovou práci a tak jsou pečující často nuceni popasovat se s psychologickými aspekty praxe sami. Tento kurz nabízí účastníkům praktické postupy preventivní péče o sebe, techniky zvládání emocí v náročných situacích a interakcích s klienty, jejich rodinnými příslušníky, apod. Obsahuje modelování situací i řešení případových studií z praxe. Věříme, že se stane užitečným doplňkem praktického výcviku pečovatелů a bude pro účastníky přínosem.

Celkový cíl vzdělávání	Porozumět psychologickým aspektům péče o seniory, zdravotně postižené, umírající, jejich rodinné příslušníky i o sebe sama v roli pomáhajícího
Dílčí cíl 1	Osvojit si vhodné techniky průběžné (preventivní) péče o sebe v roli pomáhajícího
Dílčí cíl 2	Osvojit si postupy umožňující zvládat vlastní emoce v náročných situacích v pomáhající roli
Dílčí cíl 3	Osvojit si postupy umožňující efektivně a profesionálně zvládat emoce druhých osob ve vztazích a interakcích s klienty, jejich rodinnými příslušníky, kolegy, apod.

1 PRÁCE SE STRESEM NA PSYCHOSOCIÁLNÍ ÚROVNI

1.1 MÁM VŠECH PĚT POHROMADĚ?

Technika zakotvení v pěti smyslech

Následující technika neslouží pouze k relaxaci, ale také k zakotvení v právě prožívané skutečnosti. Jejím autorem je Mirko Frýba, který ji tradičně instruoval v první osobě. Přidržíme se zde této formy instrukce. Lektor komentuje to, co sám provádí:

1. „Nejprve si upravím svou tělesnou pozici tak, aby byla pro mne pohodlná a abych v ní mohl několik minut nerušeně setrvat. Sedím na židli. Celou plochou chodidel se dotýkám země. Ještě se trochu protáhnu. Vzpažím, podívám se nahoru, natáhnu ruce. Pak nechám napětí v trupu trochu povolit, ruce složím do klína. Rozhodnu se: Nyní se chci zakotvit v pěti smyslech! Zavřu oči.“
2. „Svou pozornost budu nyní zaměřovat na jeden smyslový kanál po druhém. Nejprve přesunu pozornost do oblasti těla. Uvědomím si dotek chodidel se zemí..., dotek těla se židlí..., dotek mezi rukama..., mezi rty..., celou svou sedící pozici.“
3. „Uvědomím si chuť v ústech... Jak mi to chutná právě teď? Svůj prožitek si vnitřně okomentuji jako – chutnání.“
4. „Jako třetího smyslu si všimnu čichu. Nadechnu se... Jak to tu voní? Vnímám nějaké pachy? Zaznamenám svůj vjem a označím si ho jako – čichání.“
5. „Teď přesunu svou pozornost ke zraku. Uvědomím si světlo pronikající skrz oční víčka. Mohu na okamžik otevřít a hned zase zavřít oči a jen zaznamenám světlo, stíny, barvy, tvary – vidění.“
6. „A zaposlouchám se. Uvědomím si zvuky, které ke mně doléhají z okolí... I ticho se dá slyšet... – slyšení.“

Na závěr si ještě jednou rychle projdu všech pět svých smyslů: dotek..., chuť v ústech..., čich..., zrak..., sluch. Mám všech pět pohromadě! Jsem zakotven ve skutečnosti tady a teď! A rozhodnu se cvičení ukončit (případně přejít k jinému cvičení). Otevřu oči. Rozkoukám se... Dělán si, co chci.



1.2 VNITŘNÍ STRESORY

Člověk je zranitelný neexistujícími stresory – „vnitřními šotky“!

- Šotci Kontroloři a Znalci absolutní pravdy – nutí člověka dodržovat různá pravidla: „Správně by to ale mělo být jinak.“, „Měl by si s tím konečně něco dělat.“
- Šotci Podrazáci a Falešní prorokové – nutí člověka pochybovat, ničemu nevěřit, bát se různých katastrof: „Tohle nedopadne dobře!“, „Tohle ti přece nikdy nešlo!“, „Ty si myslíš, že na to máš?“
- Šotci Idealisti – neustále srovnávají realitu s vysněným ideálem (ten ideál přitom mění), nutí lidi žít perfektní život jako v TV reklamách: „Musíš se snažit být pořád šťastný!“
- Šotci Usměvavá sluníčka – nedovolují člověku projevit hněv, nutí ho být na všechny za všech okolností vždy milý: „Neobtěžuj ostatní svými nepřiměřenými potřebami!“, „Buď zticha a buď rád, že seš!“
- Šotci Mocnáři – přesvědčují člověka o jeho méněcennosti „Kdo si myslíš, že jsi? Jsi bezvýznamná nula! (bez cenný, zbytečný), „Snad si nemyslíš, že si zasloužíš být šťastný?!“
- Šotci Pohaněči – nutí člověka být výkonný, vnímat život jako neustálý závod, kde je třeba vyhrávat za každou cenu, nedovolují ani chvíli odpočinku „Musíš být silný!“, „Trochu pohybu do toho umírání!“, „Jedu, jedu, jedu!“, „Buď jednička!“
- Šotci Asketové a Nadpozemští esoterici – nutí člověka žít chudě a ctnostně, mít pevnou vůli, ovládat se a stydět se za cokoli sexuálního či smyslového: „Tyhle nízké pudy jsi měl už dávno překonat!“, „Měl bys milovat své bližní i své nepřátele!“
- Šotci Soudci – nutí člověka neustále si vyčítat vlastní nedostatky a chyby z minulosti („Je to všechno tvoje vina!“), obětovat se pro druhé (považují to za něco ušlechtilého), a dělat si neustále starosti: „Co by tomu řekli lidi?“



Šotci straší člověka různými představami, např., že ztratí kontrolu a bude bezmocný (zemře nebo se zblázní, což je ponižující), že selže a všichni ho zavrhnou a opustí, atd., atd.

Základní proti-strategie:

- Rozpoznat vliv šotka (odlišit jím sugerovanou představu od skutečnosti)
- Být tady a teď + vytváření akčního plánu
- Přenesení pozornosti – „růžový chameleon“ vs. „zelený slon“
- Paradoxní snažení – představit si, že se to stane, přehánění až do absurdity

1.3 POHÁDKOVÝ TROJÚHELNÍK STEPHANA KARPMANNA



Zachránce:

.....



Oběť:

.....

Pachatel:

.....

Zachránce:

- laskavý, ušlechtilý, altruistický a vyrovnaný, silný, odvážný, s ochránářskými sklony (spasitel)
- práce je pro něj drogou
- (dusí, poskytuje neúčinnou pomoc, svou neustálou asistencí vyvolává pasivitu, tajně trpí strachem z opuštěnosti)

Oběť:

- čistá, nevinná, bezmocná, křehká až plačtivá
- vzbuzuje soucit, přitahuje, rozčiluje, dráždí
- překypuje dobrou vůlí, ale stíhá ji jedno neštěstí za druhým
- sama si nemůže pomoci, je odkázána na zachránce

Pachatel:

- zlý, krutý, bezcitný, má násilnické sklony, příp. je zatrpklý mrzout
- útočí, šikanuje, zastrašuje, týrá, přikazuje, vyvolává zášť
- mstí se, kritizuje, shazuje

1.3.1 Poslední nevinná duše - cvičení

Vzpomeňte si na nějakou nepříjemnou situaci: nevydařenou schůzku, těžký



rozhovor, pracovní neúspěch nebo osobní selhání. Nejlépe vám poslouží taková situace, o které se domníváte, že s vámi bylo zacházeno nespravedlivě - ve které jste měli pocit, že jste vydáni na milost a nemilost jiným lidem nebo událostem mimo vaši kontrolu. Na základě této konkrétní situace se pak pokuste odpovědět na následující otázky z pohledu oběti. (Abyste dosáhli cílů cvičení, je potřeba, abyste přijali roli oběti se vším všudy. Snažte se opravdu cítit jako naprosto "nevinní" a "ubliženi" druhými.)

- Co se Vám stalo?
- Kdo za to může? (Kdo Vám ukřivdil?)
- Co udělal špatně? (Co bylo nespravedlivé, na tom, co Vám udělal?)
- Co správně měl udělat místo toho?
- Co by měl dělat teď, aby to napravil?
- Jaký trest zasluhuje?

Poznámka pro druhou členku dvojice: „Pomáhejte“ osobě, která vypráví, co nejvíce chlácholením a větami typu: „Nemůžu ani uvěřit, že ti něco takového provedli.“ – „To je tak nespravedlivé!“ – „Takhle se k tobě nemůžou chovat!“ – „Muži jsou prasata!“ – „Jsou tak zlí!“ – „Zasloužíš si lepší zacházení!“

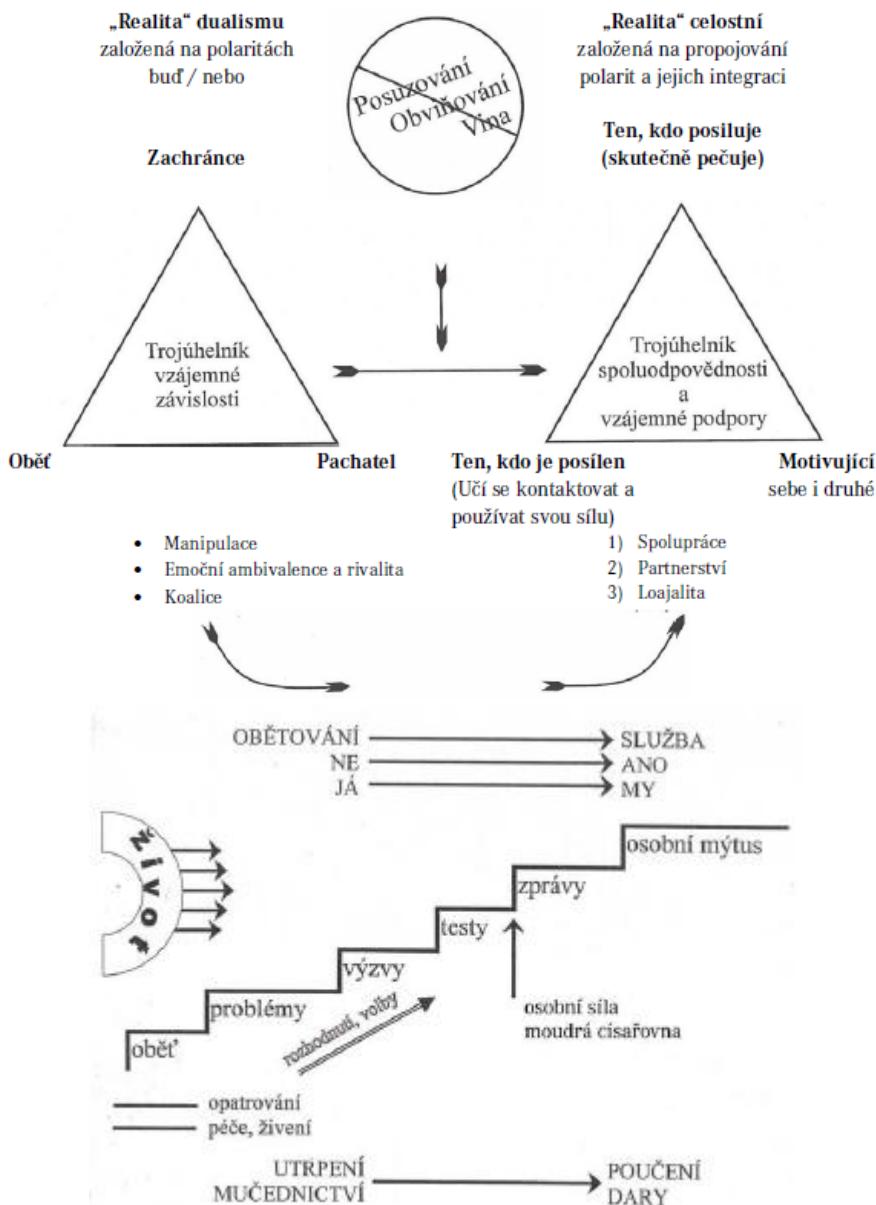
1.3.2 Moudrá císařovna - cvičení

Nyní se ještě jednou v myšlenkách vraťte ke stejné situaci. Tentokrát však odpovídejte z pohledu dospělé ženy – „moudré císařovny“, jež sama utváří svůj život a nebojí se nést za každý čin plnou odpovědnost. (Tento úhel pohledu není „pravdivější“, ale je výhodnější).



- S jakou výzvou jste se setkala?
- Jak jste přispěla svým jednáním nebo naopak nečinností k vytvoření této situace?
- Jak jste se rozhodla zareagovat, když se to stalo?
- Mohla jste jednat efektivněji?
- Mohla jste se připravit lépe?
- Co můžete udělat teď, abyste pomohla minimalizovat nebo napravit vzniklé škody ?
- Jaké poučení si z toho můžete vzít?
- Jaký z toho máte teď pocit?

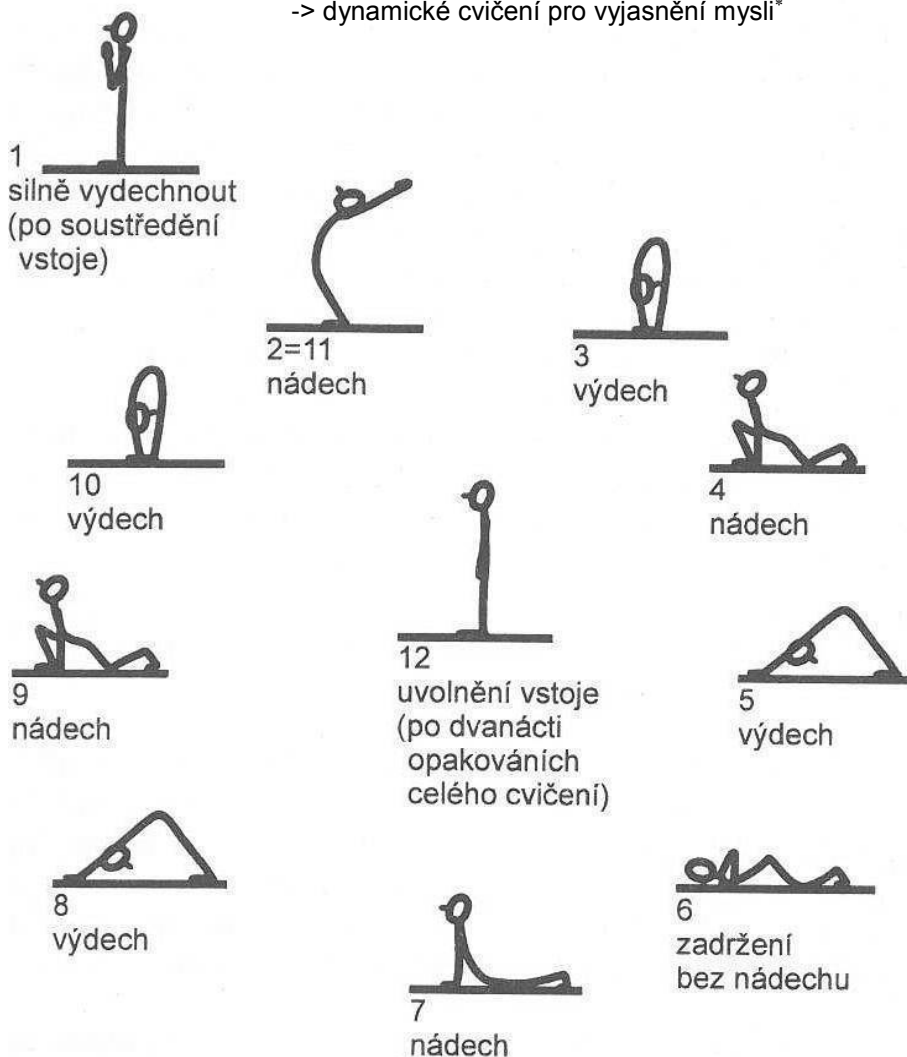
1.2.2 Transcendující postoje



2 PRÁCE SE STRESEM NA TĚLESNÉ ÚROVNI

2.1 POZDRAV SLUNCI

-> dynamické cvičení pro vyjasnění mysli*



* Obrázek jsme převzali z knihy M. Frýby: Umění žít šťastně. Praha, Argo 2003.

2.2 BIOENERGETICKÁ CVIČENÍ

2.2.1 Zahřívací cvičení – grounding

- zujte si boty
- opřete nejdříve jednu nohu o prsty na noze směrem k sobě. Mírně přesouvejte svou váhu do místa nártu – tak, abyste cítili mírnou bolest. Proveďte totéž i s druhou nohou. Je možné, že se Vám při tomto cviku bude chtít zívát – poddejte se tomu – zívání je jedním z nejpřirozenějších způsobů uvolnění. Jeho účinek je posílen, když zívání ozvučíte.
- kopejte o zem klouby pod prsty na chodidle jedné nohy, pak nohy vyměňte
- dupejte patou jedné nohy do země a pak opět nohy vyměňte
- jen na chvíli spočiňte ve stoji a uvědomte si teplo v těle a energii v nohou

2.2.2 Nodding (přítakávání)

- cvičení můžete dělat v jakékoliv pozici a na jakémkoliv místě
- zavřete oči a obraťte na chvíli svou pozornost dovnitř svého těla
- vybavte si v mysli to, co Vás teď zatěžuje nebo rozrušuje, to s čím jste nespokojení
- pomalu začněte tomuto obrazu přikyvovat hlavou – jenom velice mírně a pomalu – jde jen o nepatrný pohyb
- možná Vám v mysli vyvstanou slova nebo komentář
- cvičení ukončete, když budete cítit úlevu a uvolnění v těle

2.2.3 Stržení masky

- cvičení pro uvolnění svalstva obličeje
- postavte se – nohy mějte od sebe na šířku ramen, lehce pokrčte kolena, uvolněte ramena a paže
- položte otevřenou dlaň jedné ruky na obočí a čelo nad kořen nosu
- druhou ruku položte dlaní příčně přes hřbet nosu a lícni kosti
- oběma rukama tlačte silně na kůži obličeje a začněte jimi současně pohybovat v opačném směru – prsty výše položené ruky směrem vzhůru po čele, přes vlasy a temeno hlavy dozadu. Současně druhá ruka tlačí na obličej a pohybuje se směrem dolů přes nos, ústa a bradu – toto opakujte asi 3krát

- přitom si můžete představovat, že si stahujete z obličeje nepříjemnou vrstvu a nánosy napětí. Po stažení vždy vytřeste ruce
- můžete se pokusit sladit s cvičením dýchání – při stahování masky se zhluboka nadechněte a při vytřásání rukou vydechněte

2.2.4 Vybíjení vzteku a agrese

- účinné cvičení pro energetizaci nebo vybití
- zaujměte základní postoj – nohy mírně od sebe, kolena mírně pokrčena, uvolněné ramena a ruce
- kopejte patou vší silou nejdřív vpřed, pak do stran a dozadu. Střídejte nohy. Můžete si představit obraz toho, co byste chtěli momentálně od sebe „odkopnout“
- pak boxujte rukama před sebou, rychle a se silou
- sekání dříví – zdvihněte obě paže s prsty zaklesnutými do sebe, vysoko za hlavu, udeřte plnou vahou dopředu dolů mezi dolní končetiny; můžete si představit, že při úderu rozsekáváte špalek dřeva – opakujte to tak 10krát – dokud budete stačit s dechem
- na konci celé tělo intenzivně vytřeste

2.2.5 Oči – léčba osobní energií

- vytřepeme ruce a intenzivně třeme dlaně o sebe navzájem tak dlouho, až se ohřejí
- z dlaní vytvoříme misky a přiložíme je na oči
- představujeme si, jak nám energie vycházející s teplem z našich dlaní prochází očima zlepšuje zrak a osvěžuje mozek
- tato představa by měla být intenzivní, měli bychom cvik prožívat
- pro lepší účinek si můžeme pomoci představou modré záře vycházející z dlaní

2.2.6 Masáž ušních boltců

- pocit psychického uvolnění, proti pocitu únavy, zlepšuje výkonnost
- bříškem prstu masírujeme kůži boltce do všech výstupků, v celé ploše
- opakujeme 5-10x
- nalezená bolestivá místa, body nebo zóny jemně rozmasírujeme

2.2.7 Tření šije

- pro úpravu napětí šijového svalstva, jako prevence blokády krčních obratlů, proti páteřním obtížím, zvláště v krční oblasti
- zaklesneme prsty obou rukou do sebe a přiložíme zezadu na krk, palce jsou dole a malíčky nahoře
- masírovat můžeme celou plochou sepnutých dlaní, nebo zvláště palci a malíčky

2.2.8 Ochabnutí s židlí

- technika, která z Vaší strany nevyžaduje žádné úsilí
- uvolňuje svalové napětí v oblasti krku, ramen a zad
- posadíte se obráceně na židli s rovným opěradlem, chodidla jsou celou plochou na podlaze
- nechte paže a ramena uvolněně viset přes opěradlo, hlavu padnout dopředu
- dýchejte hluboce za pomoci bránice (dynamické dýchání)
- dovolte svému napětí přejít do židle
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud Vám nebude příjemně a pohodlně

2.3 MEDITACE - TECHNIKA PRO ÚKLID VNITŘNÍ DOMÁCNOSTI

1. Začněte podobně jako u techniky „5 pohromadě“ nalezením pohodlné pozice, případně již nacvičeným metodickým zakotvením v těle. Rozhodněte se: „Následujících deset minut budu svou pozorností spočívat u dechu!“ Zavřete oči.

2. Zaměřte svou pozornost na dech. Nijak dýchání neovlivňujte, jen pozorujte přirozený rytmus dechu. Pokud si v průběhu dýchání povšimnete nějakých tělesných změn, např. zaznamenáte zvedání a klesání břišní stěny nebo ucítíte, jak vzduch proudí skrz nosní dírky, dobře. Pozorujte tyto tělesné změny.

3. Když prožíváte nádech, říkejte si v duchu: „*Nádech, nádech*“ – po celou dobu trvání nádechu. Když prožíváte výdech, říkejte si v duchu: „*Výdech, výdech*“ – po celou dobu trvání výdechu. Zkuste svou mysl udržet u dechu a neopakujte označení jen jako pouhá slova. Dbejte na to, aby byla v souladu s tím, co pozorujete, tedy se skutečným průběhem nádechu a výdechu.

4. Pokud se vám mysl někam zatoulá, a vy si například uvědomíte, že přemýšlíte, učiňte v duchu poznámku: „*Přemýšlení*“, nechte myšlenku plavat a vraťte se ke sledování nádechu a výdechu.

5. Dávejte označující nálepky každému vyrušení, jež odvede vaši pozornost a trpělivě se vracejte k dechu. Zaznamenáte-li zvuk, označte si jej jako „*slyšení*“ a vraťte se k dechu. Povšimnete-li si nějakého tělesného pocitu, dejte mu přiléhavou nálepku jako např. „*tlak*“ nebo „*únava*“ a vraťte se k dechu. Jestliže si něco představujete – „*představování*“, vraťte se k dechu. Dávejte nálepky všem pocitům, myšlenkám i duševním stavům či náladám, pokud si jich povšimnete a ihned se vracejte zpátky k dechu.

6. Zaujímejte se ke všem obsahům myslí postoj nestranného, nezúčastněného diváka, svědka. Jako kdyby to ani nebyly vaše myšlenky, vaše pocity. Nenechte se ničím vtáhnout, nepřemýšlejte. Nálepkujte a držte se svého rozhodnutí – setrvat u dechu. Trpělivě komentujte: „*Nádech, nádech..., výdech, výdech...*“ Po zaznění dohodnutého signálu, resp. po uplynutí stanovené doby (můžete odhadnout) se rozhodněte cvičení ukončit. Zaznamenejte ještě poslední nádech a výdech. Přeneste svou pozornost na dotek těla s podložkou, dotek mezi rukama, mezi rty. Povšimněte si ostatních tělesných pocitů, chuti v ústech, zvuků z okolí. Otevřete oči, rozhlédněte se.



2.4 RELAXACE

2.4.1 Jacobsonova progresivní relaxace

- pro některé jedince je svalové napětí tak běžné, že si ho ani neuvědomují a nepohodu si připouštějí tehdy, když se dostaví nepříjemné tělesné příznaky
- progresivní relaxace využívá vědomého napětí, po kterém si dokážeme lépe uvědomit i uvolnění a naučíme se mezi nimi rozlišovat
- spočívá v postupném procházení jednotlivých svalových skupin, které napínáme a uvolňujeme
- napětí by mělo přijít na konci nádechu, uvolnění s výdechem

Instrukce k progresivní relaxaci

- zatněte obě pěsti tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktíuvolněte
- ohněte lokty a zatněte bicepsy, ruce jsou uvolněné.....uvolněte
- natáhněte obě paže a zatněte triceps.....uvolněte
- přitáhněte ramena k uším.....uvolněte
- nakrčte čelo a zvedněte obočí.....uvolněte
- sevřete víčka.....uvolněte
- napněte čelisti tím, že sevřete pevně rty.....uvolněte
- zatlačte jazyk proti patru, rty jsou zavřené, všimněte si napětí v hrdle.....uvolněte
- zakloňte hlavu, jak nejdále to jde.....uvolněte
- zatlačte hlavu proti hrudi.....uvolněte
- zvedněte ramena k uším.....uvolněte
- zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech, vydechněte uvolněte
- přitáhněte k sobě lopatky.....uvolněte
- zatněte svaly břicha.....uvolněte
- zatněte hýždě.....uvolněte
- napněte stehna.....uvolněte
- zatlačte nohy do podlahy.....uvolněte
- zvedněte palce na nohách a tlačte vzhůru.....uvolněte
- klidně a pravidelně dýchejte břichem, udělejte 7 nádechů a výdechů a při každém výdechu nechte tělo zvadnout jako hadrového panáčka, řekněte si v duchu slovo „uvolnit“

Celková progresivní relaxace

- posedněte se na židli a zaujměte uvolněný a přirozený posed
- najednou zatněte všechny svaly ve svém těle a počítejte pomalu do 5
- všechny svaly zase najednou uvolněte
- tyto dva stavy můžete střídat, dokud se nebudete cítit uvolněnější

2.4.2 Autogenní trénink

Uložíme se co nejpohodlněji, aby nás nic netlačilo, lehne si na záda, ruce volně podél těla, ležíme tak, abychom se nedotýkali souseda.

Zavřeme oči a vnitřním zrakem uděláme inventuru všech svalových partií, uvolníme je. Dýcháme volně, klidně. Cítíme klid, soustředujeme se jen na pocity ve svém těle. Budete sledovat můj hlas. Pokud vás něco vyruší, myšlenka či nějaký nenadálý zvuk, nevadí, klidně a pomalu vrátíte svou pozornost na pocity ve vlastním těle. Klid, jste zcela klidní.

1. cvičení: pocit tíže

Nyní pociťujete tíhu v pravé ruce, pravá ruka je těžká, tíha v pravé ruce. I levá ruka těžkne, tíha v levé ruce, levá ruka je těžká. Ruce jsou těžké. Tíha se přelévá i do nohou, pravá noha je těžká, těžká pravá noha, tíha v pravé noze. Také levá noha těžkne, tíha v levé noze, těžká levá noha. Obě nohy jsou těžké. Nyní těžkne i tělo, celé tělo je těžké, tíha v celém těle, jakoby se vrývalo do podložky, cítíme tíhu celého těla.

(Začíná se dominantní rukou, tedy leváci levou, praváci pravou. Pokud si někdo není jist, je-li levák nebo pravák, nebo u smíšených skupin stačí formule bez udání strany: "(moje) ruka je těžká", příslušná ruka se "sama ozve". Kompletní relaxaci a prožitek tíže je ještě možno rozšířit na šijové svalstvo a na celou oblast hlavy formulemi "obličej je volný (ochablý)", čelist a jazyk jsou těžké". Pocit tíže můžeme zesílit sugerováním těžkých předmětů a tíže vůbec, např.: "ruka je těžká jako z olova". Někteří lidé nemají rádi představu tíže, tam je pak možno individuálně nahradit tento výraz slovem "volný", případně "vypnutý".)

2. cvičení: pocit tepla

S tíhou se nám začíná objevovat i pocit tepla. Teplo se vlévá do pravé ruky, pravá ruka je těžká a teplá, teplo v pravé ruce. I levá ruka je teplá, teplá levá ruka, teplo v levé ruce. Teplo se šíří od konců prstů, přes zápěstí, loket až k ramenům, obě ruce jsou teplé a těžké, tíha a teplo v obou rukou.

Cítíme se uvolnění s tíhou a teplem v obou rukou, teplo nám postupuje i v nohách, pravá noha je těžká a teplá, i levá noha je těžká a teplá, příjemný pocit tepla a tíže v rukou i nohou. Teplo se z končetin šíří do celého těla, ruce, nohy i celé tělo jsou příjemně těžké a teplé jakoby nás ohřívaly jemné sluneční paprsky, cítíme klid, pohodu, příjemnou tíhu a teplo v celém těle. Teplo, teplo a tíha.

3. cvičení: prožitek srdeční akce

Cítíme, že nám srdce tepe pravidelně, rytmicky a zdravě. Srdce tepe klidně a silně. Srdce tepe klidně a silně. (Srdce tepe klidně, plně, volně a zdravě. Srdce jde lehce a pravidelně...).

(Nejde-li někomu vnímat tep vlastního srdce, může si k tomuto prožitku zpočátku dopomoci vnímáním tepu jinde v těle na větších tepnách. Také je možno si vypomoci živými představami např. kolesového parníku plujícího volně po hladině nebo pravidelně rytmicky supící parní lokomotivy apod. Srdce lépe vnímáme při změně polohy těla, např. na levém boku, kdy navíc při položení ucha na paži slyšíme tep v uchu. U citlivějších nebo nemocných lidí se někdy tento cvik vynechává a zařazuje se až po zvládnutí dalších cvičení.)

4. cvičení: prožitek klidného. samočinného dýchání

Náš dech je klidný a pravidelný, dýchá se nám lehce, dech neovlivňujeme, jen pozorujeme pravidelný a klidný dech, cítíme, jak nám tělo samo dýchá, dýchání je (zcela) klidné.

(Pomocné představy: "vzduch vnímáme jako jemnou substanci, v nose působí chladivě, v hrudi příjemně hřeje, vzbuzuje pocit jako naplněný míč, uvnitř sametově vystlaný. Dýchání vnímáme jako houpání, vznášení, plynutí. Představíme si plachetnici plující pod plnými plachtami, větroň plachtící po obloze, vznášející se balón, loď, která se zvedá na vzedmutých vlnách, oblaka plující po obloze, ptáka, kroužícího vzduchem. Můžeme si představit houpání na houpačce, pohupování na vzduchové matraci na vlnách, splývání v pomalu plynoucí vodě apod. Po dokonalém zvládnutí klidného dechu si jej můžeme zapojovat i v částečném uvolnění a přinese nám uklidnění a uvolnění duševní, vnitřní i tělesné, dobře zvládnutý dech nám pomáhá i při tělesné námaze, horské turistice, běhu, plavání apod.)

5. cvičení: prožitek tepla uvnitř těla

Do oblasti břicha proudí teplo. Cítíme teplo v břišní krajině, vnitřek (střed) těla je hřejivě teplý. Hluboké, hřejivé, proudivé, sálavé, příjemné, plné

vnitřní teplo. Břicho je teplé a uvolněné, dech je klidný, srdce tepe rytmicky, volně a zdravě. Vnitřní teplo.

(Poddáváme se tomuto pocitu, čekáme, až se objeví. Nesmíme nijakými vnitřními manipulacemi násilně pocit vyvolávat, zejména ne manipulací se žaludkem, což by mohlo vést k překyselení, podráždění nebo jiným obtížím. Pomoci může představa jako na začátku cvičení, že vnitřní orgány jsou volné, těžké a pak teplé. Představa hřející lampičky v břiše. Představa baterie v břiše, naplněné bohatou a blahodárnou živou energií. Představa, že jsme prozařováni příjemnými, hřejivými paprsky. Po nacvičení 5. cviku spojíme všechny tři vnitřní cviky v jeden celek. Všechny životní funkce se pak vyladují a harmonizují a splývají v jeden komplexní niterní pocit. Nakonec se přiřadí i počáteční cviky, takže se zde propojí vnitřní teplo s vnějším (v pažích a nohou) a vnější pocit tíže a uvolnění se promítne do tíže a uvolnění vnitřních orgánů. Všechny body se spojí a harmonizují v jeden komplexní integrovaný celek. Vzniká souhrnný niterní pocit. Je to vyšší stupeň relaxace.

5. cviku lze využít i k částečné relaxaci pro zklidnění a uvolnění břišních orgánů, ale také k výrobě vnitřního tepla pro celé tělo a podpořit i prožitky a funkci ostatních vnitřních oblastí. Druhotně lze v tomto centru vypracovat objevení pocitu vnitřního já, prožitek svého já, který je jaksi vnitřně hmatatelný - pevný, solidní niterní pocit středu těla, citění svého nitra. Slouží jako vnitřní citová opora, poskytuje a dodává pocit klidu, pevnosti, vnitřní síly, bezpečí, jistoty. Umožňuje realizovat pocit odhodlání, rozhodnutí, dopřává pocit vnitřní opory a posiluje rozhodnost, dodává z vnitřní "baterie" vnitřní energii apod. Lze je po dobrém vypracování kdykoliv tímto způsobem v případě potřeby využít, později budou tyto vlastnosti a schopnosti již trvalé.)

6. cvičení: pocit svěžesti a chladu na čele

Čelo je příjemně chladné. (Možno zmírnit na: čelo je příjemně svěží). Cítíme příjemný pocit osvěžení, jako když si omyjeme obličej studenou vodou. Mysl je jasná, soustředěná, ale zůstává nadále ve stavu vnitřního pohroužení. Pocit chladu cítíme nejintenzivněji na čele, ale i na obličejí, spáncích a temenu hlavy, asi tak, jako když nám při teplé lázni vyčnívá z teplé vody ven jenom hlava. Chladné čelo, jasná mysl.

(Při nácviu, který jde často pomalu, protože jde o změnu teplého v chladné, si můžeme zpočátku vypomoci reálnými podmínkami a pomůckami, např. tím, že si omyjeme obličej chladnou vodou, přiložíme na čelo chladivý obklad, potřeme jej alpou apod. Dále je možno pocit zesílit stočením bulbů (očí) nahoru a k sobě, jakoby se dívaly na střed čela zevnitř, nebo vdechováním chladného

vzduchu nosem a vnímáním chladu v klenbě nosohltanu, která zesponu těsně souvisí se spodní částí mozku. Dále je možno si představovat, že stojíme pod příjemně chladnou sprchou, nebo že nám na hlavu napadal chladivý sníh jako na hlavy soch, stříbrný chladný měsíc nad spící krajinou, stříbrnou hvězdu na čele princezny apod. Ke zcelení pocitů je možno si představit, že jsme v teplé bahenní lázni a na čele máme chladivý obklad, představovat si posvátnou horu Fudži, která má temeno ve sněhu a nitro plné žhoucí lávy. Spojení pocitů je popsáno jako pocit venkovní svěžesti a vnitřního tepla. Po dobrém zvládnutí je možno později vyvolat pocit chladného čela i při částečném uvolnění. Lze jej využít k dodání svěžesti, zlepšení koncentrace a pozornosti, k podpoře rozhodnosti, tedy ke zlepšení psychických funkcí, uplatnění svobodné vůle bez nežádoucích emocí.)

Provádí-li se AT ukázkově celý i s pomocnými představami, je nyní vhodné zařadit rekapitulaci: "Cítíme se klidní a uvolnění, máme pocit tíže a tepla v celém těle, tělo je těžké a teplé, pravidelný a zdravý tlukot srdce, klidný dech, teplé břicho (nitro), chladné čelo."

Dále je ještě možno zařadit **sugesci příjemné představy**:

Nyní si vybavíme něco pro nás příjemného, může to být např. lán vzrostlého zralého obilí na který svítí příjemně slunce, obilí se kolébá v mírném vánku, celá krajina vyzařuje klid a mír, cítíme, jak se tento pocit klidu a míru přelévá i do nás, cítíme se dokonale uvolnění, v pohodě a míru.

Ukončení s následnou sugescí

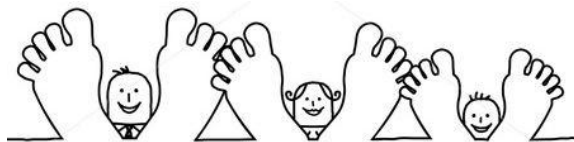
V rozvíjení svých představ budeme pomalu končit, po ukončení cvičení se budeme cítit svěží a odpočinutí, s novou energií a chutí do života. Zhluboka se několikrát nedechneme a vydechneme, protáhneme celé tělo, posadíme se a otevřeme oči. Rázně zatřepeme hlavou, rukama i nohama (ev. postavíme se).

Ukončení

Nyní napnout paže! Zhluboka dýchat! Otevřít oči! Rázně zatřepat rukama, seřást tíži, rozproudit krev!

(Ukončení má být energické odvolání vnitřního ponoření a přepojení mysli. Člověk se musí zase vyladit do stavu bdělosti a aktivity, jinak by mohl delší dobu přetrvávat pocit ochablosti. Nemusíme to dělat, jestliže cvičíme před spaním. Nebo je možná autoinstrukce: „do minuty se proberu (zcela) svěží a čilý.“ Pak si představujeme, jak se vynořujeme pomalu vzhůru, až otevřeme oči a jimi jakoby projdeme do reálného světa. V tom okamžiku si „vezmeme zpět

své tělo,“ napneme svaly, protáhneme se, zhluboka párkrát nadechneme a vydechneme a nakonec rázně zacvičíme).



2.4.3 Uvolňování zad – Rolování

- ležíme symetricky na tvrdé zemi
- pokrčené nohy v šíři ramen, chodidla se opírají na zem
- tělo je uvolněné, dbáme na uvolněnou čelist
- dýcháme zhluboka, vydechujeme s mírným ozvučením

Pomůcky:

- pečlivě smotaná deka (karimatka) tak, aby nebyl mezi jednotlivými vrstvami zbytečný vzduch
- deku dáme na zem tak, aby se nerozbalovala, budeme-li po ní posunovat tělem zdola nahoru
- lehne si na záda, ruce volně podél těla, dlaně obrácené k podlaze
- nohy jsou pokrčené, chodidla na podlaze
- během celého cvičení je důležité dbát na symetrii celého těla
- **Srolovanou deku si podložíme.....**

1. poloha

- deku vložíme pod krk (trochu blíže k zadům než k hlavě)
- hlava je vysunuta mírně nahoru a zároveň mírně zakloněna, celý prostor pod krkem je vyplněn dekou, krk je „nadrážený“
- následuje fáze, která se bude při každé poloze opakovat – uvolníme čelist a začneme zhluboka dýchat
- provádíme prohloubené dýchání, v podstatě vzdycháme (nestydět se za opravdové Háá, Jhéé, Áaaah....pomůže nám opravdu dech prohloubit)
- vzdycháme 1-2 minuty

2. poloha

- tělo nezvedáme ze země, pídalkovitě se po dece posuneme tak, aby našla své místo pod lopatkami
- tělo se bude bránit a poloha se může jevit jako bolestivá, přesto se snažíme dýchat jako prve (nezapomenout na čelist....)

- tuto polohu můžeme vylepšit zvednutím rukou (jako když se vzdáváme, ruce zůstávají pár centimetrů nad podložkou)
- opět zhluboka dýcháme

3. poloha

- posuneme se tak, abychom podložili část zad odpovídající bránici
- ruce změní polohu, jsou přitisknuty dlaněmi na spodině hrudního koše
- uvolníme se a vzdycháme

4. poloha

- v partii lordosy, pod pupkem, v části zad, která je nejvzdálenější od země, se ocitne náš válec ve čtvrté poloze
- ruce se přesouvají do partie třísel
- dýchání je hluboké, ruce v tříslech pomáhají prodýchat se do celého těla
- uvolněná čelist a dech.....

5. poloha

- posuneme se tak, aby se válec dostal co nejnižší zad, ale zadek zůstává na podlaze, ocitá se v oblasti „Hara“, pod pomyslným těžištěm těla
- ruce zůstávají v tříslech

6. poloha

- posuneme se tak, abychom měli deku pod kostrčí
- zadek se dostane nahoru, ruce na tříslech
- 1-2 minuty vzdychavě dýcháme
- dbáme na symetrii těla, hlava vzpřímená, nohy pokrčené, chodidla opřená

7. poloha

- smotanina je mimo, záda i mimo zadek, leží těsně pod ním, natlačená jako provizorní sedátko
- opět se uklidníme, dýcháme prohloubeně, ruce v tříslech

Pozor na vstávání:

- nesprávným vstáváním bychom celou práci mohli zhatit
- nově přebudovaný vzorec bychom zničili rychlým vstáváním hlavou dopředu
- vstáváme POMALU
- stočíme se na bok (do embryonální polohy), tělo je pokrčené, příjemně leží na boku, schoulené
- pomalu přesuneme nohy před sebe, dostaneme se do polohy „kočičky“
- první se zvedá zadek, pak pomalu, obratel po obratli, jdeme výše
- jako poslední se zvedne hlava

3 ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ V INTERAKCÍCH

3.1 NEUROLINGVISTICKÉ PROGRAMOVÁNÍ – NLP

Navazování kontaktu

V terminologii NLP je nazýváno navázání kontaktu – **RAPORT**

► Raport na všech úrovních podporuje důvěru a pocit porozumění o druhého člověka

Dobrý kontakt se vyznačuje:

- plynulou komunikací
- sladěním slov a tělesných pohybů

Jedním z hlavních nástrojů navázání raportu je **ZRCADLENÍ**

► vzájemné napodobování

- při interakci dvou lidí lze pozorovat sladění neverbální komunikace, které se projevuje například v zaujímání shodných pozic
- na nevědomé úrovni dochází ke kopírování, při kterém se partneři mohou střídát
- dochází k němu zejména: u lidí s blízkým a dlouhodobějším vztahem
- u neznámých lidí: zejména pokud v rozhovoru dochází ke shodě a k navázání pozitivního kontaktu
- lze využít pro navázání kontaktu:
- zrcadlení gest a pozic nám pomůže dojít k zážitku, jak se náš partner pravděpodobně cítí a jak situaci prožívá



Zrcadlení na neverbální rovině:

- postojů těla
- rychlost řeči
- hlasitost a intonace řeči
- rychlost velikost pohybů



- kontakt očí (intenzita, frekvence)
- sladění dechu

Zrcadlení na verbální rovině:

- slov a preferenčního modu myšlení
- ▶ *Sladování by mělo být nenápadné, postupné pomalé*
- ▶ *Odpojení se od pohybů druhého nám umožní ukončit konverzaci*

Raport budujeme pomocí **PACINGU** ▶ může navázat **LEADING**

PACING – Sladění

- při vzájemné komunikaci
sladujete svá gesta a pohyby s
gesty druhé osoby



LEADING - Vedení

- měníte gesta podle stylu
komunikace, který je pro Vás
žádoucí a druhá osoba Vás postupně
začne „následovat“.

Příklady pacingu

Když mluvíme s někým, kdo je smutný – ztišíme hlas, zpomalíme tempo. Když mluvíme s dítětem, často mluvíme zdvořilostmi nebo vyšším hlasem. Sladování by mělo být nenápadné, postupné a pomalé.

V rámci **leadingu** můžete například někoho energetizovat, otevřít v komunikaci, zmírnit hněv.

Odpojení se

= úmyslné přerušení - může být příčinou ztráty raportu, pokud je provedeno necitlivě (*např. pohled na hodinky*)

- pokud chcete diplomaticky přerušit konverzaci
- neverbální odpojení (*např. pohled stranou, zrychlené přikyvování*)
- umožňuje krok stranou, získání prostoru pro přemýšlení (*např. prostřednictvím zvýšení fyzické vzdálenosti*)

3.2 ASERTIVITA

- Asertivní chování je zlatou střední cestou mezi agresivním (přílišná útočnost) a pasivním chováním (přílišná ústupnost).
- Umožňuje přímo vyjádřit své potřeby, pocity a názory, a přitom zachovat příznivé vztahy a svou pozici (hranici).

Hlavní principy:

- ◆ právo říci ne
- ◆ právo říci si o to, co potřebujeme
- ◆ vyjadřování vlastních pocitů přiměřenou formou
- ◆ přijmout odmítnutí bez urážky a konstruktivně ho využít
- ◆ umět vyjádřit kritiku i pochvalu přijatelně pro druhou stranu

Důležité principy asertivního jednání s druhými

Autentičnost (Sebeotevření)

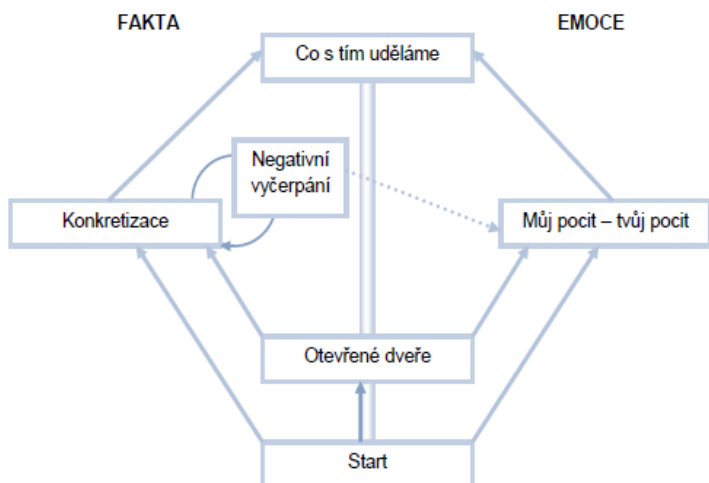
Při jednání hovořte za svou osobou, hovořte o vlastních pocitech - napomáhá to k vytvoření neformálního vztahu, rozpraudění diskuse a větší vzájemné důvěře. Jednáte spolu jako partneři, ne jako pouhý zástupci prosazující zájmy dvou odlišných stran.

Vzájemné sociální uznání

Snažte se v úvodu jednání uznáním vytvořit atmosféru vyznačující se vzájemnou úctou a tolerancí, která je daleko příznivější a efektivnější jak pro požadavky tak pro kritické připomínky. Uznání motivuje k jeho naplnění.

Oddělení pocitů od faktů

Při jednání s druhou stranou se snažte vymezit hranici mezi fakty, se kterými pracujete, a pocitů, které jsou sdělovány.



Emoce:

- **Můj pocit – tvůj pocit:** Pojmenujte své pocity. Obě strany mají nárok na emoce. Pocity nejsou nic, o co by bylo možné se dohadovat.

Přínos: Pojmenování pocitů osvětlí situaci. Již samotným pojmenováním se často emoce zmírňují.

Fakta:

- **Konkretizace:** Pro co nejefektivnější využití připomínek zjistěte, co konkrétně protistraně nevyhovuje, s čím je nespokojena, co ji zabraňuje přistoupit na dohodu.

Přínos: Dozvíte se faktické informace, na základě kterých můžete něco změnit a dále jednat.

- **Negativní vyčerpání:** Ve chvíli, kdy najdete hlavní důvod pro nespokojenost protistrany, vyzývejte druhou stranu, aby Vám sdělila co nejvíce podrobností, proč jí něco vadí.

Hlavní otázka: Co ještě Vám vadilo/vadí...

Přínos: Dostanete tak vyčerpávající informace o postojích, zájmech a důvodech jednání druhé strany, zároveň negativní vyčerpání působí jako vypouštěcí ventil negativních emocí.

Emoce a fakta:

- **Otevřené dveře:** Uznejte argumenty a kritické připomínky druhé strany (Já Vás chápu..., Uznávám Vaše důvody....), i když přitom neustále trváte na svém požadavku.

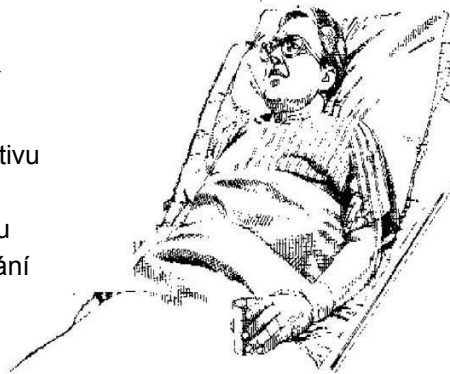
Přínos: Druhá strana ztrácí důvod neustále obhajovat své argumenty a otevírá se tak prostor pro Vás.

- **Co s tím uděláme:** vytvoření koalice, zdůraznění faktu, že jsme na „jedné lodi“ (časté užívání množného čísla) – snaha najít budoucí konstruktivní řešení.

3.3 SDĚLOVÁNÍ NEGATIVNÍCH ZPRÁV

3.3.1 Pacient/Klient

- pravdivá a stručná informace
- netlumíme emoční odezvu příjemce ~ empatie
- vhodné prostředí, atmosféra bezpečí, jistota, ochrana
- zklidňující tón hlasu
- rozhovor má být nedirektivní
- kongruence verbální a neverbální
- komunikace
- prognóza, dát pacientovi perspektivu
- prostor pro dotazy
- nevytvářet dojem nedostatku času
- závěrem si domluvíme další setkání



3.3.2 Rodina

- co mohou příbuzní pro pacienta udělat
- regulovat napětí mezi pacientem a příbuznými, bořit komunikační bariery
- empatie a pochopení pro obavy, starosti rodiny
- umět povzbudit a ocenit rodinu
- soustavnost komunikace, společná komunikace týmu zdravotníků s celou rodinou v pravidelných časových intervalech

3.3.3 Práce s emocemi

- ventilace
- sdílení
- výkřik bez ozvěny → protitvar
- to umožní emoci přiměřeně uchopit, zpracovat

pláč → dávat prostor, tady můžete plakat

strach → stabilita, bezpečí, struktura, o níž by se mohl opřít, kotva, plán, katastrofický scénář

panická úzkost → obnova uzemnění, zastavit, opřít, zakotvit, obnovit ohnisko pozornosti, nedovolit těkat

zlost → vyjádřit, zrcadlit, vyčkávat, zlost jako fáze truchlení, nefixovat pohledem, stabilní pozice, soucit

3.4 KOUZLO DOBROTIVOSTI¹

1. Před vnitřním zrakem si nechám vybavit situaci, v níž mi bylo dobře. Vybavuji si ji i s detaily, kde jsem byl, jak to tam vypadalo, jaký jsem měl tělesný pocit... až se mi kýžený pocit vybaví, pokračuji dále.

2. Před vnitřním zrakem si nechám vybavit druhou situaci, ve které jsem měl záměr někomu pomoci. Opět si ji vybavuji i s detaily, kde jsem byl, jak to tam vypadalo, o co šlo... až se mi vybaví ono hnutí mysli, pokračuji dále.

3. Nyní si představím všechny bytosti ve směru před sebou, blízké, vzdálené i ty nejvzdálenější, nikoho nevyjímaje a přeji všem před sebou: „Ať je všem bytostem přede mnou dobře, kéž jsou šťastny!“

Ve své mysli se otočím ke všem bytostem za sebou a představím si všechny bytosti ve směru za sebou, blízké, vzdálené i ty nejvzdálenější, nikoho nevyjímaje a přeji všem za sebou: „Ať je všem bytostem za mnou dobře, kéž jsou šťastny!“

Ve své mysli se otočím ke všem bytostem nalevo od sebe a představím si všechny bytosti ve směru nalevo od sebe, blízké, vzdálené i ty nejvzdálenější, nikoho nevyjímaje a přeji všem nalevo od sebe: „Ať je všem bytostem nalevo ode mne dobře, kéž jsou šťastny!“

Ve své mysli se otočím ke všem bytostem napravo od sebe a představím si všechny bytosti ve směru napravo od sebe, blízké, vzdálené i ty nejvzdálenější, nikoho nevyjímaje a přeji všem napravo od sebe: „Ať je všem bytostem napravo ode mne dobře, kéž jsou šťastny!“

Představím si všechny bytosti pod sebou, v domě, v zemi a přeji jim: „Ať je všem bytostem pode mnou dobře, kéž jsou šťastny!“ a obrátím se ke všem bytostem nad sebou. Představím si všechny bytosti nad sebou, v domě, ve vzduchu a přeji jim: „Ať je všem bytostem nade mnou dobře, kéž jsou šťastny!“

4. Ještě jednou posílám dobrý pocit všem bytostem před sebe..., za sebe..., nalevo..., napravo..., pod sebe..., nad sebe... a sám sebe si představím jako

¹ Popis techniky jsme převzali z publikace Karel Hájek: Satiterapeutické kotvení ve skutečnosti. Praha, Atelier satiterapie 2002.

zářící kouli, jako sluníčko, které vyzařuje dobrý pocit do všech stran... a také dokáže přijímat takový pocit z okolí... a silně si přeji: „Ať je mi dobře, kéž jsem šťasten!... Ať je všem žijícím bytostem dobře, kéž jsou šťastny!“

5. Rozhodnu se ukončit toto cvičení, aniž bych něco měnil na rozpoložení své mysli. Uvědomím si kontakt těla s okolím, dotek se židlí... Otevírám oči.



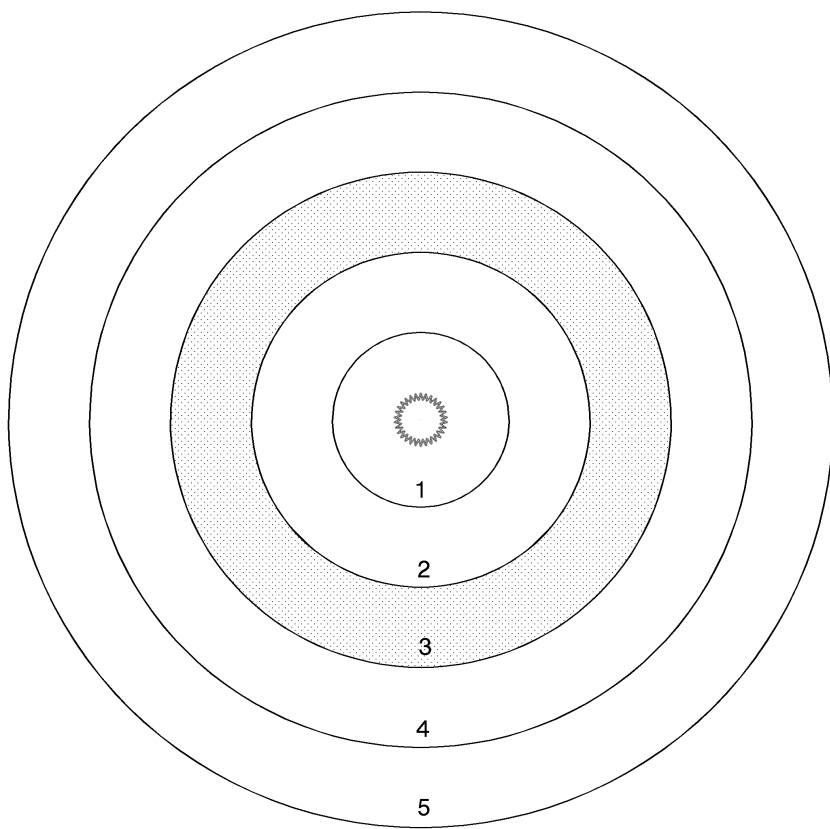
4 JAK STRESU PŘEDCHÁZET?

4.1 ČTVERO ZAKOTVENÍ



4.2 GRADIENT VZTAHŮ

-> podklad pro vypracování sociogramu*



Mezikruží 1. - osoby milované/ instituce, které mám nejraději

Mezikruží 2. - osoby sympatické/ instituce oblíbené

Mezikruží 3. - osoby neutrální/ instituce neutrální

Mezikruží 4. - osoby nesympatické/ instituce neoblíbené

Mezikruží 5. - osoby nepřátelské/ nenáviděné instituce

* Podle Hájek, 1999.

4.3 ČTYŘI DOHODY

(Don Miguel Ruiz)

- **Nehřešte slovem**

Říkejte jen to, co si myslíte.

Vyhýbejte se užívání slova proti sobě nebo k pomlouvání druhých.



- **Neberte si nic osobně**

Co druzí říkají a dělají, je projevem jejich vlastní situace.



- **Nevytvářejte si žádné domněnky**

Nalezněte odvahu klást otázky a vyjádřit, co skutečně chcete.

Komunikujte s ostatními tak jasně, jak jen dovedete.



- **Dělejte vše tak, jak nejlépe dovedete**

Vaše činnost se mění od okamžiku k okamžiku – dělejte však za všech okolností vše, jak nejlépe dovedete a vyhnete se zbytečným soudům a lítosti



DOPORUČENÁ LITERATURA

- BYOCK, Ira. Dobré umírání. Praha : Cesta domů, 2005. 325 s. ISBN 80-7021-797-9.
- CORSI, Enrico: Automasáže. Praha : Portál, 2006. 125 s. ISBN 80-7367-012-7.
- GROF, Stanislav. The Ultimate Journey : Consciousness and the Mystery of Death. Ben Lomond : Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies, 2006. 356 s. ISBN 978-0966001990.
- HÁJEK, Karel. Práce s emocemi pro pomáhající profese : Tělesně zakotvené prožívání. Praha : Portál, 2007. 120 s. ISBN 978-80-7367-346-8.
- HALIFAX, Joan. Being with Dying : Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death. Boston : Shambhala, 2009. 224 s. ISBN 978-1590307182.
- HOFFMAN, Richard; GAUDAT, Ulrich: Bioenergetická cvičení. Praha : Portál, 2003. 96 s. ISBN 978-80-7367-231-7.
- KOPŘIVA, Karel. Lidský vztah jako součást profese. Praha : Portál, 2006. 148 s. ISBN: 80-7367-181-6
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth. Hovory s umírajícími. Nové Město nad Metují : Signum unitatis, 1992. 136 s. ISBN 8085439042.
- NAIRN, Rob. Žití, snění, umírání : Praktická moudrost z Tibetké knihy mrtvých. Praha : DharmaGaia, 2007. 350 s. ISBN 978-80-86685-57-1.
- PETITCOLLIN, Christel. Oběť, kat a zachránce ve vztazích a komunikaci. Praha : Portál, 2008. 104 s. ISBN 978-80-7367-362-8.
- SCHWEPPE, R. P.; SCHWARTZ, A. A. Bioenergetika : Cvičení proti stresu. Praha : Alternativa, 2004. 127 s. ISBN: 80-85993-88-0.
- SOGJAL, Rinpoče. Tibetká kniha o životě a smrti. Praha : Argo, 2005. 472 s. ISBN: 80-7203-661-0.
- SVATOŠOVÁ, M. (1995). Hospice a umění doprovázet. Odolená Voda: IGEPA. Ecce Homo, 2003. 144 s. ISBN 80-902049-4-5.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

O NÁS

Občanské sdružení OPORA je poskytovatelem sociálních služeb pro seniory, osoby se zdravotním postižením a sociálně znevýhodněné spoluobčany. Svou činnost zaměřujeme především na služby, které našim klientům umožňují setrvat v domácím prostředí - pečovatelskou službu, domácí hospicovou péči, odborné sociální poradenství a sociálně aktivizační služby.

Zároveň také usilujeme o zvyšování kvality a dostupnosti sociálních služeb a aktivně se účastníme komunitního plánování sociálních služeb.

Od roku 2009 rozvíjíme také aktivity v oblasti vzdělávání pracovníků ze zdravotní a sociální sféry.

Své služby nyní poskytujeme na území hlavního města Prahy. Středočeského, Libereckého a Ústeckého kraje.

Posláním naší organizace je usilovat o zlepšení kvality života občanů seniorů, občanů se zdravotním postižením a občanů v nepříznivé sociální situaci, žijících ve svém přirozeném sociálním prostředí. Chceme prosazovat a obhajovat zájmy a práva výše uvedené cílové skupiny ve společnosti a podporovat zavádění nových trendů a přístupů v oblastech terénních sociálních služeb. Snažíme se také o podporu rozvoje komunitní práce.

KONTAKT



Mgr. Tereza Silbernaglová, projektová manažerka
Bc. Markéta Hahnová, projektová asistentka
OPORA, IČ 63 15 49 35
Jungmannova 1024,
413 01 Roudnice nad Labem

Pobočka Ústí nad Labem: Velká Hradební 2, 401 00 Ústí nad Labem

Telefon: + 420 777 588 855

E-mail: vzdelavani@opora-os.cz

Web: www.opora-os.cz



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Vzdělávací modul pro pracovníky v sociálních službách se zaměřením na hospicovou péči

© 2011

OPORA
Jungmannova 1024, 413 01 Roudnice nad Labem
Tel: 416 837 226, 777 588 855
vzdelavani@opora-os.cz
www.opora-os.cz