

odborný časopis



sociální služby

cena: 69 Kč / 3 €

Paliativní
sedace

Proč je důležité
znát příběh
klienta/klientky
služby?

Rozhovor

Co chcete vědět o manažerské supervizi, ale bojíte se zeptat

ovlivnění biochemických pochodů na úrovni molekulární, a dokonce skrze zásahy do DNA. Změny v genech jsou velice závažné, neboť právě ty jsou odpovědné za poruchy imunity, a v jejich důsledku za maligní bujení, dlouhodobé chronické záněty či autoimunitní onemocnění.

Protistresové aktivity

Jakýkoli dlouhodobý stres tedy nelze podceňovat, ať už se jedná o měsíce a roky nenápadně probíhající proces v rámci běžného života (nespokojenost v práci, finanční starosti...), nebo o následek katastrofické či jinak traumatizující události v podobě posttraumatické stresové poruchy. Dlouhodobému stresu je třeba se bránit, což ovšem není nijak snadné a také odolnost každého jedince je různá.

Stejně jako mají lidé různou konstituci tělesnou, tak mají také různou zdatnost v oblasti duševní. Je za to odpovědná jednak jejich genetická výbava, ale také výchova, vzdělání a vlastní životní zkušenosti. Mnohému se však lze naučit. I osoby s tzv. „jemně utkanou duší“ se mohou vytrénovat v základních schopnostech, jak stresu čelit. Není to snadné, ale je to obdobné jako při tréninku fyzickém: někdy to bolí, ale přináší to své ovoce (2).

Předně je třeba střídát aktivitu s odpočinkem a doprát si dostatek spánku.

Problémem je, že člověk ve stresu právě spát nemůže. Není tedy na škodu užívat nějaký lék na spaní, ať už se jedná o přírodní prostředky (meduňkový nebo heřmánkový čaj), nebo v rozumné míře o farmaceutické léky. Některé jsou při dlouhodobém užívání návykové (např. benzodiazepiny), ale

lékař může podávat i malé dávky mírných antidepresiv, které návykové nejsou. Je také vhodné jít se před spaním chvíli projít, např. vyvenčit pejska, a nedívat se na filmy s vážnou nebo hororovou tematikou. Před spaním také není dobré v rodině něco důležitého řešit, nebo se dokonce pohádat. Jak se říká, ráno moudřejší večera.

Dalšími antistresovými prostředky jsou příroda a sport, nejlépe oboje spojené dohromady: turistika, cyklistika, plavání, lyžování atd. Není třeba dosahovat velkých výkonů, stačí i procházka lesem nebo posezení u rybníku a pozorování ptactva a jiných živočichů. Velmi dobře působí také návštěva přátel či různé zahradní grilování, což je ovšem často spojeno s konzumací alkoholu, který protistresově působí jen zdánlivě. Alkohol, jak je uvedeno také výše (1), rozhodně není lékem na stres, naopak patří mezi stresory, a vždy s sebou nese riziko návyku či závislosti.

Snad nejdůležitější zbrání proti stresu je řešení problému, ať už se jedná o stres vyvolaný katastrofou či traumatem, nebo jde o dlouhodobý, pomalu se vlekloucí problém. Podle mých profesionálních zkušeností (2) je ovšem potíž v tom, že lidem se prostě do řešení nechce. Ano, řešení bolí, řešení vyžaduje energii a často i odvahu, ale přináší úlevu. Přehlížení problému a očekávání, že „ono to samo nějak dopadne“, řešením není a celou věc pouze zkomplikuje. Jak píše Heinz-Peter Röhr: „Vyhybat se bolesti vede nakonec k ještě větší bolesti... Naší kultuře konstruktivní přístup k bolesti chybí. Všeobecně se podporuje tendence vyhýbat se nepříjemným stavům.“ (4).

Závěr

Posttraumatická stresová porucha může postihnout kohokoli z nás. Je spojena s krátkodobým i dlouhodobým stresem, který je rizikový nejen pro zdraví psychické, ale i pro zdraví somatické. Stresu je třeba se bránit jednak řešením problému, a jednak zmírněním jeho dopadu na organismus, a to zejména blahodárným působením přírody, sportováním a dalšími rehabilitačními technikami.

Literatura:

1. Brečka TA. Psychologie katastrof. Praha: Triton, 2009.
2. Kučerová H. Bolest v psychiatrii. Praha: Galén, 2018, s. 38–60 et 147.
3. Li B, Zhang D, Verkhatsky A. Astrocytes in Post-traumatic Stress Disorder. *Neuroscience Bulletin* 2022; 38(8): 953–965.
4. Röhr HP: Závislost. Praha: Portál, 2015.
5. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1956.
6. Svoboda T. Po obří havárii benzenu zůstalo v podloží až 350 tun látky, zaznělo poprvé. *Seznam Zprávy* 10. 4. 2025.

Poradna konceptu Bazální stimulace



Na dotazy čtenářů odpovídá
PhDr. Karolína Maloňová, Ph.D.,
certifikovaná lektorka
a supervizorka, jednatelka
INSTITUTu Bazální stimulace
podle Prof. Dr. FRÖHLICHA, s. r. o.

Dotaz:

Dobrý den, chtěli bychom poradit, jak postupovat při toaletě klientky, jež je velmi agresivní. Jde o mobilní seniorku s demencí. Na personál je nepříjemná při téměř každém ošetřovatelském úkonu. Už jsme vyzkoušeli všechny možnosti, pokusili jsme se zapojit různé členy personálu, kteří toaletu aplikovali. Nepříjemná je ke všem. Situaci konzultujeme také s psychiatrem. Nevíme si rady, nejenže klientka je při koupeli fyzicky agresivní, ale také křičí.

Odpověď:

Doporučuji zjistit od rodiny dotekovou biografickou anamnézu. Tedy informace, zda byla paní kontaktní, nebo naopak tělesný kontakt neakceptovala. Možná reaguje negativně až agresivně proto, že netoleruje tělesný kontakt. Pokud klientka křičí, můžete zkusit techniku tzv. „zrcadlení“ jejích výkřiků. Klienti většinou reagují ztišením. Doporučuji aplikovat Zklidňující koupel a při toaletě nezačínat na obličej, který je vnímán jako silně autonomní zóna. Toaletu můžete začít na zádech, protože tak lze získat důvěru i nekontaktního člověka. Pak doporučuji umýt končetiny a posléze přední část trupu a nakonec obličej. V tomto pořadí tolerují toaletu většinou i velmi nekontaktní jedinci.