

Odborná konference nastolila téma péče o duši

Prvnizpravy.cz, 3. 10. 2018

Stres, deprese, syndrom vyhoření, smysl práce v životě člověka, ale také relaxace, optimismus, rodina, přátelé a význam volného času.

Z průběhu odborné konference

3. října 2018 - 07:30

O tom všem byla řeč na další Odborné konferenci Uherskohradištské nemocnice, která se uskutečnila ve středu 26. září v prostorách kina Hvězda. Na tři sta účastníků z řad odborné veřejnosti si přišlo poslechnout vystoupení socioložky doc. Soni Vávrové, klinických psychologů Uherskohradištské nemocnice Mgr. Marty Beníčkové a Mgr. Ondřeje Vávry, nebo psychiatra MUDr. Ladislava Polácha.

Prevence rizikového chování začíná už ve školkách

Prvním příspěvkem konference byl výstup proděkanky pro vědu a výzkum Fakulty sociálních studií Ostravské univerzity Soni Vávrové. Ta se zaměřila na význam a smysl práce v životě člověka. Upozornila ale také na prestiž zdravotnického povolání, nebo sociální role zdravotníků. „Každý z nás má ve společnosti určitý status a podle něj také hraje určitou 'sociální roli'. To znamená, že když je někdo například lékař nebo sestra, lidé od něj očekávají jisté vzorce chování, jisté povahové rysy. Podle výzkumu mých studentů je to u tzv. pomáhajících profesí například empatie, citlivost, obětavost... někdy se ale zapomíná na to, že i zdravotníci jsou v první řadě hlavně lidé s vlastními problémy,“ uvedla na přednášce docentka Vávrová.

Druhý příspěvek, tedy vystoupení psychologů Uherskohradištské nemocnice, byl prakticky zdůvodněním volby tématu konference. Na přednášce totiž mimo jiné zaznělo, že práce zdravotníka je zdrojem chronického stresu pro 92 % dotázaných a 73 % dotázaných se cítí být přímo ohroženo syndromem vyhoření. Marta Beníčková s Ondřejem Vávrou proto hovořili o původu stresu, ale také o tom, jak nadměrné zátěži předcházet nebo s ní alespoň efektivně bojovat. „Důležité je pečovat v první řadě sám o sebe. Jak by mohl člověk pomoci jiným, když sám není v pořádku? Lidé by si měli uvědomit, že se opravdu nedá všechno stihnout a že psychohygienu v podobě nějakého koníčku nebo třeba jen zklidňujícího rituálu je nesmírně důležitá. Ono nás to jinak dožene,“ uvedla Marta Beníčková. „Pomůže také změna přístupu- tedy nebát se každé nové situace a nebýt jen pasivním vykonavatelem každodenních činností. Dobré je ale také řešit problémy a konflikty hned, neskládat si je do šuplíku...pak se to stejně jednoho dne zlomí a deset let staré křivdy už se zkrátka vyřešit nedají,“ doplnil kolegyni Ondřej Vávra.

Posledním přednášejícím byl psychiatr Ladislav Polách, který se věnoval problematice deprese a syndromu vyhoření. I jeho přednáška nabídla odborné veřejnosti řadu námětů k zamyšlení. „Po dnešním přednáškovém cyklu jsem zjistil, že jsem vyhořelý a že mám nejspíš také depresi...to byl samozřejmě jen vtip. Se vši vážností bych ale chtěl poděkovat všem zdravotníkům za jejich těžkou a stresující práci. Víím, s jak náročnými úkoly se musíme všichni každý den potýkat, o to víc si vaší práce vážím. Myslím, že dnešní

přednášky přesně naplnily naše očekávání," shrnul konferenci ředitel Uherskohradištské nemocnice Petr Sládek.

O události informoval Zlinskenovinky.cz mluvčí Nemocnic Zlínského kraje Egon Havrlant.

Z d r o j :
<http://www.prvnizpravy.cz/zpravy/regiony/odborna-konference-nastolila-tema-pece-o-dusi/>