

Stomická sestra

pohledem psychologa aneb anděl nejen pro nemocné

Když mi do e-mailové schránky přistála pozvánka k účasti na rozvojovém programu pro stomické sestry, velmi rád jsem ji přijal. Těšilo mne, že budu moci poděkovat sestřím za jejich práci a také se podělit o své zkušenosti při provázení lidí na cestě ke štěstí a životní spokojenosti.

Před mnoha lety jsem se v rámci jedné životní etapy měl možnost se stomickou sestrou setkat zblízka. Po mnoha hodinách strávených mimo realitu na operačním sále se probudíte a nevíte, co se s vámi děje. Obklopuje vás nové okolí, slyšíte množství informací o tom, co se stalo, ale není prostor pro komunikaci... Pak se odněkud doslova zjevila stomická sestra, která na mne v kontextu celé situace působila jako víla, anděl a zároveň chytrá poradkyně. Komunikovala se mnou vlídně, nabízel mi emoční podporu i jasné informace, jak situaci zvládnout a co se bude dít dále. Tehdy ve zdravotnických zařízeních nebyl věnován prostor systémovému rozvoji personálu v komunikaci s lidmi a směřování pacientů k pozitivnímu myšlení, a stejně tak je toto téma upozaděné i dnes.

Role stomické sestry v procesu uzdravování pacienta

Pozice a role stomických sester je v operačním systému svým způsobem ojedinělá. Očekává se od nich, že budou pacienty provázet v těžké době a připraví je na jiný způsob života především v přijímání a vylučování stravy. To klade velké nároky na komunikaci s pacienty v době, kdy se jejich život výrazně mění. Právě schopnost stomických sester motivovat pacienty, že i nadále bude jejich život plnohodnotný a nemusí se změny bát, je zásadní. Proto je rozvíjení komunikačních dovedností sester ve spojení s rozvojem odborných znalostí pro úspěchy léčebných postupů v této oblasti medicíny zásadní. Osobně jsem velmi rád, že nově realizované vzdělávací programy nabízejí stomickým sestřím rozvoj v oblasti komunikace s pacienty a zvládnání stresové zátěže. Stomické sestry mají velký vliv na rychlost a způsob léčby pacientů a jejich navrácení do běžného života. Zjednodušeně lze říci, že stav myslí přímo souvisí s úspěchem léčby. Důraz

na odpovědnost a pomoc druhým je pro stomické sestry každodenním chlebem. Příběhem, o kterém sestry nemluví, ale žijí jej. A to je v dnešní době, zahlcené moralizováním a povídáním o tom, jak to má být, velmi cenné. Víme, že sestry mají náročnou profesi, je však zároveň potřeba je neustále podporovat, rozvíjet a zvyšovat jejich psychickou odolnost. Přece jen je stomická sestra také žena, matka, teta či babička a musí správně a vhodně pracovat se svojí psychikou.

Náročné povolání vyžaduje intenzivní práci na sobě samém

Ve své roli terapeuta, poradce, kouče či mediátora si při práci s různými profesemi stanovují jasný cíl: provázet jednotlivce i týmy k rozvoji profesních dovedností a zároveň je směřovat k životní spoko-

jenosti. Je tato cesta možná? A je vůbec vhodné takto propojovat profesní a osobní život? Myslím si, že je to v dnešní době nutnost. Po divokých 90. letech se společnost konzumně přeplnila a hledá jiné hodnoty, jiné cesty k prožívání spokojenosti. Je potřeba vnímat propojování obou světů, pracovního a osobního, také v kontextu výdeje a dobíjení energie. To je přesně to, co si musejí stomické sestry zažít a s čím se musejí naučit pracovat. Dlouhodobě vydávaná energie v náročném povolání vyžaduje intenzivní práci na sobě v osobním životě. Stejně tak je důležité přijmout fakt, že to nemůže udělat nikdo jiný než my sami. Filozof Alasdair MacIntyre rozvíjí téma „Jak dosáhnout dobrého života“ a poukazuje na nutnost nehlédat jen „krátkodobé“ projevy štěstí, ale na odpovědnost vůči

sobě i druhým, na snahu kultivovat své ctnosti na úrovni vztahů, rodiny, práce i ve svých zájmech, kultuře či vědě a víře. A je na nás, které z nepřeberného množství oblastí si vybereme.

Spokojenosti odoláváme vůči stresu

Jsem rád, že se dnes setkávám se stále více lidmi, kteří svým životem vyjadřují spokojenost a šíří ji dále. Napomáhají tak zvyšovat svoji odolnost vůči stresu, tlakům okolí a působí pozitivně i na druhé. Jeden za zakladatelů pozitivní psychologie Martin Seligman to shrnuje v knize Vzkvétání. Podle Seligmana je možno duševní pohodu vystavět na pěti měřitelných prvcích: pozitivní emoce (zde spadá i štěstí a životní spokojenost), zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost našeho konání a také na dosahování

výsledků. Zdá se to jednoduché? Proč ne. Pokud se podíváme na svůj život a své konání prostřednictvím výše uvedených oblastí, můžeme najít mnoho aktivit, které napomáhají našemu pozitivnímu naladění. Vyprávějte o tom lidem ze svého okolí a učte se mít z toho radost. Stejně tak se nemusíme obávat nacházet a pojmenovávat některé aktivity, které nám doposud scházejí a s nimiž začneme třeba hned zítra a budou přispívat k naší spokojenosti.

Přeji stomickým sestřím i vám ostatním mnoho pohody na cestě ke spokojenosti. A nezapomeňte se o zážitcích a radostech dělit se svými blízkými. ■

PhDr. Ivan Skalík, PhD.

V soukromém i firemním prostředí provází klienty, rodiny i firemní týmy na cestě k dosahování vysněných i určených cílů. Samozřejmou součástí jeho práce je vést klienty k životní spokojenosti. Psychoterapeut, kouč, mediátor, lektor, konzultant. Úspěšně absolvoval Filozofickou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci, dlouhodobě působil v USA na UNC a v UE EPA, kde se zabýval neuropsychologickou diagnostikou a výkonností. Vedl poradenské centrum pro děti, mládež a rodinu a řídil specializovaný tým na odborné projekty u nás i v rámci EU. Má za sebou 18 let výcviků u nás i v zahraničí zaměřených na individuální rozvoj, koučování, psychodiagnostiku, práci s týmy, řízení systémů a individuální, rodinnou, párovou i skupinovou psychoterapii. Teoretický background, sledování nejnovějších trendů, zkušenost z praxe a selský rozum – to vše má při práci s klienty přednost před striktní aplikací teoretických konceptů.



Prosím dodat popisku

PhDr. Jan Skalík