



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

Školící program WP3/A1

Modul 6

Únava ze soucitu a význam sebepéče pro pečovatele o seniory

Za konsorcium Ageing Well vytvořil partner: Institute of
Development (Kypr)



IoD (Institut rozvoje)

Autor:

Christina Tsigonia

Zkontrolováno:

Vicky Charalambous

Datum: 30/09/2024



Obsah

Modul 6: Soucit Únava a význam sebepečce pro pečovatele o seniory	3
1. Úvod do soucitné únavy mezi pečovateli o seniory	3
1.1. Definice a běžné příznaky	4
Rizikové faktory únavy ze soucitu	5
Účinky únavy ze soucitu na osobní a mezilidské úrovni (např. zátěž pečovatele)	7
2. Strategie a techniky sebeobsluhy pro pečovatele o seniory (např. relaxační techniky, praktiky všímavosti, asertivní dovednosti)	8
3. Praktické, každodenní činnosti k prevenci a zmírnění účinků soucitné únavy	9
4. Praktický/další vzdělávací materiál: nástroje a prostředky pro nepřetržitou sebeobsluhu mezi pečovateli.	9
5. Výsledky učení	10
Hodnocení	10
Reference	12



Modul 6: Únava ze soucitu a význam sebepečce pro pečovatele o seniory

1. Úvod do tématu únavy ze soucitu mezi pečovateli o seniory

Péče o seniory může být nesmírně obohacující zkušeností, která nabízí hluboký smysl pro účel a spojení. Představuje však také značné emocionální a fyzické problémy, které mohou vést k únavě ze soucitu, což je stav charakterizovaný emočním a fyzickým vyčerpáním. Tento stav vzniká z dlouhodobého stresu a požadavků na péči, které často zanechávají jedince přemožené a vyčerpané.

Výzkum ukazuje, že značný počet pečovatelů zažívá vysokou úroveň stresu. Podle National Alliance for Caregiving (2009) 31 % pečovatelů uvedlo, že péče byla velmi stresující, a 47 % hodnotilo své zdraví jako špatné až upadající. Tato zjištění zdůrazňují naléhavou potřebu rozpoznat a řešit únavu ze soucitu – charakterizovanou vyhořením a sekundárním traumatickým stresem – a zároveň podporovat uspokojení ze soucitu, pozitivní pocity spojené s poskytováním péče (Stamn, 2010).

Tento modul se důkladně zabývá únavou ze soucitu a poskytuje pečovateli důkladné pochopení jeho rizikové faktory a účinky. Kromě toho modul nabízí praktické strategie a techniky péče o sebe na podporu pečovatelů při zvládání únavy ze soucitu. Integrací těchto přístupů mohou pečovatelé zlepšit svou pohodu, udržet si odolnost a nadále poskytovat vysoce kvalitní péči starším lidem.

Cíle:

1. Definovat a rozpoznat: Poskytnout pečujícím jasnou představu o únavě ze soucitu, včetně její definice, běžných příznaků a klíčových rizikových faktorů přispívajících k jejímu rozvoji mezi těmi, kdo pečují o seniory.
2. Analyzovat dopad: Prozkoumat hluboké účinky únavy ze soucitu na osobní pohodu a mezilidské vztahy a pomoci pečovateli rozpoznat její vliv na jejich životy a interakce s ostatními.



3. Implementovat strategie sebepečce: Představit a předvést řadu strategií a technik péče o sebe, jako jsou relaxační cvičení, cvičení všímavosti a asertivní dovednosti, které pečovatelům umožní aktivně zmírňovat účinky únavy ze soucitu .
4. Aplikovat praktická řešení : Nabídnout pečovatelům praktické , každodenní strategie a přístupy, které mohou implementovat v prevenci, zvládnutí a odstranění dopadu únavy ze soucitu, zajištění jejich trvalé pohody a efektivity v pečovatelských rolích.

1.1. Definice a běžné příznaky

Únavu ze soucitu poprvé představil Charles Figley v 80. letech 20. století v psychologii. Figley (1995) definuje únavu ze soucitu jako „*identifikovatelný soubor negativních psychologických příznaků, které pečující osoby zažívají v důsledku poskytování péče při vystavení buď primárnímu traumatu (vlastní prožitek traumatu), nebo sekundárnímu traumatu (poskytování péče osobám, které trauma prožily).*“

Únava ze soucitu je obecně spojena s neustálým, opakovaným vystavováním se traumatickým situacím, což v průběhu času vede k narušení psychické odolnosti. Figleyho (2002) “Compassion Fatigue Process” naznačuje, že starost a empatie pečovatelů je vystavují emocionálním vedlejším účinkům v důsledku dlouhodobé péče ve vysoce stresových prostředích. Běžné příznaky mohou zahrnovat:

- **Emocionální otupělost** : Snížená schopnost cítit empatii a soucit, což vede k odpoutání se od sebe a ostatních.
- **Chronické vyčerpání** : Trvalá fyzická a emocionální únava, která se nezlepšuje odpočinkem.
- **Snížený pocit úspěchu** : Pocit neefektivnosti a zpochybňování hodnoty vlastní práce.
- **Depersonalizace** : Pocit odpojení od osobní identity a prostředí.
- **Podrážděnost a úzkost** : Zvýšená podrážděnost, zvýšená hladina stresu a potíže se zvládáním emocí.
- **Poruchy spánku** : Problémy s usínáním nebo udržením spánku, což přispívá k další únavě.
- **Fyzické potíže** : Časté bolesti hlavy, gastrointestinální problémy a oslabený imunitní systém.



- **Kognitivní poruchy** : Potíže se soustředěním, rozhodováním a zapamatováním si úkolů.



Výzkum Crowthera a kol. (2014) zjistili, že osobní zkušenosti pozůstalých pečovatелů o rodinné příslušníky s demencí zdůrazňují okamžité i dlouhodobé účinky únavy ze soucitu. Důvěra pečovatелů ve schopnost poskytovat adekvátní péči ovlivnila jejich vnímání zážitku z péče a zvýšila jejich riziko rozvoje depresivních příznaků, čímž se zvýšila náchylnost k únavě ze soucitu.



Rizikové faktory únavy ze soucitu

Některé faktory zvyšují riziko rozvoje únavy ze soucitu mezi pečovateli o seniory. Tyto rizikové faktory mohou být osobní, profesní nebo environmentální:

➤ Environmentální faktory

- Vysoká emoční zátěž z neustálého vystavení úpadku a utrpení starších jedinců.
- Osobní historie traumatu nebo nevyřešených osobních problémů.
- Nedostatek dostatečných systémů emoční, sociální nebo organizační podpory.

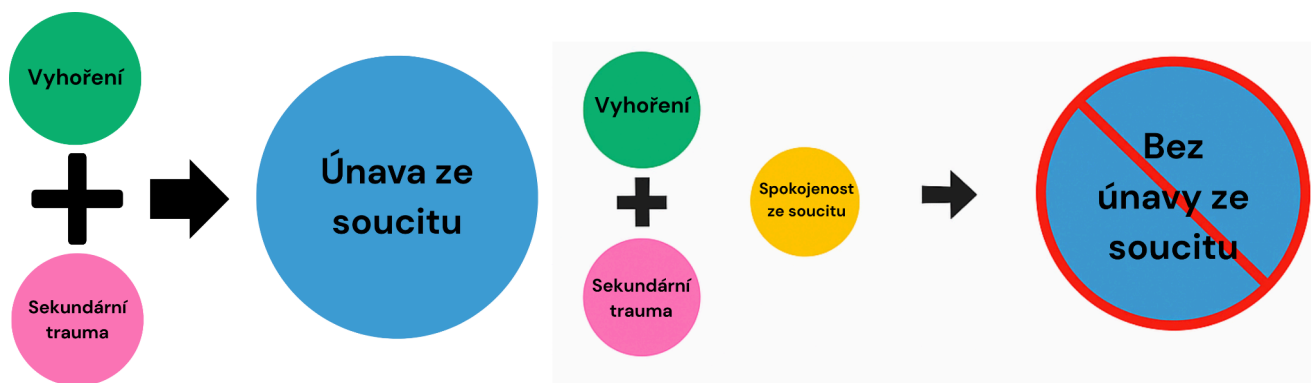
➤ Profesionální faktory

- Dlouhá pracovní doba a vysoké nároky bez dostatečného odpočinku a oddechu.
- Prostředí s vysokým stresem, nedostatečná podpora ze strany kolegů nebo nadřízených a nedostatečné školení ve zvládání stresu.

➤ Osobnostní faktory

- Mezi osobnostní rysy patří perfekcionismus, vysoká empatie a potíže s nastavováním hranic.
- Chronické vystavení utrpení, vysoké pracovní zátěži a nedostatečným zdrojům nebo času na poskytnutí adekvátní péče.

Výzkum Cockera a Josse (2016) o únavě ze soucitu mezi pracovníky zdravotní péče, pohotovosti a komunitních služeb zdůraznil zásadní roli pravidelné **praxe všímavosti (mindfulness)**, strategií **sebepéče** a strukturovaných **podpůrných systémů** při prevenci a zvládání únavy ze soucitu.



Obrázek 1. Únava ze soucitu: koncepční model převzatý z Middletona.

Účinky únavy ze soucitu na osobní a mezilidské úrovni

Únava ze soucitu může mít hluboký dopad jak na osobní pohodu, tak na mezilidské vztahy:

➤ Osobní úroveň :

- Duševní zdraví : Existuje zvýšené riziko deprese, úzkosti a pocitu beznaděje. Best a spol. (2020) zkoumali používání praktik všímavosti mezi vojenskými zdravotními sestrami a zjistili, že takové praktiky významně snižují příznaky únavy ze soucitu a vyhoření, což naznačuje, že všímavost může být účinnou intervencí pro pečovatele v různých prostředích, včetně péče o seniory.
- Fyzické zdraví : Větší náchylnost k nemocem a chronickým stavům způsobeným stresem.
- Vyhoření : Úplné fyzické a emocionální vyčerpání, snižující pocit smysluplnosti a produktivity.

➤ Interpersonální úroveň :

- Napjaté vztahy : Zvýšené konflikty a snížená efektivita komunikace s rodinou, přáteli a příjemci péče.
- Sociální stažení : Stažení ze sociálních aktivit a podpůrných sítí.
- Snížená kvalita péče : Snížená schopnost poskytovat vysoce kvalitní péči v důsledku vyčerpání a citového odstupů.



Akbari Shaker a kol. (2021) provedli klinickou studii, aby prozkoumali účinky sdílení zkušeností mezi rodinnými pečovateli o handicapované seniory. Studie zjistila, že sdílení zkušeností s péčí s ostatními v podobných situacích významně snížilo únavu ze soucitu, což naznačuje, že podpůrné skupiny a sdílené zkušenosti mohou zmírnit stres.

2. Strategie a techniky sebepéče pro pečovatele o seniory

Efektivní sebepéče je pro pečovatele zásadní, aby zvládli únavu ze soucitu a udrželi si pohodu. Pomoci mohou následující strategie a techniky:

➤ Relaxační techniky

- Cvičení hlubokého dýchání: Příklad: chcete-li snížit stres, zhluboka se nadechněte nosem, několik sekund vydržte a pomalu vydechněte ústy .
[Video](#)
- Progresivní svalová relaxace: Napněte a poté postupně uvolněte různé svalové skupiny v těle ke snížení fyzického napětí a stresu.
- Meditace: Pravidelná meditační praxe zklidňuje mysl, snižuje stres a zlepšuje celkovou emocionální pohodu.

➤ Cvičení všímavosti (mindfulness)

- Meditace všímavosti: Soustředění se na přítomný okamžik bez posuzování pomáhá ke zvládnutí stresu a ke zvýšení emoční odolnosti. Pérez a kol. (2020) provedli randomizovanou kontrolovanou studii o účinnosti intervencí založených na všímavosti (mindfulness) pro pečovatelky institucionalizovaných starších osob s demencí, která prokázala, že intervence založené na všímavosti významně snížily únavu ze soucitu a syndrom vyhoření. To zdůrazňuje důležitost začlenění všímavosti do programů podpory pečovatelů.
- Všímavý pohyb: Zapojte se do fyzických aktivit, jako je jóga, tai chi nebo chůze s bdělou pozorností, abyste zvýšili relaxaci a pohodu.
- Všímavé dýchání: Věnujte pozornost přirozenému rytmu dechu jako kotvě, abyste zůstali přítomní a uzemnění.



➤ Dovednost asertivity

- Stanovení hranic : Naučte se říkat ne a stanovujte limity , abyste ochránili svůj osobní čas a energii. Pokud například přítel opakovaně žádá o pomoc, když jste již zaneprázdněni, můžete říci: „Dnes vám nemohu pomoci, ale možná jindy.“ Nebo v pracovním prostředí zkuste: „Tento měsíc nemohu převzít další projekty.“ Zahrnutím konkrétního jazyka může být nastavení hranic přístupnější a realističtější.
- Efektivní komunikace : Jasně a s respektem vyjadřujte ostatním potřeby, obavy a hranice, abyste snížili stres a zlepšili vztahy. Použití prohlášení „já“ může pomoci efektivně komunikovat, aniž by to znělo obviňující. Například: „Cítím se zavalen, když zvládám všechny úkoly sám; mohli bychom je rozdělit rovnoměrněji?“ Tato fráze vyjadřuje vaše pocity a podporuje spolupráci, což ostatním usnadňuje pochopení a pozitivní reakci.
- Sociální podpora : V případě potřeby vyhledejte pomoc od přátel, rodiny nebo profesionálních služeb, abyste získali potřebný oddech a emocionální podporu. Vědět, kdy a jak oslovit, může mít zásadní význam – například zavolat příteli o podporu po náročném dni nebo se spojit s odborníkem na duševní zdraví, který vám poradí, jak zvládat dlouhodobější stresory.



3. Praktické, každodenní činnosti k prevenci a zmírnění účinků soucité únavy

Kromě technik péče o sebe mohou pečovatelé provádět praktické, každodenní činnosti, aby zabránili a zmírnili účinky únavy ze soucitu:

- Vytvořte si konzistentní rutinu, která zahrnuje péči o sebe, odpočinek.
- Hledejte odbornou podporu prostřednictvím poradenství, terapie nebo podpůrných skupin.
- Zamyslete se nad pečovatelskou rolí a najděte v práci smysl, abyste zůstali motivovaní a ve spojení se svým účelem.
- Pravidelně cvičte vděčnost, abyste posunuli pozornost od stresu k naplnění.
- Věnujte se koníčkům a zájmům mimo péči, abyste si udrželi vyrovnaný život a snížili stres.
- Upřednostňujte přiměřený odpočinek a dodržujte pravidelný spánkový plán pro fyzické a emocionální zotavení.
- Zajistěte vyváženou stravu a zůstaňte hydratovaní, abyste podpořili celkovou pohodu.
- Pravidelná fyzická aktivita zlepšuje fyzické zdraví, snižuje stres a zlepšuje náladu.

Skupiny pro sdílení zkušeností a podporu : Akbari Shaker et al. (2021) zjistili, že sdílení zkušeností s pečovatelskou službou s ostatními významně snižuje únavu ze soucitu. Zapojení do podpůrných skupin a sdílení zkušeností může být pro pečovatele cennými nástroji, jak snížit stres a cítit se méně izolovaní.



4. Praktický/další vzdělávací materiál: nástroje a prostředky pro sebepěči mezi pečovateli.

Péče je naplňující a zároveň náročná. Aby byla zajištěna nepřetržitá podpora a vzdělávání, jsou k dispozici různé nástroje a zdroje pro zlepšení pohody a odolnosti pečovatелů:

- Interaktivní aplikace pro sebepěči: Mobilní aplikace nabízejí řízenou meditaci, dechová cvičení, relaxační techniky a nástroje pro zvládání stresu speciálně navržené pro pečovatele (např. 'Insight Timer', 'Smiling Mind', 'MindShift CBT', 'Calm').
- Vzdělávací videa a webináře: Platformy jako YouTube a webové stránky zaměřené na péči poskytují bezplatná videa a webináře o všímavosti, relaxaci a zvládání stresu pečovatелů.
 - [Youtube kanál Mindfulness Club - videa a nahrávky v češtině](#)
 - [Youtube kanál SEMwell](#)
- Podpůrné skupiny a online komunity: Připojte se k online fórům a podpůrným skupinám, kde mohou pečovatelé sdílet zkušenosti, nabízet rady a přijímat emocionální podporu. Webové stránky jako [EDUTERA](#) a skupiny na sociálních médiích poskytují pocit komunity a spojení a snižují pocity izolace. **Eurocarers** – Evropská organizace podporující pečovatele poskytováním zdrojů, komunitní podporou a obhajobou práv pečovatелů.
- Reflektivní deníky a pracovní listy: Podporujte používání reflektivních deníků nebo pracovních listů, kde mohou pečovatelé dokumentovat své zkušenosti, emoce a pokroky. Reflektivní cvičení může sloužit jako mocný nástroj pro sebeuvědomění a osobní růst.



REFLEKTIVNÍ DENÍK

DATUM _____

P U S Ě P S N

S JAKÝMI PEČOVATELSKÝMI VÝZVAMI JSEM SE DNES SETKALA?

- 1.
- 2.
- 3.

POZITIVNÍ MOMENTY, KTERÉ MĚ
UDĚLALY ŠŤASTNÝM/OU:

-
-
-

MOJE DNEŠNÍ EMOCE:

radost	šťěstí
klid	smutek
hněv	nuda
apatie	úzkost

CO BYCH MOHLA UDĚLAT
JINAK, ABYCH LÉPE PODPOŘILA
SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

ZA CO JSEM DNES VDĚČNÝ/Á

-
-
-
-

- Podcasty : Poslouchajte podcasty nebo audioknihy zaměřené na péči, zvládání stresu a osobní rozvoj. Tyto zdroje mohou být zvláště užitečné pro pečovatele, kteří preferují sluchové učení nebo se chtějí zapojit do sebeobsluhy na cestách.



[Podcast o sendvičové generaci](#): Podcast, který se zaměřuje na podporu pečovatелů, s epizodami zahrnujícími zvládání stresu, sebepéče a strategie zvládání.

5. Výsledky učení

Na konci tohoto modulu by pečovatelé měli být schopni:

- Identifikovat příznaky a rizikové faktory spojené s únavou ze soucitu při péči o seniory.
- Uvědomit si dopad únavy ze soucitu na osobní pohodu a mezilidské vztahy.
- Aplikovat praktické strategie péče o sebe, včetně dovedností relaxace, všímavosti a asertivity.
- Využít různé nástroje a zdroje pro nepřetržitou péči o sebe a podporu pro zvýšení odolnosti a snížení rizika syndromu vyhoření.



Reference

- Akbari Shaker, M., Pourghaznein, T., Jamali, J., Soltani, M., & Esmaelzadeh, F. (2021). Vliv sdílení zkušeností na únavu ze soucitu rodinných pečovatelů o seniory se zdravotním postižením: Klinická randomizovaná studie. *Journal of Family & Community Medicine*, 28 (2), 87-94. https://doi.org/10.4103/jfcm.jfcm_53_20
- Best, NI, Durham, CF, Woods-Giscombe, C., & Waldrop, J. (2020). Boj proti únavě ze soucitu pomocí cvičení všímavosti u vojenských zdravotních sester. *Journal of Nursing Scholarship*, 52 (2), 159-168. <https://doi.org/10.1111/jon.12671>
- Cocker F, Joss N. Únava ze soucitu mezi pracovníky zdravotní péče, pohotovostních a veřejně prospěšných služeb: systematický přehled. *Int J Environ Res Public Health*. 2016;13(6):618-636. <https://doi.org/10.3390/ijerph13060618>.
- CR Figley (ed.) (1995). *Únava ze soucitu: Sekundární traumatický stres*. New York: Brunner/Mazel.
- Crowther, J., Wilson, KC, Horton, S., & Lloyd-Williams, M. (2014). Soucit ve zdravotnictví: Poučení z kvalitativní studie péče o lidi s demencí na konci života. *Journal of the Royal Society of Medicine*. <https://doi.org/10.1177/0141076813503593>.
- Figley, ČR (1995). *Únava ze soucitu: Zvládání sekundární traumatické stresové poruchy u těch, kteří léčí traumatizované*. New York: Brunner/Mazel.
- Figley, ČR (2002). Únava ze soucitu: Chronický nedostatek sebepečce psychoterapeutů. *Časopis klinické psychologie*, 58 (11), 1433-1441.
- Middleton, J. Řešení sekundárního traumatu a únavy ze soucitu při práci se staršími veterány: etický imperativ. *Ageing Life Care J*. 2015, 5, 1–8.
- Národní aliance pro péči ve spolupráci s AARP. (2009). Pečovatel v USA: Soustředěný pohled na ty, kteří se starají o někoho ve věku 50 let nebo starší. http://assets.aarp.org/rgcenter/il/caregiving_09_es50.pdf.
- Pérez, V., Menéndez-Crispín, EJ, Sarabia-Cobo, C., de Lorena, P., Fernández-Rodríguez, A., & González-Vaca, J. (2020). Intervence založená na všímavosti pro snížení únavy ze soucitu a syndromu vyhoření u pečovatelek o nemocné starší osoby s demencí v ústavní péči: Randomizovaná kontrolovaná studie. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35 (11), 1230-1241. <https://doi.org/10.1002/gps.5404>



Stamm, BH (2010). Stručný manuál ProQOL (2. vydání). Pocatello, ID: ProQOL.org.
http://www.proqol.org/uploads/ProQOL_Concise_2ndEd_12-2010.pdf.