

Hlavně se z toho nezbláznit

Ahoj Sandro,

To už je let, co jsme se neviděli ani neslyšeli. Jsem strašně rád, že jsem se k tobě dostal a mohu ti ukrást trochu tvého času.

Předem děkuji, že si najdeš chvíli na otázky, které mě napadly ve spojení s naším oborem zrovna v předvánočním čase.

Vytáhl jsem si s dovolením něco málo o tobě samé z tvého velmi podařeného webu, který si milí čtenáři určitě prolezte.

<https://medojedik.cz/>

nebo Instagram : @sandra_medojedim

Vždycky jsem v sobě měla bojovnici. A tahle bojovnice mě vedla na cestě plné boje, zápasů, pokořování soupeřek, dosahování cílů, dotýkání se osobních limitů a překonávání sebe sama. 14 let jsem žila život vrcholové sportovkyně a trenérky kickboxu. Boj, tréninky, honba za stanovenými cíli a překonávání se - tohle všechno bylo mou každodenní realitou.

Byla jsem zaměřená hodně na výkon a sílu, ale něco mi tam chybělo. I když jsem zápasy vyhrávala, v sobě jsem cítila prázdnotu, kterou jsem nemohla zaplnit. Připadalo mi, že bojuju nejen v ringu, ale i se samotným životem.

Sport se stal jak mým hnacím motorem, tak i něčím, co mě uvnitř ničilo. A tehdy jsem si začala pokládat otázku: „**Proč?**“ **Proč pořád bojuju? Co vlastně hledám?**

Vypravila jsem se na cestu sebepoznání. Začala jsem se systematicky zabývat tím, co se děje uvnitř mě, a ponořila jsem se do hlubinné analýzy. Došlo mi, že můj drsný postoj a potřeba být silnější než ostatní – to všechno bylo moje **brnění**, které mě **chránilo před světem**, zároveň i **před samotným životem**. Byla jsem ta, co měla často „největší koule v místnosti“, a to i v mužské společnosti.

Když jsem si konečně dovolila sundat tohle brnění, přestala jsem bojovat a začala žít. V tu chvíli ke mně mohla přijít radost a spokojenost ze života. Teprve tehdy jsem se cítila opravdu svobodná.

Na mé cestě mě doprovází výcvik Life Dynamic, kde jsem se naučila poradenským a terapeutickým dovednostem.

Dnes pracuji jako terapeutka. Vstupuji do osobních příběhů svých klientů a společně hledáme příčiny jejich osobních i vztahových problémů. Pomáhám objevovat možnosti jejich růstu a nabízím i individuální rituály, které jsou šité na míru klientovým potřebám. Rovněž využívám své znalosti a dovednosti z profesionální sportovní kariéry a kombinuji je s terapií.

Tak k věci 😊, nejprve úvodní entree o našem oboru.

Obor zubní technik, je takové trochu skryté povolání. Ačkoli vyrábíme náhrady zubů pro pacienty, je naším zákazníkem stomatolog, který náhradu zadává a následně naši práci komunikuje a odevzdává pacientům kolem nás.

Poslední dobou, myslím tím několik let zpět, nám začala narůstat byrokracie v podobě každodenního papírování. Zubní technik je povětšinou umělecky talentovaný a snaží se svou pozornost zaměřit na výsledek práce, samotnou náhradu. Tato část práce je pro něj tedy velkou zátěží a stresem. Jak s tím bojovat?

Administrativa je častým problémem v mnoha oborech, kde lidé dávají přednost tvůrčí práci. Řekla bych, že klíčem k zvládnutí je vytvořit si pevný systém a časový harmonogram. Vyhradit si vyhradit pevný blok, kdy se budete věnovat jen papírování, a zbytek času věnovat tomu, co vás baví – výrobě samotné náhrady. Pokud je to možné, využít technologie nebo aplikace, které můžou část procesu usnadnit. A pokud je to možné, delegovat.

Obrovské téma, které se týká každého je „syndrom vyhoření“.

Ted' před koncem roku, se nám na stolech hromadí práce, protože se každý snaží ještě stihnout, co se dá, aby měl do nového roku čistý stůl. My se snažíme i přes šibeniční termíny vycházet vstříc, jak kolegům lékařům, tak pacientům. Čas se bohužel zastavit nedá, zůstáváme v práci déle, chodíme dříve, místo 5 dní jdeme i víkend, a potom BUM.

Jak vycítit nastupující problém, kterému je třeba se vyvarovat?

Syndrom vyhoření přichází nenápadně, proto je důležité vnímat první varovné signály.

Patří mezi ně chronická únava, kdy máme pocit vyčerpání i po odpočinku. Další může být nechut k práci a aktivitám, které nás dřív bavily a celková emoční otupělost. Můžou se objevit i únikové mechanismy jako třeba nadměrné pití alkoholu, přejídání, užívání léků nebo útěk do virtuálního světa.

Samozřejmě, nejlepší ochranou proti syndromu vyhoření je prevence. Ta začíná u schopnosti naslouchat sobě samému a pečovat o své fyzické i duševní zdraví. Klíčem je pravidelně si dopřávat přestávky během dne, věnovat se aktivitám, které vás těší a dobíjejí, jako je sport, procházky nebo koníčky, a dbát na kvalitní spánek. Důležité je také stanovit si zdravé hranice ! – naučit se říkat „ne“ a delegovat úkoly, které vás přetěžují. Pokud cítíte, že se blíží vyčerpání, neváhejte vyhledat pomoc odborníka, který vám může pomoci obnovit pohodu a najít cestu zpět k rovnováze. Prevence je o laskavosti k sobě samému a udržování zdravého životního tempa.

V návaznosti na druhou otázku, o které bychom se mohli bavit i hodiny. Poradíš prosím našim čtenářům nějaký rituál, nebo recept, kterým si udržíme pozitivní myšlení a náladu v momentech extrémní zátěže?

Ptáš se, jak udržet pozitivní myšlení a náladu v extrémní zátěži? To je jako kdyby ses mě zeptal: “Dáš mi nějaký tip, jak vyšlápnout Mount Everest?” :D Pokud mluvíme o momentech extrémní zátěže, ať už sportovního výkonu nebo psychické zátěže, je důležitý trénink. Nezvedneš se z gauče a nepůjdeš na Everest. Musíš se na to nejdřív připravit. A stejně tak je třeba natrénovat pozitivní myšlení, i když asi bych raději v tomhle případě použila výraz psychickou odolnost, protože když se pohybujeme fakticky v extrému - jde o to, abychom to vůbec zvládli. A po extrémní zátěži řádně zregenerovat a odpočinout si.

Pokud se budeme ale bavit o pozitivním myšlení a jeho udržení v náročných situacích, tréninkem toho můžeme v pohodě dosáhnout. Prvními krůčky můžou být každodenní ohlédnutí se za uplynulým dnem. Sedni si večer nebo ráno a napiš si tři nebo pět věcí, za který si vděčný nebo vděčná, protože vděčnost přesměrovává naši pozornost na pozitivní aspekty života. A kam směřujeme svoji pozornost, tam to roste. Stejně jako když jdeš do fitka pumpovat bicáky :D Čím víc budeš pozornost směřovat do svých bicáků, tím víc ti porostou. A stejně tak to je s pozitivním myšlením.

Takže trénink vděčnosti. Stejně tak může fungovat Pozitivní deník, kdy se během dne (nebo večerní reflexí) soustředíš na to, co ti udělalo přes den radost, potěšilo tě nebo ti bylo příjemné. Tyhle uvědomování ti pomůžou všimnout si pozitivních věcí i ve větším zatížení.

Další funkční technikou může být přesměrování negativních myšlenek. Pokud tě napadne něco negativního, zkus si položit otázku: “Jak se na to můžu podívat jinak?” nebo “Co mě tahle situace může naučit?” “Co si z toho můžu odnést?”

No a rozhodně bych doporučila meditaci. Pravidelná meditace ti pomůže lépe zvládat stres a zůstat v přítomném okamžiku, což je pro pozitivní myšlení podstatné. Při pravidelné meditaci dochází i ke strukturálním změnám v mozku a posiluje se centrum, které zodpovídá za reakce na naše emoce a pocity. Ale pokud máš Netflix, určitě bych ti doporučila krásně zpracované seriály o meditaci Headspace - Velký průvodce meditací.

Takže vděčnost, přesměrování negativních myšlenek a meditace.

Jak ty sama pracuješ na své já? Víš, že jsi velký a úspěšný sportovec. Je to sport, co ti pomáhá v každodenním životě? Nebo třeba pár minut hudby do sluchátek či několik stran četby knihy?

Ano, byla jsem celkem sportovkyně a díky tomu mám naprostý pochopení, co je to syndrom vyhoření :D Pohyb je určitě důležitou součástí v mém životě a teď ho беру primárně jako nástroj pro údržbu zdraví.

Co se týče práce na sobě, určitě bych tam zařadila četbu, meditaci, audioknihy, kurzy, terapii, a vzdělávání. Tyhle věci mi pomáhají být v kontaktu se sebou, svými potřebami a udržovat rovnováhu v mém životě :)

Pokud se čtenář dočetl až sem, nebo si ho pustil nově i v audio verzi a doposlouchal ho, navíc se mu líbil, tak ti společně se mnou děkuje a přeje krásný zbytek roku, příjemné prožití tvé naplánované dovolené spojené jistě s Vánocemi.

No a navíc, ať se daří tvému přístupu k životu a pro mě novému postoji „uprdelismu“ 😊