

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá tématem duševní hygieny u všeobecných sester. Jejím hlavním cílem bylo zmapovat, jaké přístupy sestry volí k péči o své duševní zdraví, jaké strategie používají a jak samy hodnotí svou psychickou pohodu. V teoretické části je definován pojem duševní hygiena, popsán její historický vývoj a význam v současné společnosti. Dále jsou rozebrány fyzické a psychické nároky povolání všeobecné sestry, dopady pracovní zátěže na duševní zdraví a možnosti podpory prostřednictvím konkrétních technik, jako je fyzická aktivita, spánek, mindfulness nebo kontrolované dýchání. Samostatná část je věnována tématu rovnováhy mezi pracovním a osobním životem a dostupným podpůrným programům v České republice.

Praktická část je založena na kvantitativním výzkumu formou polostrukturovaného dotazníkového šetření, které proběhlo mezi sestrami na Klinice transplantační chirurgie v Institutu klinické a experimentální medicíny. Dotazník vyplnilo celkem 46 respondentů. Výsledky ukazují, že většina sester si důležitost duševní hygieny uvědomuje a aktivně využívá různé formy péče, například trávení času s blízkými, sport nebo kreativní činnosti. Mezi nejčastěji uváděné překážky patří směnný provoz, časová náročnost práce a stresové situace při péči o pacienty. Výsledky rovněž ukazují, že přístup k duševní hygieně ovlivňuje řada vnějších faktorů, jako je pracovní režim, pracovní vztahy nebo charakter pracovního prostředí.

Klíčová slova: duševní hygiena, všeobecné sestry, IKEM, péče o duševní zdraví