

## **Starostlivosť o seba u pomáhajúcich pracovníkov**

Predstavujeme Vám intervenčný program, ktorý vznikol ako praktický výstup projektu *APVV-14-0921 Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnávania sa s negatívnymi dôsledkami na pomáhajúcich profesionálov* Katedry psychológie a Katedry sociálnej práce Filozofickej fakulty Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach.

Pracovníci v pomáhajúcich profesiách vstupujú do praxe s vnútorným presvedčením, že môžu svojou prácou prispieť k pozitívnej zmene života svojich klientov. Očakávajú, že ich táto práca naplní a práve vtedy často nastáva problém. Náročnosť pomáhajúcej práce vyplýva z jej osobitnej pozície vo vzťahu ku klientovi, kde súčasťou profesionálneho výkonu práce je participácia na riešení jeho problémov. Častým zdrojom stresu a následnej únavy z pomáhania je aj množstvo času stráveného s klientmi, nedostatok zdrojov, nízke finančné ohodnotenie, časová tieseň, profesionálne náročné prípady, pokles pocitu bezpečia či pretrvávajúce problémové situácie.

Výsledky realizované v rámci projektu *APVV-14-0921 Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnávania sa s negatívnymi dôsledkami pomáhajúcich profesionálov* preukázali, že vykonávanie aktivít starostlivosti o seba má praktický význam pre podporu pomáhajúcich, ako aj redukcii únavy z pomáhania u profesionálov, ktorí sa každodenne stretávajú s náročnými životnými situáciami a traumatickými skúsenosťami a zážitkami svojich klientov alebo pacientov. Práve v tomto kontexte vystupuje do popredia psychologická a pracovná oblasť starostlivosti o seba. Aj keď analýza dát ukázala, že fyzická a zdravotná starostlivosť o seba majú na pozitívne a negatívne dôsledky pomáhania menší vplyv, treba zdôrazniť, že pre pomáhajúcich pracovníkov môžu byť takisto nápomocné. Starostlivosť o seba je dôležitý faktor, ktorý u pomáhajúcich profesionálov podporuje ich schopnosť efektívne pomáhať druhým a môže zlepšiť kvalitu ich pracovného, ale aj osobného života a zmierniť dopad negatívnych dôsledkov z pomáhania.

Preto sme navrhli a v súčasnosti realizujeme dvojdňový intervenčný program zameraný na rozvoj a podporu starostlivosti o seba práve u pomáhajúcich pracovníkov. Doteraz sa ho zúčastnilo 60 pomáhajúcich rôznych profesií ako sociálni pracovníci, ošetrovatelia, opatrovatelia, vychovávatelia, terapeuti alebo psychológovia.

V rámci prezentácie na Sneme komory SP a ASP by sme radi v krátkosti odprezentovali predstavené témy s fokusom na vymedzenie najčastejších negatívnych dôsledkov so základnými indikátormi, niektoré vybrané výskumné výsledky u pomáhajúcich profesionálov ako i možnosti znižovania rizík z práce vyplývajúcich.

Mgr. Monika Hricová, PhD.  
Mgr. Vladimír Lichner, PhD.