



JAK POSILOVAT ODOLNOST PROTI STRESU U KOLEGŮ A PODŘÍZENÝCH V DOBĚ KRIZE



1

NA ÚVOD

2

JAK NA DOBRÝ PLÁN

3

JAK NA SPRÁVNÝ RYTMUS

4

JAK NA PRAVIDELNÝ REŽIM

5

NA ZÁVĚR

PŘÍRUČKA PRO

KRIZOVÉ MANAŽERY

1

NA ÚVOD

Současné události přinášejí řadu nových úkolů, obav a starostí. Sotva jsme se začali vzpamatovávat z jedné krize, ocitáme se v situaci, která vnesla do našich osobních i pracovních životů další zátěž.

Co tedy dělat, abychom to nakonec všichni společně zvládli? Přinášíme vám několik doporučení.

2

JAK NA DOBRÝ PLÁN? ROZLOŽIT SVÉ SÍLY!

- **Dejte si pozor na počáteční zapálení.** Nejde o krátkodobé mimořádné pracovní nasazení. Plánování a řízení poskytování pomoci je dlouhodobý cíl. Šetřit své síly a rozložit je v čase vám pomůže zabránit případnému vyčerpání.
- **Dopřejte si čas.** Když začnete pociťovat, že je toho na vás moc, zastavte se. Nerozhodujte se bez dostatečných a relevantních informací a svá rozhodnutí neuspěchejte. Promyslet vše s klidnou hlavou vám pomůže eliminovat případné chyby.
- **Vyjasněte si své priority.** Proved'te analýzu svojí práce a sestavte si seznam úkolů, které rozdělíte podle důležitosti a naléhavosti. Držet se svého plánu a zbytečně neimprovizovat vám pomůže upevnit stabilitu a dodat vnitřní klid.
- **Nebojte se delegovat práci.** Může se teď u vás objevit větší pocit zodpovědnosti a potřeba mít věci pod kontrolou. Přenesení některých úkolů a části zodpovědnosti na své spolupracovníky vám umožní věnovat se řešení důležitějších úkolů a uleví vám od narůstající zátěže.
- **Akceptujte chyby - své i vašich spolupracovníků.** Kolísání výkonu je v případě vysokého pracovního nasazení normální. Každá chyba se dá napravit a z každé z nich se lze poučit. Opustit perfekcionismus a přijmout, že vše nemusí být dokonalé, vám pomůže se s chybami lépe vyrovnat.



3

JAK NA SPRÁVNÝ RYTMUS? VŽÍT SE DO ROLE "DIRIGENTA"!

- **Podporujte a oceňujte sebranost týmu.** Udržování dobrých vztahů se spolupracovníky je užitečným nástrojem pro předcházení případným konfliktům. Buďte víc všímaví sami k sobě i k ostatním. Jakákoli změna v jejich chování může naznačovat, že potřebují vaši pomoc a povzbuzení.
- **Dodržujte pravidelný rytmus.** Dejte si pozor na střídání tempa. Do nových výzev se pouštějte s rozmyslem. Držet se zajetých kolejí a toho, co dříve fungovalo, vám pomůže adaptovat se na novou situaci postupně a přirozeně.
- **Myslete na zastupitelnost svou i ostatních.** Určete si zástupce, kterým důvěřujete a kteří vás mohou v případě potřeby nahradit. Při střídání směn si vymezte čas na předání nejdůležitějších informací a zajímejte se, co nového se událo. Zprostředkujte svým spolupracovníkům možnost střídání se na různých úkolech. Rotace činností může přinést zpestření jejich práce a pocit, že mají přehled.
- **Posilujte vnitřní komunikaci.** Podávejte spolupracovníkům dostatečné a jasné informace, zabráníte tím jejich pocitům nejistoty a případným obavám. Snažte se, aby komunikace byla otevřená. Dávejte ostatním prostor sdílet informace, vyjádřit názor a předkládat řešení. Nezapomínejte na zpětnou vazbu, která je důležitou součástí práce.
- **Stanovte jasné role.** Zamyslete se nad silnými i slabými stránkami svých spolupracovníků a podle nich rozdělte úkoly. Na základě dosavadních zkušeností vymezte role a kompetence ostatních. Pomocí nich pak snáze můžete delegovat různé úkoly.



JAK NA PRAVIDELNÝ REŽIM? MYSLET NA SEBE A POSILOVAT VLASTNÍ ODOLNOST!

- **Dbejte na své zdraví.** Jen budete-li sami zdraví, můžete dobře vést ostatní. Péče o vaše tělesné i duševní zdraví je důležitou prevencí syndromu vyhoření. Dodržujte zásady spánkové hygieny: chodíte do postele v pravidelný čas, vytvořte si spánkový rituál, uzpůsobte prostředí pro kvalitní spánek (chlad, tma a ticho), chodíte spát s dostatečným odstupem od jídla. Starejte se o své fyzické zdraví a dopřejte si dostatek pohybu, vyvážené zdravé stravy a průběžně dodržujte pitný režim. Pravidelný pohyb udržuje tělo v kondici, podporuje zdravé sebevědomí a psychické zdraví.
- **Posilujte své vztahy.** Kvalitní a pevné mezilidské vztahy jsou důležitou součástí vašeho duševního zdraví. Pečujte o svoji rodinu, blízké a přátele, i oni jsou součástí vašeho týmu. Otevřeně s nimi mluvte, uznějte zátěž, která pro ně vaší prací vznikla a poděkujte jim. Sdílení emocí a pozitivní myšlení pomohou předcházet stresu a úzkosti. V případě potřeby myslete i na to, jak podpořit je.
- **Nezapomínejte na „dobíjení baterek“.** Snažte se udržet si svoji denní rutinu. Realizování běžných aktivit přináší jistotu a stabilitu. Najděte si čas na aktivity, které máte rádi a pomáhají vám se odreagovat. Je to účinný nástroj, jak chránit a upevňovat duševní zdraví a zvyšovat tak svoji odolnost vůči škodlivým vlivům. Mějte jasně stanovené hodiny, kdy nebudete řešit práci. Svě spolupracovníky požádejte, aby se na vás v čase vašeho volna obraceli jen v případě nutnosti.
- **Vyvarujte se nevhodných strategií zvládnání stresu.** Patří mezi ně užívání uklidňujících léků bez předpisu lékaře, kouření cigaret, konzumace alkoholu a užívání drog. Tyto způsoby zvládnání stresu jsou nebezpečné, přinášejí jen krátkodobou, klamnou úlevu a jsou spojeny s vysokými zdravotními riziky.

5

NA ZÁVĚR

Věříme, že společnými silami se nám stávající situaci podaří překonat. Připomeňte si, co vám podobné krize pomohlo zvládnout. A pokud toho na vás bude příliš? Nebojte se říct si o pomoc! Anonymní a non-stop Linka pomoci v krizi je určena všem policistům a zaměstnancům a jejich příbuzným a blízkým. Poskytuje telefonickou psychologickou podporu, základní informační poradenství a kontakty na další spolupracující odborníky (psychologické, právní i sociální poradenství).

TELEFON - 974 834 688 / MAIL - pomoc.ski@pcr.cz



DĚKUJEME, VELMI SI VÁŽÍME PRÁCE KAŽDÉHO Z VÁS!
PŘEDEJTE TO DÁL I VAŠIM SPOLUPRACOVNÍKŮM.