

Obsah

Úvodní slovo	9
1 Teoretická část	11
1.1 Osobnostní předpoklady pro práci v pomáhající profesi	13
1.1.1 Možnosti sebepoznání	13
1.1.2 Povahové rysy.	15
1.1.3 Vlastnosti ztěžující práci zdravotníka	16
1.2 Syndrom vyhoření	23
1.2.1 Příznaky syndromu vyhoření.	24
1.2.2 Rizika začínajících sester	28
1.2.3 Diagnostika syndromu vyhoření.	29
1.2.4 Fáze syndromu vyhoření	29
1.2.5 Hlavní projevy syndromu vyhoření	30
1.2.6 Lze se zotavit?	32
1.2.7 Prevence vyhoření	33
1.2.8 Kde hledat pomoc	38
Příloha ke kapitole 1.2	41
1.3 Stres v profesi zdravotní sestry	47
1.3.1 Stres – jeho původ, obecné poznatky	47
1.3.2 Stres jako fyziologická reakce.	54
1.3.3 Pozitivní úloha stresu	57
1.3.4 Reakce na zátěž	59
1.3.5 Zvládání stresu	63
1.3.6 Neefektivní strategie zvládání stresu.	70

Příloha ke kapitole 1.3	73
1.4 Syndrom pomocníka	75
2 Týmová spolupráce (a nespolepráce)	81
2.1 Týmová spolupráce	83
2.1.1 Osobnostní předpoklady pro týmovou práci	84
2.1.2 Tým versus skupina	84
2.1.3 Role v týmu	87
2.2 Konflikty nejen na pracovišti	91
2.2.1 Konflikt a jeho podoby	91
2.2.2 Průběh konfliktu	95
Příloha ke kapitole 2.2.	98
2.3 Problematická kolegyně. Lze s ní vyjít?	101
2.3.1 Povahové zvláštnosti.	101
2.3.2 Lidé s poruchami osobnosti.	106
2.3.3 Duševně nemocný člověk ve zdravotnickém prostředí.	110
2.4 Vážné problémy v pracovním soužití – mobbing, bossing .	113
2.4.1 Osobnost aktéra – pachatele mobbingu	114
2.4.2 Kdo se stává obětí mobbingu?	116
2.4.3 Průběh mobbingu	117
2.4.5 Lze pomoci?	120
2.5 Sexuální obtěžování na pracovišti	123
2.5.1 Formy sexuálního obtěžování	123
2.5.2 Kdo je obvyklou obětí obtěžování?	125
2.5.3 Pachatel	125
2.5.4 Následky sexuálního obtěžování.	125
2.5.5 Lze se bránit?	126

2.6	Návykové látky na pracovišti	130
2.6.1	Návykové látky a zdravotníci	131
2.6.2	Závislost na návykových látkách	134
2.6.3	Nulová tolerance k drogám	137
2.6.4	Uživatel návykových látek v pracovním kolektivu	138
3	Řízení týmů v ošetrovatelské praxi.	143
3.1	Jste dobrý šéf? Sestry manažerky	145
3.1.1	Než se stanete vedoucím týmu	145
3.1.2	Strasti a slasti sester manažerek	148
3.1.3	Syndrom vyhoření u manažerů	149
4	Co s tím?	151
4.1	Supervize v ošetrovatelské praxi	153
4.1.1	Formy supervize	154
4.1.2	Funkce supervize.	155
4.1.3	Specifické metody supervize	157
4.1.4	Základní etické principy supervize	159
4.1.5	Stojíme před startem – zahájení supervize	160
4.2	Trénink sociálních dovedností	163
4.2.1	Trénink sociálních dovedností	163
4.2.2	Psychoterapeutický výcvik	166
4.3	Teambuilding a jeho využití při péči o tým	169
	Použitá literatura	177
	Rejstřík	183