

[Seminář Psychohygienu aneb Stres \(nejen\) v práci knihovnice/knihovníka, jeho důsledky a možnosti zvládnutí \[1\]](#)

Autor:

- [NOVOTNÁ, Iveta](#) [2]

Číslo:

- [2022, ročník 31, číslo 4](#) [3]

Rubrika:

- [Z odborných orgánů](#) [4]

Klíčová slova:

- [psychohygienu](#) [5]

Odborná sekce:

- [60+](#) [6]

V září 2022 (15. září v Brně a 22. září v Praze) [Sekce 60+ SKIP](#) [7] připravila seminář zaměřený na psychohygienu. Proč právě toto téma a naše sekce? Máme za sebou náročnou dobu pandemie. V době covidu knihovny spolupracovaly s městskými a obecními úřady, Charitou, Červeným křížem atd. Protože byly omezeny všechny kulturní a vzdělávací akce, senioři hledali jakoukoliv možnost sociálního kontaktu. Celou dobu jsme byli alespoň v telefonickém kontaktu se seniory, kteří do našich knihoven dochází. Stala se z nás pomáhající profese. Ne všechny kolegyně a kolegové na to ale byli a jsou připraveni. Proto právě psychohygienu. Lektorkou našeho semináře byla PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D., z Masarykovy univerzity v Brně. Věnovali jsme se především:

- stresovým reakcím v akutní a chronické zátěži;
- individuálními příznaky a důsledky stresu;
- stresujícími faktory na pracovišti i mimo něj s cílem eliminace nebo omezení jejich účinku.



[8]
Účastníci brněnského semináře



[9]



[10]

Seminář vedla Jaroslava Dosedlová

S lektorkou jsme si vyzkoušeli i několik relaxačních technik, které můžeme použít i u našich čtenářů, především seniorů. A jaká by měla být intervence ze strany organizace? Především by mělo jít o zvýšenou participaci pracovníků na rozhodování a vytvoření sociálně citlivého prostředí.

Protože akce byla úspěšná, plánujeme další seminář, kde budou hlavními tématy zátěžové situace a způsoby jejich zvládnutí, aktivizace a relaxace, relaxace v praxi, možnosti relaxovaného stavu a náměty pro další práci na sobě a zvýšení sebeovládání.

Na závěr si dovoluji zveřejnit jednu reakci od účastnice zářijového semináře:

Chtěla bych vám poděkovat za organizaci semináře. Patřím mezi hodně křehké lidi, a tudíž mi vyhovovalo dozvědět se něco o tom, jak zvládat stres a co to vůbec stres je. Mám dost pocit, že se čím dál více tlačím na výkon, ale zapomínám se na relaxaci a odpočinek, na dobré vztahy a taky se práce knihovníka dávno změnila na psychicky těžkou práci. I když ji děláme rádi. Seminář byl skvělý, dokonce jsem si na něm psychicky odpočinula. Kdybychom mohli něco takového mít pravidelně v rámci zaměstnání jako benefit, tak by to byl splněný sen.

Těšíme se na vás v září 2023 na dalším pokračování semináře o psychohygieně (nejen) na pracovišti.

Fotografie pořídila Iveta Novotná z Městské knihovny Chrudim.

URL zdroje: <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2022-rocnik-31-cislo-4/seminar-psychohygiena-aneb-stres-nejen-v-praci>

Odkazy

- [1] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2022-rocnik-31-cislo-4/seminar-psychohygiena-aneb-stres-nejen-v-praci>
- [2] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/autori/novotna-iveta>
- [3] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2022-rocnik-31-cislo-4>
- [4] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/rubriky/z-odbornych-organu>
- [5] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/klicova-slova/psychohygiena>
- [6] <https://bulletinskip.osvobozena-knihovna.cz/vsechna-cisla/odborne-sekce/60>
- [7] <https://www.skipcr.cz/odborne-organy/sekce/sekce-60-plus>
- [8] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/1001/novotna4.jpg>
- [9] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/1001/novotna5.jpg>
- [10] <https://bulletinskip.skipcr.cz/sites/default/files/images/1001/novotna3.jpg>