

Manželství po 177 letech

Hana Harazim

Karolína Kalinová

Michaela Ťoukálková

Zdeněk Krška

Ivo Křikava

Radostná událost 16.10.1846



„Svatebčané“

- chirurg

John C. Warren

- anesteziolog

William T. G. Morton

- pacient

- Edward Gilbert Abbott



Dlouhodobý vztah

- jsme spolu velmi dlouho
- jeden bez druhého nemůžeme být
- známe velmi dobře toho druhého a jeho slabé/silné stránky
- opakujeme stále stejné chyby



Výhody „šťastného manželství“

- Lidé v manželství žijí déle než nezadaní
- Lidé ve šťastném manželství žijí ještě déle (Lawrence a kol., 2019)
- Špatné vztahy na pracovišti a zvýšený stres snižují pracovní výkony a negativně ovlivňují mentální zdraví pracovníků. (Wang a kol., 2020)
- Stres v práci ovlivňuje BMI a zvyšuje pravděpodobnost zdravotních potíží v pozdějším věku.
- Stres na pracovišti ovlivňuje manžele navzájem, stačí aby jeden z nich měl výrazně stresující práci, BMI a vyšší riziko zdravotních potíží mají oba (Wickrama, Klopak a O'Neal, 2020)

Nejčastější chyby v komunikaci

- Neposloucháme
 - Chceme přesvědčit druhého o svém názoru a nevnímáme, co nám sděluje
- Předpokládáme a neověřujeme
 - Sdílené informace si vykládáme podle vlastních zkušeností a stereotypů
- Vnímáme situaci jen z našeho úhlu pohledu



Opravdu se posloucháme?



Jak nalézt společnou řeč

- Naslouchajte druhému
 - Vnímejte co Vám říká, snažte se pochopit jeho pohled
- Ověřujte si svoje předpoklady
 - Parafrázujte, doptejte se
- Zkuste si uvědomit více úhlů pohledu na problém
 - Zamyslete se, zda lze situaci vyložit i jinak
- Myslete na společné
 - Všichni na sále mají společný cíl – co nejlépe pomoci pacientovi
- Respektujte kolegu

Poděkování

ilustrace	Julie Křikavová
střih videa	Emilie Křikavová
kamera	Bianka Kořínková
fotky zapůjčil	Pavel Ševčík
interiéry - souhlas	Dagmar Štěpánková
scénář	Michaela Ťoukálková
evaluace, Slido	Hana Harazim
VIP host	Zdeněk Krška
nominace moderátora	Petr Štourač
support crew	Sylwia Pycz
Gestalt psychoterapeutka	Karolína Kalinová
vypravěč	Ivo Křikava

...a teď už vážně seriózně

- Lawrence, E.M., Rogers, R.G., Zajacova, A. *et al.* (2019) Marital Happiness, Marital Status, Health, and Longevity. *J Happiness Stud* 20, 1539–1561. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0009-9>
- Wang, Z., Zaman, S., Rasool, S. F., Zaman, Q., Amin, A.(2020) Exploring the Relationships Between a Toxic Workplace Environment, Workplace Stress, and Project Success with the Moderating Effect of Organizational Support: Empirical Evidence from Pakistan. *Risk Manag Healthc Policy*, 13, 1055–1067. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S256155>
- Wickrama, K. A. S., Klopack, E. T., & O'Neal, C. W. (2020). Husbands' and wives' stressful work, couple BMI dynamics, and later-life physical health. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 36(4), 507–521. <https://doi.org/10.1002/smi.2952>