JAK SI UDRŽET DUŠEVNÍ POHODU V OBORU AIM?

XVIII. konference AKUTNĚ.CZ

Brno, 21.11.2026

Alena Slezáčková

Ústav lékařské psychologie a etiky LF MU

MUNI MED

AIM = vysoké nároky + vysoká odpovědnost

Velká odpovědnost
a rychlá rozhodnutí

Noční služby
a narušený spánek

Akutní situace
a nepředvídatelnost

Emoční zátěž a kontakt
s utrpením

Týmová práce
a komunikace pod tlakem

Nedostatek času
pro regeneraci

Jaké je riziko duševní nepohody a vyčerpání v AIM?

59,2 %

vysoké riziko vyhoření u anesteziologů v USA (N = 3898)

13,8 %

z nich splnilo přísnější kritéria syndromu vyhoření

18 až 49 %

rozmezí prevalence vyhoření u intenzivistů (systematic review, 31 studií)

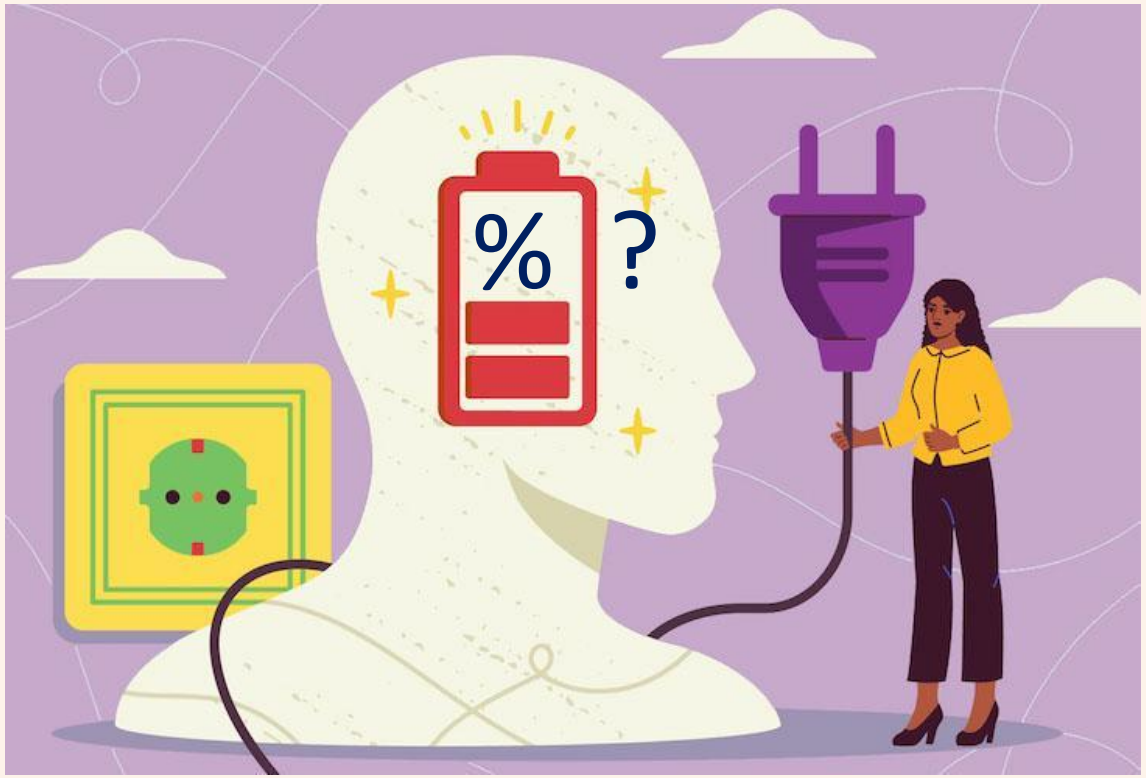
Afonso et al., Anesthesiology, 2021; Sanfilippo et al., Rev Bras Ter Intensiva, 2020.

Co znamená duševní pohoda v oboru AIM?

Duševní pohoda **neznamená**, že nás práce nevyčerpává.

Znamená, že máme **dostatek vnitřních i vnějších zdrojů**, abychom náročné situace zvládali, dokázali se z nich zotavit a dlouhodobě nacházeli v práci i v životě smysl a uspokojení.

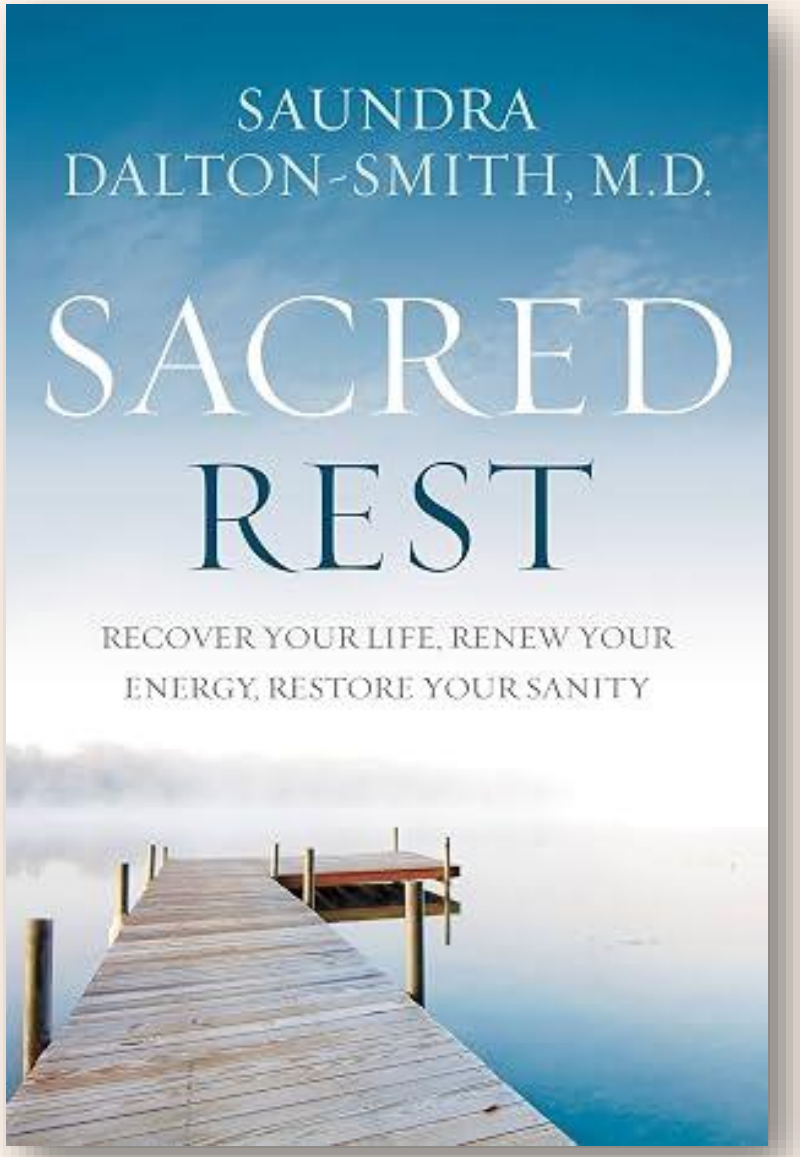
Kolik energie má naše vnitřní baterie?



Únava nebo vyčerpání?

„Jsem unavený/á.“

Ale z čeho přesně?



Sedm podob únavy

1 FYZICKÁ

Vyčerpání po dlouhé službě

2 MENTÁLNÍ

Zhoršené soustředění a rozhodování

3 SMYSLOVÁ

Alarmy, monitory, ruch

4 EMOČNÍ

Úmrtí pacienta, rozhovor s rodinou

5 SOCIÁLNÍ

Náročná týmová dynamika

6 KREATIVNÍ

Neustálé řešení komplikovaných situací

7 EXISTENCIÁLNÍ

Pocit prázdnoty, marnosti nebo ztráty smyslu

Dalton-Smith, Sacred Rest (2017)

Sedm druhů odpočinku: Co může fungovat v AIM?

Fyzický	Pasivní (spánek, relaxace) i aktivní (protažení, sport, pohyb)
Mentální	Krátké pauzy pro občerstvení mysli (všímavost, brain dump)
Smyslový	Omezení nadbytečných podnětů (světlo, hluk, monitory)
Emoční	Autentické vyjádření svých emocí a pocitů – verbálně i neverbálně
Sociální	Udržování vztahů, které dodávají energii vers. záměrná samota
Kreativní	Obnova inspirace skrze kontakt s přírodou, uměním, poznáním
Existenciální	Připomínání si, co nám dává pocit hodnoty, smyslu a sounáležitosti

Zeptejme se sami sebe:

Který druh odpočinku
právě teď nejvíc potřebuji?

Co mohu pro sebe udělat?

A jak poznám, že mi to opravdu pomohlo?

Co si odnést do příští služby?

SOS pro duševní pohodu

1. Sebereflexe	Co mě právě teď nejvíc vyčerpává?
2. Odpočinek	Jaký typ odpočinku a regenerace potřebuji?
3. Sdílení	S kým mohu sdílet a navzájem se podpořit ?

Péče o vlastní duševní pohodu
není luxus.

Je nezbytnou součástí udržitelné péče o druhé.



alena.slezackova@med.muni.cz

Literatura

Afonso AM, Cadwell JB, Staffa SJ, Zurakowski D, Vinson AE. Burnout Rate and Risk Factors among Anesthesiologists in the United States. Anesthesiology. 2021;134(5):683–696. doi:10.1097/ALN.0000000000003722

Dalton-Smith S. Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity. FaithWords; 2017.

Sanfilippo F, Palumbo GJ, Noto A, et al. Prevalence of burnout among intensive care physicians: a systematic review. Rev Bras Ter Intensiva. 2020;32(3):458–467. doi:10.5935/0103-507X.20200076

Papazian L, Hraiech S, Loundou A, Herridge MS, Boyer L. High-level burnout in physicians and nurses working in adult ICUs: a systematic review and meta-analysis. Intensive Care Med. 2023;49(4):387–400. doi:10.1007/s00134-023-07025-8