

BURN OUT TOOLKIT

alebo

VYHORENIE

V SKAUTSKEJ PRAXI



SLOVENSKÝ
SKAUTING

SLOVO NA ÚVOD

Milý čitateľ, milá čitateľka.

V rade pre rozvoj vnímame, že starostlivosť o dobrovoľníkov a dobrovoľníčky je kľúčová a môže mať rôzne podoby. Snažíme sa prinášať rôznorodé formy podpory tak, aby vám boli nápomocné nielen pri práci s deťmi a mládežou, ale aj pri vašom sebarozvoji a a dobití pomyselných bateriek.

Veríme, že tak ako je potrebné starať sa o svoje fyzické telo, tak je dôležité aj jeho vnútro. Rovnováha medzi telom a mysľou je potrebná pre každého jedného z nás. Doba, v ktorej žijeme, je miestami rýchla a naše tempo života sa mu snaží prispôbiť. Vnímame, že čoraz viac mladých ľudí zo seba svojmu okoliu dáva, avšak zabúda na starostlivosť o seba. S tým sa častokrát pridruží syndróm vyhorenia, ktorému by sme vám chceli pomôcť, aj formou tohto tzv. toolkitu, predísť alebo vám prípadne pomôcť nájsť spôsob, ako s ním pracovať. Oslovili sme odborníčky, pridali osobné skúsenosti a vďaka príručke je na svete.

O tom čo je vyhorenie, ako ho na sebe či inom človeku spoznať, ako s ním pracovať a prípadne mu predchádzať, sa viac dočítaš v nasledujúcich kapitolách. Dúfame, že ti bude príručka nápomocná vo forme, ktorú potrebuješ.



SYNDRÓM VYHORENIA V SKAUTSKEJ PRAXI

„Keď budete veselý, len málokedy sa ocitnete vo veľkých ťažkostiach. Ak sa ocitnete pred trápením, problémom či nebezpečenstvom, ktoré sa vám bude zdať veľké, ako múdri ľudia sa nad tým zasmejete - aj keď pripúšťam, že na začiatku je to ťažké.“

Robert Baden Powell - citované z knihy Skauting pre chlapcov



KEĎ NADŠENIE NESTAČÍ

Zdá sa, že B.P. veľmi dobre vedel aký dôležitý je náš osobný prístup k životným problémom, ťažkostiam, ale aj každodenným povinnostiam. Uvedomoval si, že škola či práca nám môžu prísť neraz nezaujímavé a myslíme len na to, čo budeme robiť, keď z nich „vypadneme“. V knihe Skauting pre chlapcov ponúka riešenie: „Keď sa však na to pozriete z iného uhla, uvedomíte si, kam vaša práca smeruje, čo dobrého na konci prinesie vám aj iným, tak sa do toho pustíte s novým elánom a čoskoro sa vám práca začne páčiť, namiesto aby ste ju nenávideli, a robíte ju stále lepšie.“ Niekedy však osobné presvedčenie nestačí. Dôležité sú aj okolité podmienky, ktoré ovplyvňujú to, čo robíme. Ak sa nám napriek veľkému nadšeniu nedarí v našej činnosti naplniť osobné očakávania a navyše sme vystavený dlhodobému stresu, naše telo aj psychika môžu úplne skolabovať. Tento stav sa nazýva syndróm vyhorenia.



ZAÚJÍMAVOSŤ

Termín „vyhorenie“ použil po prvýkrát v roku 1975 psychológ H. Freudenberger, ktorý bol nadšený knihou Grahama Greena nazvanou A Burn Out Case (Prípady vyhorenia). Spisovateľ v nej popisuje život nádejného architekta, ktorý sa s veľkým elánom púšťal do realizácie odvážnych plánov. Stretával sa však s veľkým nepochopením a takmer s neprekonateľnými prekážkami a to tak dlho, že sa úplne vzdal akejkoľvek snahy o realizáciu svojich plánov.

SYNDRÓM VYHORENIA V SKAUTINGU A JEHO PRÍČINY

Vyhorenie v súčasnosti chápeme ako stav fyzického, citového a duševného vyčerpania spôsobeného dlhodobým vystavením situáciám, ktoré sú emocionálne mimoriadne náročné. Táto emocionálna náročnosť je najčastejšie spôsobená nenaplnením veľkého očakávania spojeného nezriedka s chronicky prežívaným stresom.

Vyhorenie sa nevyhýba ani našej organizácii. Je prítomné naprieč všetkými organizačnými zložkami a všetkými vedúcimi funkciami. Nezriedka postihuje už najmladších radcov družín. Každoročne stojí za odchodom, znechutením či demotiváciou desiatok nádejných a talentovaných mladých ľudí, ktorí sa na začiatku pre skauting nadchli.



SKAUTSKÁ PRAX

Príkladmi najčastejších situácií vedúcich k vyhoreniu v prostredí skautingu sú:

- Chronicky nedostatočná materiálová a personálna výbava: Oddiely a zbory, ktoré sa dlhodobo pasujú s nedostatkom vedúcich, materiálu a financií.
- Absencia autentickej motivácie činnosti: Oddiely a zbory jestvujúce zo



zotrvačnosti, tradície či povinnosti prízvukovanej a udržiavanej pôvodnými zakladateľmi.

- Chýbajúca podpora od dospelých: Oddiely a zbory nechané „napospas“, bez vedenia a usmernenia od dospelých. Významná je v tomto ohľade aj absencia ubezpečovania, ocenenia, pochvaly a spätnej väzby.
- Prílišná angažovanosť pôvodného vedenia: Oddiely a zbory, v ktorých pôvodne vedenie neustále z úradia zasahuje, koriguje či kritizuje súčasné vedenie.
- Chýbajúca koncepcia nástupníctva: Oddiely a zbory, kde nejestvuje stratégia postupnej výchovy nástupcov, resp. úradujúci vodca viaže všetku činnosť na seba a nevytvára priestor pre iných.
- Chýbajúca koncepcia činnosti: Oddiely a zbory, ktoré nevedia efektívne plánovať a realizovať svoju činnosť (neschopnosť vytvoriť víziu a stanoviť ciele, absencia hodnotenia kvality činnosti).
- Kríza identity: Prejavuje sa nedostatočným zameraním sa na skautské idey a hodnoty a ich prenesenie do nosnej činnosti oddielu a zboru.
- Medziludské konflikty: Dlhodobé zlé medziludské vzťahy znemožňujú akúkoľvek zmysuplnú činnosť. Môžu nastať v dôsledku situácií popísaných vyššie, ale aj z osobných príčin (napr. konflikt medzi členmi, ktorý vznikol mimo skautingu, no zasahuje do fungovania oddielu).

KTO JE NÁCHYLNÝ K VYHORENIU

Vyhorenie nepostihuje všetkých ľudí rovnako intenzívne. Nejde iba o osobné charakteristiky, ktoré môžu vyhorenie buď umožňovať, alebo mu brániť. Ide tiež o druh činnosti. Pri niektorej činnosti sa vyhorenie dostavuje skôr (napr. pri neustálej kritike vodcu starým vedením), pri inej neskôr (napr. vedenie oddielu s okliešteným tímom vedúcich). Ľudia, u ktorých sa najčastejšie objavujú príznaky vyhorenia sú:

- tí, ktorí boli sprvu veľmi nadšení tým, čo robia (prežívajú, tvoria, riadia, a pod.), avšak časom u nich toto vnútorné zánietenie ochablo,
- tí, ktorí na seba neustále kladú príliš vysoké požiadavky (v štúdiu, v práci, pri tvorbe, pri športe, v organizovaní),
- tí, ktorí pracujú nad úroveň svojej kapacity (kompetencie, schopnosti, zručnosti a pod.),
- tí, ktorí sú pôvodne najvýkonnejší a najproduktívnejší (napr. mimoriadne iniciatívni alebo tvoriví jedinci),
- tí, ktorí sú pôvodne najzodpovednejší a najstarostlivejší,
- tí, ktorí sú pôvodne vynikajúcimi perfekcionistami, ktorí sa všetko snažia robiť čo najpresnejšie a najlepšie,
- tí, ktorí sú označovaní za „workoholikov“,
- tí, čo neúspech prežívajú ako osobnú porážku,
- tí, ktorí nie sú schopní vymaniť sa z pôsobenia neustále sa zvyšujúcich nárokov na nich kladených,
- tí, ktorí žijú v dlhotrvajúcich medziludských konfliktoch.



OSOBNÁ VÝZVA

Ak si v skautingu maximálne angažovaný/á, plný/á nadšenia a súčasne máš veľmi vysoké (nereálne) nároky na seba, aj ostatných, tvoja „studňa energie“ sa rýchlo vyprázdni. To sa stane aj vtedy ak nevieš povedať „nie“ a pracuješ tvrdo nad svoje kapacity. Dokonca je možné, že sa bezhlavo vrhneš aj do niečoho, na čo ešte nemáš schopnosti alebo osvojené zručnosti. Možno máš u vás v oddiele povest’ „výkonného makača“. Pociť prehnanú zodpovednosť a starostlivosť nad všetkým a všetkými, ako aj perfekcionizmus, ti ale znemožňujú radovať sa z toho, čo robíš. Ak každý neúspech prežívaš ako osobnú porážku, ak sa nedokážeš zbaviť pocitu menejcennosti pri nepodávaní stopercentného výkonu, spomal! Tvoja cena nie je daná tým ako veľmi makáš, ale skrátka tým, že si, existuješ, dýchaš a žiješ. Uvedom si svoju ľudskú hodnotu a nauč sa tu byť aj pre seba, nielen pre druhých. Ak zdroj svojej životnej sily vyplytváš, nebudeš schopný/á byť osožný/á sebe ani okoliu.

KTO JE NÁCHYLNÝ K VYHORENIU

Skutočné vyhorenie nie je iba „vyššou únavou“, alebo „blbou náladou“. Byť vyčerpaný po práci, alebo rozladený po hádke, je úplne prirodzené. Pri vzniku vyhorenia má hlavný vplyv stres. stres je starobylá reakcia organizmu na ohrozenie. Táto reakcia sa prejavuje útekou, bojom alebo stuhnutím (u ľudí sa môže v extrémnej forme prejaviť aj ako prechodná strata vedomia – omdlenie). Stres mobilizuje náš organizmus k sebazáchove prostredníctvom komplexnej telesnej reakcie (zvýšenie krvného tlaku a počtu úderov srdca, stuhnutie svalov a ich prekrvenie, zastavenie trávenia a pod.). Stresová reakcia je mimoriadne energeticky náročná a po jej odznení nastáva vyčerpanie. Problémom dneška je chronický stres, ktorý nie je dôsledkom bezprostredného ohrozenia života (žiaden šablozubý tiger nás už neloví), ale novodobých pretrvávajúcich stresorov (napr. medziľudské konflikty, zlé podmienky v zamestnaní, náročné štúdium, celospoločenská situácia, pandémia a.i.). Naše telo pritom nerozlišuje medzi „kvalitou“ stresorov. Rovnakou mobilizáciou našich telesných a psychických rezerv reagujeme, keď stretneme medveďa v lese, ale aj pri náročnom skúškovom období. Zatiaľ čo v minulosti boli podnety, ktoré vyvolávali stres, krátkodobé a rýchlo odzneli (a stresová reakcia nám zachraňovala život), v súčasnosti sú dlhodobé a chronický stres nám spôsobuje závažné ochorenia. Dôsledky jeho dlhotrvajúceho pôsobenia sú príznaky syndrómu vyhorenia, ktoré sumarizuje nasledujúca tabuľka.



Telesné príznaky vyhorenia	Psychické príznaky vyhorenia
<ul style="list-style-type: none"> • Extrémne dlhotrvajúca (týždne, mesiace, roky) únava a vyčerpanie (v najťažších formách postihnutý nie je schopný ani vstať z postele či vykonávať samoobslužné úkony) a poruchy spánku. • Mimoriadne silná chronická bolesť na rôznych miestach (hlava, krčná chrbtica, kríž, svaly, kĺby, brucho a.i.). • Zvýšená telesná teplota, zimnica, triaška. • Tráviace problémy (nechutenstvo, zvracanie, zápcha, hnačky, zmena hmotnosti - chudnutie / priberanie). • Tiky, pískanie v ušiach, závrate, trpnutie končatín, pálenie kože, svalové záškľby, „ťažké nohy“ pri chôdzi, celkový pocit spomalenosti a ťažkopádnosti pri pohybe, búšenie srdca, tlak na hrudníku. • Zmeny vo vnímaní – pocity nejasného a chaotického myslenia; postihnutý často udáva prežívanie „mozgovej hmly“ a ako by „neprítomnosť“ vo vlastnom živote (je v roli „nezaujatého pozorovateľa“). 	<ul style="list-style-type: none"> • Telesné prejavy vedú postihnutého k záveru, že trpí nebezpečnou život ohrozujúcou chorobou (napr. rakovina), čo u neho zvyšuje strach, úzkosť a stres. • Typické je, že takto trpiaci človek vyhľadáva lekársku pomoc, no vyšetrenia neodhalia žiadne telesné ochorenie, čo ho vedie ešte k vyššej frustrácii. Ťažko prijíma, že za jeho fyzickými ťažkosťami stojí stres a predovšetkým emócie s ním spojené. • Postihnutý začína byť plačlivý, opúšťa sa, narastá jeho podráždenosť, konfliktnosť, znižuje sa jeho sebahodnotenie a sebadôvera, uzatvára sa a izoluje. V najťažších prípadoch sa rozvíja depresia (často kombinovaná s úzkosťou či panickými záchvatmi), čo si vyžaduje liečbu pod dozorom odborníka (psychiater, psychoterapeut), nakoľko u chorého jestvuje riziko, že si siahne na život.

OSOBNÁ VÝZVA

Príznaky vyhorenia sú zakrádajúce a nejednoznačné. Veľmi dôležité je počúvať varovné signály, ktoré nám posiela naša duša a telo. Ak pozoruješ, že horšie spíš, začínaš byť unavenejší/unavenejšia, nebaví ťa to, čo ti donedávna spôsobovalo radosť, nechce sa ti podnikať nič nové, povinnosti robíš s odporom a musíš sa do nich priveľmi premáhať, spozorni! Emócie sú vo svojej podstate telesné deje, preto si všímaj aj dlhodobejšie a nevysvetliteľné ťažkosti v telesnom prežívaní ako sú napríklad bolesti hlavy, stuhnutie svalov, problémy s trávením, nechutenstvo, zmena hmotnosti a pod. Neignoruj tieto prvé náznaky a prehodnoť svoju činnosť v skautingu, ale aj mimo neho. Začni sa viac venovať sebe samému/samej, zameraj svoju pozornosť na to, čo by urobilo radosť tebe. Ak máš pocit úplného vyčerpania a rôzne príznaky stále pribúdajú, vyhľadaj odbornú pomoc!



NÁSLEDKY VYHORENIA

Človek, ktorý „spáli“ svoje telesné aj psychické sily, sa vracia späť do života týždne, mesiace aj roky. V najťažších prípadoch končí na invalidnom dôchodku, neschopný zasiať svoju pôvodnú, prípadne aj inú pracovnú pozíciu. Dôsledky takéhoto vyhorenia tragicky zasahujú do medziludských vzťahov jednotlivcov a do ich schopnosti zhostiť sa úlohy partnera, partnerky, otca či matky a pod. U mladých ľudí sa stretávame s ukončením štúdia a s rezignáciou na akékoľvek životné plány a vízie. Ten, ktorý okúsi peko úplného kolapsu a načrie do hĺbky temných zákutí vlastnej duše, prepadá neraz do celoživotného pesimizmu a dezilúzie. Necháva sa pasívne unášať prúdom života, stráca vieru v samého seba, v druhých a v zmysel všetkého, čo ho obklopuje. Je vôbec možné čeliť či dokonca predchádzať takémuto utrpeniu?

STRES CHOROBY

Dlhotrvajúca stresová mobilizácia organizmu vedie k ochoreniam ako zvýšený krvný tlak tak, ateroskleróza, zvýšená krvná zrážanlivosť a z toho rezultujúci infarkt myokardu či cieвна mozgová príhoda, ktoré môžu skončiť fatálne. Tiež sa zvyšuje produkcia žalúdočnej kyseliny, ktorá zapríčiňuje rôzne erózie sliznice tráviaceho traktu. Tráviaci trakt je v strese všeobecne odkrvený (krv z neho sa presúva do kostrových svalov, srdca a mozgu) čo má za následok vznik funkčných ochorení ako zápcha či hnačka, problémy so žlčníkom a pod. Narušená súhra vylučovania pohlavných hormónov spôsobuje sexuálne poruchy. Chronický stres spôsobuje aj psychické ochorenia, napríklad neurózy, depresie, úzkosti a pod.

NÁSLEDKY VYHORENIA

Dlhotrvajúca stresová mobilizácia organizmu vedie k ochoreniam ako zvýšený krvný tlak tak, ateroskleróza, zvýšená krvná zrážanlivosť a z toho rezultujúci infarkt myokardu či cieвна mozgová príhoda, ktoré môžu skončiť fatálne. Tiež sa zvyšuje produkcia žalúdočnej kyseliny, ktorá zapríčiňuje rôzne erózie sliznice tráviaceho traktu. Tráviaci trakt je v strese všeobecne odkrvený (krv z neho sa presúva do kostrových svalov, srdca a mozgu) čo má za následok vznik funkčných ochorení ako zápcha či hnačka, problémy so žlčníkom a pod. Narušená súhra vylučovania pohlavných hormónov spôsobuje sexuálne poruchy. Chronický stres spôsobuje aj psychické ochorenia, napríklad neurózy, depresie, úzkosti a pod.

ZHUBNÉ PÔSOBENIE TLAKU NA VÝKON

Biblický príbeh o stavbe Babylonskej veže je archetypálnym predobrazom ľudskej pýchy a márnivosti. Snaha postaviť vežu do neba, ktorou by človek dosiahol božiu moc, je nám v prenesenom význame vlastná aj v dnešných dňoch. Väčšina z nás sa upína k nereálnym (priam „božsky dokonalým“) nárokom na seba aj ostatných. V ich centre je požiadavka na výkon (pracovný, partnerský, rodinný, ekonomický, hospodársky, výskumný, mediálny, technologický atď.). Očakávanie výkonnosti sa na nás valí zo všetkých strán (z internetu, televízie, rodiny, pracovného kolektívu, od šéfa, učiteľov atď.), ale predovšetkým od nás samotných. V našej myslí sídli malý osobný „tyran“, ktorý nám neustále pripomína, čo všetko musíme urobiť a prípadne, ako sme čo v minulosti nezvládli, a neustále nás zahŕňa tou najtvrdšou kritikou.



Tá sa týka komplexného portfólia našej existencie (vzťahy, práca, štúdium, ale aj výzor, stravovanie, štýl obliekania, vlastníctvo či nevlastníctvo najnovších technologických novinek, domnienky o názoroch iných na našu osobu a pod.). Pokušenie Babylonskej veže tkvie v tom, že nás odvádza od reality do sveta nerealizovateľných ambícií. A tak v dobe globálnych aj osobných kríz väčšina z nás „skratuje“. Tlak na výkon sa žiaľ stal významným spoločenským faktorom podporujúcim vznik a rozvoj syndrómy vyhorenia.

FÁZY VYHORENIA

- **Prvotné nadšenie** – je typické pre skautských nováčikov a nových vedúcich.
- **Stagnácia** - vyvoláva ju predovšetkým stret ideálov, pozitívnych očakávaní a konkrétnej reality jednotlivých oddielov a zborov.
- **Frustrácia** – prítomné je už prežívanie emocionálneho a fyzického vyčerpania, objavujú sa úvahy o zmysle dobrovoľníckej práce ako aj o pomere medzi výsledkami svojho snaženia a ocenením, ktoré často absentuje.
- **Apatia** – vzniká ak sa vedúci nedokáže s danou situáciou vyrovať. Zaujíma tak postoj, že nemá cenu sa veľmi snažiť. Neangažuje sa, robí len to najnutnejšie a uzatvára sa do seba.
- **Vlastné vyhorenie** – rozvinie sa, ak sa skautskí vedúci nezmobilizujú a nevyhľadajú pomoc. Prejavuje sa v telesnej, v psychickej a v sociálnej oblasti, prebieha v troch štádiách:
 1. **Prvé štádium:** je charakterizované dlhodobou časovou tiesňou, ktorej príčiny môžu byť rôzne (vedenie oddielu na diaľku, súčasne prítomné školské, rodinné či pracovné povinnosti a pod.). Významným stresovým faktorom môžu byť aj osobnostné predpoklady na výkon funkcie (neskúsenosť, neplnoletosť, vykonávanie činnosti z donútenia, nízka kvalifikácia – neabsolvovanie vzdelávacích kurzov SLSK). Dôsledkom dlhotrvajúcej časovej tiesne je strata systému práce a nedostatky pri plnení svojich povinností. Tieto problémy sa začínajú prenášať aj do súkromia, znižuje sa schopnosť odpočívať.
 2. Druhé štádium: v dôsledku pretrvávajúcej telesnej a psychickej záťaže sa v správaní skautského vedúceho do popredia dostáva nutkavá potreba neustále niečo robiť, aby sa situácia, stala prijateľnejšou a dala sa riešiť. Výsledkom neustálej snahy, bez zváženia významnosti, dôležitosti, adekvátnosti a primeranosti konkrétnych aktivít, je chaotické a nekoordinované vykonávanie činností, roztržitosť, znížená koncentrácia či nedokončenie začatej práce.
 3. Tretie štádium: pocit „musím“ sa z vedomia vytráca a často nastupuje vzdor a pocit „nič nemusím“. Postupne sa stráca záujem o dobrovoľnícku prácu, radosť z jej vykonávania, chýba schopnosť tešiť sa z pozitívnych vecí. Z prvotného nadšenia zostáva už iba únava, vyčerpanie a sklamanie.



SKAUTING A SKAUTSKÉ PRINCÍPY V PREVENCIÍ VYHORENIA



Koncept odolnosti, ako schopnosti vysporiadať sa s náročnými životnými okolnosťami a negatívnymi následkami stresu, zažíva od koronakrízy svoju opätovnú renesanciu. Skauting môže ponúknuť v tejto problematike svoje vlastné recepty, ktoré sa však v zásade neodlišujú od návodov a odporúčaní odbornej verejnosti

PREVENCIA VYHORENIA V SKAUTSKEJ PRAXI

Preventívne opatrenia by sa dali zhrnúť do dvoch základných oblastí:

1. Zvyšovanie odolnosti: Jedná sa o súhrn stratégií osobnostného rozvoja pre individuálne, ale aj kolektívne aplikovanie. Zahŕňa nielen teoretické znalosti k tejto téme, ale ideálne aj školenie v metodológii aplikovania týchto princípov vo výchove detí a mládeže.
2. Aplikovanie správnej skautskej praxe: Znamená rozvoj a zabezpečenie optimálnych parametrov organizácie práce a vedenia tímu na národnej, oblastnej, zborovej aj oddielovej úrovni, ktoré spoločne minimalizujú riziko vyhorenie skautských dobrovoľníkov.

ZVYŠOVANIE ODOLNOSTI

DUŠEVNÁ A TELESNÁ PRIPRAVENOSŤ

Bí-pí v knihe Skauting pre chlapcov vysvetľuje pôvod skautského hesla v rytierskom motte: „Buď vždy pripravený!“. Zároveň veľmi správne a nadčasovo rozdeľuje pripravenosť na duševnú a telesnú. Za podstatvu pripravenosti považuje schopnosť konať správne v správnej chvíli. Tomu na úrovni duševnej pripravenosti zodpovedá predvídanie všetkých možných situácií, ktoré môžu v živote skauta nastať, a schopnosť byť disciplinovaný v príprave na ne. Telesnou prípravou sa myslí praktický nácvik zameraný nielen na získanie sily či požadovaných zručností, ale aj na osvojenie si primeranej aktivity (dnes by sme povedali „proaktivity“), ktorá nás motivuje v krízovej situácii neotáľať a skutočne jednať. V skautskom hesle je tak zakódované prekonávanie prekážok, a teda odolnosť ako dôležitá životná kompetencia. Bí-pí pri tom zdôrazňuje, že napĺňanie hesla by malo byť vykonávané s radosťou. Dopracovať sa k tomuto ideálu je však vskutku mimoriadne náročné.

BYŤ PRIPRAVENÝ ČAKAŤ NEČAKANÉ

Pripravenosť, ako synonymum odolnosti, nás sprevádza od nováčikovského obdobia. Málokedy nad ňou uvažujeme. Je to prirodzené, lebo až skutočná krízová situácia naozaj overí, nakoľko sme odolní a pripravení. Byť pripravený však znamená byť rovnako pripravený veci nezvládnuť v súlade s našimi predstavami. V skautskom hesle je tento aspekt obsiahnutý práve v princípe proaktivity. ňou sa nemyslí iba pohotovosť k jednaniu, ale aj pohotovosť k poučeniu sa, schopnosť poradiť sa, nechať si pomôcť, spätne vyhodnotiť správne a chybné stránky svojho konania a pod. Každá kríza je súčasne dôležitým nástrojom sebazpoznania, kedy si kladieme dôležité otázky o vlastnej odolnosti („Čo ma stresuje?“, „Viem/chcem sa tomu vyhnúť?“, „Dokážem minimalizovať dopady stresu?“, „Ako na stres reagujem?“, „Chcem tak reagovať?“). Ľudia sú schopní v záťažových podmienkach adaptovať sa vďaka osvojeniu si nových zručností, vedomostí či postojov. K tejto stratégií nás vedie samotné skautské heslo, ktoré sa však najprv musí stať skutočným životným nastavením. Byť pripravený pritom neznamená byť vytrénovaný na úrovni neomylného a nezraniteľného superhrdinu, ale predovšetkým čakať aj nečakané.



TAKTIKY ZVYŠOVANIA ODOLNOSTI

Odolnosť máme v rukách výhradne my samotní. Ak dokážeme zrealizovať nároky na seba samých, obnovovať zdroje svojej energie, uvedomíme si, čo môžeme v našich životoch kontrolovať a naučíme sa ďakovať za dary prítomného okamihu, budeme schopní v najhorších chvíľach podať pomocnú ruku nielen druhým, ale aj sebe.

TAKTIKA PRVÁ: ŽIVOT V PRÍTOMNOSTI

Človek sa veľmi rád zaoberá tým, čo bolo, a donekonečna si vyčíta svoje minulé pochybenia. Na druhej strane premietame o budúcnosti, ktorú si idealizujeme, ale sa jej obávame. Problémom nie je plánovanie či vízia budúcnosti. Tieto sú prirodzené a je dokonca výhodné vedieť, čo chceme dosiahnuť a kam kráčame. Zhubná je optika vnímania, ktorá nás odpája od prítomnosti. Užitočné je vedieť zastaviť sa a vnímať prítomný okamih (pokojne aj pomocou techník „mindfulness“, t.j. všímavosti) a uvedomiť si, čo dobré máme v živote práve teraz. Budme pripravený za to úprimne ďakovať. Tento prístup pomáha zrealizovať plány do budúcnosti a určiť skutočne dôležité životné hodnoty. Ak vďačnému človeku žijúcemu v prítomnosti niečo nevyjde, nezaujíma fatalistický postoj. Chápe, že k životu patrí aj nezdar a že ten samotný môže byť významným zdrojom poučenia a osobnostného rastu. Každá kríza (i mimoriadne náročná) sa tak v konečnom dôsledku stáva príležitosťou na sebarozvoj. Neznáte vám to ako skautský životný štýl?

TAKTIKA DRUHÁ: DOPŔŇANIE ZDROJOV ENERGIE

OSOBNÁ VÝZVA

Mnohí ľudia majú k sebe samým horší vzťah ako k svojim zvieracím domácim miláčikom, k vlastnému autu alebo k mobilnému telefónu. Viac sa starajú o domáce rastliny, záhradku či svojich blízkych ako o samých seba. Starostlivosť o iných je zaiste chvályhodná a často je i úprimným prejavom lásky, no nemožno ju oddeliť od lásky k sebe samému. Mysli preto aj na seba. Ak chceš byť užitočný/á pre druhých, nezabúdaj v prvom rade na seba. Nie je to sebecko! Naopak, nezodpovedné by bolo nekonať tak, aby si si šetril/a energiu pre seba a pre druhých.



Aby sme boli schopní zvládať záťaž, je nevyhnutné starať sa aj o seba a pravidelne si dopĺňať energiu. V súlade so skautským výchovným poslaním (všestranný rozvoj osobnosti) možno identifikovať štyri zdroje našej životnej energie:

- **TELO** (fyzická energia): Dôležitý je pravidelný a dostatočný spánok, vhodná a plnohodnotná výživa, pravidelný pohyb striedaný s odpočinok. Tieto faktory ovplyvňujú základnú úroveň energie, schopnosť zvládať emócie a schopnosť sústredenia.
- **EMÓCIE** (kvalita energie): Viac kontroly nad emóciami zlepšuje kvalitu energie a to nezávisle od vonkajších tlakov, ktorým čelíme. Najlepší výkon prichádza pri pocitoch pozitívnej energie. Negatívne emócie sú v poriadku, pokiaľ netrývajú príliš dlho, lebo potom nás vyčerpávajú. Medzi vklady na „účet“ emočnej energie patrí schopnosť uvedomenia si, čo spúšťa naše negatívne emócie (neraz nevedomé). Dôležitá je schopnosť zmiernenia negatívnych emócií (napr. „kúpiť si čas“ cez „hlboký nádych“, „napočítanie do desať“ – uvedomiť si svoje emócie a premyslieť si reakciu). Dobrou stratégiou je vytváranie pohody a priaznivej klímy vo svojom okolí, napríklad vyjadrovaním uznania ostatným. V neposlednom rade je niekedy potrebné zmeniť „príbehy“, ktoré sami sebe hovoríme (napr. o tom akí sme, čo dokážeme a čo nedokážeme, čo nás obmedzuje, čo sa nedá a pod.).
- **MYSEL'** (zameranie energie): Naša myseľ nám pomáha zamerať energiu vo forme pozornosti na konkrétnu vec. „Multitasking“ podkopáva produktivitu. Vyrušenie či „prepínanie pozornosti“ stojí veľa (až 25 % času). Vyrušenie taktiež zvyšuje chybovosť! Medzi vklady na „účet“ mentálnej energie patrí povedomie o tom, čo sú naše vyrušenia a ako ich eliminovať (napr. vyrušenie e-mailom, telefonátom, správou, notifikáciou). Účinné je zameranie sa na dlhodobé aktivity, ktoré sa opakujú (napr. prvá ranná úloha – ísť si zabehať a pod.). Ich pomocou sa sústreďujeme na dosiahnutie dlhodobějších cieľov a pilujeme cieľavedomosť.
- **ZMYSEL** (duchovno, energia významu): Iba ak robíme to, na čom nám skutočne záleží, cítime pozitívnu energiu. Ak sa s hlbokým záujmom venujeme nejakej činnosti, lepšie sa sústredíme a máme aj lepšiu vytrvalosť. Medzi vklady na „účet“ energie zmyslu patrí vyjasnenie si priorít a nastavenie súvisiacich rituálov (napr. pravidelné venovanie sa koníčku, ktorý nás baví a naplňuje). Ideálne je v práci robiť to, čo vieme najlepšie a aj to máme najradšej. Dôležité je vyhradiť si čas a energiu pre rôzne oblasti života (pre prácu, rodinu, zdravie, službu iným) a žiť svoje základné hodnoty vo svojom každodennom správaní.

TAKTIKA TRETIA: ROZLIŠOVANIE KONTROLOVATEĽNÉHO

Rozlišovanie kontrolovateľného znamená uvedomenie si oblastí, nad ktorými máme ako jednotlivci kontrolu, čím pilujeme predovšetkým našu psychickú odolnosť. To, čo môžeme naozaj kontrolovať a ovládať, sme iba my samotní – naše vlastné emócie, komunikačné stratégie, správanie a reakcie na vonkajšie okolnosti a ľudí. Na reakcie, správanie a komunikačné zvyklosti druhých môžeme iba vplývať a to najmä vlastným príkladom. Tento vplyv je pritom aplikovateľný zväčša iba v našom bezprostrednom okolí (rodina, práca, priatelia, skautský oddiel). Za horizontom kontroly a vplyvu je sféra záujmov. Je to oblasť našich životných cieľov, dlhodobých vízií a snov, ku ktorým sa môžeme približovať uvedomelou a svedomitou prácou, ale do veľkej miery závisia od okolností, ktoré nedokážeme kontrolovať ani ovplyvniť (napr. prírodné katastrofy, politická situácia, spoločenská klíma a pod.). V tomto kontexte sa mení aj vyznenie skautského kréda „robiť svet lepším“. V skutočnosti nemusíme byť frustrovaní z toho, že ako jednotlivci nie sme väčšinou schopní pozitívne meniť k lepšiemu celý svet. Náš frustračný prah môže naopak znížiť rozlíšenie toho, čo sme schopní kontrolovať a ovplyvniť a zamerať svoju energiu na tieto oblasti.



TAKTIKA ŠTVRTÁ: ZMENA PERSPEKTÍVY („STRES AKO MOTIVÁTOR“)

Aby sa nejaký faktor prostredia stal stresorom, musí byť dostatočne intenzívny, dlhotrvajúci a závažný. Stresujúco môžu pôsobiť aj tie situácie, ktoré človek prežíva pozitívne (adrenalinové športy, hazardné hry, sledovanie televízneho prenosu a pod.). Rozlišujeme tak stres „pozitívny“ a „negatívny“. Platí však, že oba typy stresu, ak pôsobia chronicky, môžu organizmus poškodiť vyššie opísaným mechanizmom. Spôsob interpretácie stresového signálu je vysoko individuálny, závisí od výchovy, vzdelania, kultúrneho pozadia. U ľudí, kde po podráždení prichádza relatívne rýchlo k jeho spracovaniu a neskôr k úplnému útlmu stresovej reakcie je stresová záťaž znášaná dobre. Naopak neurotici reagujú premrštene, stresujúce sú pre nich aj také situácie, ktoré sú inak bežnej kvality a intenzity (napr. rôzne fóbie). Neurotici majú tak omnoho vyššiu náchylnosť na vznik ochorení súvisiacich so stresom. Najdôležitejšia je kompenzácia každého stresu, ktorá je vlastne súčasťou životného štýlu každého z nás. Vyvarovanie sa stresovým faktorom (rodina, škola, pracovisko) je prakticky nemožné. Dobrý spôsob ako stres vybiť je akákoľvek fyzická aktivita, a tiež opakovanie aktivít znižuje intenzitu daného stresora, stáva sa rutinou (napr. tréning športovcov, skúšanie hercov). Na záver netreba opomenúť pozitívny efekt stresu, ktorý mobilizuje aktivitu, pozornosť, rozhodnosť, cieľové konanie, duševnú činnosť, nápaditosť a tvorivosť. Človeka by mala životná skúsenosť priviesť k takému fyzickému a duševnému nastaveniu, že nebude záťažové situácie interpretovať ako ubíjajúci a nezládnuteľný stres, ale využije ich motivačný kontext na dosiahnutie vlastných snov a túžob.

OSOBNÁ VÝZVA

Osvoj si stratégie, ktoré u teba zmiernia riziko vyhorenia. Základom je pozitívne naladenie (B.P. hovorí v knihe Skauting pre skautov o veselosti a dobrej nálade). Samozrejme, že život nie je iba „ružový“ a každý z nás má aj trápenia. Cieľom je ale nepodliehať zúfalstvu a vnímať ťažkosti nie ako ničujúci stres ale ako prirodzenú súčasť života. Vyhni sa honbe za úspechom či dokonalosťou a nauč sa povedať „nie“. Ži v prítomnosti! Buď vďačný/á za to, čo máš tu a teraz. Udržiavaj dobré vzťahy, lebo sú to práve priatelia a blízki, ktorí ťa podržia v najťažších chvíľach. Hýb sa, športuj, relaxuj, ži zdravo, staraj sa o telo aj o dušu! Buď k sebe láskavý/láskavá. Nemeň druhých ale svoj pohľad na nich. Raduj sa vždy, keď to ide, hraj sa, rob veci inak - tvorivo. Uvedom si, že je normálne aj zlyhať alebo byť bezradný/á. Nik nevie všetko, ale každý môže byť oporou druhému a neodsudzovať (ani seba!).



APLIKOVANIE SPRÁVNEJ SKAUTSKEJ PRAXE



ÚLOHA VODCOV A ORGANIZÁCIE V PREVENCIÍ VYHORENIA

V prípade skautských dobrovoľníkov ide skauting a osobný život ruka v ruke. Platí, že ak človek zažíva vyhorenie v práci, či v osobnom živote, tieto skutočnosti sa globálne premietajú do všetkých oblastí jeho pôsobenia. Mnohokrát sa jedná o spojené nádoby – frustrácia zo zamestnania má za následok ochladenie nadšenia zo skautskej činnosti, človek zahltený osobnými problémami sa vzdáva funkcií v oddiele či v zbore, odchádza. Niekedy naopak najväčšie znechutenie dobrovoľníka prichádza práve z prostredia skautingu. A to je škoda, nakoľko samotný skauting dokáže byť vynikajúcim nástrojom na prevenciu vyhorenia. Aby to tak mohlo byť, musia byť naplnené niektoré kľúčové podmienky prevencie vyhorenia v samotnej skautskej organizácii:

- správna „vodcovská prax“ (výchova nástupcov, vedenie a podpora mladších vedúcich v oddiele – ich oceňovanie a poskytovanie spätnej väzby, dodržiavanie zásad plánovania a vyhodnocovania činnosti, využívanie skautskej výchovnej metódy, nezasahovanie do diania v oddiely po svojom odstúpení z funkcie, nenaliehať na „udržanie oddielu v chode za každých okolností“ atď.),
- organizácia neformálnych tímových stretnutí (oddielovej rady, zborovej rady, stretnutia národných skautských rád, vzdelávacích tímov a pod.) určených na ventilovanie pocitov spojených s vykonávaním dobrovoľníckej práce, utuženie vzťahov a aktívny oddych od povinností,
- jasné zadefinovanie úloh spätých s vykonávaním konkrétnej funkcie, dosiahnutie rovnováhy medzi kompetenciami a zodpovednosťou dobrovoľníka,
- podpora napredovania a dobrovoľníckeho vzdelávania na skautských ale aj neskautských odborných kurzoch,
- otvorená komunikácia, prostredie tolerantné voči rôznorodým názorom, spoločné formovanie vízie a cieľov činnosti, zapracovanie návrhov a predstáv členov tímu/oddielovej rady, podpora tvorivosti a iniciatívy,
- otvorenosť pre prijímanie nových ľudí, aj z neskautského prostredia, napr. pri poskytovaní pomoci s pridruženými agendami (účtovníctvo, skladovanie materiálu, sponzoring a pod.),
- vedieť fungovať aj v malom efektívne (mať reálne očakávania založených na aktuálnych možnostiach daného oddielu či zboru, správne určovanie priorít pre ďalší rozvoj => napr. nábor nových členov nerobiť skôr ako sa vyškolí, overí a ustáli dostatočný počet radcov a pod.).

OSOBNÁ VÝZVA

Od lídra tímu na všetkých úrovniach našej organizácie (národnej, oblastnej, zborovej, oddielovej) sa vyžaduje, aby dokázal vytvoriť prostredie, kde sa všetci členovia tímu cítia akceptovaní, rovnocenní a plnohodnotní, kde sa správajú uvoľnene a cítia sa bezpečne. Ak zastávaš takúto pozíciu, mal by si dbať na to, aby bol jasný cieľ a smerovanie práce tímu a to tak, aby bol pozitívne zdieľaný všetkými jeho členmi. To najlepšie dosiahneš ich aktívnym zapojením, podporou ich individuálneho potenciálu, povzbudzovaním ku kreativite (odvaha pustiť sa do „neprebádaných oblastí“), aktívnym počúvaním a dávaním korektnej spätnej väzby.





SKAUTSKÁ PRAX

Ak je fungovanie oddielu dobre nastavené skautský odchovanec získava skúsenosti (akúsi skautskú „výbavu“ pre praktický život), ktoré ho budú chrániť pred vyhorením. Dokáže totiž prijímať výzvy a primerane riskovať (nie príliš, ale nie je ani úzkostlivo opatrný, vďaka čomu má chuť popasovať sa s novými vecami). Nestanovuje si iba ciele svojho snaženia, ale súčasne aj nástroje na ich dosiahnutie. Snaží sa dôsledne informovať o výsledkoch svojho snaženia (záujem o spätnú väzbu). Dokáže si napláňovať prácu a jeho krátkodobé plány dobre zapadajú do tých dlhodobých. Úspech pre neho nie je cieľom, ale vedľajším produktom jeho činnosti. Vie oddychovať, uvedomuje si život v celej svojej hĺbke aj šírke, vyznáva vyššie hodnoty, ktoré ho presahujú a stoja nad materiálnou realitou. Snaží sa vytvárať zmysluplné a autentické medziľudské vzťahy postavené na spolupráci, tolerancii a vzájomnom rešpekte. A v neposlednom rade je tímovým hráčom. Rozumie svojej role v tíme, tímovej dynamike, úlohe lídra, je iniciatívny, náležite samostatný, zvedavý, dokáže prevziať zodpovednosť a neustále pracuje na svojom rozvoji (toto všetko sú súčasne aj kompetencie nesmierne cenené každým zamestnávateľom).



BEZPEČNÝ PRIESTOR

alebo

SAFE-SPACE



PREDSTAVUJEME VÁM SAFE-SPACE

Safe-space alebo doslovný preklad ako bezpečný priestor... každý si pod pojmom "bezpečie" predstaví niečo iné. V našom ponímaní si skúsme predstaviť miesto, ktoré nám dá pocit bezpečia a slobody prejavu našich emócií. Priestor, v ktorom môžeme nechať naše pocity a emócie voľne plynúť, pričom sú v ňom pripravené rôzne formy podpory a pomoci, ako rozpoznať čo vlastne cítime, ako tieto emócie a pocity precítiť tak, aby nás úplne neprevalcovali a ako sa následne upokojiť, prípadne pomocou čoho sa vieme odreagovať.

Vytvorenie takéhoto miesta vie nielen podporiť citový rozvoj detí, mládeže a dospelých, ale zároveň ukazuje, že každý prežíva veci rôzne a je to v poriadku. Je prirodzené cítiť nielen pozitívne emócie, ale aj tie negatívne a dôležité je to, ako s nimi budeme pracovať. Nezabúdajme, negatívne emócie tu vždy boli, sú aj budú. Nie je našim zámerom viesť členky a členov, či dokonca seba, k tomu, aby sme ich potláčali, alebo si ich na niekom či niečom vybili. Vedme ich aj seba k tomu, aby sme im naopak práve ponúkli rôzne metódy a cesty k ich spracovaniu a prijatiu, ale aj spôsobu regulovania a spôsobom ventilovania.

AKO S NÍM PRACOVAŤ?

Na začiatok je potrebné si stanoviť, kde ho chceme vytvoriť - či sa jedná o letný skautský tábor, alebo chceme rovno vytvoriť niečo dlhodobé v rámci skautskej klubovne. V oboch prípadoch však potrebujeme vybrať miestnosť alebo teda vytýčiť si konkrétny priestor, ktorý nám bude ako safe-space slúžiť.

Na čo je potrebné pri výbere priestoru myslieť?

- Kde ho umiestnime. → Miesto by malo byť dobre prístupné pre každého, avšak zároveň by malo byť dostatočne vzdialené tak, aby priestor ponúkal dostatok súkromia komukoľvek, kto tam bude.
- Cítime sa tam útulno. → Bezpečne a útulno. Obe veci vieme podporiť jednoduchou výzdobou, voľbou materiálov či dotvorením atmosféry pomocou svetielok. Koberec, vankúše a kvety... možností je mnoho a je na nás po čom pri tvorení siahneme. Jednoznačne však odporúčam svetielka - sú také...čarovné, až upokojujúce.
- Pre akú komunitu ľudí ho tvoríme. → Veľmi dôležitý bod, nakoľko aj vďaka poznaniu členiek a členov vieme celý priestor prispôbiť.



SKAUTSKÁ PRAX

Možnosti obsahu safe-space priestoru sú široké a aj preto sa sprvu môže zdať náročné vybrať si, po čom siahnuť. Každý človečik je jedinečný a aj preto majme na pamäti to, že jednou z úloh nie je zabezpečiť všetko do detailov, ale vynaložiť snahu ponúknuť danej skupinke ľudí množstvo alternatív prostriedkov aktuálneho prežívania tak, aby mali možnosť výberu. Nie je našou snahou dať tam všetky



antistresové veci sveta...našou snahou je pripraviť priestor tak, aby sa tam daná osôbka cítila dostatočne komfortne na prejavenie toho ako sa cíti, dať jej prostriedky pomocou ktorých prípadne pomenuje tieto emócie, a následne má možnosť si vybrať akým spôsobom svoje prežívanie spracuje/reguluje.

V nasledujúcich riadkoch by som ti rada priblížila, čo je potrebné pre jeho základ a pár nápadov, čím ho môžeš ozvláštniť.

Základné veci, ktoré má safe-space obsahovať:

- Vysvetlenie, čo je bezpečný priestor a ako sa používa
- Pravidlá safe-space priestoru
- Cvičenia zamerané na dýchanie
- Rôznorodé metódy zvládania stresu a emócií formou cvičení, návodov alebo vyplňacích listov
- Obrázky s pomenovanými emóciami, ako nástroj využitia pri rozlišovaní, čo sa v človeku deje

Ďalšie nápady na doplnenie priestoru:

- Vankúše, deky
- Svetielka
- Krabička so zaujímavými faktami
- Krabička s citátmi
- Fotky zvieracích mláďat
- Antistresové pomôcky → fidget spinner, balóny, plastelína, ...
- Puzzle
- Papiere
- Fixy, pastelky, farby, ...
- Vreckovky, toaletný papier
- Omaľovánky, krížovky, osemsmerniky,...
- Lego, rôzne iné typy skladačiek

Podklady, ktoré môžete využiť pri vytváraní safe-space miesta
nájdeš [TU](#)



MENTORING V SKAUTSKÝCH JEDNOTKÁCH

(heslo rangerov a rangeriek (15 - 18 rokov), Slovenský skauting)

VEĎ PRÍKLADOM!

CESTA

Rolou mentora či mentorky je mentorovaných povzbudzovať v ich vlastnom rozvoji, predávať svoje znalosti a skúsenosti, zdieľať svoje názory a inšpirovať ich svojou vlastnou činnosťou – jednoducho byť pre mentorovaných vzorom.

MENTOROVANIE V SKAUTSKÝCH JEDNOTKÁCH

V skautských jednotkách má mentorovanie pomôcť pri zvládaní strachov a problémov v ich komunitách prepojením ich so staršími alebo skúsenejšími mentormi, ktorí ich budú sprevádzať a podporovať. Ide o obnovu dávnej tradície nasledovania skúsenejších. Môže byť nápomocný pri riešení problémov nástupníctva, vďaka podpore od bývalých vodcov a vodkýň. Pre mentorov/ky samotných/é ponúkne priestor na osobný rast, stanú sa všímavejšími voči problémom mladých, ich strachov a prekážok, ktoré zažívajú každodenne v škole či skautských komunitách.

OSOBNÁ VÝZVA

Tak ako nám B.P. zanechal metodiku výchovy detí v skautskom duchu, je na vás, lídroch/líderkách, aby sme v tom pokračovali. Predávanie skúseností, zaúčnanie a vytvorenie podpory v skautských jednotkách je zabezpečovaná rôznymi formami. Jednou efektívnou a veľmi potrebnou je mentorovanie. Líder tímu je zodpovedný za istú formu podpory, výchovu nástupníctva, ale zároveň má byť takým "oporným múrom", o ktorý sa budú môcť členovia/ky vždy oprieť. Zabezpečuje pocit bezpečia a vedomia, že sa na svojho lídra/líderku môžu obrátiť s akýmkoľvek problémom či strachom.

PÁR SLOV NA ZÁVER

Veríme, že riadky písané v tomto toolkit-e ti boli a budú nápomocné. Je potrebné byť tu jeden pre druhého, avšak prosíme ťa, nezabúdaj na seba. Si dôležitou súčasťou života, ktorý spolu so svojimi blízkymi tvoríš. Spoločne sa snažíme urobiť svet lepším, starajme sa o seba navzájom avšak v spolupráci s vnímaním a dopĺňaním aj vlastných potrieb.

Syndróm vyhorenia je niečo, s čím sa potýka, alebo potýkalo, mnoho z nás... dokonca častokrát o tom ani nevieme. Nemusíme byť na to sami. Terajšia doba nám ponúka možnosti konzultácie na psychologickú poradni, rozhovoru so psychoterapeutom/tkou alebo psychológom/čkou.

V prípade, že sa potrebuješ na niekoho obrátiť hneď, neboj sa zavolať na Linku dôvery Nezábudka na čísle 0800 800 566. Ide o bezplatnú a anonymnú linku, ktorá je prevádzkovaná Ligou za duševné zdravie a je tu pre vás 24-hodín denne. Môžeš sa na ňu obrátiť s akýmkoľvek problémom spojeným s duševným zdravím.



ZDROJE:

Bednáriková M. Základy športovej psychológie. In Kapitánska lesná škola. Vzdelávací materiál ku kapitánskej skúške. Slovenský skauting, 2019, 197 s.

FREUDENBERGER, H. J. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 1975, 12.1: 73.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.

KOPŘIVA, K. Lidský vztah jako součást profese. 5. vyd. Praha: Portál, 2006. 147 s. ISBN 80-7367-181-6.

KUMAR, S. Burnout in psychiatrists. World Psychiatry, 2007, 6.3: 186.

LLOYD, M - BOR, R. Communication Skills for Medicine E-Book. Elsevier Health Sciences, 2009.

MOROVICSOVÁ, E. a kol. Komunikácia v medicíne. Bratislava: Univerzita Komenského, 2011. 212 s. ISBN 978-80- 223 -3025-1.

KALLWASS, A. Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 139 s. ISBN 978-80-7367-299-7.

Hulín I et al.: Patofyziológia a klinická fyziológia pre magisterské a bakalárske štúdium. Bratislava, SAP 2005, 593s, ISBN 80 - 89104 - 66 - 5

Slovenský skauting
Mokrohajska cesta 6
841 04 Bratislava

Autori:

Marek Pleško (Marcus) - Námorná akadémia vodných skautov
Lucia Parcová Šálková (Ratráčik) - Predsedkyňa rady pre rozvoj
Veronika Živčicová (Veve) - Tajomníčka rady pre rozvoj
Karolína Janotová

Fotografie:

Ahmed Zayan (1)
Mária Dirgová (3)
Vladimír Ambróz (10)
Vladislav Kakody (15)
Roman Kortiš (18)
Matúš Mahút (21)

Grafické spracovanie:

Andrej Mjartan

©Slovenský skauting, 2023

