

Mindfulness není jen módní trend – může to být cesta k duševní rovnováze a prevenci vyhoření u zdravotnických pracovníků

Miroslava Janoušková¹  *

¹ Univerzita Karlova, 3. lékařská fakulta, Praha, Česko

* miroslava.janouskova@lf3.cuni.cz

Editoriál

„O budoucnost se nejlépe postaráme tím, že pečujeme o přítomný okamžik.“ (Jon Kabat-Zinn)

Zdravotničtí pracovníci v posledních letech čelili výrazné profesní i emoční zátěži, která se projevovala vysokou mírou stresu, únavy, úzkostných a depresivních příznaků a pocitu vyhoření. Jak ukázaly i výsledky české větve mezinárodní studie HEROES (COVID-19 HEalth caRe wOrkErS study), tyto dopady se objevovaly při pandemii, ale přetrvávají dosud a poukazují na potřebu systematické podpory duševního zdraví ve zdravotnictví (Brennan Kearns et al. 2025). Mindfulness (všímavost) představuje v této souvislosti aktuální a účinný přístup, který posiluje emoční regulaci, pocit štěstí a odolnost vůči stresu (Sulosaari et al. 2022). V zahraničních výzkumech se ukazuje, že rozvoj všímavosti může pomoci zdravotnickým pracovníkům zvládat psychickou zátěž, zlepšit spánek i kvalitu poskytované péče. Má také významný vliv na prevenci syndromu vyhoření (Cohen et al. 2023).

Všímavost je způsob vědomého a nehodnotícího vnímání přítomného okamžiku. Vychází z buddhistické meditační tradice, avšak v moderní psychologii byla rozvíjena od 70. let zejména Jonem Kabat-Zinnem jako sekulární metoda. Nejrozšířenější intervencí je 8týdenní program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) určený pro širokou veřejnost. Hlavními principy mindfulness jsou pozornost vůči přítomnému okamžiku, přijetí vlastního prožívání a soucit – vůči sobě i ostatním. Cílem není potlačit myšlenky či emoce, ale rozvíjet schopnost vědomě je pozorovat, čímž se posiluje psychická odolnost, sebeuvědomění a schopnost reagovat s klidem a porozuměním. Základními technikami jsou meditační a dechová cvičení, uvědomování si tělesných vjemů a všímavý pohyb.

Zařazení mindfulness do zdravotnické praxe přináší řadu prokazatelných přínosů. Studie ukazují, že pravidelné praktikování všímavosti snižuje hladinu stresu, úzkosti a psychického vyčerpání u zdravotnických pracovníků, a tím podporuje jejich duševní rovnováhu a odolnost vůči zátěži. Tato praxe rovněž posiluje schopnost soustředění a udržení pozornosti, což se promítá do vyšší kvality poskytované péče i bezpečnějšího pracovního prostředí. Dlouhodobá praxe všímavosti působí jako účinná prevence syndromu vyhoření, protože učí zdravotnické pracovníky rozpoznat signály únavy, stresu či přetížení dříve, než přerostou v chronické potíže. Současně podporuje otevřenější komunikaci, empatii a udržování vlastních hranic, což zlepšuje vztah mezi zdravotnickým pracovníkem a pacientem i atmosféru v týmu. Velkou výhodou je, že mindfulness nevyžaduje složité pomůcky ani dlouhou časovou dotaci – lze ji

začlenit do krátkých pauz během směny, několika minut vědomého dechu či prostého uvědomění si přítomného okamžiku. I tyto drobné, ale pravidelné momenty mohou mít významný vliv na duševní pohodu i celkovou spokojenost zdravotnických pracovníků. Intenzivněji pojaté programy jako je MBSR vyžadují pravidelnou delší každodenní praxi.

Přestože přínosy praktikování všímavosti jsou dobře doložené, její zavádění do zdravotnické praxe naráží na několik výzev. Jednou z nich je nedostatek času – pracovní rytmus zdravotnických pracovníků bývá natolik intenzivní, že myšlenka na „zastavení se“ může působit nereálně. Další překážkou je skeptický postoj některých pracovníků, kteří mindfulness vnímají spíše jako módní ezoterický trend než jako vědecky podloženou metodu podpory duševního zdraví. Výzvou může být také nedostatečná informovanost a absence systematického vzdělávání v oblasti duševní hygieny a sebepečce. Bez vhodného vedení a podpory managementu se mindfulness snadno stane jen individuální snahou několika nadšenců. Je proto důležité, aby organizace vytvářely prostor pro rozvoj těchto dovedností – například formou krátkých školení, workshopů či supervizí, které pomohou pracovníkům porozumět principům mindfulness a začlenit je do každodenní praxe realistickým způsobem.

Mindfulness sama o sobě neřeší všechny problémy současného zdravotnictví. Může však být jedním z klíčů, jak znovuobjevit rovnováhu mezi péčí o druhé a péčí o sebe. Zdravotničtí pracovníci, kteří si dokážou dopřát krátký okamžik vědomého zastavení, bývají odolnější vůči stresu, pozornější k potřebám svým i pacientů a spokojenější ve své profesní roli. Je proto důležité, aby se všímavost stala součástí kultury zdravotnické profese – nejen jako osobní strategie jednotlivce, ale i jako prvek vzdělávání, podpory týmů a vedení organizací.

Literatura

Kearns Brennan, P., Novák, D., Fryčová, B., Kareholt, I., Janoušková, M., Šeblová, J., & Šeblová, D. (2025). *Psychological distress in health care workers during the beginning, the middle, and the last part of the COVID-19 pandemic*. *Scientific Reports*, 15(1), 12163. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95363-6>

Cohen, C., Pignata, S., Bezak, E., Tie, M., & Childs, J. (2023). *Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: A systematic review*. *BMJ Open*, 13(6), e071203. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-071203>

Sulosaari, V., Unal, E., & Cinar, F. I. (2022). *The effectiveness of mindfulness-based interventions on the psychological well-being of nurses: A systematic review*. *Applied Nursing Research*, 64, 151565. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2022.151565>

Autorka je odbornou asistentkou na Oddělení lékařské psychologie LF3 UK a certifikovanou lektorkou MBSR.