

EDITORIAL

Vážení čtenáři, milí kolegové,

„Zdraví“ zaujímá přední místa v žebříčku hodnotového systému každého z nás. V posledních měsících se však i stává nejčastěji používaným slovem v souvislosti s nepřetržitě působící pandemií Covid 19. Přesto, že podpora a prevence zdraví je zakotvena v národní strategii zdraví již dlouho, získává svůj reálný význam pro řadu jedinců až souvislosti s působením koronaviru.

S ohledem na řadu restrikcí si uvědomujeme více než kdy dříve, že na zdraví není možné pohlížet jen po stránce tělesné. Zatímco dříve byla definice zdraví velice jednoduchá a zdraví definovala jen jako nepřítomnost nemoci, dnešní pohled je mnohem komplexnější, složitější, rozpracovanější. A díky realitě více vědomě uchopitelnější.

Většina odborníků se shoduje v tom, že zdraví znamená biopsychosociální pohodu. Někteří se ztotožňují s tím, že zdraví je cíl nebo také cesta k uskutečnění svých cílů. Již od samého počátku se utvářejí základy pro zdravý život, velký vliv má rodinné prostředí, přátelské vztahy, pravidelná pohybová aktivita, dostatek pobytu na čerstvém vzduchu v přírodě a vyvážená strava. Nejvýrazněji naše zdraví ovlivňuje vlastní způsob života, životní styl. Zdravý životní styl znamená dodržování určitých doporučených opatření, která upevňují zdraví ve všech jeho složkách, a to nejen v soukromém, ale i profesním životě. Vyjadřuje, jakými způsoby člověk přistupuje ke vznikajícím situacím, jak řeší náročné životní události, včetně i denních nepříjemností, nakolik

dokáže využívat pestrou škálu nástrojů k redukci stresu, jímž je moderní společnost intenzivně nasycena.

Obzvlášť v současné době již více než rok působící pandemie je nutné uvažovat jeden ze základních rozměrů našeho zdraví – a to psychosociální aspekty, které se na udržení zdraví významně podílejí. Pandemie onemocnění Covid 19 velmi výrazně ovlivnila psychosociální determinanty zdraví, a to na všech úrovních života člověka. Právě s ohledem na stále trvající situaci věnujeme 8. číslo časopisu Diagnostika a poradenství v pomáhajících profesích tématu psychosociálních faktorů, determinantů duševní pohody, spokojenosti a harmonie na různých úrovních společenského života.

Výše uvedeným aspektům se věnuje úvodní příspěvek, poukazuje na vybrané sondy týkající se mapování působení pandemie na oblast vzdělávání, a to od předškolního až po univerzitní. Autorka uvádí podstatná statistická data i vlastní postřehy o vlivu tohoto období.

Autorka následujícího textu po rozsáhlé rešerši domácích a zahraničních zdrojů seznamuje čtenáře s různými koncepty ovlivňujícími vnímání kvality života, s důrazem na dánský koncept hygge.

Následuje kratší text věnovaný thalassoterapii a možností jejího využití pro obnovu psychických sil při neustálých karanténních opatřeních a restrikcích.

Neméně významný je příspěvek směřující do roviny profesního života pedagogů, zaměřující se na problematiku kolegiálního sdílení profesních zkušeností ve skupinové supervizi, které je dosud

nepříliš zdůrazňovaným a prozkoumaným nástrojem učitelského profesního rozvoje a prevence syndromu vyhoření v českých školách.

I další příspěvek směřuje do profesní roviny, zaměřuje se na analýzu změn aktuálního psychického stavu pracovníků Integrovaného záchranného systému po absolvování týdenní lázeňské péče. Příspěvek poukazuje na velmi důležitou funkci prevence duševních poruch a vyčerpání u této cílové skupiny patřících do pomáhajících profesí, a s to využitím krátkodobé lázeňské péče.

Text dalšího příspěvku cílí tentokrát na dobrovolníky, kteří se podílí na organizaci nejrůznějších sportovních (ale i dalších) akcí. V procesu jejich začlenění do řady aktivit hrají významnou roli psychosociální aspekty, pocit pohody, sounáležitosti s ostatními členy týmu, kvalita komunikace a efektivní způsoby motivace. Bez jejich přispění by nebylo myslitelné řadu sportovních a kulturních akcí vůbec realizovat, tedy díky nim můžeme realizovat řadu aktivit k získání duševní rovnováhy.

Příspěvek věnovaný organizaci a průběhu příměstských sportovních táborů má rovněž výrazný celospolečenský dopad na zlepšení zdraví, jak v rovině tělesné, tak i psychické. V době pandemie zaznamenáváme velmi výrazný nárůst obezity zvláště mezi dětmi a dospívajícími, trend z posledních let, na který reagovala řada společenských institucí i odborníků jednotlivců, se velmi rapidně zrychlil. Není neobvyklé se setkat s dítětem, které během jednoho školního roku přibralo i 20, ale i 40 kg. Velmi výrazně narůstá počet depresí a suicidálních pokusů u mladistvých, právě kvůli nedostatku sociálních kontaktů

a absenci pohybových aktivit (řada mladých lidí byla zvyklá pravidelně cvičit, dodržovat zdravý životní styl a ze dne na den museli svůj způsob života výrazně změnit – omezit). Autoři příspěvku zmiňují další, ne příliš příznivý, společenský trend, a to pokles základních herních dovedností a kolektivního sportování u dětí, mentální i tělesnou pohodlnost, jejímiž viníky jsou nejčastěji rodiče. Sdílení zkušenosti autorů z realizace sportovně orientovaného kempu plně vyhovuje záměrům opět monotematicky orientovaného čísla našeho vědeckého časopisu.

Poslední příspěvek je věnován analýze zájmu potenciálních klientů projektovaného wellness centra. Tato analýza byla podkladem pro Studii proveditelnosti v rámci tvorby diplomové práce, aniž by výsledky ale byly v práci využity. Výsledky dotazníkového šetření přináší data získaná od více než 1000 respondentů a ukazují jejich vztah k pohybové aktivitě i wellness a pohybovým aktivitám v pandemickém období.

Tradičně věnujeme prostor i recenzi na zajímavou publikaci – Pohyb a prožitek v multioborovém pojetí, která volně navazuje na konferenci tematicky věnovanou zážitkové pedagogice, pozvánce na vědeckou mezinárodní konferenci Wellness a nechybí ani medailonek významné osobnosti – prof. MUDr. Radkina Honzáka.

Věříme, že publikované příspěvky čtenáře zaujmou a obohatí je svými pohledy na vliv psychosociálních faktorů v prevenci a udržení zdraví.

Markéta Švamberk Šauerová

Editorka čísla