

# Sebereflexe v každodenní praxi lékaře/lékařky

MUDr. Tereza Pinkasová

Ústav etiky a humanitních studií, 3. lékařská fakulta, Univerzita Karlova, Praha

Článek se zaměřuje na význam sebereflexe pro osobní i profesionální rozvoj lékařů a lékařek. Zdůrazňuje pozitivní vliv sebereflexe na sebepoznání, udržení duševního zdraví lékaře/ky a prevenci syndromu vyhoření, posílení empatie i komunikačních dovedností lékaře/ky. Článek poskytuje přehled snadno osvojitelných seberefektivních technik, které lze uplatnit v každodenní lékařské praxi, a podpořit tak zdravější a smysluplnější přístup poskytování zdravotní péče.

**Klíčová slova:** sebereflexe, každodenní lékařská praxe, sebepoznání, seberozvoj.

## Self-reflection in the daily practice of a doctor

The article delves into the importance of self-reflection for the personal and professional development of doctors. It highlights the benefits of self-reflection in fostering self-awareness, maintaining the mental health of doctors, preventing burnout syndrome, and enhancing empathy and communication skills. The article provides an overview of easily adoptable self-reflective techniques that can be integrated into everyday medical practice, promoting a healthier and more meaningful approach to providing medical care.

**Key words:** self-reflection, daily medical practice, self-awareness, self-development.

## Úvod

Sebereflexe je proces systematického a kritického zkoumání vlastních myšlenek, emocí, rozhodnutí a jednání. Člověk nahlíží do svého nitra (introspekce), snaží se porozumět svým vlastním motivacím a hodnotám (1) a kriticky hodnotí důsledky svého jednání (2). Tento proces je důležitým nástrojem sebeuvědomování i sebepoznání (3) a může mít zásadní význam pro osobní i profesionální rozvoj.

Seberozvoj v osobní i profesionální rovině je aktivním procesem, který člověk podniká se záměrem zdokonalit svou osobnost, schopnosti a dovednosti. Systematicky usiluje o sebepoznání a rozvíjení své osobnosti, aby dokázal plně rozvinout svůj potenciál.

V rámci seberozvoje si lékař/ka může osvojit techniky sebereflexe, které mu/jí umožní porozumět vlastním emocím i rozhodnutím, jímž ve své praxi čelí. Osvojením sebereflexe může lékař/ka odhalit prostor ke zlepšení jednání s druhými lidmi a najít strategie pro

efektivní zvládání pracovní i emocionální zátěže a udržení vlastního duševního zdraví.

Lékaři/ky mohou využít seberefektivních technik také jako prevenci syndromu vyhoření (4, 5) vznikajícího zejména v důsledku dlouhodobého chronického stresu a neřešeného emočního vyčerpání z profese. Pravidelná reflexe vlastních emocí a potřeb pomáhá pojmenovat důležité aspekty prožívání daného člověka a umožňuje nalézt řešení, jak kompenzovat stresory, nastavit psychické hranice a realizovat lékařskou praxi zdravým způsobem.

Sebereflexe dopadů vlastního jednání pomáhá lékařům/kám vidět svoji praxi v širší perspektivě, motivuje ke změnám vlastního jednání a učí lékaře/ky citlivě reagovat na potřeby druhých (6). Studie ukazují, že pravidelná sebereflexe vede k větší empatii lékařů vůči pacientům (7) i ke zlepšení komunikačních dovedností (8). Na základě takových zjištění je možné uvažovat o implementování seberefektivních technik také na úrovni organizací.

## DECLARATIONS:

### Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

### Ethical principles compliance:

The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18<sup>th</sup> WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

### Conflict of interest:

Not applicable.

### Consent for publication:

Not applicable.

Cit. zkr: Med. Praxi. 2024;21(3):151-154  
<https://doi.org/10.36290/med.2024.020>

Článek přijat redakcí: 17. 3. 2024

Článek přijat k tisku: 29. 5. 2024

MUDr. Tereza Pinkasová

tereza.pinkasova@lf3.cuni.cz