

Jak se správně rozhodnout a jak rozhodnutí uskutečnit

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.
Psychiatrická nemocnice Bohnice, Praha

Úvod

Různá rozhodnutí děláme mnohokrát za den. Týkají se závažných záležitostí, např. diagnostiky, volby terapie, ale i toho, co si obléknout nebo jak trávit volný čas. Následující přehled nabídne užitečné tipy, jak rozhodování usnadnit.



Rozpoznat rizikovou situaci

Doktor Bláha měl nepříjemný rozhovor s manželem bývalé pacientky. Manžel mluvil útočně a podezíral lékaře, že jeho ženu špatně léčil. Doktor Bláha měl chuť ho odbýt a říci mu, že medicíně nerozumí. Zkušenost ho ale naučila, že první nápad, který dostane ve stresující situaci, bývá špatný. Zvolil proto jinou možnost. Manžela klidně vyslechl a pokusil se mu vysvětlit povahu onemocnění jeho ženy. Nezdálo se, že by ho úplně přesvědčil, ale i tak zvládl situaci relativně dobře.

Sklon jednat automaticky a bezmyšlenkovitě se netýká jen lékařů, ale i pacientů. Obézní pacientka paní R. se léčí pro diabetes. O tom, že má držet dietu, dobře ví. Jenže tu a tam bezděčně zamíří do cukrárny. Že to byla chyba, si uvědomí až dodatečně.

Vnímat souvislosti a příčiny problému

Např. doktor Bláha ve výše uvedeném příkladu pochopil, v jakém emočním rozpoložení se nachází manžel bývalé pacientky. To mu pomohlo přiměřeně reagovat. V tomto stadiu řešení problémů existuje dvojí nebezpečí. To první spočívá v nedostatku informací, druhé v jejich nadbytku. Přemíra informací někdy vede až k „informační paralýze“. Místo shromažďování nadbytečných informací je třeba se soustředit na ty nejpodstatnější. Je správné brát v úvahu nejen zevní okolnosti, ale i vlastní stav. Řešení problémů neusnadňují silné emoce, bažení (*craving*), únava, spánková deprivace, dehydratace apod. Pro zajímavost dodáváme, že schopnost rozhodování zhoršuje i míra znečištění vnitřního prostředí budov (Torres et al. 2022).

Uvědomit si, jaké možnosti nabízí daná situace a jaké jsou jejich následky

Jestliže má jedinec k dispozici dostatek času a jedná se o závažnou záležitost, může si výčet možností zapsat. K jejich následkům pak lze přiřadit číselnou hodnotu např. od minus tří (nejhorší) do plus tří (nejlepší). V běžném životě obvykle volíme mezi dvěma nebo třemi možnostmi a jde to jednodušeji (viz dále uvedená technika „Semafor“).

Vybrat nejlepší možnost

Zde můžeme vycházet z vlastních zkušeností nebo zkušeností jiných lidí. V této souvislosti stojí za zmínku pojem „intuice“. Nemusí se jednat o nic nadpřirozeného. Nevědomou část psychiky lze přirovnat k velké knihovně a vědomou mysl k několika knihám, které si čtenář vypůjčil. Varování, že něco není s určitým řešením v pořádku, může vycházet z minulých zkušeností uložených v nevědomé části psychiky. Intuici bychom neměli podceňovat, ale ani přeceňovat. Nechuť k určitému dobrému řešení může být dána i tím, že je nepříjemné.

Vybranou možnost uskutečnit

Řada lidí dobře ví, jak postupovat, ale nedělají to. V této souvislosti se někdy mluví o prokrastinaci. To je výrazný a dlouho trvající sklon odkládat plnění nutných povinností. Příčin může být řada:

- Jedinec nemá chuť podstupovat námahu nebo obtíže spojené s určitou aktivitou.
- Nedostatečné sebevědomí a depresivní nálada.
- Strach ze selhání.
- Chronická únava.
- Nabízí se jiná, příjemnější aktivita.

Zvládání prokrastinace

Při prokrastinaci se uplatňují negativní emoce. Proto je i zde možné použít postupy, které se používají k mírnění silných emocí, bažení a stresu (Nešpor, 2013, 2016). Mezi užitečné postupy patří např.:

- Do splnění rozhodnutí se rychle a energicky pustit a neposkytovat negativním emocím čas, aby zesílily. Zajímavou možností je japonská metoda „Ukázat a nazvat“. Při ní ukazuje jedinec prostředníkem a ukazovákem příslušným směrem, řekne si, co udělat, a hned to udělá. Např. jedna vysokoškolsky vzdělaná žena chtěla po večeři odejít z kuchyně, místo toho ale ukázala na kuchyňskou linku, řekla si „nádobí“ a šla ho umýt.

Obrázek č. 1: Ukázat a nazvat



**Zdroj. MUDr. Karel Nešpor. CSc.*

- Umět si rozvrhnout čas. Náročnější úkoly plnit v době, kdy má jedinec dostatek energie, např. na začátku pracovní doby.
- Připomenout si negativní následky zanedbání něčeho důležitého a výhody správného jednání.
- Slíbit si za splnění správného a nepříjemného rozhodnutí drobnou odměnu nebo potěšení.
- Uklidnit se, např. fyzickou aktivitou, relaxační technikou (nahrávky volně na webu drnespor.eu), přátelským rozhovorem apod.
- Připomenout si minulé úspěchy a to, jak jedinec nebo někdo z jeho okolí zvládal podobné situace.
- Náročné úkoly rozdělit do relativně snadných dílčích kroků.

Vyhodnocení

Při implementaci zvoleného rozhodnutí a zejména po něm je vhodné vyhodnotit, nakolik byla zvolená možnost opravdu ta nejlepší.

„Semafor“ jako podstatné zjednodušení rozhodovacího procesu

V každodenním životě se často rozhodujeme v časové tísní a za podmínek, které nejsou ideální. Zvláště pro tyto situace je vhodná technika „Semafor“. Její velkou výhodou je skutečnost, že fungování semaforu máme hluboce vštípené v paměti. Proto si ho dokážeme snadno vybavit i při stresu.

Červené světlo: Jedinec si představí červené světlo semaforu a zastaví automatické, primitivní jednání. Kdyby si výše zmíněná pacientka paní R. vybavila červené světlo před tím, než vešla do cukrárny, dost možná by šla raději domů. Podle našich zkušeností už i jen rozsvícení červeného světla často vede k tomu, že se jedinec v rizikové situaci lépe ovládne.

Žluté světlo: Dotyčný si představí žluté světlo a uvědomí si různé možnosti, které nabízí daná situace. Bere přitom v úvahu i jejich dlouhodobé následky. Vybrat nejvýhodnější možnost je snazší, když se před tím dotyčný uklidnil např. břišním dýcháním s prodlouženým výdechem, bezpečnou fyzickou aktivitou (např. vyjít jedno či dvě patra do schodů) nebo relaxační technikou.

Zelené světlo: To znamená vybranou možnost uskutečnit a zpětně vyhodnotit, nakolik se osvědčila. To usnadní rozhodování v podobných situacích v budoucnu.

Jak by mohl fungovat semafor u paní R. léčené pro diabetes

Červená: Uvědomit si rizikovou situaci

Žlutá: Uvažovat o různých možnostech a jejich následcích

1. Jít do cukrárny by znamenalo zhoršení zdravotního stavu a špatný pocit.
2. Je z práce unavená, mohla by jít domů a odpočinout si.
3. Pustit si hudbu z mobilu.
4. Jít nakupovat.
5. Paní R. si vybrala druhou možnost

Zelená: Paní R. šla domů, odpočinula si a se svým rozhodnutím byla spokojená. Navíc si předsevzala, že kolem cukrárny, kterou často navštěvovala, nebude raději ani chodit.

Závěr

Nezdá se, že by medicíně v dohledné době za lékaře rozhodovala umělá inteligence (Haq et al., 2022). Schopnost správně se rozhodovat má proto pro práci lékařů i jejich osobní život zásadní význam.

Literatura

1. Nešpor K. *Sebeovládání*. Praha: Portál 2013; 144.
2. Nešpor K. *Kudy do pohody*. Praha, Portál 2016; 168.
3. Haq IU, Chhatwal K, Sanaka K et al. *Artificial Intelligence in Cardiovascular Medicine: Current Insights and Future Prospects*. *Vasc Health Risk Manag*. 2022; 18:517-528.
4. Torres G, Mourad M, Leheste JR. *Indoor Air Pollution and Decision-Making Behavior: An Interdisciplinary Review*. *Cureus*. 2022; 14(6):e26247.