

Alfa Human Service

[www.alfabet.cz](http://www.alfabet.cz)

# Podpora psychické stability a komunikace v rodině

## Základní prvky psychohygieny



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



# Vymezení pojmu

- Nauka o tom jak si chránit či znovu získat duševní zdraví.
- Poskytuje návody jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky, aby nepříznivé vlivy byly eliminovány a uplatnily se pozitivní vlivy posilující duševní rovnováhu a kondici.
- Souvisí s osobností člověka a často i jeho pracovním výkonem/péčí o blízké

# Duševní zdraví

*„Duševně zdravý člověk je schopen tvořit (pracovat), milovat a z obojího mít radost.“ S. Freud*

- Představuje schopnosti přizpůsobovat se situacím a reagovat na ně tak, abychom se cítili dobře.

# Stres

- Silná frustrace
- Vyčerpává zásoby adaptační energie
- Stres je frustrací silné motivace
- Stresory:
  - Fyzické
  - Sociální
  - Psychické

# Škála stresorů v %

- Smrt partnera 100
- Rozvod 73
- Odnětí svobody 63
- Zranění, nemoc 53
- Svatba 50
- Těhotenství 40
- Narození dítěte 39
- Změna pracovní doby 20

Při úhrnné hodnotě 150 je pravděpodobnost tělesného onemocnění 37%, při 300 již 80% pravděpodobnosti

# Zvládnutí stresoru - coping

- Instrumentálně orientované zvládnutí
  - změna či odstranění vnějších podmínek vyvolávajících stres
- Emocionálně orientované zvládnutí
  - zaměření na vnitřní změnu
- Zaměření zvládnutí na přecenění
  - změna významu pro jedince, přehodnocení

# Osobnost člověka a stres

- **Osobnost A – koronární**
  - Potřeba vyhrát, uznání
  - Chronický nedostatek času
  - Netrpělivost, neklid, úzkost
  - Přehnaně kritická k okolí
  - Ve vztazích udržuje odstup
- **Osobnost B**
  - Přímé držení těla
  - Pevný oční kontakt
  - Zdvořilost, uvolněnost, relaxovanost
  - Tráví čas v rodině, pomáhá s domácností
  - Nevzdává se dovolené a prázdnin

# Frustrace

- Frustrací může být:
  - Vnější situace, kdy dochází k bloádě uspokojení
  - Vnitřní psychický stav, který bloádá vyvolala
- Frustrující situace  $\leftrightarrow$  problémové situace
- Frustrační tolerance – způsobilost odolávat frustrující situaci



# Frustrace

- Příčiny frustrujících situací
  - Vnější překážka– fyzická nebo psychická
  - Vnitřní překážka – morální zábrana
- Druhy frustrací
  - Každodenní drobné
  - Významné životní
  - Existenciální
  - Sociální
  - Konfliktové

# Reakce na frustraci

- V podstatě totožné s obrannými mechanismy
  - Rozbití překážky
  - Kompenzace
  - Bagatelizace
  - Regrese
  - Racionalizace
  - Agrese
  - Sebeklam

# Relaxace

- Způsoby relaxace (zkuste jmenovat)
  - -
  - -
  - -
  - -
  - -
  - -
  - -
  - -

# Emoce a výkonnost

- Úzce propojeny
- Emočně vyrovnaný člověk je fyzicky i psychicky výkonný
- Emoce mohou výkon tlumit i podporovat
  - Stenické emoce – podporují
  - Astenické emoce - tlumí

# Vývojové fáze psychohygieny

- Odpočinek
  - pasivní
  - aktivní
- Systém hodnot
- Sebevýchova
- Komunikace
- Bilancování

# Mýty a shrnutí

- -
  - Psychohygienu se mě netýká
  - Nemusím se starat, stačí, že přemýšlím
  - Vše půjde samo
  - Důležité jsou pocity, logika netřeba....
- Duševní hygiena zkoumá interakci osobnosti a prostředí a vliv tohoto vztahu na duševní zdraví člověka. Duševní hygiena má zásadní význam pro zdravý a plnohodnotný život člověka.



## **Literatura:**

Ivan Fojtík: Regenerační čínská cvičení pro každého. Portál 2008

Morschitzky Hans, Sator Sigfrid: Když duše mluví řečí těla. Portál  
2007

Kastová Verena: Krize a tvořivý přístup k ní. Portál 2010