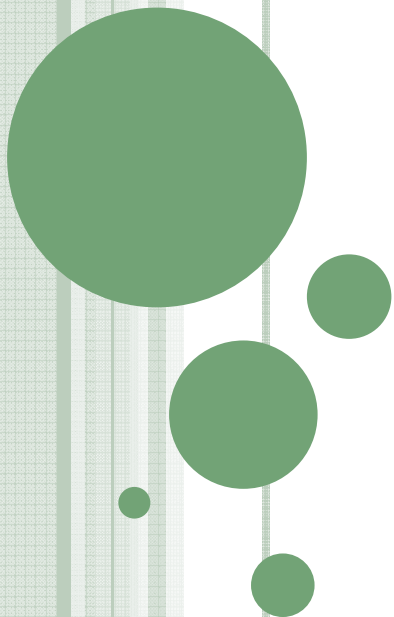


PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

III. BLOK

Lucie Brůžková

bruzkova@fsps.muni.cz



DUŠEVNÍ HYGIENA

- Duševní hygiena se zabývá v první řadě **duševně zdravými lidmi**. Zabývá se však i lidmi na hranici mezi zdravím a nemocí. Oběma skupinám přináší podněty k dodržování zásad duševní hygieny.
- Na rozdíl od psychoterapie se duševní hygiena zabývá spíše **upevňováním duševního zdraví** než nápravou nemocí a poruch.



DUŠEVNÍ HYGIENA

- systém propracovaných pravidel a rad sloužících k udržování, prohlubování nebo znovuzískání zdraví a duševní rovnováhy (Míček, 1984),
- **v širším smyslu slova:** péče o umožnění optimálního fungování duševní činnosti,
- **v užším smyslu slova:** boj proti výskytu duševních nemocí,
- základem duševní hygieny je tzv. **duševní zdraví** - stav, který je výsledkem vědomého či nevědomého dodržování zásad duševní hygieny,
- správná adaptace (přizpůsobení) organismu - ovlivňování podněty a podmínkami okolí (stresory → stres).



PRVKY DUŠEVNÍ HYGIENY

Prvky duševní hygieny vedoucí k duševní rovnováze dělíme:

- slovo
- hudba
- pohyb
- relaxace
- masáže
- energie
- psychostimulace
- životní styl a životní filozofie



TIME MANAGEMENT

- řízení času
- efektivní hospodaření s časem
- postupy, doporučení a nástroje pro plánování času, obvykle za účelem zvýšení efektivnosti využití pracovního času
- co, kdy budu dělat, jednotlivým činnostem přiřadit priority (principy I., II., III. generace)
- zpočátku využívané zejména vedoucími pracovníky, managery / v dnešní době pro všechny...



ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO TIME MANAGEMENT

- Dělat věci podle priorit.
- Umět s věcmi „švihnout“.
- Co mohou dělat jiní, ať dělají jiní.
- Svět se beze mne nezblázní.
- Být nekompromisní.
- Umět se ovládat.
- Používat efektivně ty nejlepší pomůcky.



LIFE MANAGEMENT

- Pracování na všech úrovních života:

- fyzická kondice a **energie**

- **prostor**, ve kterém žijeme a který nás ovlivňuje více, než si připouštíme

- **organizování času**

- **mezilidské vztahy**

- dlouhodobé **strategické plánování**



JAKÝ BUDE MŮJ ŽIVOT ZA JEDEN ROK?

Oblast	Cíl	Dílčí cíle	Rituály
Rodina			
Přátelé			
Profese			
Finance			
Duchovní život			
Zdraví			
Intelekt			



ÚČETNICTVÍ PRO RITUÁLY

Můj rituál	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Cíl / splněno	Odměna	Trest



TŘI ZLATÁ PRAVIDLA DUŠEVNÍ HYGIENY

- **Nepochválím-li se sám, nikdo to za mne neudělá.**

Víme, co nás ta práce stála úsilí. Je důležité se pro sebe ocenit. Neostýchat se říkat dobré věci nahlas.

- **Každý úspěch se násobí deseti, neúspěch se dělí deseti.**

- **Odpočívám alespoň o 5 minut dříve, než je úplně pozdě.**

Automatický odpočinek, rituály. Funkční sobectví - uchovat se zdravý svým blízkým a nezpůsobit jim stres svým zhroucením, nemocí apod.



TEST

Pro jednotlivé části:

- 0: neznamená žádná pocity
- 7: velmi silné vnímání pocitů

Tíha, teplo, napětí-uvolnění:

- Pro levou / pravou ruku
- Různé části těla

Práce se smysly:

- Za přítomnosti smyslu (cvičení se slyšitelnou hudbou)
- Bez přítomnosti smyslu (cvičení bez hudby)



DÝCHÁNÍ

„ovlivníme dýcháním srdeční frekvenci“

○ Cvičení s využitím tepu:

1. lehce vydechnout - bez svalové námahy a ne až do vyprázdnění plic!
2. krátkou chvíli nedýchat
3. lehce se nadechnout
4. vzduch na chvíli zadržet v plících
5. bez námahy vydechnout

Může se jednat i o méně intenzivní vjem. Můžeme cítit jen snížení intenzity úderů, zpomalení o jeden úder.



DÝCHÁNÍ

„ovlivníme dýcháním srdeční frekvenci“

- Druhé cvičení s využitím tepu:

1. vydechnout
2. nafouknout břicho, aniž bychom se nadechli
3. povolit břicho a přitom trochu vydechnout

Může být vnímáno nepříjemně.



TÍHA A TEPLO

„v různých částech těla“

○ Tíha:

1. Zavřít oči a položit ruce dlaněmi na stehna
2. Soustředit se na dlaně a vnímat plochu kontaktu mezi dlaněmi a stehny
3. Čím je tato plocha větší, tím jsou ruce těžší... (levá / pravá ruka)

○ Teplo:

1. zavřít oči a položit ruce dlaněmi na stehna
2. soustředit se na dlaně a vnímat pocit tepla
3. čím je teplota vyšší, tím jsou ruce uvolněnější... (levá / pravá ruka)



SOCIÁLNÍ OPORA

- je systém sociálních vztahů a vazeb, které člověk vytváří ve svém sociálním okolí a ze kterých také přijímá.
- začlenění člověka do sociální struktury je významným faktorem jeho **psychické pohody a zdraví**.
- systém sociálních vztahů, ze kterých lze v případě potřeby čerpat
- osoby mající pozitivní a úzké vztahy vazby na ostatní lidi lépe odolávají různým stresorům v životě i práci



SOCIÁLNÍ OPORA LZE CHÁPAT

- jako **nárazníkový faktor**, kdy má příznivý vliv pouze v situacích stresu
- jako obecně **protektivní faktor** na zdraví bez závislosti na něčem



DRUHY SOCIÁLNÍ OPORY

- **emoční opora** – možnost pohovořit si o problémech s chápajícím jedincem
- **instrumentální opora** – praktická pomoc při nějaké činnosti
- **hmotná opora**
- **podpůrná atmosféra**
- **hodnotící opora**
- **informační opora** – zprostředkování informací nebo rad



LITERATURA

- BLAHUTKOVÁ, M. et al. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005.
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: STN, 1984.

