



Psychologie zdraví

Duševní zdraví a psychohygiéna

Duševní zdraví a psychohygienu

1. Obecné předpoklady duševního zdraví
2. Vliv psychiky na zdraví - psychosomatika
3. Duševní hygiena

Duševní zdraví (Míček, 1984)

- **širší pojetí duševního zdraví** - charakterizuje projevy optimálního duševního zdraví, nezdůrazňuje nepřítomnost duševních poruch., toto pojetí splývá s popisem optimální životní adaptace
- **užší pojetí duševního zdraví** - je spojeno s nepřítomností příznaků duševního onemocnění, nerovnováhy a poruch adaptace

Jahodová (1955 in Hartl, Hartlová, 2000, s. 702) definují duševní zdraví jako

- pozitivní postoj jedince vůči sobě samému,
- zdravý růst a stupeň sebeaktualizace,
- vyvinuté ústřední syntetizující funkce,
- autonomie,
- přiměřené vnímání reality,
- zvládání vnějšího prostředí.

Evropský pakt za duševní zdraví a pohodu

5 priorit

- prevence depresí a sebevražd,
- duševní zdraví mládeže a vzdělávání,
- duševní zdraví na pracovišti,
- duševní zdraví starších lidí,
- boj proti stigmatizaci a sociálnímu vyloučení

Pojmy související s duševním zdravím

- **Kvalita života**
 - objektivní a subjektivní kvalita života
- **Well-being** - stav „*kdy je člověku dobře*“
 - dimenze sociální a psychické pohody
- **Wellness**
 - fyzická, mentální, emocionální, sociální a spirituální dimenze

Psychosomatika

Baštecký et al. (1993) vymezuje psychosomatiku z několika úhlů pohledů:

- **širší pojetí psychosomatiky** předpokládá, že člověk ve zdraví a v nemoci představuje jednotu psychického a somatického se svým prostředím;
- **v užším pojetí** jsou předmětem psychosomatiky somatické poruchy a choroby, u kterých se v etiopatogenezi, průběhu či prevenci onemocnění výrazněji uplatňují psychosociální faktory a onemocnění, která souvisí s nevhodným životním stylem a vzorci chování;
- **v nejužším pojetí** se jedná o psychosomatické syndromy či onemocnění, u nichž psychosociální faktory mají své pevné a někdy i charakteristické místo nebo se jejich vliv předpokládá jako podstatný.

Nejčastější psychosomatická onemocnění (Baštecký et al., 1993)

- poruchy kardiovaskulárního systému
- poruchy dýchacího systému
- poruchy trávicího systému
- poruchy endokrinního systému
- poruchy příjmu potravy
- sexuální poruchy
- revmatické poruchy
- poruchy kůže
- nádorová onemocnění

Duševní hygiena

- *„Duševní hygiena je systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy“ (Míček, 1984, s. 9).*
- disciplína na rozhraní věd lékařských, psychologických a sociálních
- **v užším slova smyslu** se duševní hygienou rozumí snaha o uchování zdraví a zároveň boj proti výskytu duševních nemocí, **v širším smyslu** chápeme optimální fungování duševní činnosti, duševní

Prvky duševní hygieny (Blahutková, 2005)

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

Literatura

- BARTKO, D. (1976). *Moderní psychohygienu*. Praha: Orbis..
- BAŠTECKÝ, J. et al. (1993). *Psychosomatická medicína*. Grada Avicenum: Praha.
- BLAHUŠOVÁ, E. (2005). *Wellness, fitness*. Praha: Karolinum.
- BLAHUTKOVÁ, M. et al. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- DANZER, G. (2010). *Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla a duše*. Praha: Portál.
- FALEIDE, A. O. et al. (2010). *Soudobá psychosomatika*. Praha: Grada.
- HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- MÍČEK, L. (1984). *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie*. Praha: SPN.
- VYMĚTAL, J. (2003). *Lékařská psychologie*. Praha: Portál.