

01s

Úvodní seminář z psychologie zdraví a nemoci

np2430 Psychologie zdraví a nemoci

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



Organizace výuky

Mgr. Bc. Vladka Tomková

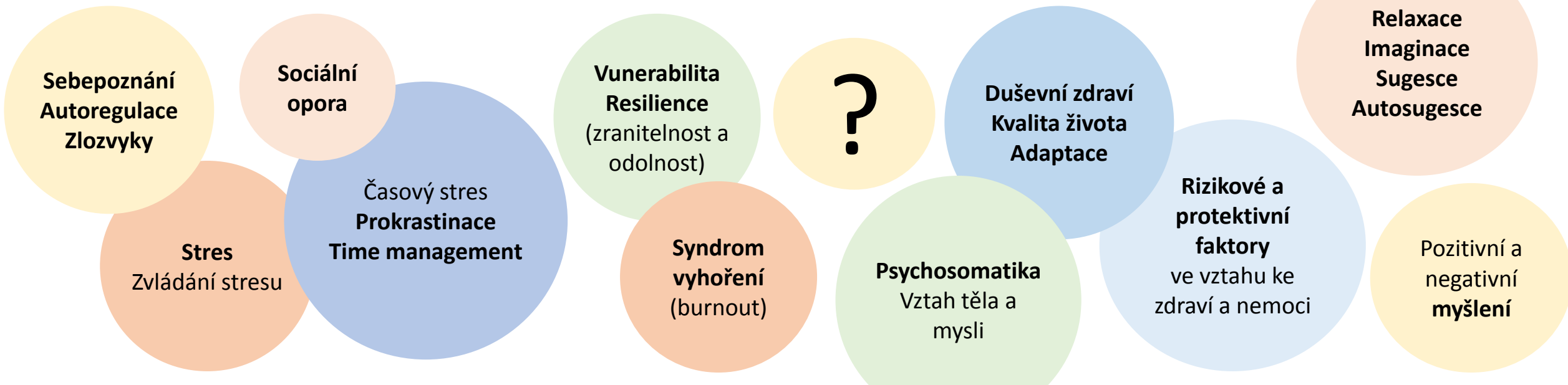
učo 438749

438749@mail.muni.cz

- **Povinná účast 80 % + aktivita + úkoly na semináře → zápočet**
 - Úkoly ve formě přípravy na další seminář nebo dokumentů, které je nutné **odevzdat do IS ve stanoveném termínu!** (tj. určitou dobu před dalším seminářem)
 - Plnění úkolů ze seminářů s absencí individuálně dle domluvy
 - neplatí „nebyl jsem na semináři → nemám úkol“ apod.
- Témata a forma výuky dle domluvy 😊
- Přístup na internet?

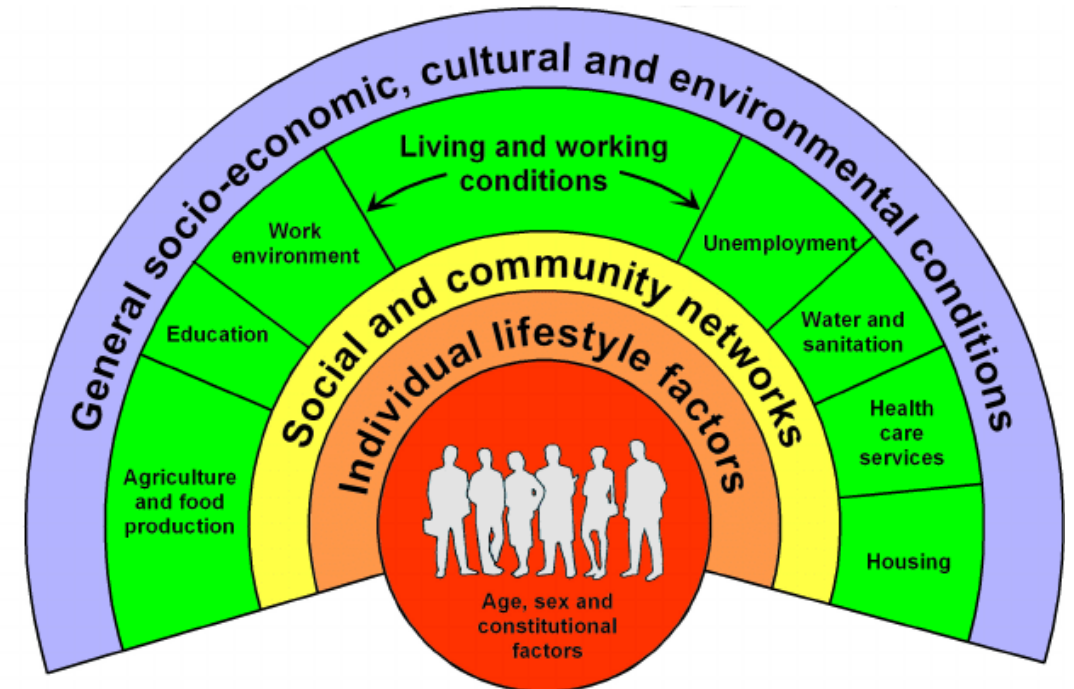
Náplň hodin?

- Praktické opakování z přednášek? Diskuze o tématech z přednášek?
- Sebepoznání, psychodiagnostika?
- Témata navíc?
 - Např. specifika při práci s určitou skupinou klientů
- Modelové situace?
 - Např. nácvik situací s klienty, nácvik asertivní komunikace aj.



Chováním ke zdraví – individuální životní styl

- Zlozvyky
 - Nežádoucí **chování**
 - Nevhodný návyk vznikající na principu dynamického stereotypu
 - **poškozuje jedince na zdraví** nebo ztěžuje jeho zapojení do kolektivu
 - Přináší nevýhody, diskomfort, sociální izolaci, ...
 - Vznikají v různém věku i situacích - nesprávnou výchovou, nadměrným zatížením organismu, ... → ovlivnění na mnoha úrovních



Source: Dahlgren and Whitehead, 1991

Odstranění zlozvyku (obecně)

- 1) Zlozvyk si uvědomit a přijmout jej
- 2) Zkoumat situace spojené se zlozvykem
 - Kdy se objevuje?
 - Co ho spouští?
- 3) Řešit příčiny
- 4) Začít s odvykáním zlozvyku
- 5) Trénovat sebeuvědomění a všímavost



Odstranění zlovyku (obecně)

- Prosté **nepoužívání**
 - Náhlé přerušení – riziko abstinčních příznaků
- Metoda **interference**
 - Vypěstování nové reakce na starý podnět, např. „káva + cigareta“ → „káva plus křížovka“
- Metoda **sociální nápodoby**
 - Pohyb ve společnosti, kde se „to nedělá“, např. nadměrné pití alkoholu → společnost abtinentů
- Metoda **pozitivního vzoru**
 - Vzor bez zlovyku → máme tendence napodobovat vzor („liking“ aj.)
- Metoda **přesycení**
 - Vytvoření odporu proti činnosti
- Metoda **pomalých kroků**
 - Postupné odvykání

Princip SMART

- Vlastnosti správně nastaveného cíle:

- **Specifický**
- **Měřitelný**
- Akceptovatelný = **dosažitelný**
- **Relevantní**
- **Termínovaný**

- **Specific, spezifisch**
- **Measureable, messbar**
- **Attainable, erreichbar**
- **Relevant**
- **Time bound, terminiert**



Úkol č.1 - management zlozvyku

- Vyberte jeden Váš **reálný zlozvyk** týkající se **chování spojeného se zdravím**, na jehož redukci budeme společně pracovat
 - Příklady: Chodím pozdě spát, málo se hýbu, nedoržuji pitný režim, nejím pravidelně...
 - Ideálně takový, aby pro Vás bylo v pořádku jej sdílet s ostatními v semináři
- Vytvořte **individuální plán**, jakým se během semestru chcete se zlozvykem vypořádávat. Plán by měl zahrnovat „analýzu“ zlozvyku a být dostatečně **konkrétní**.
- Doba realizace (= doba, na kterou plánovat): **6 týdnů**
- Forma je na vás (Word, tužka + papír, obrázky aj.)

Někdo říká: Zvyk je železná košile.

Já přidávám: Zlozvyk ocelová.

(Max Kašparů)

Děkuji za pozornost.