

The background features a light blue gradient with numerous overlapping, semi-transparent circles in various colors including yellow, orange, red, purple, blue, and green. A faint, stylized map of the Czech Republic is visible, overlaid on these circles.

Psychologické aspekty zdraví

Mgr. Veronika Kavková



- **Psychologické**

= (vnitřní) týkající se duševních dějů

- **Aspekty**

= úhly pohledu

- **Zdraví**

=

Co je to zdraví ?

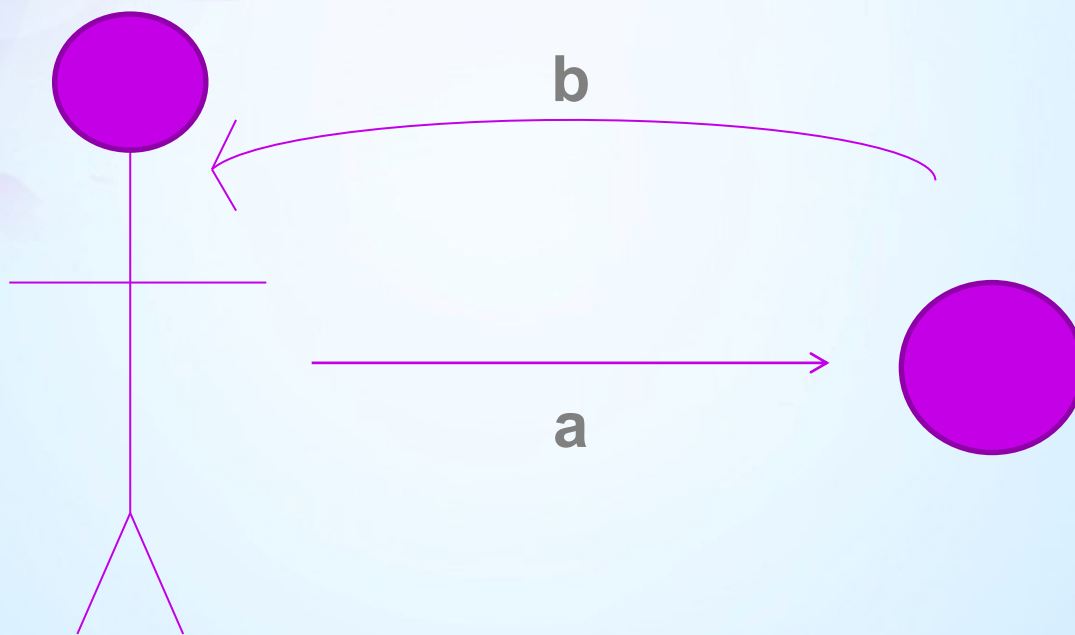
„Zdraví znamená různým lidem dosti odlišnou věc. Existuje totiž mnoho různých teorií zdraví a idejí, které se k tomuto pojmu vztahují.“

D. Seedhouse

Co si lidé představují pod pojmem zdraví

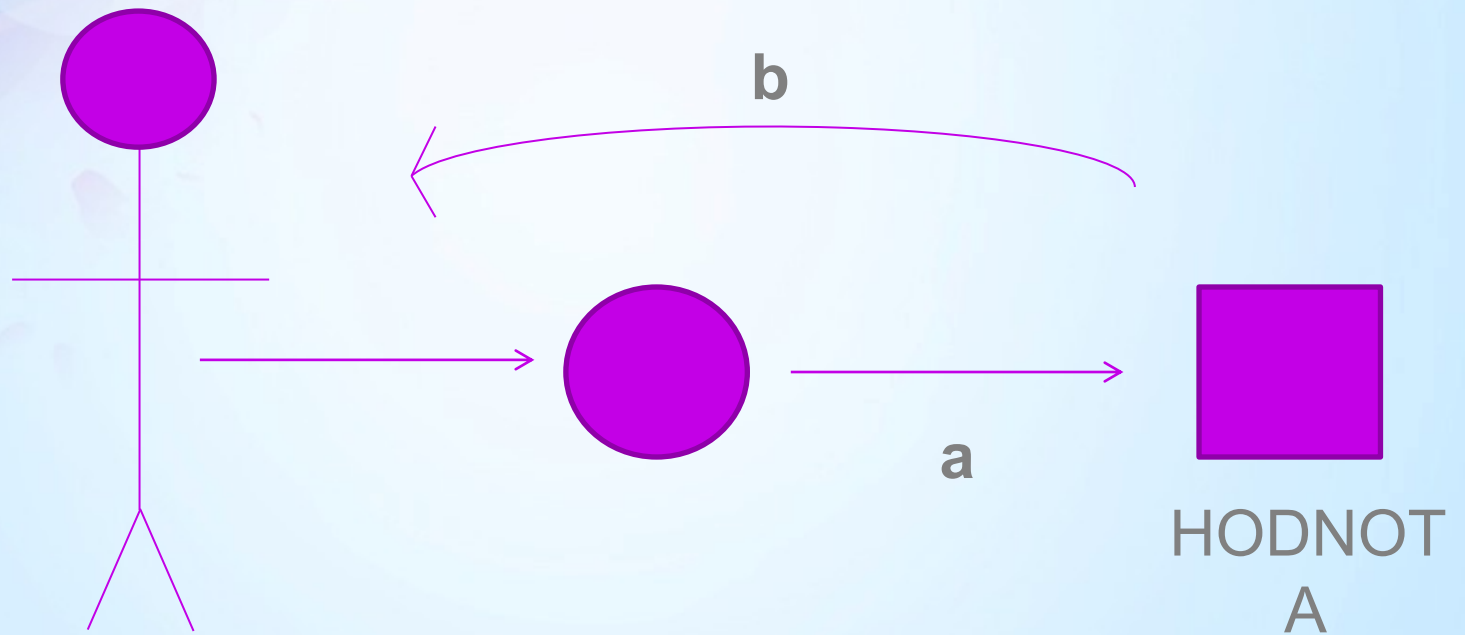
- **Lékař:** pojem zdraví rozumí nepřítomnost nemoci, choroby či úrazu.
- **Sociolog:** rozumí pojmem zdraví člověka, který je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích.
- **Humanista:** slovy zdravý člověk označuje takového člověka, který je schopen pozitivně se vyrovnávat s životními úkoly, které se před ním naskytanou.
- **Idealista:** pod pojmem zdraví člověk si představuje člověka, kterému je dobře - tělesně, duševně, duchovně i sociálně.

Zdraví jako prostředek k dosažení cíle



- a - zaměřenost lidského jednání
- b - cíl, který nás motivuje

Zdraví jako cíl



- a - směřování k hodnotám skrytým v pozadí námi sledovaných cílů
- b - hodnota v pozadí cílů našeho jednání, která dává tomuto jednání smysl

Co může být zdraví?

- Stav
- Energie
- Schopnost adaptace
- Schopnost plnit sociální role
- Zdraví jako zboží

Zdraví jako ideál



Definice dle WHO (1964):

Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci.

+ Zdraví je víc než nepřítomnost nemoci.

Neomezuje se jen na fyzické zdraví.

- Opomíjí stav, kdy člověku není dobře (kvalitativní jev)

Opomíjí duchovní oblast člověka.

Definice nemoci

= stav

„Souhrn reakcí organismu na poruchu rovnováhy mezi ním a prostředím“

definice WHO



Choroba x nemoc

- **Choroba** = abnormalita k níž dochází v částech lidského těla a která může být zjištěna lékařskou vědou
(rovina organická)
- **Nemoc** = subjektivní pocity, které lidé zakoušejí
(rovina psychologická a sociální)

Psychologie zdraví



- speciální psych. vědní disciplína
- studium psych. faktorů, které hrají roli jak ve zdraví, tak v nemoci
- PREVENCE v širším kontextu
- individuální zodpovědnost za vlastní zdravotní stav

V obecné rovině zkoumá jakým myšlením a jednáním člověk podporuje či naopak nepodporuje své zdraví a proč.

Proč vznikla Ψ zdraví?

- Somatická medicína (patogeny). Jiné pojetí nevědecké → psychika má vliv na zdraví člověka → **HOLISTICKÁ** medicína
- Změna struktury nemoci ve 20. a 21. stol.
- Zdraví má svou hodnotu, je třeba mu věnovat pozornost

Hlavní charakteristiky Ψ zdraví

- zaměřena na psychicky relativně zdravé lidi
- zaměřena na předcházení zdravotním těžkostem (prevence, podpora, udržování zdraví)
- vědecká disciplína, nelze ji považovat za alternativní medicínu

Využití poznatků Ψ zdraví při práci s lidmi

- Prevence
- Edukace
- Motivace
- Jít příkladem
- Neustálé zdokonalování sebe sama



Psychohygiiena

- Úzce souvisí s psychologíí zdraví.
- Jak si chránit a upevňovat **duševní zdraví** a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům.
- Prostředky psychohygieny.....

Psychologická složka osobnosti a její vztah ke zdraví

Část:

- **Kognitivní** - myšlení (zacházení s informacemi)
- **Afektivní** - emoce (nálady, city, pocity)
- **Behaviorální** - (chování)

Fungování psychických dějů

Myšlení → Emoce → Jednání



Myšlení

„Neznepokojují nás věci samotné, ale naše mínění o nich.“ Epiktétos



- Naše myšlení ovlivňuje náš život (spokojenost, zdraví) víc než si myslíme.
- Mysl neustále produkuje **informace**, **hodnocení**, **soudy** které nás zaplavují → *Soudce, Oběť*.
- **MEDITACE, SEBEPOZNÁNÍ**

Emoce



- Emoce ovlivňují naše chování.
- Emoce ovlivňují náš imunitní systém.
- STRES → produkce kortikoidů → narušení rovnováhy organismu → **psychosomatické onemocnění.**
- **RELAXACE**
- **PRÁCE S EMOCEMI** (kontrola, ovládání, sebepoznání, terapie).

Chování



- Chování ovlivňuje naše emoce a tím může napomáhat větší životní spokojenosti.
- **POHYB**
- **RELAXACE** (aktivní, pasivní)
- **ŽIVOTOSPRÁVA**
- **VYHLEDÁVÁNÍ INFORMACÍ**
- **VYHÝBÁNÍ SE RIZIKŮM...**