



PSYCHOHYGIENA

np4433 Psychologie zdraví a
patopsychologie

Radek Šíp

Psychohygiiena

- Psychohygiiena je oblast psychologie a prevence, která se zaměřuje na duševní zdraví jednotlivců.
- Posilování a udržování duševní pohody.
- Prevence psychických obtíží a poruch.
- Zvládání psychické zátěže a stresu.
- Adaptace.

Kritéria duševní normality osobnosti (Syřištová, 1972)

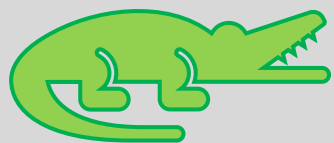
- Adekvátní vidění reality
- Schopnost správného sebehodnocení
- Rezistence ke stresu
- Sociální adaptace
- Přizpůsobivost (flexibilita)
- Tolerance úzkosti
- Pocit identity
- Schopnost seberealizace
- Autonomie (nezávislost a sebeurčení)
- Integrace osobnosti
- Subjektivní uspokojení

+ Kladný postoj k sobě samému, duševní i duchovní růst...

Stres

- Stres
- Stresor

Typy stresu:



VELKÝ

X



MALÝ

Typy stresorů:



Fyzikální



Psychologické



Sociální



Historické

Co vám pomáhá to zvládat?



Vypořádávání se se stresem

Úprava prostředí



Vnitřní změna

- Sebe 

- Vnímání situace



Vnitřní změna

- Sebepoznání
- Koncentrace pozornosti
- Autoregulace myšlení
- Autoregulace emocí
- Autorelaxace
- Aktivní zvládání situací

Zvládací strategie stresu

Aktivní



X



Pasivní

Sám



X



S lidmi

Mentální

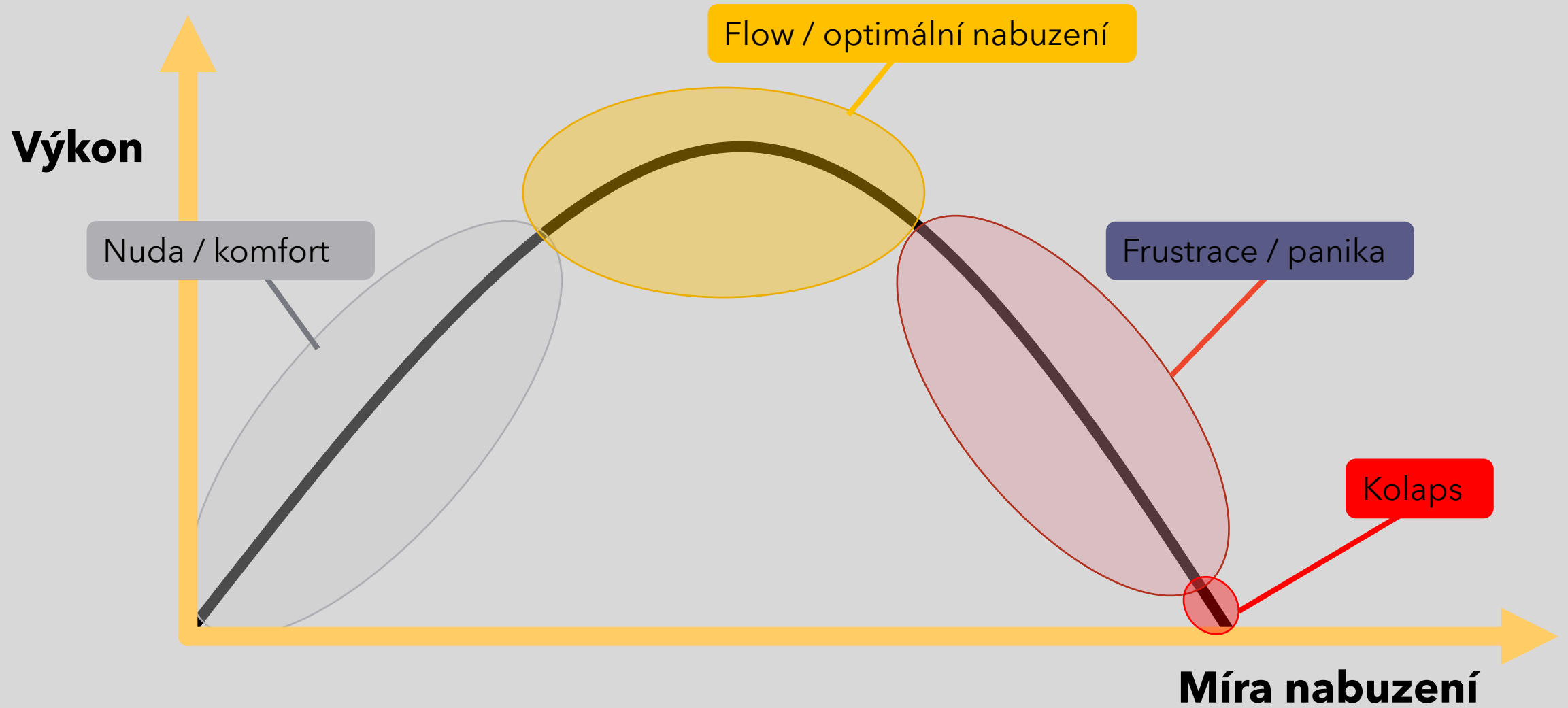


X



Fyzické

Yerkes-Dodsonův zákon









Časovost duševní hygieny

◦ 10 minut

◦ Hodina

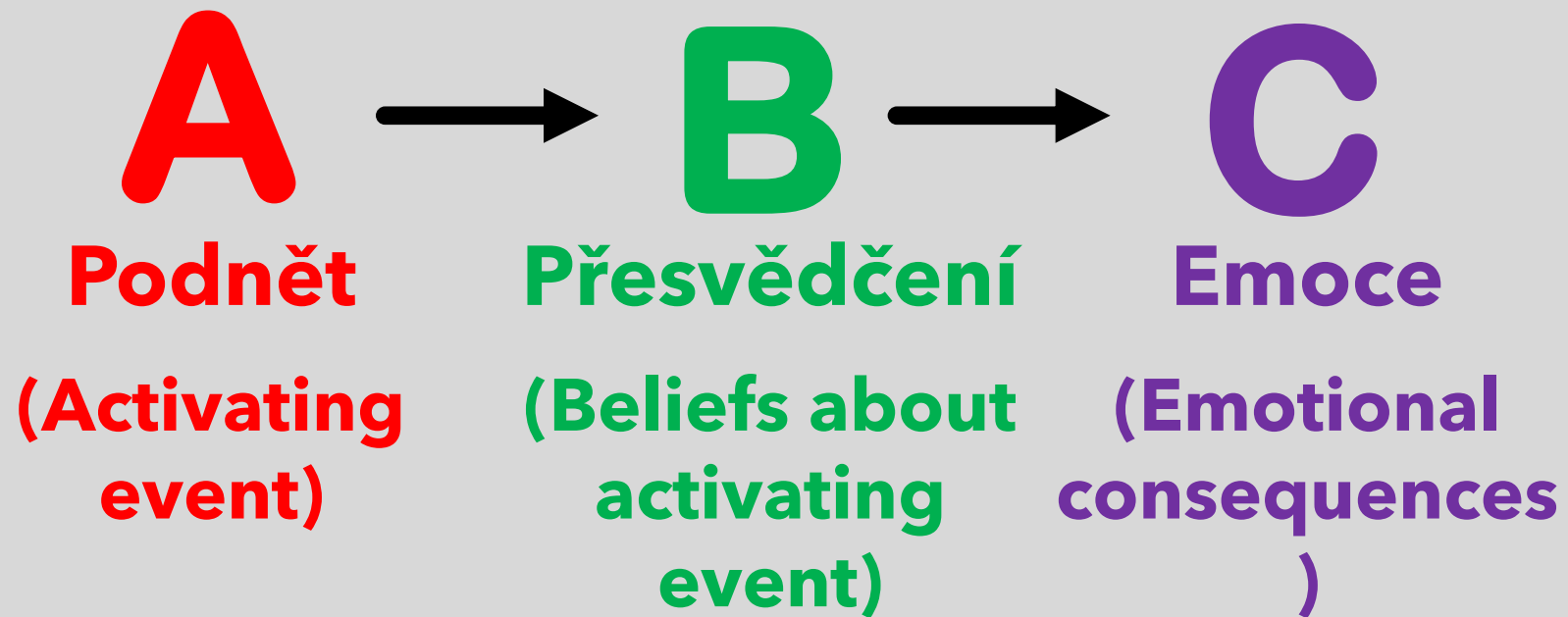
◦ Víkend

Aktivní		X		Pasivní
Sám		X		S lidmi
Mentální		X		Fyzické

Vnitřní změna

- Sebepoznání
- Koncentrace pozornosti
- Autoregulace myšlení
- Autoregulace emocí
- Autorelaxace
- Aktivní zvládání situací

Albert Ellis - ABC teorie



Anotace	Emoce či pocit	Automatická negativní myšlenka	Důkaz(y) podporující tuto myšlenku	Důkaz(y) nepodporující tuto myšlenku	Alternativní myšlenka	Emoce či pocit
Kde jsi byl(a)? Co jsi dělal(a) S kým jsi byl(a)?	Emoce jako na kartičkách - popsatelné jedním slovem (ZLOST, SMUTEK, RADOST...)	Co ti běželo hlavou? Jaké vzpomínky, představy anebo myšlenky tě napadaly?	Jaká fakta nasvědčují pravdivosti těchto myšlenek či představ?	Jaká fakta anebo zkušenosti nasvědčují tomu, že myšlenky či představy nejsou pravdivé? Pokud by tyto myšlenky	Napiš novou myšlenku, která bere v potaz důkazy pro/proti té originální.	Když se teď zpětně díváš na situaci, jak se cítíš?

Anotace	Emoce či pocit	Automatická negativní myšlenka	Důkaz(y) podporující tuto myšlenku	Důkaz(y) nepodporující tuto myšlenku	Alternativní myšlenka	Emoce či pocit
<p>Spolubydlící se baví v kuchyni a slyším je až do pokoje. Dělán na prezentaci.</p>	<p>Naštvaní, otrávenost, frustrace, smutek , lítost</p>	<p>Panebože, ona je hrozný člověk. Řve jako pavián. Já večer musím hrát FIFU potichu.</p> <p>Je to nespravedlivý a pokrytecký. Je bezohledná.</p>	<p>Slyším ji přes zavřené dveře. Chce abych se zklidnil, ale pak je sama nahlas. Zpívá v kuchyni na celej byt.</p>	<p>Vždy mě poprosí, jestli bych se mohl ztišit.</p> <p>Když dělá palačinky, nabídne všem. Je ochotná se o věcech bavit. Když jí poprosím, ztiší se.</p>	<p>Neví, kdy já potřebuju klid, když jí to neřeknu / nepřipomenu nemůže to vědět.</p> <p>Je rádá, že se vidí s kamarádem. Na spolubydlení jsem starý.</p>	<p>Úleva, Frustrace, Lítost</p>
<p>Kde jsi byl(a)? Co jsi dělal(a) S kým jsi byl(a)?</p>	<p>Emoce jako na kartičkách - popsatelné jedním slovem (ZLOST, SMUTEK, RADOST...)</p>	<p>Co ti běželo hlavou? Jaké vzpomínky, představy anebo myšlenky tě napadaly?</p>	<p>Jaká fakta nasvědčují pravdivosti těchto myšlenek či představ?</p>	<p>Jaká fakta anebo zkušenosti nasvědčují tomu, že myšlenky či představy nejsou pravdivé? Pokud by tyto myšlenky</p>	<p>Napiš novou myšlenku, která bere v potaz důkazy pro/proti té originální.</p>	<p>Když se teď zpětně díváš na situaci, jak se cítíš?</p>

Anotace	Emoce či pocit	Automatická negativní myšlenka	Důkaz(y) podporující tuto myšlenku	Důkaz(y) nepodporující tuto myšlenku	Alternativní myšlenka	Emoce či pocit
<p>Přicházím pozdě na schůzku. Kolegyně na mě čeká. Slyším: „AAA, už zase.“</p>	<p>Stud, Lítost, Naštvaní</p>	<p>To se mi stává pořád. Chudák kolegyně, semnou spolupracovat. Naštve se a nebude semnou už chtít dělat. Jsem hrozný.</p>	<p>V lednu jsem také přišel později. Říká, že se to děje zase.</p>	<p>V únoru jsem na ni čekal já. (A nevadilo mi to). Říká to a směje se. Během schůzky řekla, že je ráda, že spolu děláme. Na schůzky nosím koláčky, nákup mi pár minut vzal.</p>	<p>Pohoda a péče je pro mě důležitější než časová přesnost. Pokud jí to vadí, můžu s tím něco dělat.</p>	<p>Úleva, Pobavení, zvědavost,</p>
<p>Kde jsi byl(a)? Co jsi dělal(a) S kým jsi byl(a)?</p>	<p>Emoce jako na kartičkách - popsatelné jedním slovem (ZLOST, SMUTEK, RADOST...)</p>	<p>Co ti běželo hlavou? Jaké vzpomínky, představy anebo myšlenky tě napadaly?</p>	<p>Jaká fakta nasvědčují pravdivosti těchto myšlenek či představ?</p>	<p>Jaká fakta anebo zkušenosti nasvědčují tomu, že myšlenky či představy nejsou pravdivé? Pokud by tyto myšlenky</p>	<p>Napiš novou myšlenku, která bere v potaz důkazy pro/proti té originální.</p>	<p>Když se teď zpětně díváš na situaci, jak se cítíš?</p>