

PSY146  
Duševní hygiena  
Podzimní semestr 2006

# Témata přednášek a seminářů

- Duševní hygiena jako obor
- Stres, relaxace
- Adaptace na stres, copingové strategie
- Emoce a jejich zvládnání, regulace myšlení
- Duševní hygiena práce a studia
- Rozhodování a sebevýchova
- Komunikace a mezilidské vztahy
- Sebepoznání
- Životní filozofie, hodnoty, smysl a štěstí
- Normalita a duševní zdraví
- Relaxační techniky

# Podmínky absolvování

- **účast** – minimálně 4 ze 6 seminářů
- **průběžné úkoly** - odevzdání 3 písemných úkolů
  - základ pro seminární diskusi
  - délka: min 1,5 normostrany (v případě absence na semináři 3 normostrany)

# První téma:

## Jak zvládám své emoce?

Důležité je nejdříve pochopit tuto otázku. Otázka „jak“ zde totiž není myšlena jako „jak dobře“, ale „jakým způsobem“. Vyberte si jednu z následujících skupin emocí (tu, která vás nějakým způsobem nejvíce oslovuje):

- strach, úzkost
- zlost, vztek, agresivní impulzy
- smutek, deprese

Zamyslete se nad tím, jak tyto vybrané emoce ovlivňují vaši duševní rovnováhu a jakou roli mají ve vašem životě. Z toho vyjděte a popište, jakými způsoby s těmito emocemi zacházíte (nebo ony s vámi), jakými způsoby je zvládáte. Právě těchto způsobů se bude týkat seminář.

# Druhé téma:

## Co mi pomáhá při studiu?

Tento úkol navazuje na přednášku o duševní hygieně práce a dotýká se duševní hygieny vašeho studia. Napište, co vám pomáhá ve studiu. Své úvahy můžete strukturovat podle následující osnovy:

- V jakém prostředí se vám nejlépe učí? (místo, zvuková kulisa,...)
- Jak si organizujete čas věnovaný studiu? Kolik času věnujete jednotlivým studijním povinnostem? V jakou dobu se vám nejlépe učí?
- Máte nějaký systém v učení? Nebo se snažíte nějaký vytvořit?
- Co je pro vás nejlepší formou relaxace? Čím vyvažujete studijní zátěž?
- Jak sebe sama motivujete ke studiu? Kdy vás studium baví?



# Třetí úkol:

## Co to znamená být normální?

Pokuste se formulovat kritéria duševního zdraví.

Co to pro vás znamená být normální a duševně zdravý? Je to konec konců totéž?

# Duševní hygiena jako obor

“Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.”

(Míček, 1986)

# Duševní hygiena jako obor

- DH v užším smyslu: uchování zdraví, boj proti výskytu duševních nemocí
- DH v širším smyslu: optimální fungování duševní činnosti, duševní zdokonalování a růst



# Vztah DH a psychoterapie

## Duševní hygiena

- autoregulace, aktivní řízení a ovlivňování sebe sama a svého prostředí
- problémy adaptace a lehčí maladaptace (poruchy duševní rovnováhy)
- prevence, psychoprofylaxe a upevňování duševního zdraví

## Psychoterapie

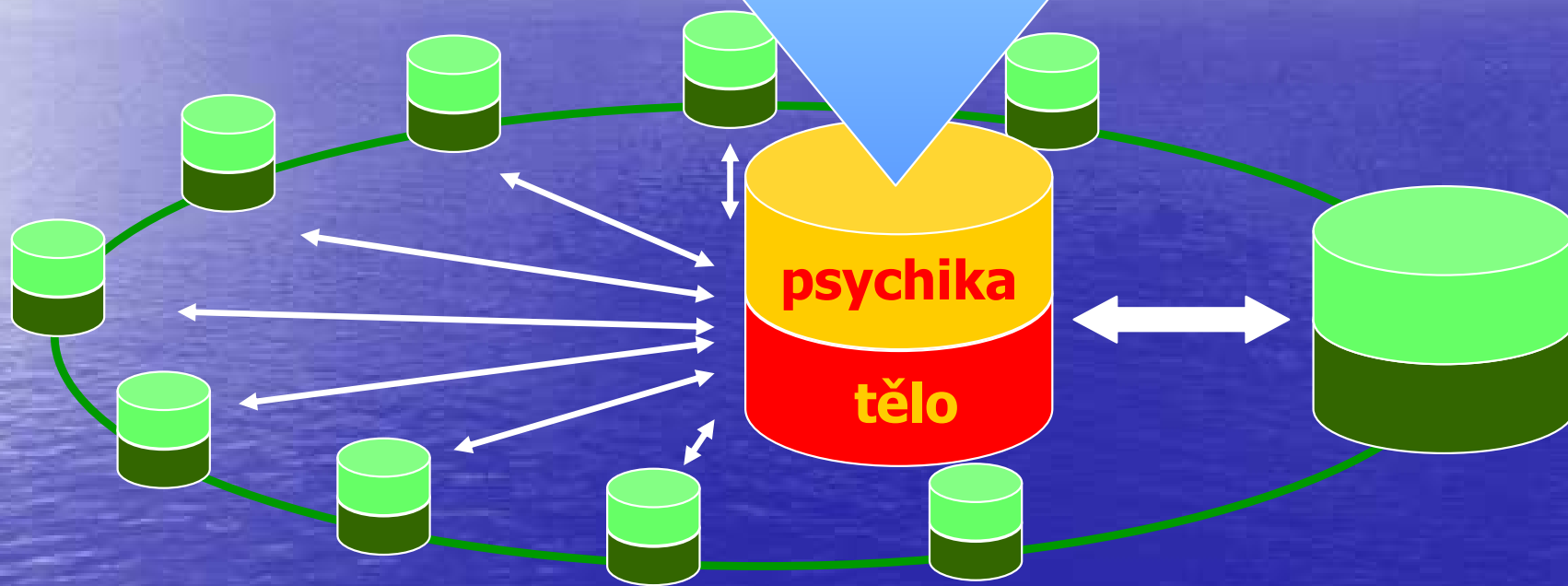
- práce terapeuta s klientem tam, kde nestačí vlastní síly a běžné prostředky
- léčí poruchy adaptace vážnějšího rázu (neurotická a psychotická onemocnění).
- zaměřuje se na již existující poruchy

# Význam duševní hygieny (Míček)

- 1. prevence somatických i psychických nemocí
- 2. kvalita mezilidských vztahů
- 3. pracovní výkon
- 4. subjektivní spokojenost





Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody.

(definice WHO)



**Vnější prostředí**

# Základní učebnice DH

-  Míček, L. (1986). **Duševní hygiena**
-  Bartko, D. (1990). **Moderná psychohygiena**
-  Bedrnová, E. et al. (1999). **Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery**
-  Gruber, J. (2002). **Duševní hygiena**



Stres

Adaptace

# Stres je (když)...

- ...nespecifická odpověď organismu na jakýkoli požadavek (zátěž), který je kladen na organismus (H. Selye)
- ...výsledek interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku (H. Selye)
- ...změna organismu, která v určitém stavu ohrožení může vyvolat vysoký stupeň napětí, rozvrátit zaběhaná schémata každodenního způsobu jednání, která oslabuje mentální výkonnost a vyvolává subjektivně nepříjemné stavy afektivního vyčerpání (I.L. Janis)
- ...stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně (A. Antonovsky)
- ...nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání takového ohrožení a s tím spojený strach, bolest, nejistota, úzkost ap. (M.H. Appley a R. Trumbull)

# Fyziologická tradice

## Walter Cannon

- reakce „boj nebo útěk“ (fight or flight)

## Hans Selye

- obecný adaptační syndrom
  - poplachová fáze
  - fáze rezistence
  - fáze vyčerpání

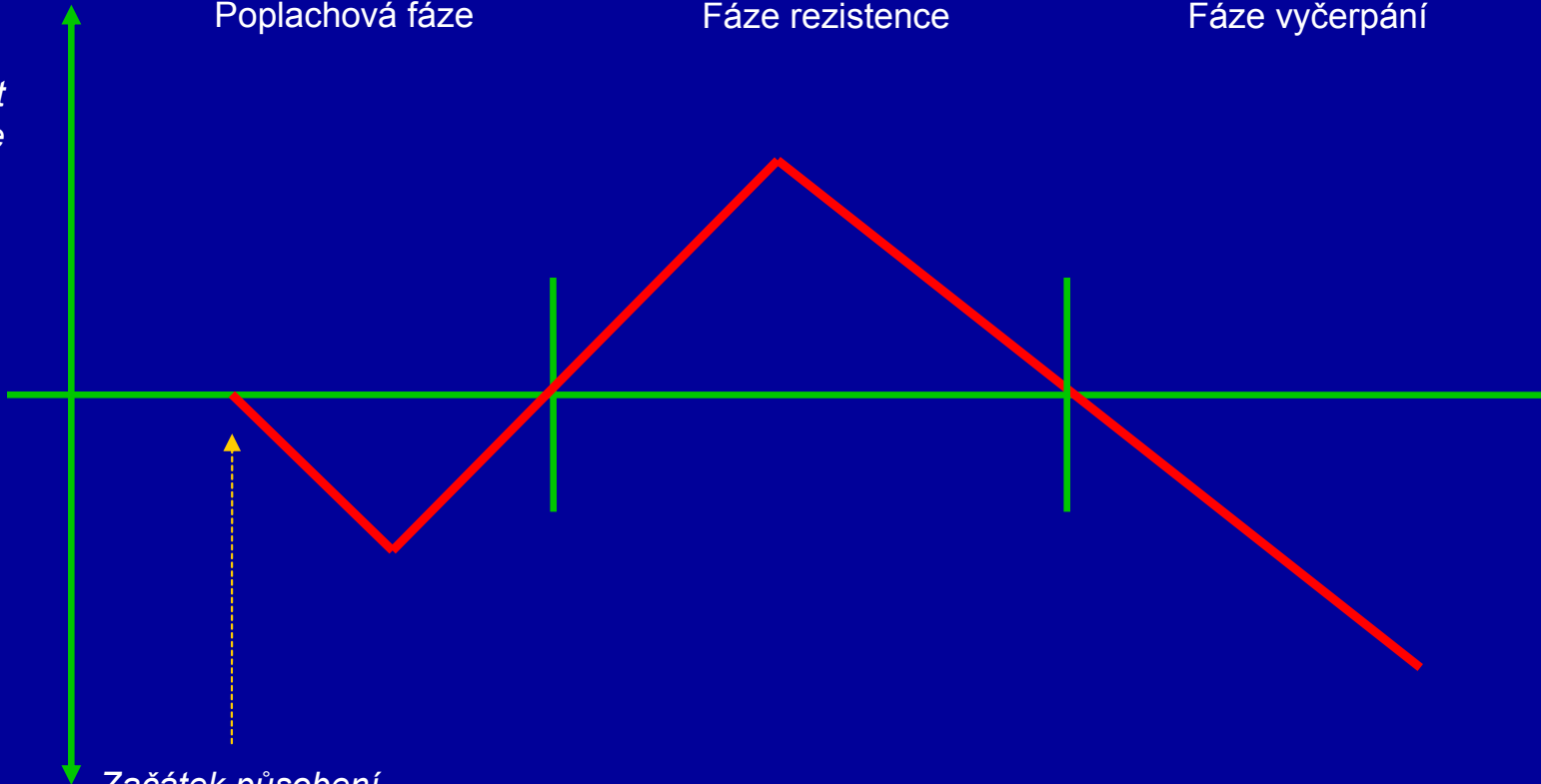
*schopnost  
rezistence*

Poplachová fáze

Fáze rezistence

Fáze vyčerpání

*Začátek působení  
stresoru*



# Fyziologická tradice

## Důležité závěry:

- Různé fyzikální i psychosociální tlaky způsobí nespecifickou reakci. Stres je aditivní, může se kumulovat.
- Objevují se patologické efekty pramenící ze samotného procesu adaptace (např. snížená imunita).
- Tělo má omezené množství adaptivní energie. Když je kapacita vyčerpána, objeví se škodlivé účinky.



# Psychologická tradice

## Richard S. Lazarus

- model kognitivního hodnocení
  - primární hodnocení (*primary appraisal*)
  - sekundární hodnocení (*secondary appraisal*)
  - přehodnocení (*reappraisal*)

# Psychologická tradice

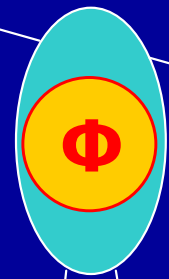
## Důležité závěry:

- Povahu reakce určuje individuální vnímání požadavků situace a vlastních zdrojů. Objektivní podmínky jsou důležité pouze do té míry, do jaké ovlivňují proces primárního a sekundárního hodnocení.
- Účinky stresorů mohou být ovlivněny (oslabeny i posíleny) významnými osobními a sociálními moderátory.
- Stresory mají kromě fyziologického vlivu další účinky v oblasti psychických symptomů a emocí (př. nervozita, napětí, úzkost), interpersonálního chování a deficitního výkonu.

**S  
I  
T  
U  
A  
C  
E**



$\Psi$



# Klasifikace stresorů

## Environmentální stresory *(podle Evanse a Cohena, 1987)*

- kataklyzmatické události
- stresující životní události
- každodenní potíže
- ambientní stresory

## Intrapsychické stresory *(příklady, podle Atkinsonové, 1995)*

- nezávislost proti závislosti
- intimita proti osamělosti
- spolupráce proti soutěžení
- vyjádření impulzu proti morálním zásadám

# Klasifikace stresorů

podle L. Míčka (1986)

## Objektivní

- vnější prostředí (př. osvětlení, teplo, zvuky, prostor)
- životospráva (př. spánek, stravování, spěch, nepořádek)
- práce a pracovní prostředí (př. nahromadění povinností, termíny, zkoušky, náročnost práce)
- meziosobní vztahy (rodinné, erotické, pracovní)

## Subjektivní

- člověk stresorem sám sobě (př. starosti, beznaděj, nerozhodnost, nejistota, charakterové vlastnosti, návyky, závislost, hodnotová nezakotvenost, existenční nejistota)

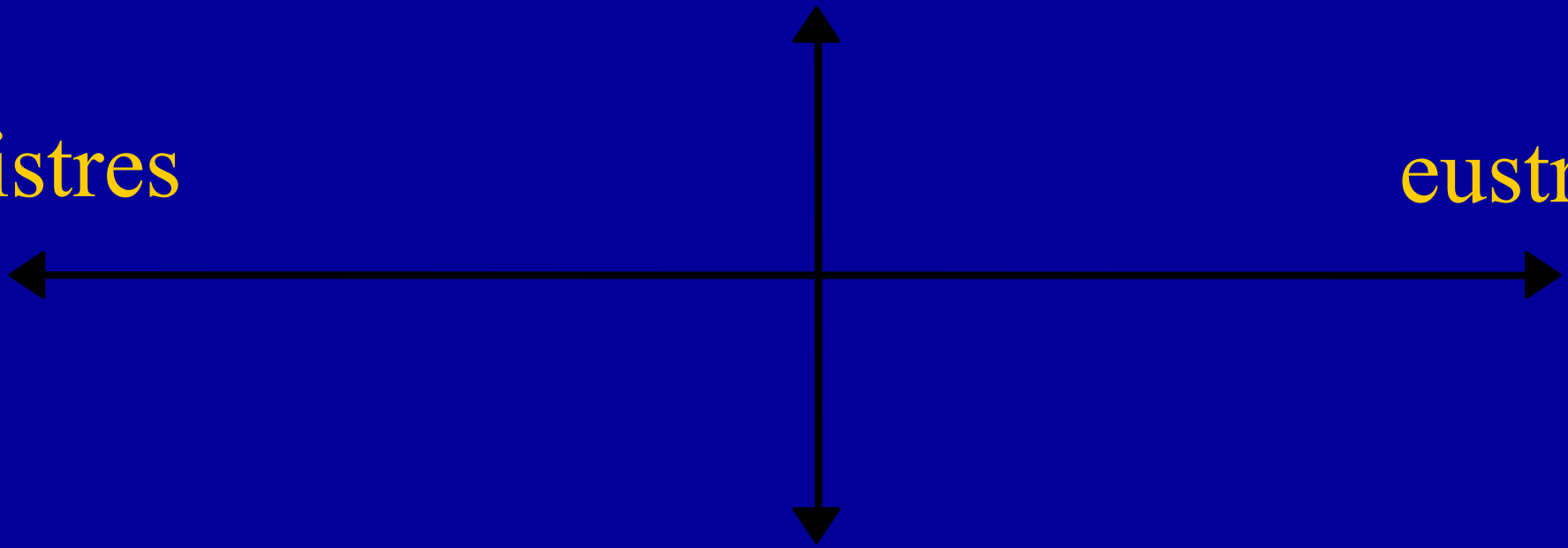


hyperstres

distres

eustres

hypostres



míra stresu

extrémně  
nepříjemné

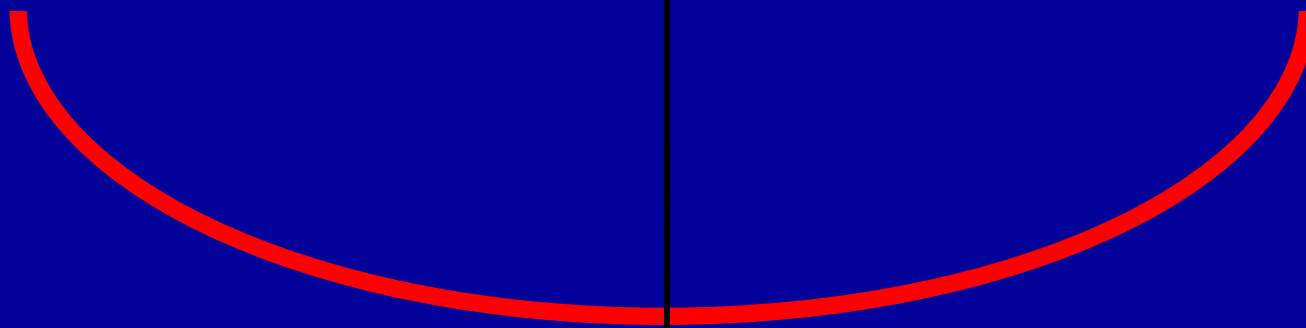
extrémně  
příjemné

prožitkové kontinuum

DISTRES

EUSTRES

DISTRES



podle  
Evanse

a  
Cohena,  
1987

Fyziologické účinky	Pracovní výkon	Afekty a interpersonální chování	Verbální a nonverbální projevy	Adaptační projevy
zvýšená hladina katecholaminů	deficity v rychlé detekci	častější udávání negativních afektů	zvýšená frekvence chyb v řeči a vyplněných odmlk („hm“)	habituace citlivosti
zvýšená hladina kortikoidů	deficity v trvalé pozornosti	snížený altruismus a další formy sociální spolupráce	zrychlené tempo řeči	negativní následky ve výkonu po ukončení expozice
zvýšený krevní tlak	deficity při sledování několika zdrojů podnětů souběžně	větší agrese a hostilita	vyšší poloha hlasu	snížený altruismus a interpersonální citlivost po expozici
zvýšená kožní vodivost	deficity v paměti pro vedlejší, nepodstatné informace	ukvapené a stereotypní rozhodování	hledání slov	zvýšená náchylnost k naučené bezmocnosti
zrychlený dech	zvýšená rychlost zpracování v pracovní paměti se snížením její kapacity		více defenzivních postojů těla	snížená imunologická odolnost v důsledku chronické expozice
zvýšené svalové napětí			méně častý oční kontakt	zvýšená četnost kardiovaskulárních poruch v důsledku chronické expozice
zvýšený srdeční výkon			zvýšené automanipulativní chování a stereotypní manipulace s předměty	zvýšená četnost psychologických symptomů v důsledku chronické expozice

## Některá onemocnění ovlivněná stresem

- infekční nemoci (nachlazení, chřipka)
- kardiovaskulární onemocnění (angina pectoris, infarkt myokardu)
- hypertenze
- bolesti hlavy
- astma
- diabetes mellitus
- revmatická artritida
- rakovina

# Čtvero cest, jimiž stres ovlivňuje zdraví

- přímá cesta
- interakční cesta (*tzv. model „vulnerabilita-stres“*)
- cesta nezdravého chování
- cesta nemocného chování (*tzv. model „nemoc-chování“*)





# Program antistresové prevence pro studenty vysokých škol

Schneiderová, D., Provazníková, H., Hynčica, V. (2002)

[www.szu.cz/poradna/uspesnystudent](http://www.szu.cz/poradna/uspesnystudent)

- Studium
- Denní výkonnost a odpočinek
- Zdravá výživa
- Rizikové chování
- Zkouškový stres

# Literatura o stresu

-  Irmiš, F. (1996). **Nauč se zvládat stres**
-  Křivohlavý, J. (1994). **Jak zvládat stres**
-  Švancara, J. (1984). **Psychologie emocí a motivace**
-  Míček, L. (1986). **Duševní hygiena**



“Veliké tajemství je projít životem jako neopotřebovaný člověk. Toho dosáhne ten, kdo se nepře s lidmi a fakty, ale sám vstřebává všechny zážitky a poslední důvod dění, které se ho týká, hledá sám v sobě.”

(A. Schweitzer)