

# Psychohygiiena - úvod

PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D.

# Co je to zdraví?



# Definice zdraví dle WHO

Zdraví není jen absence nemoci či poruchy, ale je to komplexní stav tělesné, duševní i sociální pohody.

# Program semestru

19.2 Vymezení a předmět psychohygieny. Podmínky ukončení, představení předmětu. **PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D.**

2) 26.2 Fenomén stresu. Vývoj teorie stresu v medicíně a v psychologii. Koncepce stresu a jeho teorie. Teorie Selyeho a Lazaruse. Eustres a distres. **PhDr. Andrea Mikotová, Ph.D.**

3) 5.3 Náročné životní situace a jejich zvládání, Coping-proces. Zvládání časového stresu. Prokrastinace, time management. **PhDr. Andrea Mikotová, Ph.D.**

4) 12.3 Problematika tzv. vyhoření (burnout syndrom) a jeho průběh – praktická cvičení – **PhDr. David Vaněk, Ph.D.**

5) 19.3 Děti a stres. Stres v procesu učení. Hodnotový systém jako cesta k duševnímu zdraví. – **Mgr. Kristina Tóthová**

6) 26.3 Pozitivní psychologie a teorie optimismu. Psychosociální souvislosti osobní pohody. Kvalita života. – **Mgr. Kristina Tóthová**

7) 2.4 Rozvoj osobnosti, osobnostní růst. Sebepoznání - "jáství" pocit vlastní osobnosti - autodiagnostika osobnosti - **PhDr. David Vaněk, Ph.D.**

8) 9.4 Imaginace a relaxace. Relaxační techniky a antistresové programy, jejich principy, klasifikace a teoretická východiska. **PhDr. David Vaněk, Ph.D.**

9) 16.4 Mindfulness (všímavost). Historie a současnost. Program redukce stresu založený na mindfulness, mindfulness v psychoterapii. Mindfulness v pomáhajících profesích - **Mgr. Jan Machala**

10) 23.4 Tělově-orientovaná psychoterapie. Základní koncepty a praktické implikace pro psychoterapii i psychohygienu. - **Mgr. Jan Machala**

11) 30.4 Vztah mysli a těla, příspěvek psychosomatiky pro udržení duševního zdraví. Fenomén nezdolnosti. Zdroje lidského zdraví **Mgr. Kristina Tóthová**

12) 7.5 Neurotické poruchy. Vymezení, vývoj pojmu. Představení jednotlivých diagnostických kategorií, principy léčby a prevence **PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D.**

**13) 15.5 zápočtový týden – test**

# test

- 20 otázek
- a, b, c, d.
- Jedna nebo všechny odpovědi správně
- Úspěšné projití 70%

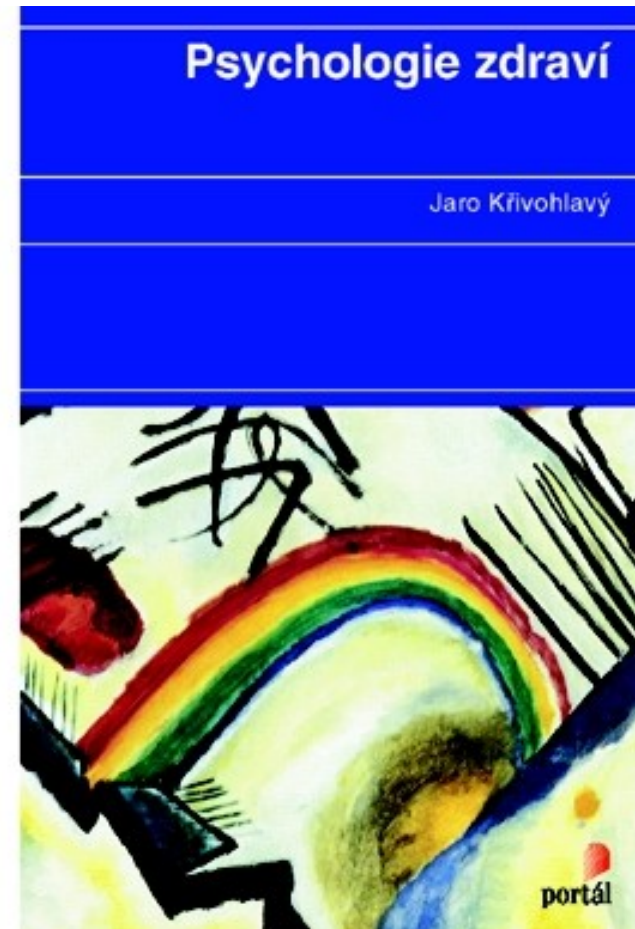
# Literatura

Autor: Křivohlavý, Jaro

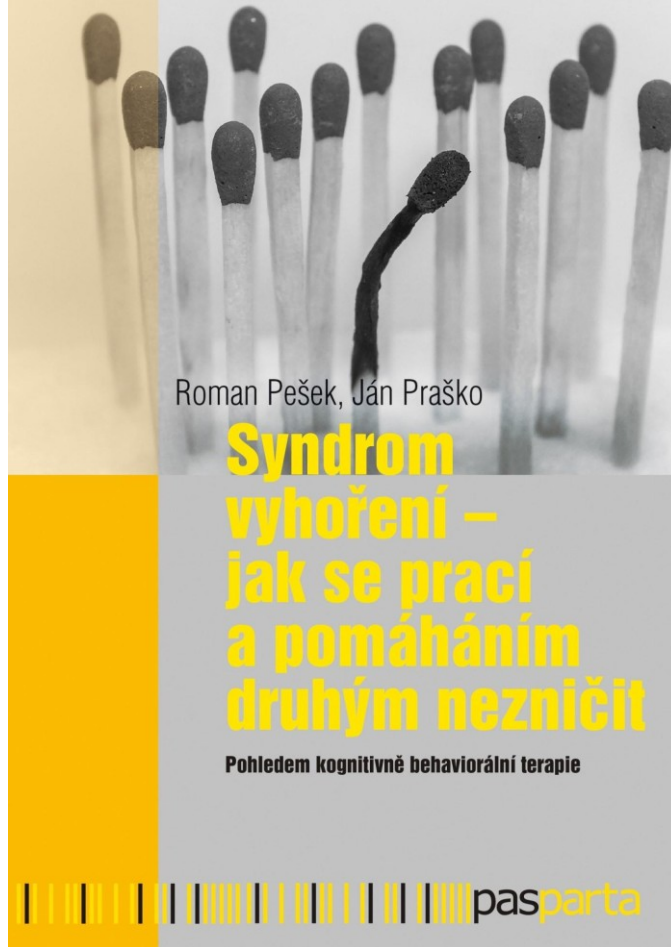
Nakladatel: Portál

ISBN: 978-80-7367-568-4

Rok vydání: 2009



<https://www.youtube.com/watch?v=vrUpHrV0PyY>



Roman Pešek, Ján Praško

# Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit

Pohledem kognitivně behaviorální terapie

pasparta



# Kontakt

PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D

[katt.bartosova@gmail.com](mailto:katt.bartosova@gmail.com)

739 644 891