

Duševní hygiena



PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D.
Psychologický ústav FF MU v Brně



Duševní hygiena

- Duševní hygiena a její cíle
- Být zdravý a šťastný
- Práce s myšlenkami
- Práce s emocemi
- Práce s chováním
- Základy psychosomatiky
 - Stres a stresory, příčiny, důsledky, strategie zvládnání stresu



Skupinová práce



- 1. Co je to zdraví, kdo je zdravý?
- 2. Co je to štěstí (spokojenost), kdo je šťastný (spokojený)?
- 3. Co děláte pro své zdraví a spokojenost?

Definice zdraví

- Světová zdravotnická organizace (WHO) v r. 1948:
„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (well-being)“.
V r. 1982 doplněno o schopnost
„vést sociálně a ekonomicky produktivní život“
- Být zdravý v bio-psycho-eko-sociálním pojetí představuje **dostačující kompetenci systému „člověk“ vyrovnávat se díky seberegulačním procesům s patogenetickými faktory a účinně je kontrolovat** (Egger, 2013).



Kdo je šťastný člověk?

- Wilson v r. 1967 definoval šťastného člověka jako mladého, zdravého, s dobrým vzděláním a platem, extrovertního, optimistického, bezstarostného, nábožensky založeného, ženatého, s vysokou pracovní morálkou a umírněnými aspiracemi. Na pohlaví a míře inteligence podle tohoto autora nezáleží (dle Diener a kol., 1999).




Vymezení pojmu osobní pohoda

- Well-being; Wohlbefinden;
Bien-être;
Osobní (subjektivní) pohoda



- Diener a kol.(1999) vymezili tři komponenty SWB
 - **Emocionální odpovědi (prožívání pozitivních a negativních emocí)**
 - **Uspokojení v různých oblastech života**
 - **Celkové kognitivní (myšlenkové) posouzení vlastní životní spokojenosti**

Teoretické přístupy vysvětluující osobní pohodu

- Šťastný je ten, kdo uspokojuje své potřeby a naplňuje své cíle
 - Šťastný je člověk už v procesu nějaké smysluplné činnosti, při aktivitě
 - Šťastný je ten, kdo se narodil se „šťastnou povahou“
- 

Osobní pohoda a osobnost

- Subjektivní pohoda je spojena s nízkou úrovní **neuroticismu**, vysokou úrovní **dominance** a **afiliace** a s pozitivním přístupem k sociálnímu okolí.
 - Negativní emoce korelují s **neuroticismem**, pozitivní emoce s **extraverzí**
- (Diener a kol., 1999; Costa, McCrae, 1980; Blatný, Osecká, 1998).



Sociální proměnné ovlivňující osobní pohodu

- Schwarz a Strack (1991): sociální proměnné odpovídají jen asi za 5% variability v měřeném pocitu subjektivní pohody a jejich vliv na emoční složku pocitu štěstí je ještě slabší (platí pro bohaté země)
- Výsadní postavení **mezilidských vztahů**
Scherer a kol. (1986)
mezikulturální studie emocí smutku, hněvu, strachu a radosti



Jak zvýšit vlastní spokojenost?

- Denně si zapište tři dobré věci*
- Rozpoznejte a využijte svých silných stránek*
- Vyjádřete svou vděčnost*
- Reagujte aktivně a konstruktivně
- Vychutnávejte
- Představte si svůj život od konce (pohled zpátky)

*snížení míry deprese a zvýšení SWB přetrvávalo až 6 měsíců ve srovnání s placebem

Kde tedy hledat štěstí?

- Po třicetiletém výzkumném ověřování objektivních a subjektivních faktorů pocitu štěstí se současné pojetí subjektivní pohody blíží poselství bájných i historických mudrců a filozofů:

„Ve vnějším světě štěstí nenajdeš, klíč k němu hledej uvnitř sebe sama“.

„...a pečuj o své mezilidské vztahy...“

Výběr z knižních monografií

- Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Státní pedagogické nakladatelství, Praha.
- *Psychologie zdraví*. Edited by Jaro Křivohlavý. 1. vyd. Praha : Portál, 2001.
- *Jak zvládat stres*. Edited by Jaro Křivohlavý. Praha : Grada-Avicenum, 1994.
- Nešpor, Karel (1998). *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Grada, Praha.
- Praško, Ján - Prašková, Hana. (2001). *Proti stresu krok za krokem*. Grada, Praha.
- *Syndrom vyhoření*. Edited by Myron D. Rush - Miroslava Čejková. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2004.
- Bedrnová, Eva. (1999). *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Fortuna, Praha.
- Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., Šolcová, I. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. MSD, Brno.
- Dosedlová, J., Slováčková, Z. (Eds.) (2008). *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. MSD, Brno.