

Psychohygiiena - neurotické poruchy

PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D.

Neuróza

- V r. 1789 W. Cullen poprvé užívá termín neuróza
- V roce 1880 G. M. Beard používá pojem neurastenie
- V roce 1871 DaCosta popsal tento jev jako „dráždivé srdce“
- Podrobněji se významně zabývá až Sigmund Freud, v roce 1895 pojem úzkostná neuróza
- Od 70 let 20 století odklon
- → Dnes poruchy definovány v MKN-10 pod kódem F40–F49

F40–F49

- F40 Fobické úzkostné poruchy
- F41 Jiné úzkostné poruchy
- F42 Obsedantně-kompulzivní porucha
- F43 Reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení
- F44 Dissociativní (konverzní) poruchy
- F45 Somatoformní poruchy
- F48 Jiné neurotické poruchy

- Rozeznáváme tedy 6 velkých skupin neurotických a úzkostných poruch.
- U dětských a dospívajících pacientů jsou hranice mezi jednotlivými poruchami ještě méně ostré než u dospělých.
- Léčebné přístupy jsou v celé skupině neurotických a úzkostných poruch velmi podobné.

F40 Fobické úzkostné poruchy

- F40.0 Agorafobie
 - .00 Bez panické poruchy
 - .01 S panickou poruchou
- F40.1 Sociální fobie
- F40.2 Specifické (izolované) fobie
- F40.8 Jiné fobické úzkostné poruchy
- F40.9 Fobická úzkostná porucha nespecifikovaná

Základní příznaky

- strach z konkrétních situací
- tělesné příznaky úzkosti
- vyhýbavé chování
- zabezpečující chování
- anticipační úzkost
- často i depresivní nálada

Strach

- Jak si představujete svůj strach?



Tělesné příznaky úzkosti



Vyhýbavé chování

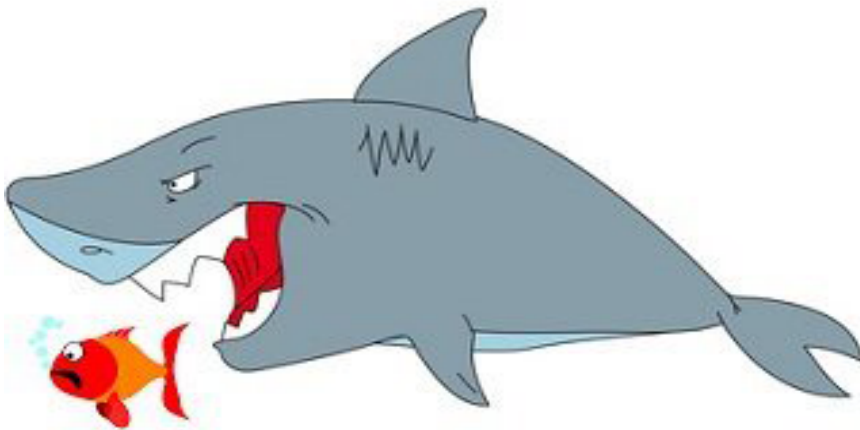


Zabezpečující chování



Anticipační úzkost

STRACH



**Stresová reakce na
bezprostřední nebezpečí.**

Úzkost



**Stresová reakce pouze na tvé
myšlenky.**

Přeloženo z www.gostrengths.com

- Muž na smrtelné posteli...

Depresivní nálada

- ztráta zájmu o oblíbené činnosti
- pocity beznaděje a méněcennosti
- nevykonnost
- nechutenství
- poruchy spánku
- myšlenky na smrt
- ...

negativní interpretace



Specifické fobie

- Jde o skupinu fobií, kde je úzkost vázána na specifické objekty nebo situace.
- Velmi často je přítomno vyhýbavé chování (často úspěšné).
- Při setkání s obávaným objektem nebo situací vzniká masivní úzkost, která může přerůst až do záchvatu paniky.



V případě zájmu...

- <https://www.youtube.com/watch?v=BzNSYw7xwpU&list=PLBC166F83ACE852E8&index=1>

Agorafobie

- Jedná se o strach ze situací, kde by se člověk nemusel dovolat pomoci...
- Může jít například o strach z opuštění domu, návštěvy obchodů, strach z davů, z veřejných prostranství, z cestování veřejnou dopravou bez doprovodu, z návštěvy divadla či kina, z uzavřených prostor atd.
- skutečné nebezpečí neexistuje, postižený si uvědomuje přehnanost svého strachu a dokáže si připustit, že se těmito situacím vyhýbá.
- To vše výrazně narušuje kvalitu života.

FOBICKÉ PODNĚTY:

autobus, tramvaj,
metro, vlak, kino,
obchodní dům

MYŠLENKY:

Proboha, co když omdlím?!
Musím se rychle odtud dostat!
To nevydržím! Udusím se tady!

EMOCE:

stud
úzkost
strach
děs

CHOVÁNÍ:

ztuhnutí
třeštění očí
útěk ze situace

TĚLESNÉ REAKCE:

závratě, nemožnost
popadnout dech, zrychlený
dech, studený pot

Důsledky:

- vyhýbání se cestování dopravními prostředky
- doprava do práce – s manželem autem
- utvrzení se v přesvědčení, že sama dopravu nezvládne
- zvýšení sledování tělesných příznaků úzkosti vůbec
- snížení sebevědomí
- zvýšení závislosti na manželovi
- snížení množství příjemných aktivit

Agorafobie

- Asi 2-3x častější u žen než u mužů.
- Celoživotní prevalence 2,9-6,7 % populace
- U většiny jsou přítomny panické záchvaty (agorafobie s panickou poruchou).
- Je to porucha především mladých dospělých, spíše dlouhodobá, v průběhu se samovolně zlepšuje a zhoršuje.

Agorafobie - léčba

- antidepresiva SSRI nebo moklobemid, pro rychlou úlevu anxiolytika (např. alprazolam)
- + psychoterapie (KBT metoda první volby)

Sociální fobie

- Jde o strach ze situací, kdy je postižený v kontaktu s jinými lidmi.
- Obává se zkoumavých pohledů jiných, má strach, že bude v centru pozornosti. Už tato představa v něm vyvolá touhu se takovým situacím vyhýbat (vyhýbavé chování).
- Často se objevuje silná anticipační úzkost.
- Pokud se do obávané situace dostane, objeví se rychle narůstající úzkost až panika, postižený zrudne, může se třást, je mu nevolno a obává se, že se pozvrací, má nucení na močení či na stolicí...

Jdete se ven najíst

budete si
přát něco
dalšího?

HA HA HA
nedokážeš
si ani
objednat
jídlo!

Trololol is not the author

SHARED VIA TROLLOLOL.CZ

U dětí se strach typicky týká následujících situací:

- vystoupení před třídou
- hudební nebo sportovní výkon před jinými
- zapojit se do hovoru jiných
- mluvit s dospělými
- psát na tabuli
- objednat jídlo v restauraci
- chodit večer do společnosti (např. taneční)
- používání veřejného WC
- jídlo ve školní jídelně

Sociální fobie léčba

- Psychofarmaka + KBT (nácvik sociálních dovedností)
- celoživotní prevalence 13,3 %

F41 Jiné úzkostné poruchy

- F41.0 Panická porucha (epizodická paroxyzmální úzkost)
- F41.1 Generalizovaná úzkostná porucha
- F41.2 Smíšená úzkostně depresivní porucha
- F41.3 Jiné smíšené úzkostné poruchy
- F41.8 Jiné specifikované úzkostné poruchy
- F41.9 Úzkostná porucha nespecifikovaná

F42 Obsedantně-kompulzivní porucha

- F42.0 Převážně obsedantní myšlenky nebo ruminace
- F42.1 Převážné nutkavé akty (kompulzivní rituály)
- F42.2 Smíšené obsedantní myšlení a jednání
- F42.8 Jiné obsedantně-kompulzivní poruchy
- F42.9 Obsedantně-kompulzivní porucha nespecifikovaná



F43 Reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení

- F43.0 Akutní reakce na stres
- F43.1 Posttraumatická stresová porucha
- F43.2 Poruchy přizpůsobení
- F43.8 Jiné reakce na závažný stres
- F43.9 Reakce na závažný stres nespecifikovaná

Základem je stresová reakce...



Život není sprint, je to maraton



Proč tolik lidí sprintuje?

- Cvičení 1

Napište si prosím všechny věci, které jste v posledních dvou dnech dělali – i ty nejmenší... (čištění zubů, odesílání mailů...). Pěkně postupně. Schválně jestli si vzpomenete 😊

Proč tolik lidí sprintuje?

- Cvičení 2

Kde byste chtěli být za 10 let? Jaké role byste chtěli zastávat, čeho byste chtěli dosáhnout, kteří lidé jsou pro vás důležití ?

Osobní priority x míra tlaku?

	NALÉHAVÉ	NENALÉHAVÉ
DŮLEŽITÉ	Termínované úkoly Naléhavé problémy Kritické situace	Vzdálené úkoly Rozvíjení vztahů Plánování Příjemné aktivity Studium
NEDŮLEŽITÉ	Většina telefonátů Polovina pošty a hlášení Některé schůze a porady Polovina tzv. „neodkladných záležitostí“	Některé telefonáty a pošta Únikové činnosti typu: čtení časopisů, uklizení, některé oblíbené činnosti atd.

Plánování dne

- ! tendence plánovat víc než je zvládnutelné – selhání – návrat ke starým zlovykům!
- 3-6 větších úkolů (45 minut, nebo výrazné emoce)
- alespoň dvě by měly být příjemné aktivity nebo aktivity zaměřené na podporu zdraví
- alespoň jedna aktivita na budování vztahů s lidmi

Odměny - zpevňování

MALÁ ODMĚNA	VELKÁ ODMĚNA
Čtu si knížku (určitou) – 30 minut	Čtu si knížku (určitou) 60 minut
Jdu se na 20 minut projít do parku vedle domu	Koupím si lístek do divadla na určité představení
Dám si chleba se slaným máslem a kousek sýra	Půjdu s kamarádem na večeři do restaurace a dám si tam to a to jídlo.

A ještě poznámka

Multitasking nefunguje

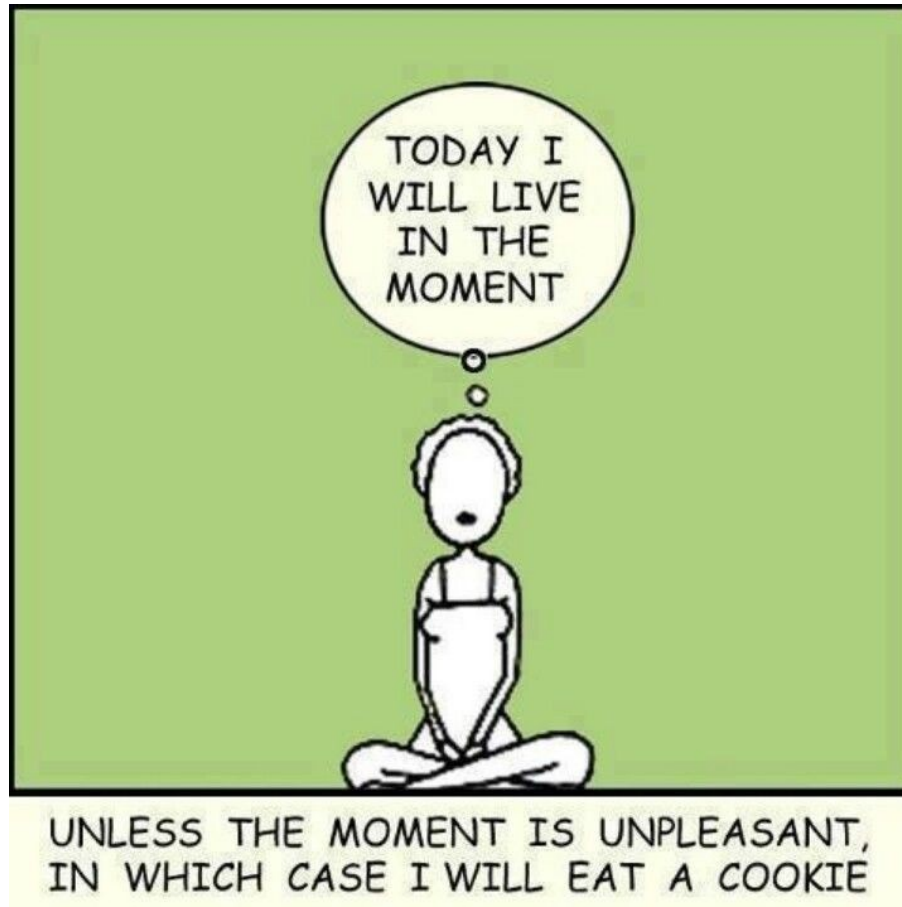
(je dobré plnit úkoly po sobě - snažit se dělat vždy jen jednu věc. Pokud měníme aktivity, nutí nás to stále znovu a znovu začínat, přičemž rozdělané úkoly nám stále leží v hlavě a způsobují zhoršení koncentrace na úkol, který zrovna plníme)



Jak zpomalit ?



Bud'te všímaví (mindfull)



Cvičení na doma

10 nádechů

- Jednoduché cvičení, které přivede Vaši pozornost k Vám a propojí Vás s okolním světem. Procvičujte během dne, především v okamžicích, kdy si všimnete, že jste chyceni ve vlastních myšlenkách a pocitech.
- 1. Desetkrát se pomalu a zhluboka nadechněte. Soustředte se na výdech – vydechujte co nejpomaleji, až do chvíle kdy budete mít úplně vyprázdňené plíce – dovolte jim, aby se opět pomalu naplnily.
- 2. Všimněte si jaký je to pocit, když se vaše plíce pomalu vyprazdňují. Všimněte si, jaké to je, když se naplňují. Všimněte si, jak se zvedají a klesají vaše ramena.
- 3. Zkuste nechat vaše myšlenky procházet hlavou, jako by to byla auta, jedoucí kolem vašeho domu.
- 4. Rozšiřte vaše vnímání: vnímejte najednou vaše dýchání a vaše tělo. Rozhlédněte se po pokoji a všimněte si co kolem vidíte, slyšíte, cítíte za vůně, čeho se můžete dotknout a co cítíte.

Kotva

- Opět jednoduché cvičení, které vám pomůže soustředit se na sebe a propojit se s okolním světem. Procvičujte během dne, především v okamžicích, kdy si všimnete, že jste chyceni ve vlastních myšlenkách a pocitech.
- 1. Položte nohy na zem.
- 2. Zatlačte je do země. Všimněte si podlahy pod vámi, které vás podpírá.
- 3. Všimněte si napětí ve svalech nohou, které vzniká tím, že tlačíte nohy dolů.
- 4. Vnímejte celé své tělo – představte si pocit příjemné tíhy, které postupuje skrze vaši hlavu, páteř, nohy až do země.
- 5. Teď se rozhlédněte kolem sebe a všimněte si, co kolem vidíte a slyšíte. Vnímejte prostor, ve kterém se nacházíte a všimněte si toho, co děláte.

5 věcí

- Opět jednoduché cvičení, které vám pomůže soustředit se na sebe a propojit se s okolním světem. Procvičujte během dne, především v okamžicích, kdy si všimnete, že jste chyceni ve vlastních myšlenkách a pocitech.
- 1. Na chvíli se zastavte.
- 2. Podívejte se kolem sebe a všimněte si pěti věcí, které kolem vidíte.
- 3. Pozorně se zaposlouchejte a všimněte si pěti zvuků, které slyšíte kolem sebe.
- 4. Všimněte si pěti věcí, které můžete cítit, že jsou v kontaktu s Vaším tělem. (například: hodinky na zápěstí, kalhoty na nohou, vzduch na tváři, chodidla na zemi, židle na zádech...)
- 5. Nakonec – udělejte všechno výše zmíněné naráz.

- [http://praveted.info/jak cvicit vsimavost](http://praveted.info/jak_cvicit_vsimavost)

Uvědomujte si své cíle

"Když víte,
jaké jsou Vaše hodnoty,
není těžké se rozhodnout."

[ROY DISNEY]

www.endlessinspirations.cz

Bylo to dnes zajímavé ?