


Psychologie zdraví a psychohygiena pro sociální pedagogy

doc. PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D.





Co budeme dělat? Jaký máme časový plán?

- Výklad
- Diskuse
- Skupinové práce
- Nácvik relaxace, aktivizace

Časový plán

1. Blok 9 – 12 hod

Oběd 12– 13 hod

2. Blok 13– cca 17 hod





O čem to bude?

Dnes

Dopoledne

1. Úvod
2. Zdraví a chování související se zdravím

Odpoledne

3. Relaxace s léčebnou autosugescí
4. Stres a možnosti jeho zvládnání, burn-out syndrom

Mezi setkáními: sebezkušenostní úkol k vyzkoušení na doma

Příště: osobní pohoda a její zvyšování, životní spokojenost, optimismus, štěstí, silné stránky, mindfulness, flow



Představujeme se...

- Jméno, odkud
- Zájmy
- Kdyby mé zdraví bylo živou bytostí, jak by vypadalo a co by dělalo/říkalo?

Očekávání

Co byste si rádi odnesli?

→ do svého osobního života

→ do vaší praxe

Chvilka zamyšlení – co pro mě je (a co není)



ZDRAVÍ
(FYZICKÉ, DUŠEVNÍ)

Úvod do psychologie zdraví



Co lidi vede k tomu nezdravě se stravovat, kouřit, pít alkohol alkohol, i když vědí, že tím škodí svému zdraví?

Které osobnostní rysy rozhodují o tom, jak člověk zvládne závažné onemocnění?

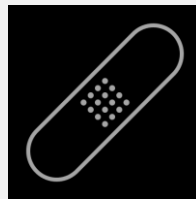
Jaký má sociální tlak vliv na rozhodnutí rodičů ohledně vedení jejich dětí ke zdravému způsobu života?

**Co je
obsahem
psychologie
zdraví?**

Co je obsahem psychologie zdraví?



Studuje **psychologické faktory** ovlivňující to, jak si lidé udržují své zdraví, proč u nich propukne nemoc a jak zvládají onemocnění



Vytváří a ověřuje **intervence**, které lidem pomohou zůstat zdravými a zvládat onemocnění



Psychologie zdraví

„Soubor specifických edukačních, vědeckých a odborných psychologických poznatků k podpoře a udržení zdraví, prevenci a léčbě nemocí, poznání etiologických a diagnostických korelátů zdraví, nemoci a dysfunkcí a k analýze a zlepšování systému zdravotní péče a zdravotní politiky“

(Matarazzo, 1980)

- obor psychologie
- časopis Health Psychology
- European Health Psychology Society
- v ČR Sekce psychologie zdraví při ČMPS

Hlavní okruhy témat psychologie zdraví

Zdraví a nemoc,
kvalita života

Chování související
se zdravím,
intervenční
programy

Vulnerabilita a
rezistence

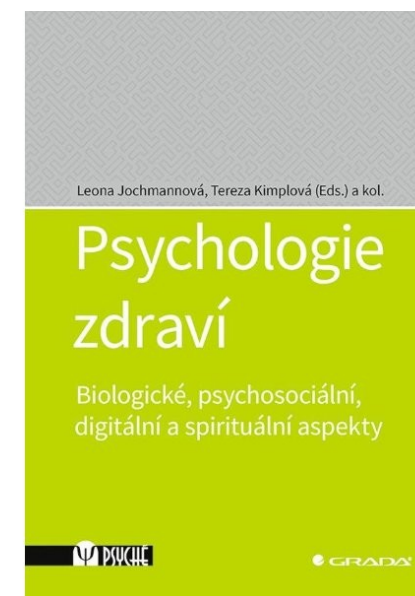
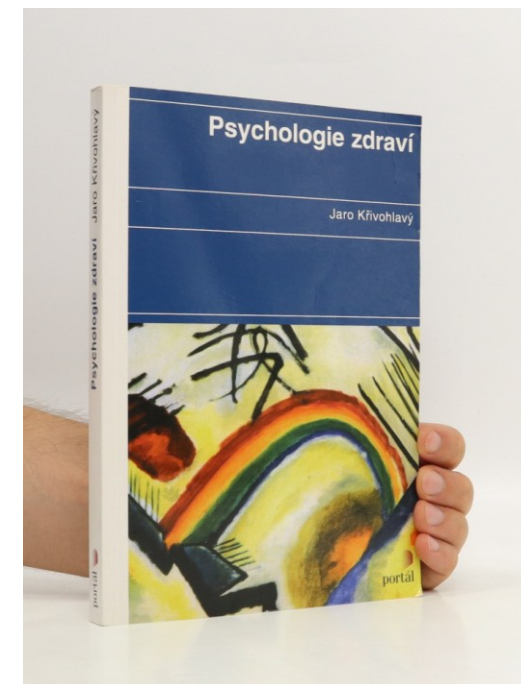
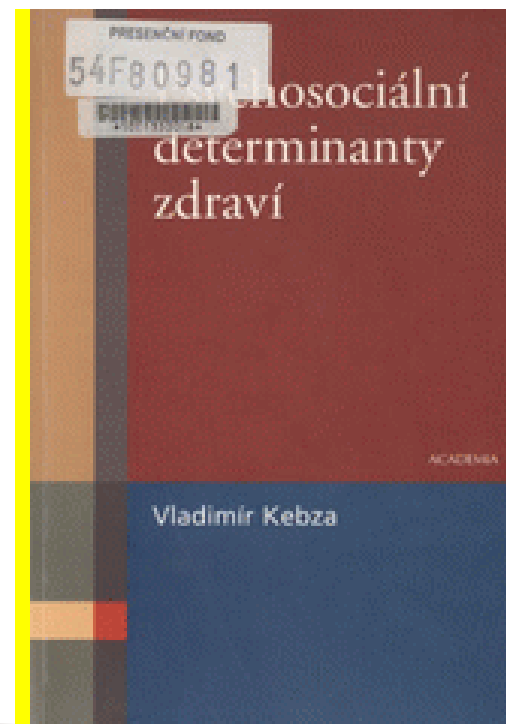
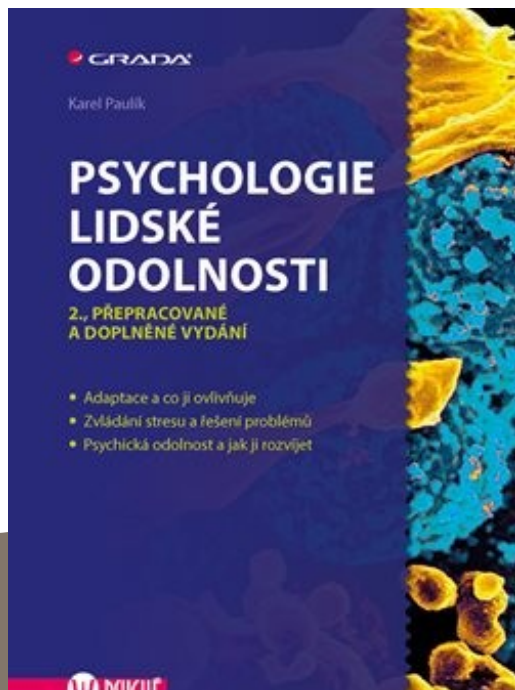
Stres a možnosti
jeho zvládnání

Syndrom vyhoření

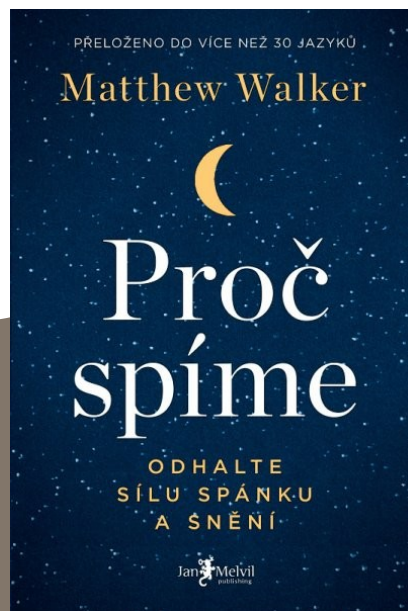
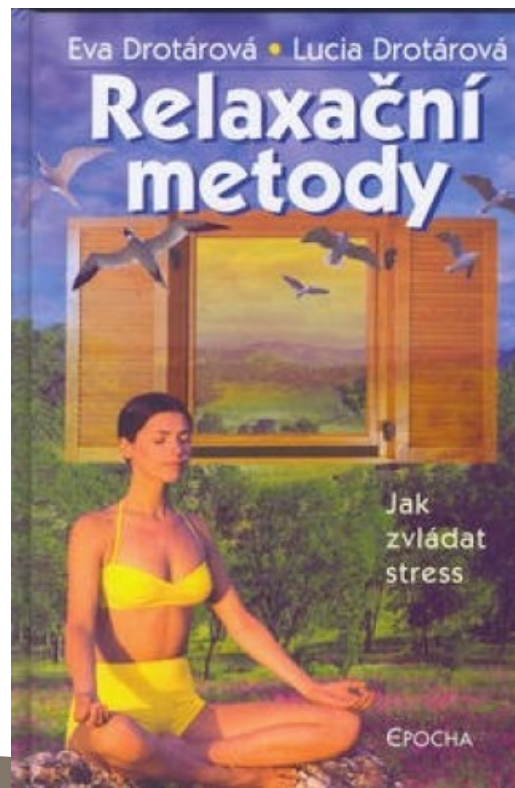
Sociální opora

Duševní hygiena

Osobní pohoda



Z čeho můžete studovat?



Z čeho ještě?

Pojetí zdraví od začátku 20. století

Biomedicínský model – člověk nahlížen jako stroj, každá nemoc má jednu konkrétní příčinu tělesné povahy

Psychosomatická medicína – S. Freud a konverzní poruchy, nevědomé konflikty se projevují v tělesných symptomech

- psychický stav vyvolává fyziologickou odpověď organismu
- fyziologický stav nebo jeho vývoj vyvolá psychickou odezvu

Biopsychosociální model – navíc psychologická a sociální složka zdraví

Bio-eko-psycho-spirituo-sociální model – ve 21. století se pojetí zdraví rozšiřuje o spirituální a ekologickou rovinu

Biopsychosociální model zdraví

1. **Biologická dimenze** - vrozené a získané anatomické, fyziologické a biochemické faktory, které vedou k udržení či poruše zdraví (např. látková výměna a její případné poruchy).
2. **Psychická dimenze** - vrozené a získané psychologické dispozice člověka, které mají vliv na rozvoj a průběh onemocnění (např. emoční stabilita nebo neurotické poruchy, poruchy vyvolané stresem).
3. **Sociální dimenze** - kulturní a sociální vlivy, které formují na jedné straně obraz zdraví a zdraví podporujícího chování a na straně druhé obraz nemoci a předpokládané formy léčby. Týká se i subjektivně vnímané sociální opory.
4. **Ekologická dimenze** - biologické, fyzikální a chemické vlivy prostředí, ve kterém jedinec žije a/nebo pracuje.
5. **Spirituální dimenze** – transcendence, smysl života, víra

Zdraví dle WHO (1946)

„stav kompletní fyzické, mentální i sociální pohody, nejedná se o pouhou absenci nemoci nebo slabosti“

(později dovětek)

„schopnost žít sociálně a ekonomicky produktivní život“

→ zohledněn systémový přístup

→ zdraví je popsáno jako stav, ne jako proces



Komplexní a dynamický výsledek interakce **genetických** dispozic, **ekosociálního** prostředí a individuálního **chování**, které se zdravím souvisí



Není to stav, ale **proces**, který je kontinuálně utvářen



Být zdravý v **biopsychosociálním pojetí** představuje dostatečnou kompetenci vyrovnávat se díky seberegulačním procesům s patogenetickými faktory a účinně je kontrolovat



Patrick Antevak illustration

Duševní zdraví

„stav pohody, při kterém jedinec realizuje své schopnosti, dokáže se vyrovnat s běžnou životní zátěží, pracuje produktivně a užitečně a přispívá společnosti“

(WHO, 2001)

Z duševního onemocnění se lze zotavit. Zotavení znamená, že i se zkušeností s duševním onemocněním může člověk dál naplňovat všechny pro něj důležité životní role.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

NUDZ

na rovinu
o duševním zdraví a nemoci

www.narovinu.net

SMART cíl?

S = specifické

M = měřitelné

A = adekvátní

R = realistické

T = termínované

Akční plán

Zvolte si 1 aktivitu, které se budete další měsíc věnovat

Vytvořte cíl, který bude SMART

1. konkrétní
2. měřitelný (jak zjistím, že jsem to splnil/a?)
3. přijatelně těžký
4. relevantní k vaší situaci
5. časově ohraničený

- úprava výživy (co konkrétně)
- odstranění zlovyku
- pravidelná pohybová aktivita (alespoň 30 minut denně 5x týdně)
- úprava režimu, podpora kvality spánku
- autorelaxace dle určité techniky či dýchací cviky každý den
- meditace či cvičení mindfulness každý den
- naučit se vést relaxace
- krátkodobé fyzické stresy (vystavení chladu, horku, náročné cvičení, krátkodobé půsty) alespoň 1x týdně
- vlastní umělecká aktivita alespoň 2 hodiny týdně
- preventivní lékařské prohlídky

