

ZLOZVYKY A AUTOREGULACE CHOVÁNÍ

rozpoznání, odstraňování a riziko vzniku
závislosti



Mgr. Alena Olivová

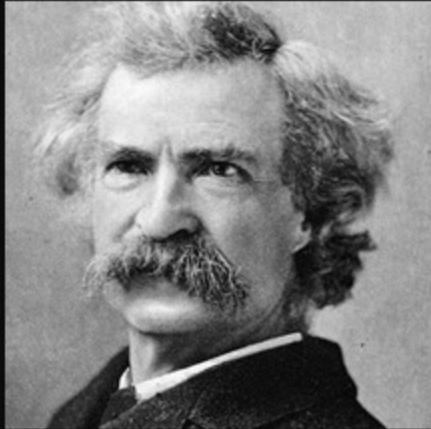
OSNOVA

- Zlozvyk X Návyk
- Původ zlozvyků
- Práce se zlozvyky
- Závislost



CO JE (VÁŠ) ZLOZVYK?





You can't break a bad habit by
throwing it out the window.
You've got to walk it slowly
down the stairs.

~ Mark Twain

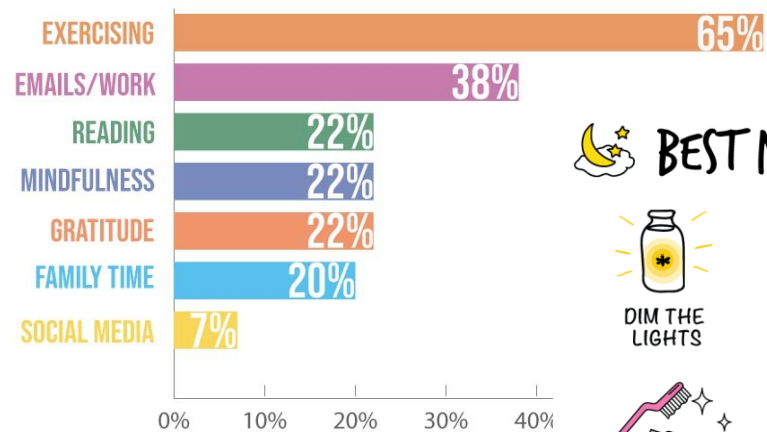
AUTOREGULACE CHOVÁNÍ

- Návyk X Zlozvyk

- Rituál

- Závislost

TOP MORNING ROUTINES OF SUCCESSFUL PEOPLE

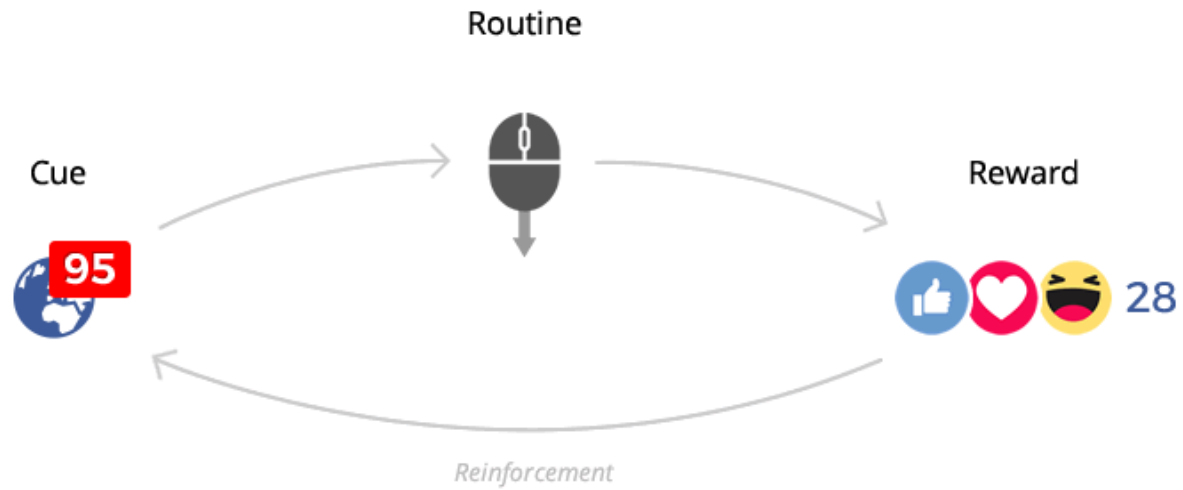
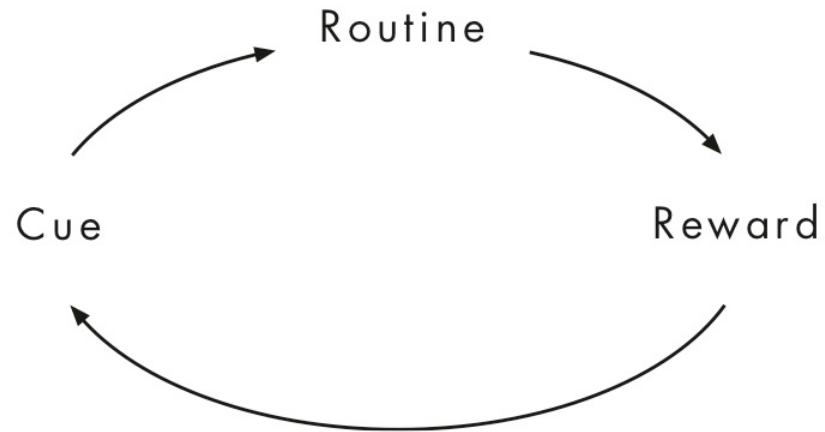


BEST NIGHT ROUTINE RECIPE

@myjourney.app

- DIM THE LIGHTS
- MAKE CHAMOMILE TEA
- DIFFUSE OILS
- BRUSH TEETH
- SKIN CARE ROUTINE
- SET ALARM FOR NEXT DAY
- STAR GAZING
- REFLECT YOUR DAY IN A JOURNAL
- A GOOD NIGHT REST

HABIT LOOP



ZLOZVYK

„Neadekvátní návyk vznikající na principu dynamického stereotypu, který poškozuje jedince (v bio-psycho-sociální oblasti).“

Lze rozlišit:

- Zlozvyky **prosté** X **složené** X **tiky**
- Zlozvyky **vědomé** X **nevědomé**

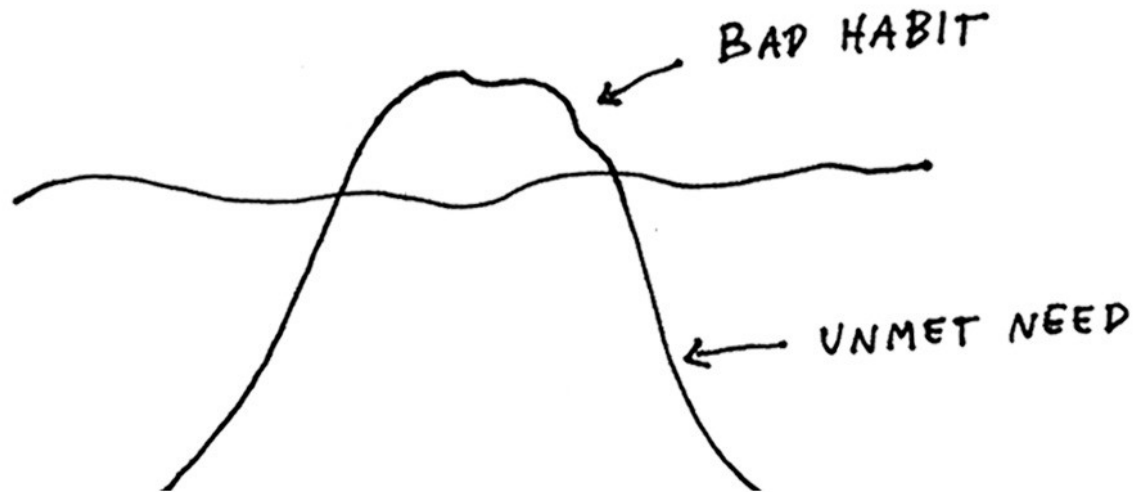
Vznik zlozvyků:

- Psychoanalytická teorie (cucání palce – sání z mateřského prsu)
- Výchovné pochybení (rodičů či učitele)
- Rodičovské zlozvyky a nápodoba
- Skrytý zdravotní problém
- Reakce na zátěž

Zlozvyky vznikají v různém věku za různých situací.

ZBAVENÍ SE ZLOZVYKU

... PŘEDCHÁZÍ JEHO POCHOPENÍ



I. Prozkoumání zlozvyku

- Vést si deník
 - Jak často?
 - V jaké situaci / místě / čase?
 - V přítomnosti konkrétních osob?
 - Jaké jsou spouštěče?
- Hlubší rozpoznání svého zlozvyku:
 - Jak dlouho jej dělám?
 - Dělám jej ne/vědomě?

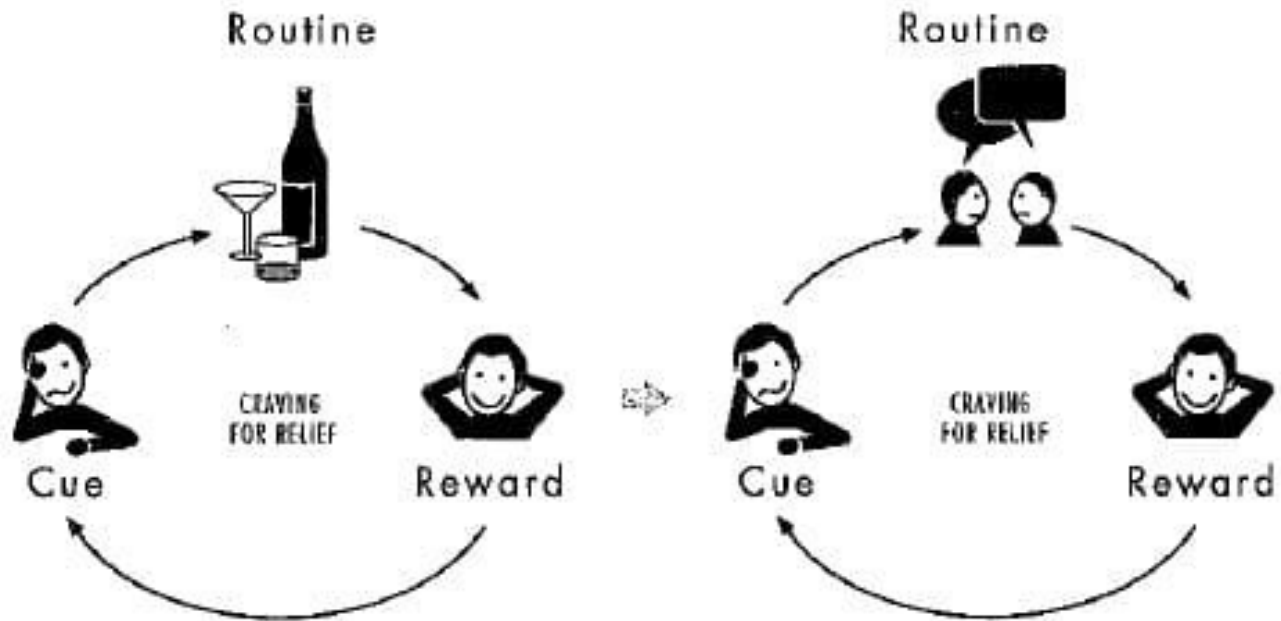
I. Prozkoumání zlozvyku

- Jak se před provedením zlozvyku cítím?
(pocit: úzkost, frustrace, nuda, smutek, ...)
- Jaká je má potřeba, kterou provedením zlozvyku uspokojuji?
(potřeba: spojení s druhými, přijetí, ocenění, oslava, uvolnění, stimulace v nudě, odpočinek, ...)
- *Závěr: „Křičím na druhé, protože mi to přináší kontrolu a úlevu, když cítím vztek.“*

Needs have an emotional nature rather than an intellectual one.

II. Nahrazení odměny

- Pouhé přestání dělat: zůstává neuspokojená potřeba ✗
- Nahrazení zlovyku zdravým návykem: s uspokojením potřeby ✓



KEEP THE CUE,
PROVIDE THE SAME REWARD,
INSERT A NEW ROUTINE

III. Odstranění spouštěče → přizpůsobení prostředí

- Čokolády v šuplíku
- Suchý dům, kamarádi z hospody, ...
- Screen time apps
- Nepracovat v pokoji, kde sledují TV
- ...



V. Upevnění svého chování

- Sdílení s druhými / Podpora
- Kognitivní práce (uvědomování negativních důsledků, výhody udržení stavu)
- Trénink sebeuvědomování a všímavosti (meditace, jóga, ...)
- ...



Další metody odstraňování zlovyků

Paradoxní intence (V.E. Frankl)

Behaviorální postupy (metoda přesycení)

Relaxační metody, imaginace (snížení napětí)

Prosté nepoužívání

Metoda interference

Metoda sociální nápodoby

Metoda pozitivního vzoru

Metoda postupných kroků

Proč bojovat se svými zlozvyky?

Lepší sebepoznání

Krok k sebevýchově

Získání větší sebekontroly

Sociální žádoucnost

Omezení negativního vlivu zlozvyků na zdraví



ZÁVISLOST

- Fyzická

- Somatický odvykací stav
- Nárůst tolerance

- Psychická

- Craving
- Ztráta kontroly nad užíváním
- Zanedbávání jiných zájmů
- Užívání přes zjevné škodlivé následky



Projevy závislosti v chování

- Ztráta **zájmů**
- Změna chování
- **Zhoršení prospěchu** / pracovní výkonnosti
- **Podrážděnost, labilita** emočního stavu
- **Nespavost**, vyhublost, **ztráta chuti** k jídlu
- Změna přátel / party / **odklon od společnosti**
- Nálezy materiálů k užívání
- Abstinenční příznaky (třes, pocení, úzkost, ...)

Děkuji za pozornost.

Zdroje

- AsapSCIENCE. (2018). How to Break Your Bad Habit. *Youtube*. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=rrwd2_UkmNw
- Bastos, S. (2019). How To Break Bad Habits – The Ultimate Guide. *The Journal Smarter*. Dostupné z: <https://www.journal-smarter.com/how-to-break-bad-habits/>
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness*. Blackwell Publishing.
- Ellis, A. (2002). *Trénink emocí - Práce s emocemi na základě racionálně emoční terapie*. Praha: Portál.
- Knoblauch, J., Woltje, H. (2007). *Time management*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Nešpor, K. (2011). *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál.
- Nešpor, K., Csémy, L. (1996). *Léčba a prevence závislostí: příručka pro praxi*. Praha: Psychiatrické centrum Praha.
- Praško, J., Prašková, H. (2001). *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada.

obrázky: Google Pictures