



° **Psychologie zdraví**

**Emocionalita a lidské
zdraví**

Emocionalita a lidské zdraví

1. Frustrace
2. Konflikt
3. Trauma
4. Krize
5. Deprivace
6. Neurózy a fobie

Frustrace

- *„Frustrace je situace, kdy je člověku znemožněno dosáhnout uspokojení nějaké subjektivně důležité potřeby, ačkoli byl přesvědčen, že tomu tak bude“ (Vágnerová, 2004, s. 48).*

Příčiny frustrace

- **vnější**, fyzická nebo jednání jiného jedince, anebo
- **vnitřní**, jako je plachost či pocity viny

OBRANNÉ FRUSTRAČNÍ MECHANISMY

- **Agrese**
- **Projekce**
- **Racionalizace**
- **Sublimace**
- **Somatizace**
- **Popření**
- **Represe (potlačení)**
- **Únik do fantazie**
- **Kompenzace**
- **Identifikace**
- **Substituce**
- **Regrese**
- **Rezignace**
- **Stereotypizace**
- **Vytváření reakcí**

Prevence frustrace

- rozvaha při stanovování cílů – každý si, při snaze dosáhnout nějakého cíle, musí uvědomit své přednosti, ale i své nedostatky; stanoví-li si člověk nereálný cíl, kterého vzhledem ke svým schopnostem a dovednostem není schopný dosáhnout, bude trpět pocitem frustrace;
- umění odpočinku a relaxace – při plánování pracovních činností nesmíme zapomenout zařadit pravidelné přestávky;
- pozitivní pohled na svět;
- zdravé sebevědomí, sebehodnocení a sebeúcta.

Konflikt

- *„Konflikt je rozpor, spor, současné střetávání protichůdných tendencí“* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 261).

Druhy konfliktů

- **Podle počtu zúčastněných osob:**
 - intrapersonální konflikty – vnitřní, osobní konflikty, které jedinec prožívá sám v sobě, jedná se o vnitřní souboj;
 - interpersonální konflikty – konflikty, které se odehrávají mezi dvěma lidmi;
 - skupinové konflikty – konflikty uvnitř skupiny lidí;
 - meziskupinové konflikty – konflikty mezi dvěma skupinami lidí.

Řešení konfliktů

- asertivní chování;
- rekapitulace vzniklé konfliktní situace (snaha najít společné řešení);
- umění přiznat si vlastní chyby a nedostatky;
- nevnášet do probíhajícího konfliktu dávno vyřešené konfliktní situace.

Druhy konfliktů

- **Podle psychologické charakteristiky:**
 - konflikty představ;
 - konflikty názorů;
 - konflikty postojů;
 - konflikty zájmů.

Příčiny konfliktů

- špatná organizace práce;
- nespravedlivé a neprofesionální vedení firmy či organizace;
- neochota přijímat pracovní morálku, povrchní vztah k práci;
- nesprávné sebehodnocení při předávání výsledků práce;
- neadekvátní kritika na pracovišti;
- vlastnosti osobnosti jako jsou negativismus, náladovost, nezodpovědnost, emoční labilita;
- absence ohodnocení za práci (pochvala, finanční odměna);
- nejasná pravidla kariérového růstu;
- nedostatečně materiálně vybavené pracoviště (absence pomůcek a přístrojů);
- nepodnětné pracovní prostředí.

Trauma

- Trauma může jednice postihnout v různých životních situacích.

Trauma psychické

- Duševní úraz, nerovnováha, duševní otřes.
- Život ohrožující událost, kterou člověk zažil přímo nebo jako svědek a která vyvolala strach, hrůzu, pocity beznaděje a zoufalství, nejistotu, ztrátu pocitu bezpečí a přizpůsobivosti.
- Má za následek funkční poruchy, někdy i organické změny.
- Trauma **jednorázové**, jako je smrt blízké osoby či znásilnění, Trauma **opakující se**, jako jsou rodinné hádky či arogantní nadřizený.
- Události jako je znásilnění mají horší psychologický dopad než ty, které byly způsobeny přírodními silami či tělesným poškozením.
- Pokud je psychické trauma prožito v dětství a trvá dlouho a má velké důsledky.

- **Trauma sexuální:** otřes způsobený znásilněním, sexuálním zneužíváním, selháním při koitu aj., který se stává psychogenním zdrojem sexuality.
- **Trauma zrození:** má duševní stav těhotné ženy silný vliv na vývoj plodu v průběhu jeho nitroděložního života. Může být posíleno zážitkem porodu a psychickými a sociálními okolnostmi matčina života v nejranějším vývoji dítěte.
- **Trauma porodní:** termín pro okamžik strádání právě narozeného dítěte. Je označováno za vyvržení z pohodlí dělohy, kde byly zajištěny všechny potřeby, do smyslově studeného nepřátelského světa. Metaforicky je porod přirovnáván k vyhnání z ráje do nepříznivého světa. Předpoklad, že zde vězí příčina většiny pozdějších neuróz. Za podobné trauma je považováno i pozdější odstavení od matčina prsu.

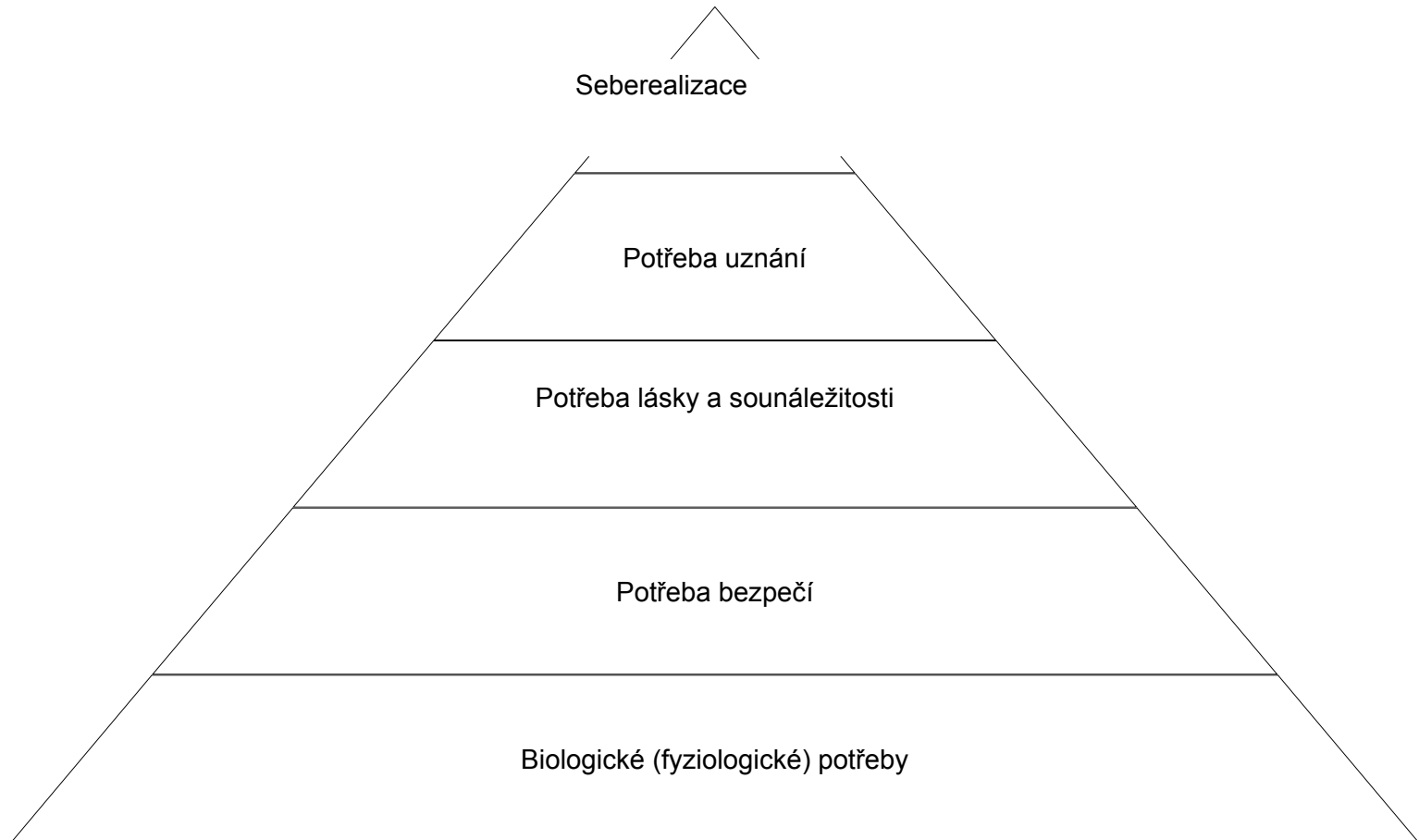
Krize

- *„Extrémní psychická zátěž, nebezpečný stav schopný vyvolat selhání dosavadních regulativních mechanismů, nefunkčnost v oblasti biologické, psychické“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 272).*

Deprivace

- *„Deprivace je strádání, ztráta něčeho, co organismus potřebuje. Nedostatečné uspokojování základních potřeb“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 94).*

Maslowova pyramida potřeb



Druhy deprivací

- **biologická** – potřeba dýchání, potravy, tepla, spánku, odpočinku, vyměšování, sexuální potřeba aj.
- **motorická** – potřeba pohybu (nedostatek pohybu u dětí v batolecím věku má negativní vliv i na jejich intelektové schopnosti).
- **senzorická** (smyslová) – smyslové podněty (zrakové, sluchové, čichové, chuťové a hmatové).
- **sociální** – potřeba sociálních kontaktů, touha po společnosti, potřeba s někým komunikovat, svěřit se a být někomu nablízku.
- **citová** – potřeba lásky, afiliace (citové strádání zejména u dětí má fatální důsledky na jejich psychický vývoj).

Druhy deprivací podle Vágnerové

- deprivace v oblasti biologických potřeb;
- podnětová deprivace;
- kognitivní deprivace;
- citová deprivace;
- sociální deprivace.

Neurózy a fobie

- Neuróza je duševní porucha vyvolaná psychogenně, související se situací, kterou člověk prožívá jako stresující.
- Společným jmenovatelem neuróz je **vysoká míra úzkosti** a pacientův zachovaný náhled.
- Jde o funkční nervové onemocnění **bez organického nálezu** – funkční proto, že nejde o organické poškození centrálního nervového systému ani o změny v metabolismu, a pokud se taková odchylka najde, je výsledkem např. stresu, nikoli příčinou neurózy.

Dělení duševních poruch a poruch chování podle MKN-10

- **F40–F49: Neurotické poruchy, poruchy vyvolané stresem a somatoformní poruchy:**
- F40 : Fobické úzkostné poruchy.
- F41: Jiné úzkostné poruchy.
- F42: Obsedantně kompulzivní porucha.
- F43: Reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení.
- F44: Disociativní (konverzní) poruchy.
- F45: Somatoformní poruchy.
- F48: Jiné neurotické poruchy.

Neuróza fobická

- Intenzivní strach z určitého předmětu nebo situace.
- **Nelze jej odstranit rozumovými argumenty**, přesvědčováním ani náhledem postiženého, který si uvědomuje, že jde o strach nevhodný, nesmyslný či směšný.
- **Projevuje se ochablou aktivitou**, únavností, pocením, pocíty na zvracení, třesem, očekáváním vlastního selhání.

- **arachnofobie** – strach z pavouků;
- **akrofobie** – strach z výšek,
- **agrofobie** – strach z přecházení silnice;
- **agorafobie** – strach z pobytu na otevřených veřejných místech (plné náměstí, hromadná doprava aj);
- **sociální fobie** – obava z posuzování ostatními aj.

Neuróza úzkostná

- Hlavním projevem je vystupňovaný, dlouhodobý pocit úzkosti, který neodpovídá životní situaci nemocného.
- Projevuje se nepokojem, neklidem, sníženou výkonností i pozorností, zhoršeným zapamatováním, neschopností uvolnit se a dalšími vegetativními projevy.

Neuróza sociální

- Neuróza vznikající v **důsledku sociálního vzestupu či sociálního sestupu**, provázená úzkostí ze selhání, pocity viny, špatným svědomím.

Literatura

- DANZER, G. (2001). *Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla a duše*. Praha : Portál.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
- MAREŠ, J. (2003). *Sociální opora u dětí a dospívajících*. Hradec Králové: Nucleus.
- PAYNE, J. *Kvalita života a zdraví*. Praha : Triton, 2005. 629 s. ISBN 80-7254-657-0.
- PRAŠKO, J. (2005). *Úzkostné poruchy:klasifikace, diagnostika a léčba*. Praha : Portál.
- SCHREIBER, D. S. (2005). *Uzdravení bez léků: cesta ze stresu, úzkosti a deprese*. Praha: Portál.
- STUHLÍKOVÁ, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál.