



° Psychologie zdraví

Chování poškozující
zdraví

Chování poškozující zdraví

1. Drogy
2. Doping
3. Poruchy příjmu potravy
4. Rizikový sex
5. Agrese a agresivita
6. Šikana

Drogy

- **Tabák**
- **Alkohol**
- **Marihuana a hašiš**
- **Pervitin**
- **Kokain**
- **Tlumivé léky**
- **Opiáty**
- **Organická rozpouštědla**
- **LSD, MDMA a další látky vyvolávající halucinace**
- **Kombinace různých návykových látek**

Doping

- Podle Pyšného (2006) je **doping definován jako jev, při němž dochází k porušení jednoho nebo více antidopingových pravidel.**
- Přítomnost zakázané látky či jejích metabolitů nebo indikátorů v těle sportovce.
- Použití nebo pokus o použití zakázané látky nebo metody.
- Odmítnutí nebo nedostavení se k odběru vzorku bez náležitého důvodu po výzvě nebo jiný způsob vyhýbání se dopingové kontrole.
- Porušení požadavků týkajících se dostupnosti sportovce pro kontrolu mimo soutěž včetně neposkytnutí požadované informace o pobytu a vyhýbání se testům.
- Podvádění nebo pokus o podvádění v průběhu kterékoliv části dopingové kontroly.
- Držení zakázaných látek a látek umožňujících zakázané metody.
- Nelegální nakládání s jakoukoliv zakázanou látkou nebo látkou umožňující zakázané metody.
- Podávání či pokus o podání zakázané látky nebo aplikace metody sportovci nebo podporování, podněcování, navádění, napomáhání nebo jiná prokázaná spoluvina.
- Zakázané látky a metody se dají rozdělit do tří skupin – na látky a metody

Poruchy příjmu potravy

- Působením „**mediálního obrazu krásy**“, který je představují přehnaně hubené modelky, má mnoho lidí zkreslené nároky na ideální postavu.
- Mnoho lidí ve snaze získat ideální postavu nezdravě snižuje příjem potravy.
- Toto opatření vede k tzv. „**jo-jo efektu** (*Yo-Yo Effect*) – *střídavé úbytky a přírůstky na váze v důsledku nepřiměřených redukčních diet motivovaných touhou rychle zhubnout*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 237).

Mentální anorexie

- *„Anorexie mentální (Anorexia Nervosa) je vyhladovění sebe samého.*
- *Podle MKN-10 porucha vyvolaná úmyslným snižováním váhy, kterou si způsobuje postižený sám tím, že se vyhýbá většině jídel a užívá další způsoby snižování váhy, jako je vyprovokované zvracení, užívání laxativ, diuretik, nadměrné cvičení“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 38)*

Bulimia nervosa

- *„Stav nenasytného hladu po potravě.*
- *Příčina může být fyziologická jako při mozkové lézi nebo endokrinní poruše, ovšem nejčastěji jde o příčinu psychologickou“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 71).*

Rizikový sex

- Mezi charakteristické rysy 21. století patří žít naplno, vyzkoušet všechny dostupné prostředky zábavy.
- Tento fakt s sebou přináší i velká rizika.

Sexuálně přenosné choroby

- **Bakteriální** (syfilis, kapavka, chlamydiová infekce, měkký vřed aj.)
- **Virové** (herpes, HIV, AIDS, lidský papilomavirus, herpes virus, hepatitida)
- **Parazitické** (veš muňka, svrab)
- **Plísňové** (kandidóza)
- **Protozoální z prvoků** (amebóza, giardióza, trichomoniáza)

Agrese a agresivita

- *„**Agrese** (Aggression) je nepřátelství, útok, útočné či výbojné chování vůči osobě, předmětu či překážce k uspokojení potřeby (reakce na frustraci). Biologicky jakákoli fyzická akce nebo hrozba akcí, kterou jednotlivec zmenšuje svobodu či genetickou způsobilost jiného jedince“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 18).*
- *„**Agresivita** (Aggressiveness) je sklon k útočnému jednání, v etiologii vůči druhému jedinci vlastního druhu – tzv. agresivita vnitrodruhová, anebo vůči druhému jedinci jiného druhu – agresivita mezidruhová. Převážně jde o získání potravy, pohlavního partnera, teritoria nebo postavení v hierarchii skupiny“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 19).*

Šikana

- Jedná se o proces, při kterém jeden nebo více žáků úmyslně a většinou opakovaně týrá spolužáka nebo spolužáky a používá k tomu agresí a manipulaci (Martínek, 2009).
- Podle P. Říčana (1995) *„tělesné, psychické či spojené ponižování nebo týrání jedinců jinými, nejčastěji ve vrstevnických skupinách, ale též na pracovišti a jinde. Původci šikany bývají jedinci tělesně silnější, starší, vyspělejší, výše postavení či v početní převaze“* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 500)

Vývojová stadia šikany podle Martínka (2009)

1. Ostrakismus
2. Fyzická agrese a psychická manipulace
3. Vytváření jádra
4. Vytváření norem
5. Totalita

Mobbing a bossing

- *„**Mobbing** je teror na pracovišti, psychoteror. Převzato v mnoha evropských jazycích. Představuje nejrůznější formy znepříjemňování života na pracovišti, psychologického nátlaku, šikany. Typická je rafinovanost, skrytost, zákeřnost“ (Hartl, Hartlová, 2010 s. 313).*
- *„**Bossing** je šikanování a pronásledování ze strany nadřízeného, který si zasedne na podřízeného a tyranizuje ho. Ochranou je existence osoby nezávislé na podnikové hierarchii, která má důvěru a přijímá a hodnotí stížnosti zaměstnanců“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 69).*

Literatura

- ATKINSON, R., L. et al. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál. 751 s.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál. 797 s.
- HAŠKOVCOVÁ, H. (2004). *Manuálek o násilí*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů v Brně. 83 s.
- KALLWASS, A. (2007). *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Praha: Portál. 144 s.
- KOLEKTIV. (2007). *Drogy otázky a odpovědi: příručka pro rodinné příslušníky a pomáhající profese*. Praha: Portál. 200 s.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. 279 s.
- MARTÍNEK, Z. (2009). *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. Praha: Grada. 150 s.
- MILOVSKÝ, M. (2008). *Konopí a konopné drogy: adiktologické kompendium*. Praha: Grada. 533 s.
- NEŠPOR, K. (2004) *Příručka pro život ve 21. století*. 59 s.
- PYŠNÝ, L. (2006). *Doping: rizika zneužití*. Praha: Grada. 93 s.
- VÁGNEROVÁ, K. et al. (2009). *Minimalizace šikany: praktické rady pro rodiče*. Praha: Portál. 147 s.
- VÁGNEROVÁ, M. (2008). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: