

Management zlozvyku

np2430 Psychologie zdraví a nemoci

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU

Seznam

- **Management zlovyku**

1. Zavedení každodenní aktivity
2. Používání telefonu před spaním
3. Sledování televize před spaním
4. Odkládání budíku
5. Stále spěchám
6. Nepravidelný pitný režim
7. Oddalování budíku
8. Vstávání, pohybová aktivita a nejjedení sladkého
9. Chodění spát a neraňajkování
10. Spánková hygiena
11. Časté návštěvy fast-foodů

- **Management zlovyku – challenge**

(Erasmus studenti)

12. Dodržování pitného režimu
13. Prokrastinace (1)
14. Prokrastinace (2)
15. Kousání nehtů

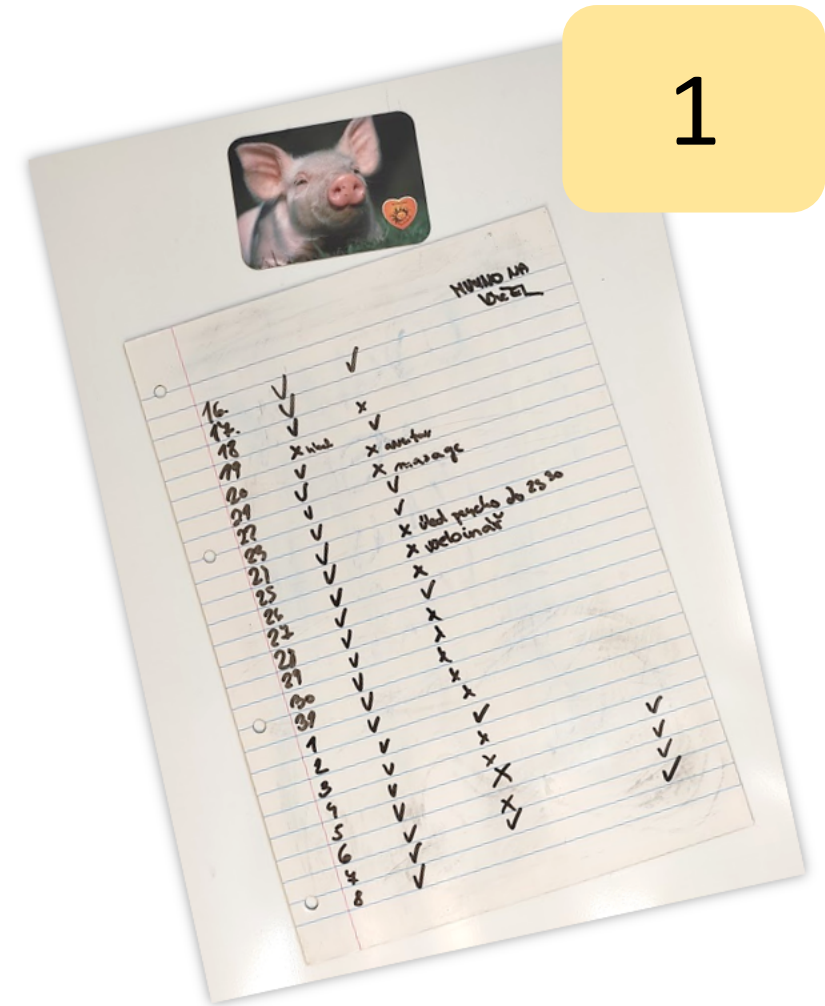


Zadání

- Vyberte jeden Váš **reálný zlovyk** týkající se **chování spojeného se zdravím**, na jehož redukci budeme společně pracovat
 - Příklady: Chodím pozdě spát, málo se hýbu, nedodržuji pitný režim, nejím pravidelně...
 - Ideálně takový, aby pro Vás bylo v pořádku jej sdílet s ostatními v semináři
- Vytvořte **individuální plán**, jakým se během semestru chcete se zlovykem vypořádávat. Plán by měl zahrnovat „analýzu“ zlovyku a být dostatečně **konkrétní**.
- Doba realizace (= doba, na kterou plánovat): **6 týdnů**
- Forma je na vás (Word, tužka + papír, obrázky aj.)

Reflexe managementu zlozvyku

- Nešlo mi o odstranění zlozvyku ale o **zavedení každodenní aktivity**
- Použitá metoda – **buzzer-lístek**
- **Co se mi osvědčilo**
 - Umístění na viditelném místě
 - Jakmile byl z dohledu, šlo stranou i vyplňování
 - Osvědčila se mi mazatelný magnetický A4 list na lednici -viz foto
 - Papírovou formu lze uschovat, může být zajímavé podívat se na buzzer lístek zpětně, třeba po roce
 - Tužka pro vyplnění položená hned vedle
 - co nejvíce si usnadnit vyplnění
 - Zamýšlení se nad motivací když se delší dobu nedaří
 - Zamyslet se, jestli vůbec danou aktivitu ještě chci v denním plánu mít. Po delší době plné křížků jsem si po zamýšlení se uvědomila, že už tuto aktivitu vlastně nechci do svého dne zahrnovat, že motivace vymizela kvůli změně režimu, a že tedy nemá smysl ji na buzzer-lístku dále mít, protože vidina tolika křížků mě akorát tak rozhazovala.



Používání telefonu před spaním

2

Dudková Michaela

- **Metoda:**
 - Pomalých kroků
 - Interference – nahrazení telefonu knížkou
- **Připomenutí:**
 - Kniha na nočním stolku
 - Nabíječka zapojená u pracovního stolu, nikoli u postele
- **Zaznamenávání:**
 - Žádné – šel by ale využít buzzer lístek nebo klidně jen kalendář
- **Úskalí**
 - Zapomenutí nastavení budíku – čili nutnost vzít telefon do ruky i po přečtení pár stránek knížky
 - Chytré hodinky oznamující příchozí zprávu – potřeba okamžitě odpovědět
- **Alternativa:**
 - Místo knížky lze využít křížovku, sudoku, poslech hudby, kreslení aj.
 - Místo nastavování budíku na mobilu lze pořídit klasický budík
 - Telefon (i hodinky) nechávat v úplně jiné místnosti

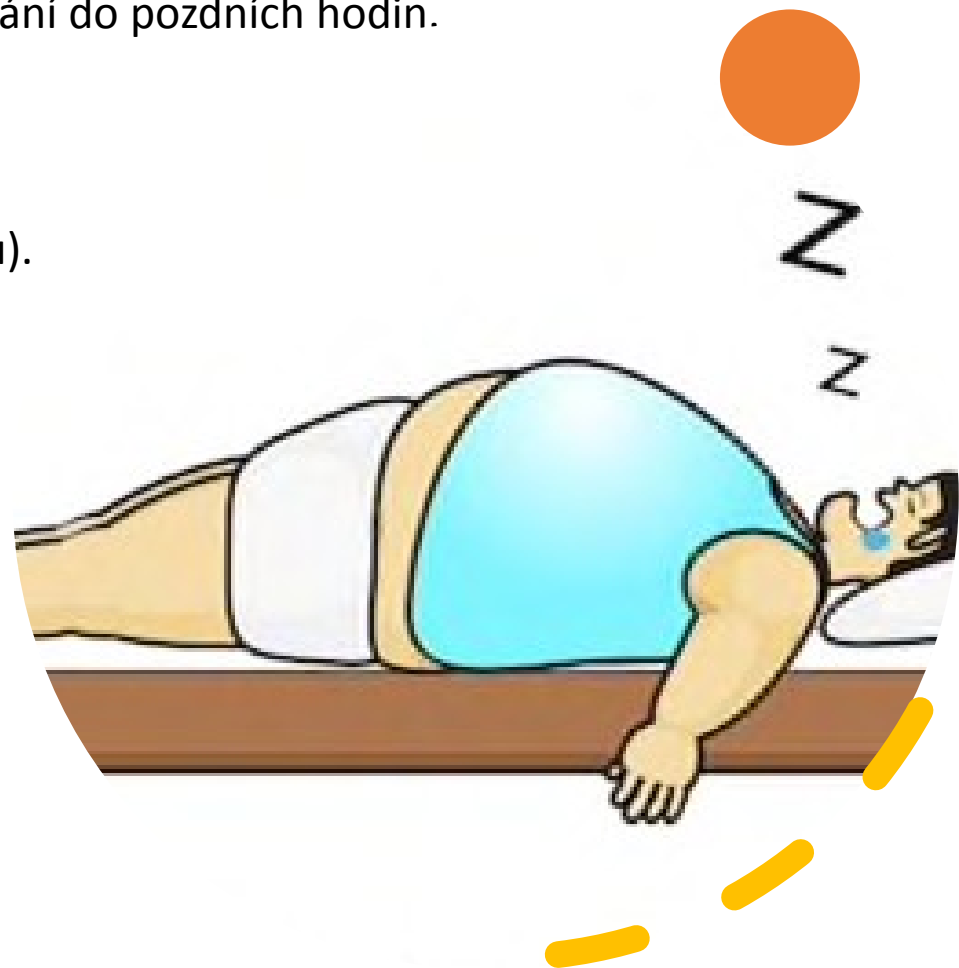


Můj zlozvyk – sledování televize před spaním -

Magdalena Fejtová

Sledování TV

- Zlozvyk: sledování televize před spaním -> i přes únavu sledování do pozdních hodin.
- Cíl: omezení TV, zlepšení spánkové hygieny
- Osvědčilo se mi: nastavení přesného plánu s „mezicíli“, grafické znázornění na papír (nalepila jsem na ledničku).
- Pokud by někdo měl podobný problém a nevyhovoval mu uvedený způsob, navrhl bych mu různější řešení – zakázat si TV večer úplně a najít si jiný konkrétní činnost. Někomu způsob „všechno nebo nic“ vyhovuje více.



Sledování TV

- Kovid-karanténa → změna režimu → více času doma → více času na TV → ...?

ALE ! byla jsem víc v pohodě, než při klasickém režimu a nepotřebovala jsem TV na odreagování

-> chodím spát pravidelně brzy, problémem tedy možná nebylo samotné sledování TV 😊.

- Tato zkušenost pro mě byla přínosná. Podle mě je nejvíce důležité zjistit, proč daný zlozvyk děláme, a pak už jen mít pevnou vůli a být trpělivý.



Odkládání budíku

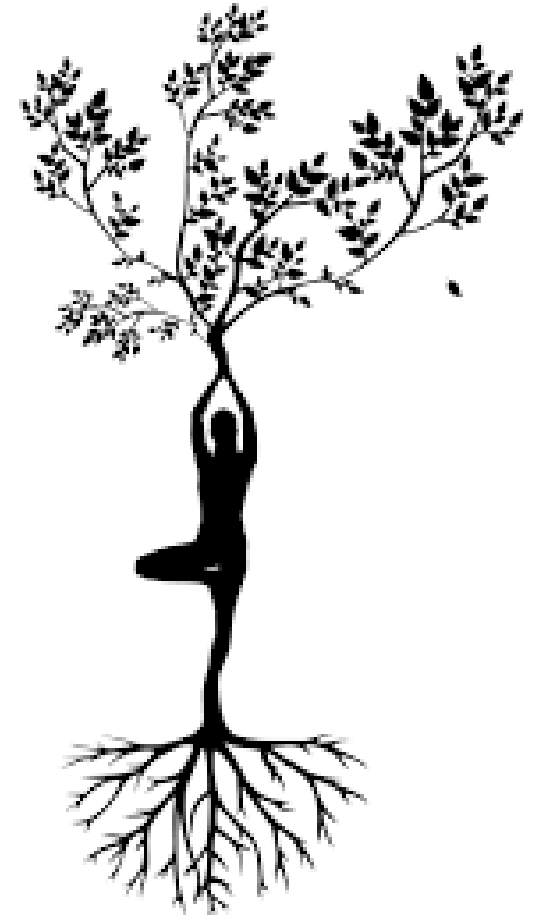
- Lépe se mi dařilo bojovat s tímto zlovykem pokud jsem měla školní nebo pracovní povinnosti a musela jsem odejít z domu.
- **V současné situaci mi se zlovykem pomohlo:**
 - ✓ **Napsat si večer to-do list na další den a stanovit přibližný harmonogram dne**
 - ✓ **Chodit spát přibližně ve stejnou hodinu**
 - ✓ **Zařadit si budík na svůj buzzer lístek – odškrtávání splněných dní člověka určitým způsobem uspokojuje**
- Když by se nedařilo: Nastavit si budík a umístit ho na druhou stranu místnosti, kdy je člověk nucený při jeho zazvonění vstát z postele. Myslím, že cesta k budíku je na probuzení dostačující 😊



Zlozvyk “Stále spěchám”

Kristýna Jelínková

- Původní cíl: zpomalit, nebýt tak zbrklá a naučit se nespěchat úplně ve všem, co dělám
- Uvědomění, že jsem si nevybrala lehký úkol
- Nezávisí to pouze na mé výdrži nebo odhodlání jako u jiných zlovyků, ale ovlivňuje to i další proměnné, kterými jsem obklopena
- Zjištění: Chci pracovat sama na sobě jako celku
- Propojení dlouhodobé ranní rutiny otužování i s dalšími technikami, jako je meditace, jó, mindfulness
- Zaměření se do budoucna nejen na jeden aspekt, ale na vícero aspektů
- Seberozvoj, meditace, výživa, vzdělávání, sebeuvědomění, dýchání, otužování, cvičení, práce, sebeláska, nebo má mysl



- BOJ SE ZLOZVYKEM MI PŘINESL URČITÉ SEBEPOZNÁNÍ A SEBEUVĚDOMĚNÍ
- Rovnováha a vyrovnanost mezi vším s čím se potýkám a co ke mně přichází
- Regulací a rovnováhou k úspěšnému zpomalení sama sebe, ale i ke zdraví a spokojenosti k životě
- Není to něco, čeho dosáhnu za pár týdnů, je to dlouhá cesta a já mám cíl. Ale chci si tu cestu dostatečně užít.



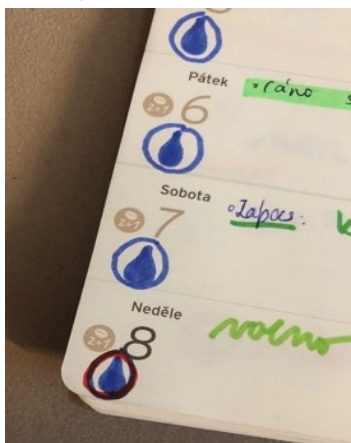
Nepravidelný pitný režim

6

Křivánková Klára

- hlavní problém – volné dny bez tréninku, kdy téměř vůbec nepiju, plus s tím spojená únava, bolest hlavy a výkyvy nálady
- jako hlavní strategii jsem zvolila **nudging** a **vizualizaci**:

1. znaky v diáři ↓



2. vylepit v kuchyni motivační nápis ↓



3. využití znovupoužitelné láhve – vždy po ruce

4. vedení statistiky v aplikaci Water Time + notifikace

Závěr

- Těžko říct, jestli byl boj se zlovykem přínosný, jelikož vlivem nouzového stavu se situace úplně změnila, jsem doma, takže mám vodu pořád po ruce, a proto to pro mě bylo lehčí.
- Pro klienty bych určitě doporučila využití nějaké aplikace, která jim připomíná, aby se napili a kde můžou sledovat, jak se jim daří a plní-li vlastně stanovený cíl.
- Dále se mi také osvědčil nápis na lednici (do které jsem teď chodila často :D) a když jsem ho viděla, napila jsem se.
- Na co se zaměřit do budoucna: v některých dnech jsem se zapomněla a pak to doháněla večer před spaním (což není nejvhodnější, jít spát přepitá :D).

Zlozvyk - oddalování budíku

Veronika Pěňčíková

Zlozvyk

- oddalování budíku

Projevování

- oddalování budíku v 5-ti minutových intervalech a to až 45minut

Dopad na zdraví

- celkové zkrácení doby spánku
- větší ospalost kvůli přerušovanému vstávání

Benefity z překonání zlozvyku

- delší doba spánku
- kvalitnější spánek

Potencionální hrozby při zbavování budíku

- Nízká motivace
- Ztráta pocitu svobody – že se můžu rozhodnout zda budík posunu, nebo ne



Strategie na zvládnutí problému

- Radikální neposouvání (ani 1x neoddalovat)
- Změnit znělku budíku
- Nastavovat budík na nejpozdější čas, který je možný
- Dát telefon na druhý konec pokoje
- Udělat si motivační tabulku do diáře a odškrtnout si zvládnutý den bez posouvání budíku

Výsledek

- Před nouzovým stavem jsem měla možnost na zlovyku pracovat 2x-3x a to úspěšně.
- Díky zavření škol a fitness centr nebyl zlovyk nijak prohlubován (nebyl důvod nastavovat budík pravidelně)
- Zkouška: tento týden jsem cvičně nastavila budík s jinou znělkou a nechala ho na konci pokoje – vstala jsem hned s prvním zazvoněním 😊

Vstávání, pohybová aktivita a nejedení sladkého

Michael Sláma

Vyhodnocení (53. den)

- **Úspěšnost** - % z celkového počtu dnů
- Vstávání do 6:30 (7:30) - **11% (68%)**
- Do každého dne zařadit nějakou PA - **92%**
- Nejíst sladké - **77%**
- Zaznamenávání - Excel (1:splněno, 0:nesplněno)

Den	Vstávání	Sladké	Aktivita
2.3	6:40	1	1
3.3	5:40	1	1
4.3	6:30	1	1
5.3	8:00	1	1
6.3	6:30	1	1
7.3	7:00	1	1
8.3	7:00	0	1
9.3	8:00	0	1
10.3	5:40	1	1
11.3	6:30	1	1
12.3	7:30	0	1
13.3	8:00	1	1

Dojmy

- Ze začátku často boj s vůlí, značně pomohly tipy viz následující slide
- S každým dnem se jedná o stále menší ústupek (postupné zakomponování do denního režimu)
- Nyní mi přijde zcela normální dané věci dělat/nedělat =>
- Postupné “přetavení” motivace z vnější na vnitřní

Doporučení pro klienty po vyhodnocení

- Snížení nároků a občasné narušení režimu nebrat jako selhání
- Směřovat pozornost pouze na několik proměnných
- Selektovat prioritní (dosažitelné) cíle, na které se zaměřit
- Zvolit optimální systém zaznamenávání naplnění cílů

Michaela Szabóová - zlozvyky

9

Chodenie spať v skorých ranných hodinách a s tým spojené vstávanie v neskorých hodinách

• Plán:

- presunúť čas odchodu do postele na 1:00 (*metódou náhleho odvykania*) – zmenené na 2:00
- nastavenie upozornenia na telefóne o 0:00 (čas na pripravenie sa do postele, nepoužívanie notebooku... *spánková hygiena*) – zmenené na 1:00
- urobiť si zoznam činností, ktoré by som chcela splniť (*vizualizácia pomocou žltých lístkov*)
- nastaviť si budík a vstať (*metóda náhleho odvykania*)

Neraňajkovanie

• Plán:

- príprava raňajok vopred (čiastočná, či úplná)
- farebne vytlačené a vystavené obrázky jednoduchých jedál v kuchyni (*metóda vizualizácie*)
- pred vchodové dvere vystaviť jednoduchý design (*nudging*)

Raňajkovala si ? – Áno 😊, Nie ☹️

Michaela Szabóová - zhodnotenie zlozvykov

- **Neraňajkovanie**

- výrazne pomohlo, že sa ku mne pripojil priateľ, takže som pripravovala raňajky pre dve osoby a tým sa aj zlepšila kvalita raňajok
- prehodnotenie a zistenie nepotrebnosti riešiť zlozvyk v období karantény

- **Chodenie spať v skorých ranných hodinách a s tým spojené vstávanie v neskorých hodinách**

- zo začiatku kvôli motivácií nebolo potrebné vykonať žiadne opatrenia (časom však nutné boli)
- v období domácej karantény som nebola schopná niektoré dni dodržať plán (pozmienenie plánu)
- pomohlo keď som neúspech nebrala ako zlyhanie riešenia zlozvyku, ale ako motiváciu do budúcnosti (prekonanie predchádzajúceho počtu dní počas ktorých sa mi podarilo dodržať plán)

- zhodnotenie:

- počas dní kedy som dodržala plán som pozorovala lepšiu kvalitu spánku, lepšiu náladu, viac energie a chuti vykonávať činnosti

Spánková hygiena

- problém
 - nespavost a únava po probuzení
 - pozdní chození do postele
 - v posteli řešení zpráv, hovorů, soc. sítě atd.
 - telefon na nočním stolku – v noci kontrola hodin, případně zpráv – tím probuzení
- co pomohlo
 - odsunout telefon na stůl (když potřebuji budík), případně do jiné místnosti
 - pravidelná pohybová aktivita - denně, vyšší intenzita – „vybít se“
 - místo telefonu si před spaním číst knížku
 - celkově pomohla karanténa – nechodím do práce – nevstávám brzo, neřeším milion věcí (hlava může vypnout)
 - dál bylo v plánu koupit klasický budík a telefon tak vůbec nepotřebovat

Časté návštěvy fast-foodů

Lukáš Žák
445079
APKIN
21.04.2020

Charakteristika zlozvyku

- Vybraný zlozvyk – **časté návštěvy fast-foodů** (KFC, kebab)
- **Důvody zlozvyku:** nedostatek času připravovat si jídlo sám, lenost, lepší finanční situace (pohodlnost), chutě na smažené + kebab
- **Frekvence zlozvyku:** 4-5x/týden
- **Aplikované metody pro odstranění mého zlozvyku:**
 - 1. **Úplné vyloučení** látky či činnosti, na které jsem závislý (vyřazení fast-foodu)
 - 2. **Snížení výskytu spouštěčů** -> pravidelné nákupy potravin + vaření, zaměřit se na lepší naplánování svého volného času (pravidelnost stravování), v akutním případě volit zdravější variantu pokrmů
 - 3. **Zvýšit kontrolu zlozvyku** (vliv dalších osob, faktorů): nenechat se přemluvit -> v mém případě pravidelnost stravování, nemít hlad -> odmítnutí nezdravého
 - absence hotovosti -> některé podniky stále nepřijímají platební karty
 - 4. **Odstranění všech věcí spojujících mě s mým zlozvykem:** určitá místa (např. projdu kolem KFC a přepadne mě mlsná) -> raději zvolit zdravější alternativu -> např. domácí burger
 - Lepší se těmto místům co nejvíce vyhýbat
- **Silná vůle a trpělivost**

- **Nejpoužívanější metody:** metoda prostého nepoužívání + metoda interference (nahrazení jídlem zdravějším)
- **Motivace:** vidina úspěchu, nastupující dieta, jednou už jsem tento zlovyk odstranit dokázal
- **Překážky?** Chuť na nezdravé, pohnutky kamarádů – spíše brát jako výzvu -> nenechat se strhnout ani ovlivnit
 - Snažit se všechny překážky maximálně eliminovat
- **Záznam:** Tabulkový záznam vyplněný každý večer – škála 1-10 (1 = vůbec to nezvládám, 10 = žádný problém)

- **Výsledek => úspěšné odstranění zlovyku**
 - **Velký vliv karantény** – vše usnadnila, urychlila -> dočasná ztráta práce (fitness trenér), distanční výuka, zavření většiny podniků s občerstvením -> dočasné přestěhování k rodičům na vesnici -> racionální strava (žádné fast-foody), dostatek volného času, příroda, domácí posilovna...
 - **Aktuálně zlovyk zcela odstraněn, žádné potřeby se k němu vracet**
 - Otázkou spíš bude stav po návratu do Brna – více možností atd. -> pokusím se držet aktuálního stravovacího režimu + metod výše zmíněných -> věřím, že se mi podaří tomuto zlovyku znovu nepropadnout

- Nejvíce se mi osvědčila metoda interference, kterou bych také nejvíce doporučil svým klientům – nahrazení čehokoli špatného (zlého) něčím lepším (případně zdravějším) se mi zdá jako jedna z nejefektivnějších metod
- Stejně tak bych doporučil lépe si rozvrhnout a naplánovat svůj den (důležitost volného času, relax atd.)

Management zlozvyku: Challenge

Zkrácená verze pro Erasmus studenty

Dodržování pitného režimu

Barbora Krejzlová

Popis zlozvyku

- většinu dní je mým **standardem vypít zhruba půl až třičtvrtě litru** vody/tekutin => nedostačující
- **proč se zbavit zlozvyku**: zdravotní obtíže, které mohou vzniknout z nedostatečného pitného režimu

=> únava

⇒ bolesti hlavy

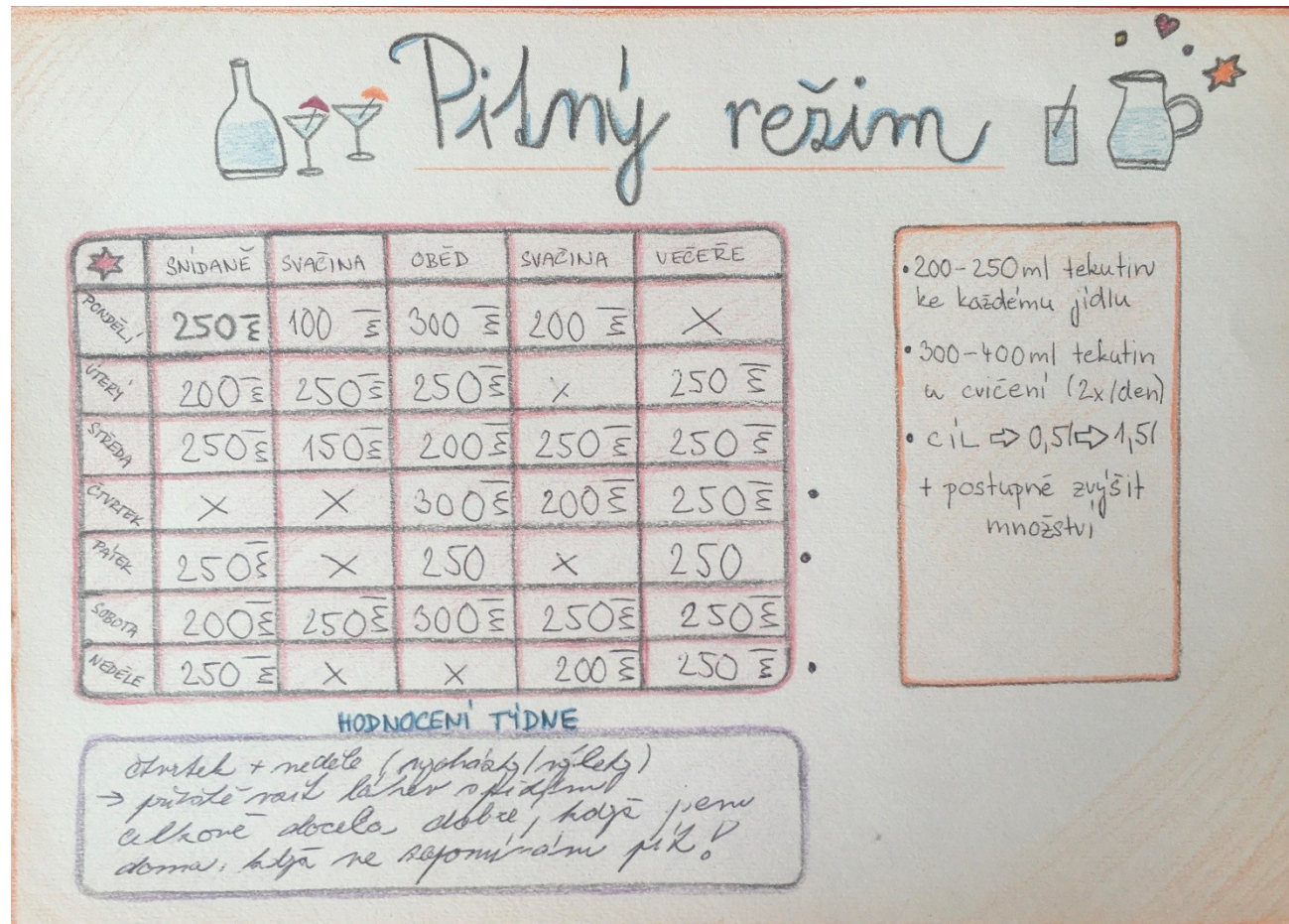
⇒ motání hlavy

⇒ zažívací potíže

⇒ ledvinové onemocnění

Zvolená technika

- buzer lístek
- Každý den jsem si zaznamenávala jestli jsem dosáhla stanovených cílů a celkové hodnocení uplynulého týdne



Hodnocení mého snažení

- metoda byla zvolená dobře vzhledem k zlozvyku
- ze zaznamenaných informací bylo dost dobře **jasné na jakém aspektu je nutno ještě zpracovat**
- v pořádku, když jsem byla doma
- problém, když jsem opustila domov (nezapomínat si vzít pití s sebou)
- když si něco zapisujete, tak tomu dáte **řád a pravidelnost**
- **dobře zvládnutelná metoda** téměř pro každého
- přehledně může člověk **vystopovat kde dělá chyby**

Co bych změnila

- buzer lístek převést do **elektronické podoby**
- mít buzer **lístek u sebe** => vyhneme se zapomínání

FINÁLNÍ ZHODNOCENÍ MANAGEMENTU
ZLOZVYKU
PROKRASTINACE

Eva Křížová

Co se mi osvědčilo v boji se zlovykem?

PLÁNOVÁNÍ + „TO DO LIST“

- pokud obdržím úkol k vypracování, naplánuji si, kdy na něm budu pracovat – „čím dříve, tím lépe“, pokud se bude jednat o úkol složitější, práci si rozdělím do více dní

Jednoduché úkoly dělat HNED

- když k nám úkol přijde (přijde faktura na zaplacení telefonu – je to minuta práce – udělám to hned), dělat hned i běžný úklid – dopiji kafe – hrnek umyji (dám do myčky), a nenechávám ho na stole... atp

být všímavější

i u ostatních situací (běžný denní život, ...) trénovat sebeuvědomění a všímavost

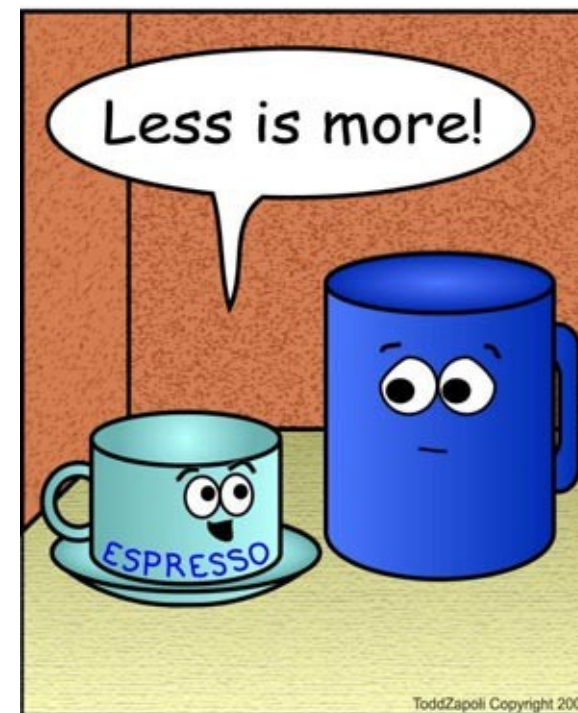
Buzer lístek

– můžeme zařadit i položky, které si myslíme, že s naší prokrastinací souvisí (> já buzer lístek plnila pro: dobu vstávání, úklid, plnění naplánovaných úkolů, čas do kdy jít spát)



Co bych změnila?

- Množství naplánovaných položek na den (nepřehánět to, raději méně – dlouhodobě udržitelnější)
- pokud uděláme něco navíc, spíše to brát jako plus, něco pozitivního (a klidně si to poznamenat, pokud nám to udělá radost)

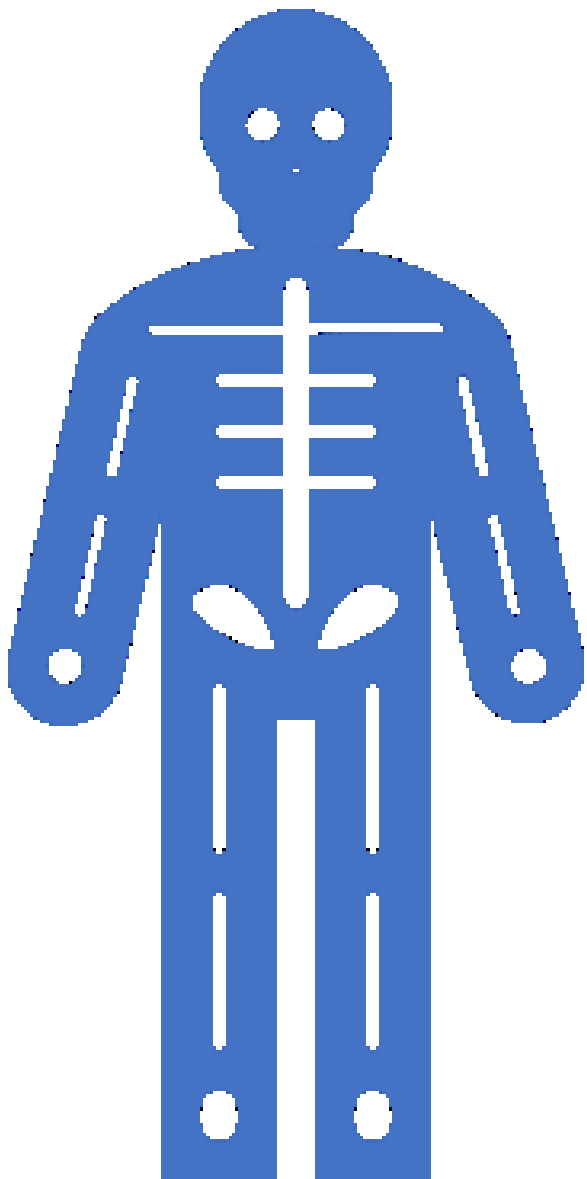


Vlastní hodnocení

myslím si, že tento úkol pro mě přínosný byl – vidět rozdíl ve dnech, které jsou naplánované (člověk toho zvládne opravdu více a má ze sebe pak lepší pocit) a které nejsou (může se stát, že člověk „jen tak proplová dnem, bez cíle“)

tím, že na tento problém-zlozvyk nyní upírám svou pozornost, daří se mi dělat více věcí hned, neodkládat. Hlavně si toho všímám u běžných denních činností – kde bych třeba předtím použila „udělám to za chvíli“.

+ zapisování mi pomáhá nejen v tom, že věci naplánuji – ale i zpětně, když vidím, kolik jsem toho zvládla



14

Management zlozvyku Prokrastinace (odkládání úkolů)

Kateřina Kučířková

489483



Povaha zlovyku



- Ponechávání úkolů na poslední chvíli
- Metoda pomalých kroků

Strategie boje

- To-do list
- Nalinkovat si přesný plán na přesný čas.
 - Příklad:
 - V pátek v 9:00 si otevřu úkoly na předmět xy a nevstanu od počítače, dokud ho nebudu mít hotový.
- Plán bude zaznamenán v mobilním telefonu s aplikací připomínky → odškrtávání úkolů

Úprava strategie

- Aplikace v telefonu nepomáhá → list s plánem ručně a připnout ho na lednici (stále na očích)
- Více kopií a plán i nad pracovní stůl
- Odškrtávání úkolů ručně a viditelně (např. červenou barvou)

Hodnocení

- Pro každého platí něco jiného a proto jsem i pozměnila svou metodu.
- Pro metodu pomalých kroků je potřeba čas a trpělivost.
- Zlozvyk se mi podařilo o něco zmenšit, ale vidím tam prostor na další progres.
- Při práci s klientem bych určitě postupovala opatrně a nechala klienta najít si tu jeho cestu, která mu bude nejvíce vyhovovat.

Management zlozvyku

Co se mi osvědčilo:	Co bych změnila:
Uvědomovat si zlozvyk	Nabídla bych příklady postupu/řešení
Připomínat si jej	Hledat více možností a zkusit více technik
Vést si záznam kdy k němu došlo a management situace	Mít plán jak se zachovat když dojde ke zlozvyku
Zaznamenávat detaily situace a emoce	
Závazek (byl to úkol, dohled dalšího člověka)	

Můj zlozvyk – kousání nehtů

- Objevuje se při pocitu nervozity, časového nátlaku, nesoustředěnosti, rozhodovací paralýze, neřešitelnost situace, apod., kdy jsem současně v klidu (často např. Práce na počítači)
- Kompenzace stresu a nervozity
- Probíhá nevědomě
- Je třeba být opravdu pozorná a zaměřená na zlozvyk, abych si ho vůbec všimla
- Hodně záleží na míře závažnosti konkrétní situace, která ovlivní zda jsem schopná se zlozvykem něco dělat nebo ne
- Cíl: najít náhradní aktivitu

Management zlozvyku

- **Klíčové je** podle mě zlozvyk si uvědomit a sledovat situace, ve kterých se objevuje a co ho případně **spouští**
- Příčina nelze vždy vyřešit, hledat jiné možnosti jak se se zlozvykem vypořádat
- Vědět **proč** to dělám, proč se zlozvyku chci zbavit
- Být si vědom/a **překážek**



Děkuji za aktivní přístup
v boji se zlozvyky! 😊