



SOCIÁLNÍ OPORA

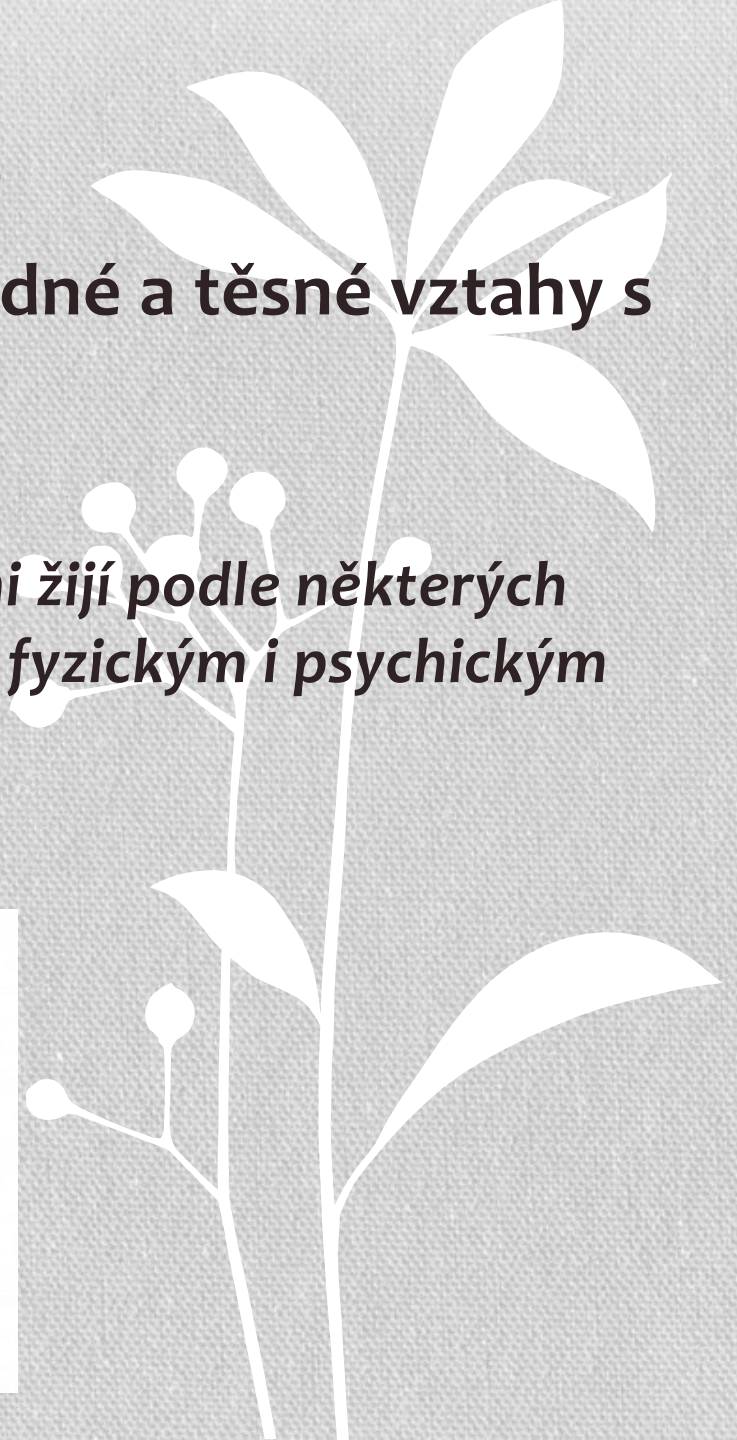


AFILIACE

= potřeba člověka navozovat kladné a těsné vztahy s jinými lidmi

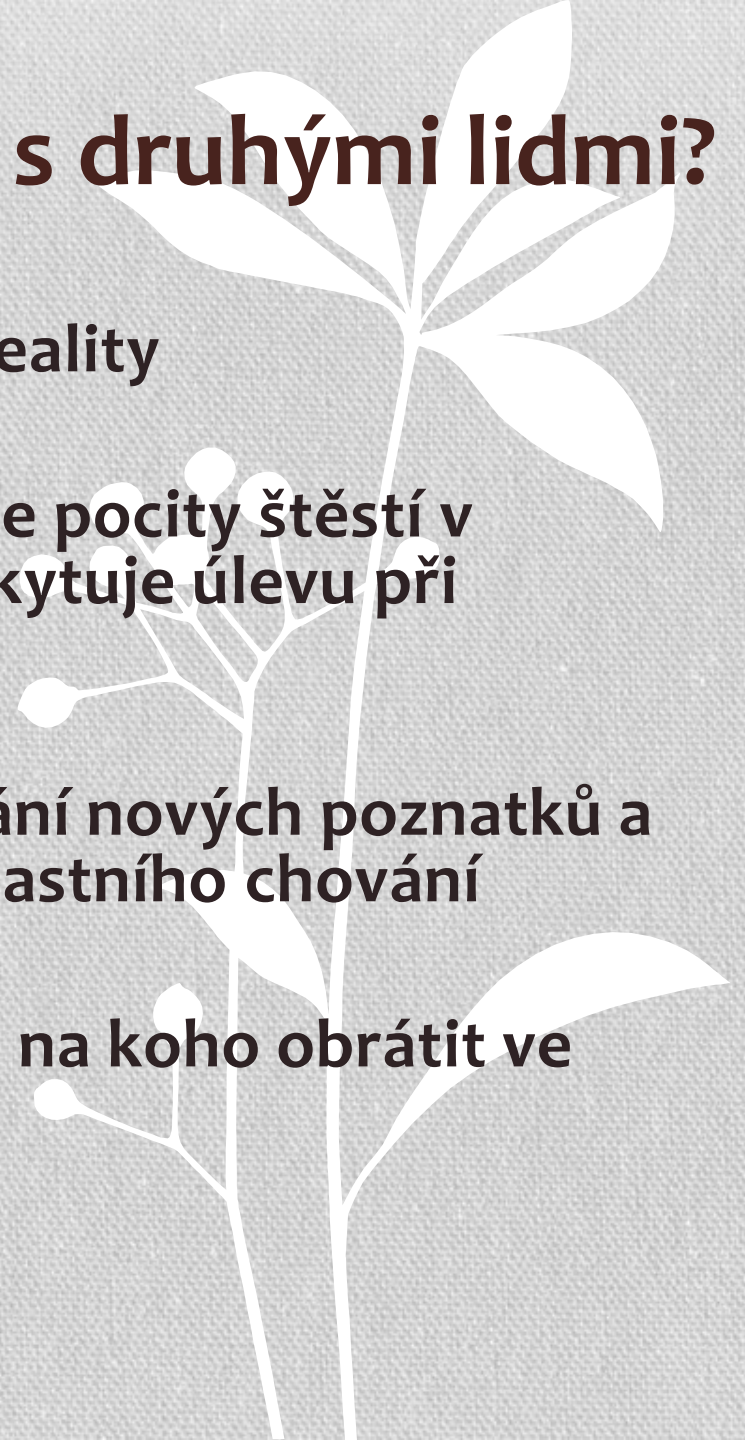
„Lidé s rozvinutými sociálními vazbami žijí podle některých zjištění déle a disponují celkem lepším fyzickým i psychickým zdravím než lidé bez těchto vazeb.“

L.F. Berkman a L. Breslov



Proč lidé navazují vztahy s druhými lidmi?

- ověření našeho chápání sociální reality
- přítomnost blízké osoby umocňuje pocity štěstí v radostných chvílích a naopak poskytuje úlevu při zármutku, bolesti a zklamání.
- podněty pro srovnávání, osvojování nových poznatků a zpětnou vazbu pro akty našeho vlastního chování
- pocit bezpečí, vědomí, že se mám na koho obrátit ve složitých životních situacích
- sdílení



Samota a osamění

1. Únik do samoty
2. Osamění
 - Sociální izolace
 - Emocionální izolace



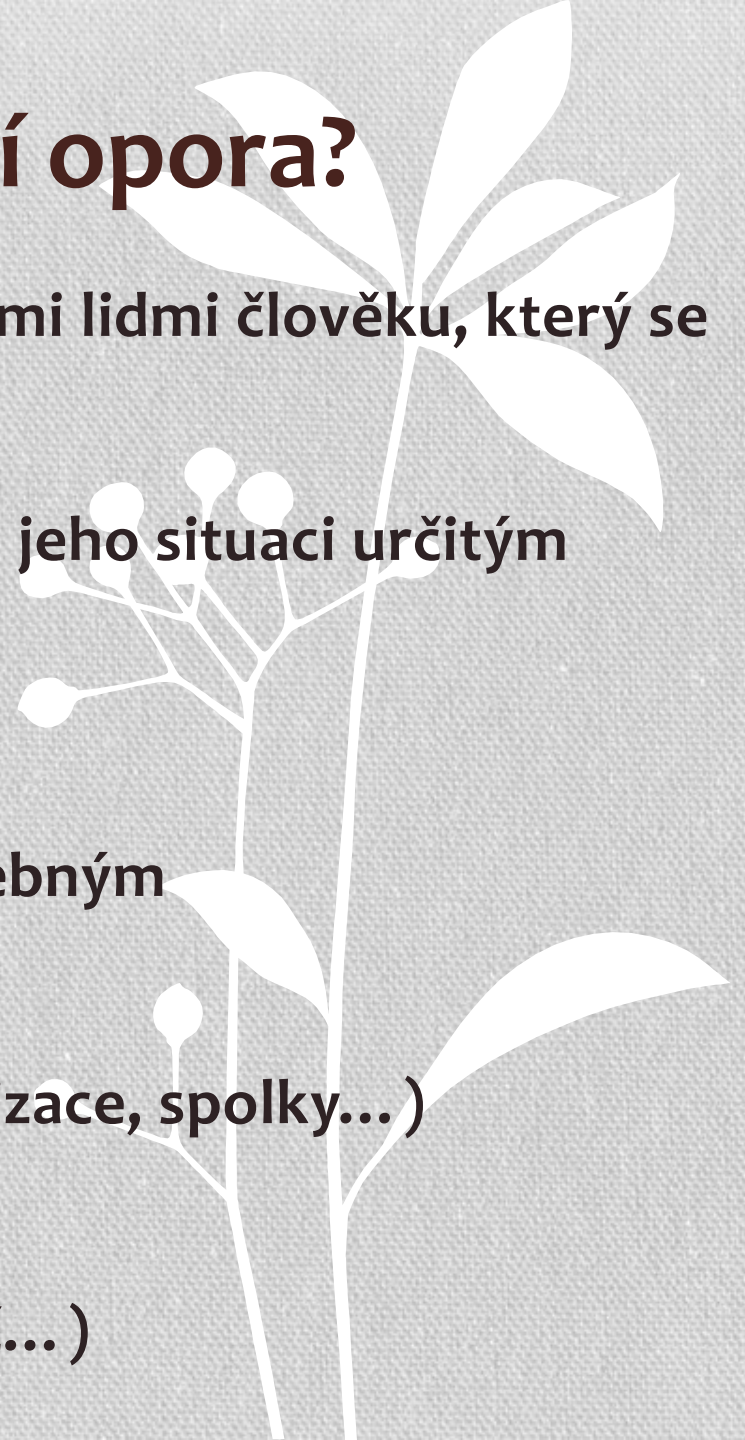
SOCIÁLNÍ FOBIE

<https://www.youtube.com/watch?v=8v3tWJFhlzl>



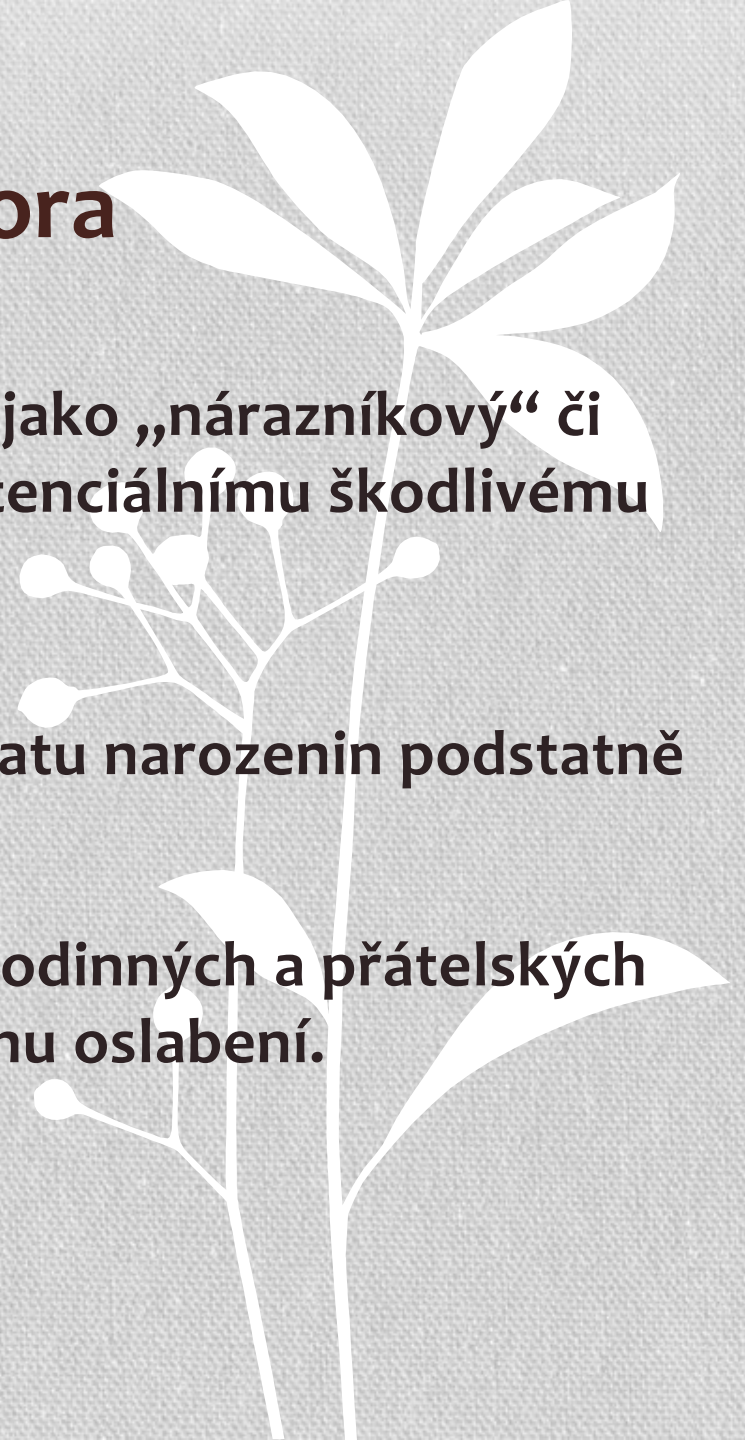
Co je to sociální opora?

- Pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci.
- Obecně jde o činnost, která člověku jeho situaci určitým způsobem ulehčuje.
- **Makroúroveň:**
celospolečenská forma pomoci potřebným
- **Mezoúroveň:**
podpora sociální skupiny lidí (organizace, spolky...)
- **Mikroúroveň:**
osoba nejbližší (přítel, partner, rodič...)



Sociální opora

- Systém sociální opory je zde chápán jako „nárazníkový“ či tlumící systém, chránící lidi proti potenciálnímu škodlivému vlivu stresových událostí.
- **Phillips effect** – úmrtnost lidí je po datu narozenin podstatně větší než před tímto termínem.
- Dochází k výraznému zintenzivnění rodinných a přátelských projevů a vztahů a k jejich následnému oslabení.



Druhy sociální opory

- **Instrumentální**

Konkrétní forma pomoci, např. finanční, jídlo, materiální pomoc...

- **Informační**

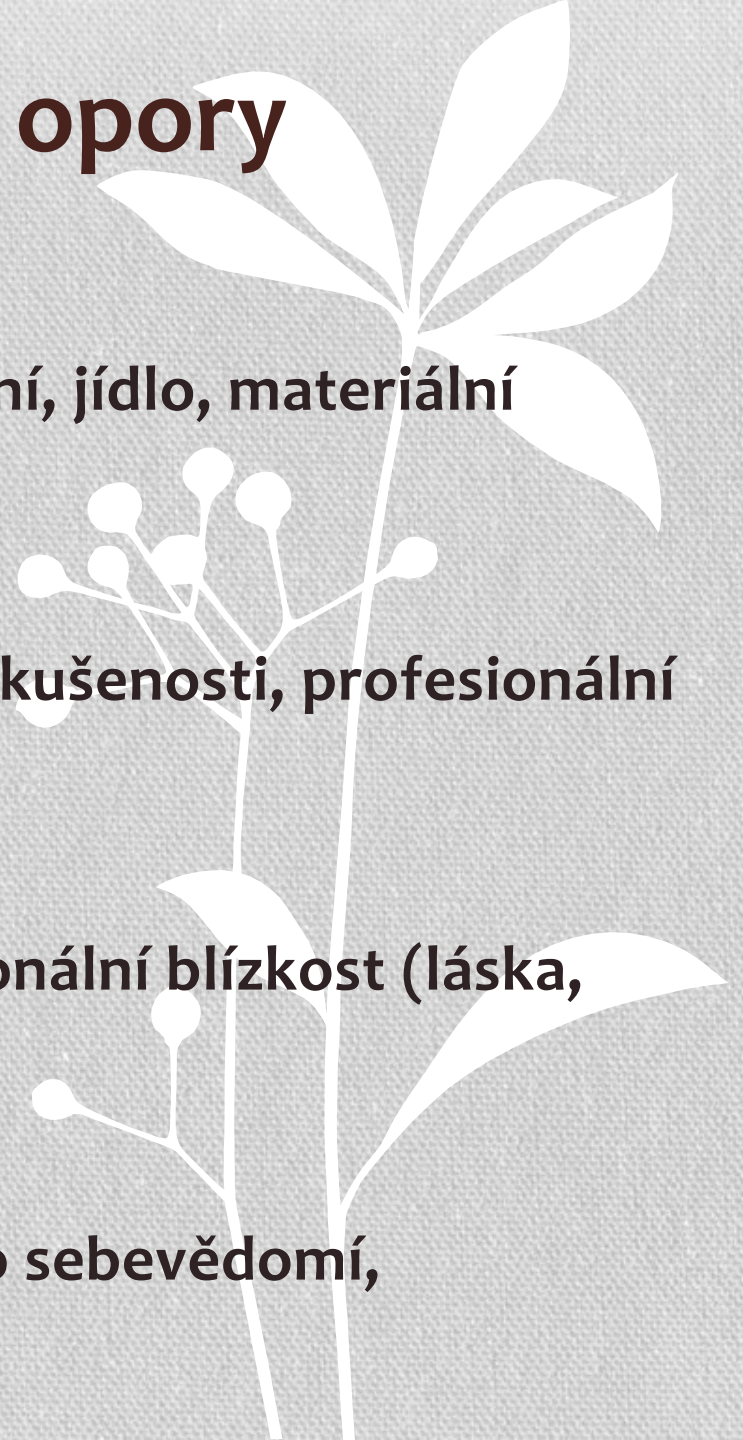
Informace k orientování se v situaci (zkušenosti, profesionální rady...)

- **Emocionální**

Empatickou formou sdělovaná emocionální blízkost (láska, soucítění...)

- **Hodnotící**

Sdělovaná úcta, respekt, je posilováno sebevědomí, povzbuzování...



Dva základní modely účinku sociální opory



- **„NÁRAZNÍKOVÝ“ MODEL** (model zaměřený na stres), sociální opora má příznivý vliv na zdravotní stav pouze nebo především tehdy, je-li člověk vystaven působení stresu (zvláště chronického) a tlumí jeho negativní důsledky.

Snazší vznik nemoci se předpokládá u osob s vyšší úrovní stresu a s nižší úrovní sociální podpory.

- **MODEL PŘÍMÉHO ÚČINKU** předpokládá, že sociální opora má protektivní účinek na zdravotní stav nezávisle na tom, zda lidé jsou, nebo nejsou vystaveni účinku stresu.

Příklady studií, kde byl zjištěn kladný vliv sociální opory na zdravotní stav postižených:

- Při studiu negativního dopadu havárie jaderné elektrárny (Three Miles Island) se zjistilo, že sociální opora byla důležitým faktorem tlumícím zrod psychosomatických onemocnění obyvatel v oblasti kolem elektrárny (*Fleming, 1982*).
- U lidí, kteří se starali o pozůstalé oběti letecké katastrofy, se sociální opora projevila jako výrazný tlumící faktor prožívaného stresu (*Bartone, 1987*).
- Ženy, které žily v relativně špatných vzájemných vztazích s manželem (tj. s relativně nižší formou sociální opory), měly vyšší počet kardiovaskulárních onemocnění (*Kannel, 1987*).
- Muži typu A osobnosti s nižší mírou sociální opory měli vyšší úmrtnost 69% (sledovanou v průběhu 10 let), oproti mužům se stejnou osobností, avšak vyšší mírou sociální opory, 11% (*Orth-Gomér, 1990*).
- Ženatí muži se lépe zotavují z operace srdce než neženatí (*Kulik, 1989*).

Rozdíly mezi muži a ženami

- Ženy vyhledávají intenzivněji úzké mezilidské vztahy. Jsou v nich vřelejší a důvěrnější než muži. Mají většinou širší sociální síť a tudíž i možnou podporu.
- Ovdovělí muži mají vyšší úmrtnost než stejně staří ženatí muži. To u žen neplatí.



Model Kübler-Rossové

- známý též jako pět fází smutku či pět fází umírání, byl poprvé zaveden v roce 1969 americkou psycholožkou Elisabeth Kübler-Rossovou v její knize *On Death and Dying*.
- Součástí knihy byl model s názvem **Proces vyrovnání se s umíráním**, založený na jejím výzkumu a rozhovorech s 500 umírajícími pacienty. Popisuje pět oddělených fází v rámci procesu, při kterém se lidé vyrovnávají se smutkem a tragédií.
- Kübler-Rossová původně aplikovala tyto fáze pouze u lidí trpící smrtelnou nemocí, později však i na jakýkoli druh tragické osobní ztráty (práce, příjmu, svobody). Mohou sem spadat i významné životní události jako smrt milovaného, rozvod, drogová závislost, vypuknutí nemoci či chronické nemoci, diagnóza neplodnosti, stejně jako řada tragédií či neštěstí.

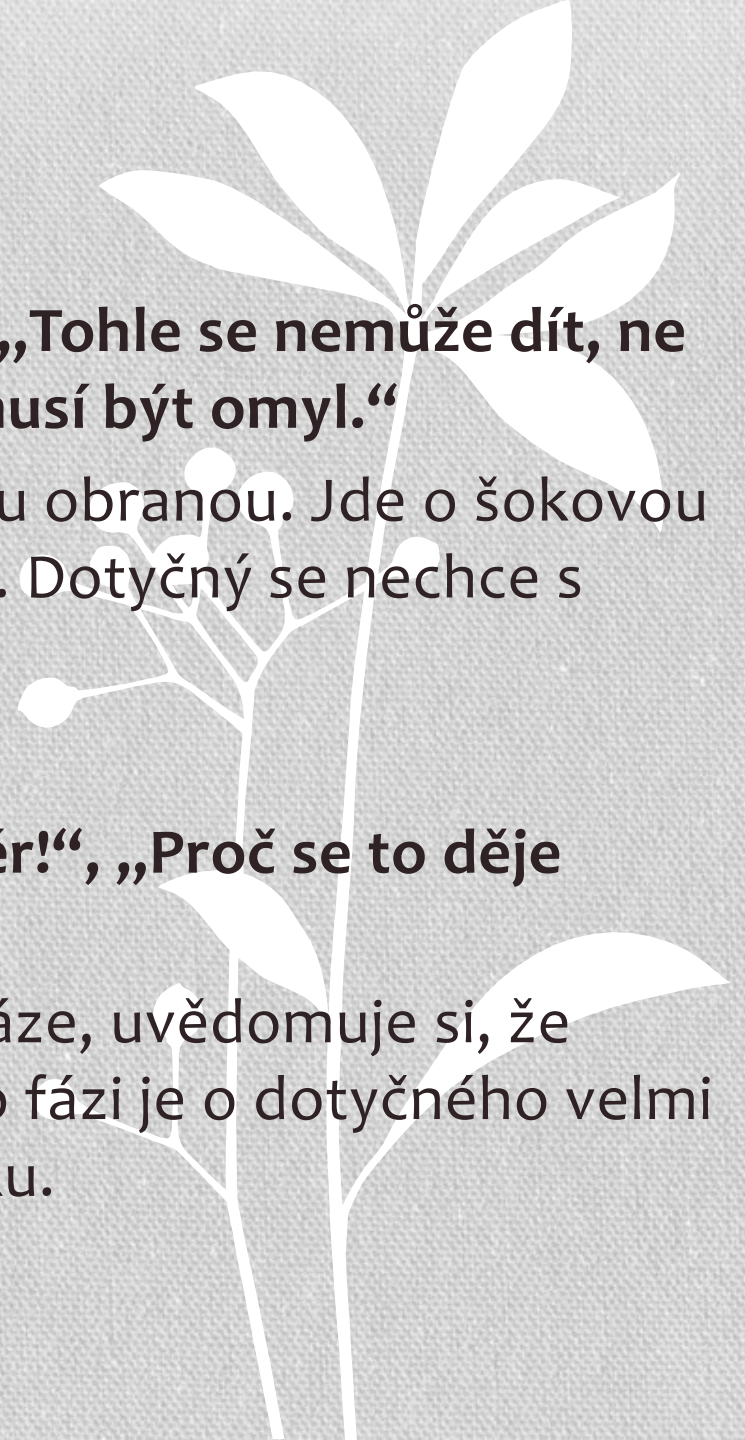
5 stádií

1.) **POPÍRÁNÍ/ŠOK** – „Cítím se dobře.“, „Tohle se nemůže dít, ne mně.“, „Došlo k záměně výsledků, to musí být omyl.“

- Popírání je pro jedince pouze dočasnou obranou. Jde o šokovou situaci, která může trvat různě dlouho. Dotyčný se nechce s nastalou situací smířit.

2.) **HNĚV/AGRESE** – „Proč já? To není fér!“, „Proč se to děje mně?“, „Kdo za to může?“

- Jakmile se jedinec dostane do druhé fáze, uvědomuje si, že popírání již nemůže pokračovat. V této fázi je o dotyčného velmi těžké pečovat v důsledku pocitů vzteku.



3.) SMLouvání – „Chci se dožít svých vnuků.“, „Udělám cokoliv, abych mohl/a žít ještě pár let.“, „Dám všechny své peníze, za...“

- Třetí fáze zahrnuje naději, že jedinec může nějakým způsobem oddálit či odložit smrt či krizovou situaci. Dotyčný se obrací k vyšší mocí (např. Bohu) s žádostí o delší život výměnou za změnu životního stylu apod. V této fázi též dochází k hledání zázračného léku či alternativních metod léčby.

4.) DEPRESE – „Jsem tak smutný, proč se s čímkoli obtěžovat?“, „Umřu, tak o co jde?“, „Ztratil/a jsem milovaného/milovanou, proč dál žít?“

- Během čtvrté fáze si umírající začíná uvědomovat jistotu blížící se smrti nebo situace, kterou nemůže změnit. Kvůli tomu může být mlčenlivý, odmítat návštěvy a trávit většinu času v pláči a truchlení s pocity strachu, úzkosti, smutku a beznaděje.

5.) **SMÍŘENÍ** – „Bude to v pořádku.“, „Nemůžu proti tomu bojovat, měl bych se na to připravit.“

- V této poslední fázi se dotyčný začíná vyrovnávat se smrtí či nastalou situací. Dochází k psychickému uvolnění.



Jak pečovat o partnerské vztahy

Michal Mynář: Vztahy bez porážek

<https://www.youtube.com/watch?v=eCdBErFPvBg>

