

# PSY 146 Duševní hygiena

podzimní semestr 2006

**Ukončení:** zápočet

**Počet kreditů:** 2

**Vyučující:**

Mgr. Tomáš Řiháček (trihacek@mail.muni.cz)

Mgr. Lenka Stojanová (100lena@centrum.cz)

**Cílem** tohoto kurzu je uvedení do široké problematiky duševní hygieny formou přednášek, diskuzí a praktických cvičení (zejm. ukázek relaxačních technik).

## Organizace výuky

Výuka bude probíhat formou přednášek (90min / 14 dní) a seminářů (90 min / 14 dní). Přednášky jsou společné pro všechny studenty, semináře jsou dělené do 2-3 skupin (podle počtu přihlášených studentů).

## Tematické okruhy

1. Duševní hygiena jako obor. Stres, relaxace  
*Podmínky absolvování předmětu. Pojetí a význam DH. Normativní vs. experienciální přístup. Fyziologické a psychologické pojetí stresu, stresory. Relaxace*
2. *Seminář: Psychosomatické souvislosti*
3. Adaptace, copingové strategie  
*Základní copingové strategie, osobnostní styly zvládnání (chování typu ABC, nezdolnost ad.)*
4. *Seminář: Emoce a myšlení*  
**!!přinést vypracovaný první úkol**
5. Duševní hygiena práce  
*Pozornost, výkonnost, time management, workoholismus, syndrom vyhoření, nezaměstnanost*
6. *Seminář: Duševní hygiena a studium*  
**!!přinést vypracovaný druhý úkol**
7. Komunikace, mezilidské vztahy  
*Vyjadřování citů, poskytování zpětných informací, asertivita jako nástroj, interpersonální orientace, pomáhání*
8. *Seminář: Normalita a duševní zdraví*  
**!!přinést vypracovaný třetí úkol**
9. Rozhodování a sebevýchova  
*Intuitivní a racionální rozhodování, fáze a techniky rozhodování. Odstraňování zlovyků, utváření charakterových rysů, vůle, paradoxní cesta změny*
10. *Seminář: Sebepoznání*
- 11 Životní smysl a štěstí  
*Hodnoty, dva mody existence podle Fromma, pozitivní psychologie (Csikszentmihalyiho flow-fenomén, Seligmanova psychologie štěstí), mody naplnění podle Coana*

## 12. Seminář: Ukázka cvičení jógy

### Podmínky pro absolvování předmětu

- **účast** – minimálně 4 ze 6 seminářů
- průběžné odevzdávání **3 písemných úkolů**, které budou sloužit jako podklad pro seminární diskuze. Minimální rozsah jednoho úkolu je 1,5 normostrany (tj. 2700 znaků vč. mezer), ale budete-li chtít dané téma zpracovat důkladněji, skutečný rozsah bude zřejmě větší. Vypracovaný úkol vždy v písemné podobě přinesete na seminář, k němuž se vztahuje (viz rozpis témat). Přesné zadání úkolů viz níže
- **zápočet** bude udělen na základě prezence, odevzdaných úkolů a aktivní účasti na seminářích

### Zadání úkolů

První úkol: Jak zvládám své emoce?

Důležité je nejdříve pochopit tuto otázku. Otázka „jak“ zde totiž není myšlena jako „jak dobře“, ale „jakým způsobem“. Vyberte si jednu z následujících skupin emocí (tu, která vás nějakým způsobem nejvíce oslovuje):

- strach, úzkost
- zlost, vztek, agresivní impulzy
- smutek, deprese

Zamyslete se nad tím, jak tyto vybrané emoce ovlivňují vaši duševní rovnováhu a jakou roli mají ve vašem životě. Z toho vyjděte a popište, jakými způsoby s těmito emocemi zacházíte (nebo ony s vámi), jakými způsoby je zvládáte. Právě těchto způsobů se bude týkat seminář.

Druhý úkol: Co mi pomáhá při studiu?

Tento úkol navazuje na přednášku o duševní hygieně práce a dotýká se duševní hygieny vašeho studia. Napište, co vám pomáhá ve studiu. Své úvahy můžete strukturovat podle následující osnovy:

- V jakém prostředí se vám nejlépe učí? (místo, zvuková kulisa,...)
- Jak si organizujete čas věnovaný studiu? Kolik času věnujete jednotlivým studijním povinnostem? V jakou dobu se vám nejlépe učí?
- Máte nějaký systém v učení? Nebo se snažíte nějaký vytvořit?
- Co je pro vás nejlepší formou relaxace? Čím vyvažujete studijní zátěž?
- Jak sebe sama motivujete ke studiu? Kdy vás studium baví?

Tento úkol, má-li být vypracován poctivě, vyžaduje, abyste si nejdříve nějakou dobu všímali svých studijních návyků a zvyklostí, způsobu, jakým

organizujete svůj čas. Dopřejte si toto období pozorování, než se pustíte do samotného písemného zpracování úkolu.

### Třetí úkol: Co to znamená být normální?

Otázka v zadání je sama o sobě výmluvná. Pokuste se formulovat kritéria duševního zdraví. Co to pro vás znamená být normální a duševně zdravý? Je to konec konců totéž?

### Literatura k duševní hygieně obecně

- Bartko, D. (1990). Moderná psychohygiéna. Bratislava: Obzor. (vyšlo i česky)
- Bedrnová, E. et al. (1999). Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery. Praha: Fortuna.
- Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada.
- Míček, L. (1986). Duševní hygiena. Praha: SPN.
- Veltrubská, I., Chamoutová, K. (1998). Duševní zdraví. Praha: Provozně ekon. fakulta ČZU.

### Literatura ke speciálním tématům

- Buchtová, B. et al. (2002). Nezaměstnanost. Psychologický, ekonomický a sociální problém. Praha: Grada.
- Coan, R.W. (1999). Optimální osobnost a duševní zdraví. Praha: Grada.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). O štěstí a smyslu života. Praha: Lidové noviny.
- Cungi, C. (2001). Jak zvládat stres. Praha: Portál.
- de Bono, E. (1997). Šest klobouků, aneb jak myslet. Praha: Argo.
- Ellis, A. (2002). Trénink emocí. Praha: Portál.
- Fontana, D. (1998). Kniha meditačních technik. Praha: Portál.
- Fontana, D. (1999). Cesty ducha v moderním světě. Praha: Portál.
- Frankel, B., Kranzová, R. (1998). O sebevraždách. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Frankl, V.E. (1994). Vůle ke smyslu. Brno: Cesta.
- Fromm, E. (1994). Mít nebo být? Praha: Naše vojsko.
- Fryba, M. (1995). Psychologie zvládnání života. Brno: MU.
- Fryba, M. (2003). Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace zvládnání života. Praha: Argo.
- Glasser, W. (2001). Terapie realitou. Praha: Portál.
- Goleman, D. (1997). Emoční inteligence. Praha: Columbus.
- Goleman, D. (2000). Práce s emoční inteligencí. Praha: Columbus.
- Goleman, D. (2001). Meditující mysl. Praha: Triton.
- Irmíš, F. (1996). Nauč se zvládat stres. Praha: Alternativa.
- Kastová, V. (2000). Krize a tvořivý přístup k ní. Praha: Portál.
- Killingerová, B. (1998). Workaholismus. Brno: J. Alman.
- Křivohlavý, J. (1994). Mít pro co žít. Praha: Návrat domů.
- Křivohlavý, J. (1997). Jak zvládat depresi. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (1998). Jak neztratit nadšení. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2004). Pozitivní psychologie. Praha: Portál.
- Kubíčková, M. (1996). Vůle ke zdravému životu. Praha: Onyx.
- Lukasová, E. (1998). I tvoje utrpení má smysl. Brno: Cesta.
- Mellibruda, J. (1987). Hľadanie seba samého. Bratislava: Smena.
- Mellibruda, J. (1990). Já – Ty – My. Možnosti psychologie zlepšovat mezilidské vztahy. Bratislava: Smena.
- Míček, L. (1976). Sebevýchova a duševní zdraví. Praha: SPN.
- Nešpor, K. (1998). Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka. Praha: Grada.
- Nešpor, K. (1999). Závislost na práci. Praha: Grada.

- Nešpor, K. (2002). Léčivá moc smíchu. Praha: Vyšehrad.
- Pacovský, P. (2000). Člověk a čas. Time management IV. generace. Tábor: Time Expert.
- Peck, M.S. (1993). Nevyšlapanou cestou. Praha: Odeon.
- Peseschkian, N. (2000). Psychoterapie v každodenním životě. Brno: Cesta.
- Praško, J. (2003). Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. Praha: Grada.
- Praško, J. et al. (2003). Deprese a jak ji zvládat. Praha: Portál
- Riemann, F. (1999). Základní formy strachu. Praha: Portál.
- Rush, M.D. (2003). Syndrom vyhoření. Praha: Návrat domů. (*křesťanský pohled*)
- Seligman, M. (2003). Opravdové štěstí. Pozitivní psychologie v praxi. Praha: Ikar.
- Stuchlíková, I. (2002). Základy psychologie emocí. Praha: Portál. (*vybrané kapitoly*)
- Syřišřová, E. et al. (1972). Normalita osobnosti. Praha: Avicenum.