

# Psychohygiiena - úvod

PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D.

# Co je to zdraví?



# Definice zdraví dle WHO

Zdraví není jen absence nemoci či poruchy, ale je to komplexní stav tělesné, duševní i sociální pohody.

# Program semestru

- 23.2 Vymezení a předmět psychohygieny. Základní pojmy psychohygieny. Psychologie zdraví. **PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D.**
- 2.3 Problematika tzv. vyhoření (burnout syndrom) a jeho průběh – praktická cvičení – **PhDr. David Vaněk, Ph.D.**
- 9.3 Vztah mysli a těla, příspěvek psychosomatiky pro udržení duševního zdraví. Fenomén nezdolnosti. Zdroje lidského zdraví **Mgr. Kristina Tóthová**
- 16.3 Fenomén stresu. Vývoj teorie stresu v medicíně a v psychologii.. Koncepce stresu a jeho teorie. Teorie Selyeho a Lazaruse. Eustres a distres. **PhDr. Andrea Mikotová, Ph.D.**
- 23.3 Náročné životní situace a jejich zvládání, Coping-proces. Zvládání časového stresu. Prokrastinace, time management. **PhDr. Andrea Mikotová, Ph.D.**
- 30.3 Rozvoj osobnosti, osobnostní růst. Sebepoznání - "jáství" pocit vlastní osobnosti - autodiagnostika osobnosti - **PhDr. David Vaněk, Ph.D.**

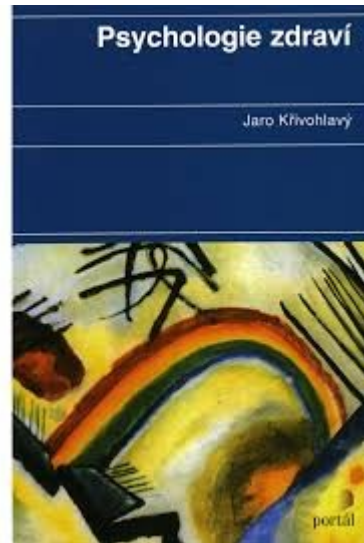
- 6.4 Psychoneuroimunologie a psychoonkologie v kontextu tzv. „zdravého životního stylu“. Rizikové typy chování. **Mgr. Kristina Tóthová**
- **13.4 studijní volno, příprava na test**
- 20.4 Imaginace a relaxace. Relaxační techniky a antistresové programy, jejich principy, klasifikace a teoretická východiska. **PhDr. David Vaněk, Ph.D.**
- 27.4 Pozitivní psychologie a teorie optimismu. Psychosociální souvislosti osobní pohody. Kvalita života. **Mgr. Kristina Tóthová**
- 4.5 Neurotické poruchy. Vymezení, vývoj pojmu. Představení jednotlivých diagnostických kategorií, principy léčby a prevence **PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D.**
- 11.5 Děti a stres. Stres v procesu učení. Hodnotový systém jako cesta k duševnímu zdraví. **Mgr. Kristina Tóthová**
- 18.5 zápočtový týden - test KB

# test

- 20 otázek
- a, b, c, d.
- Jedna nebo všechny odpovědi správně
- IS formulář
- Úspěšné projití 75%

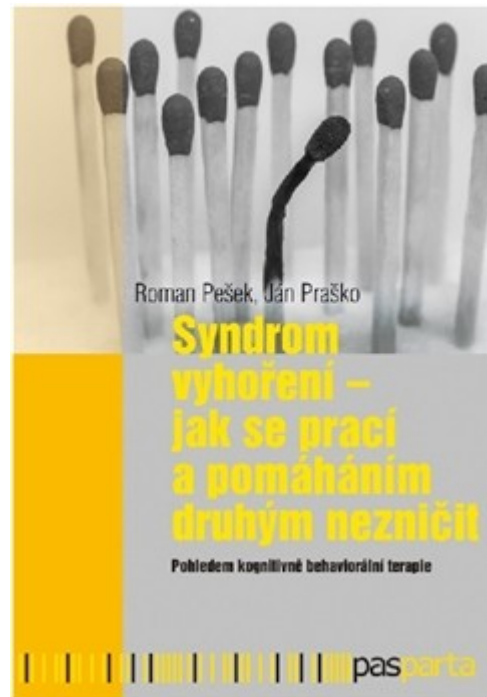
# Literatura

- Prezentace
- Materiály vložené do Isu
- Materiály specificky uvedené v prezentacích k prostudování...
- Pro zájemce – Psychologie zdraví – Jaro Křivohlavý



# Na příští hodinu

- Roman Pešek, Ján Praško: Syndrom vyhoření: Jak se prací a pomáháním druhým nezničit. Pohledem kognitivně behaviorální terapie, str.15-56





# Kontakt

PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D

[katt.bartosova@gmail.com](mailto:katt.bartosova@gmail.com)

739 644 891