

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

- 1) 25.2 Úvodní hodina – program semestru, literatura, ukončení předmětu PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D.
- 2) 3.3 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.**
- 3) 10.3 Náročné životní situace a jejich zvládnání, Coping-proces. Zvládnání časového stresu. Prokrastinace, time management. **PhDr. Andrea Mikotová, Ph.D.**
- 4) 17.3 Vztah mysli a těla, příspěvek psychosomatiky pro udržení duševního zdraví. Fenomén nezdolnosti. Problematika tzv. vyhoření (burnout syndrom) a jeho průběh – teoretické základy – **PhDr. Andrea Mikotová, Ph.D.**
- 5) **24.3 hodina zrušena z technických a provozních důvodů – samostudium.**
- 6) 31.3 Problematika tzv. vyhoření (burnout syndrom) a jeho průběh – praktická cvičení – **PhDr. David Vaněk, Ph.D.**

7) 7.4 Osobní pohoda (Subjective well-being)– **PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D.**

8) 14.4 Neurotické poruchy. Vymezení, vývoj pojmu. Představení jednotlivých diagnostických kategorií. **PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D.**

9) 21.4 Neurotické poruchy – principy léčby a prevence. **PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D.**

10) 28.4 Imaginace a relaxace. Relaxační techniky a antistresové programy, jejich principy, klasifikace a teoretická východiska. **PhDr. David Vaněk, Ph.D.**

11) 5.5 Optimismus v kontextu zdraví – **PhDr. Jaroslava Dosedlová, Ph.D.**

12) 12.5 Rozvoj osobnosti, osobnostní růst. Sebepoznání - "jáství" pocit vlastní osobnosti - autodiagnostika osobnosti - **PhDr. David Vaněk, Ph.D.**

13) **19.5 zápočtový týden - test PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D.**

test

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

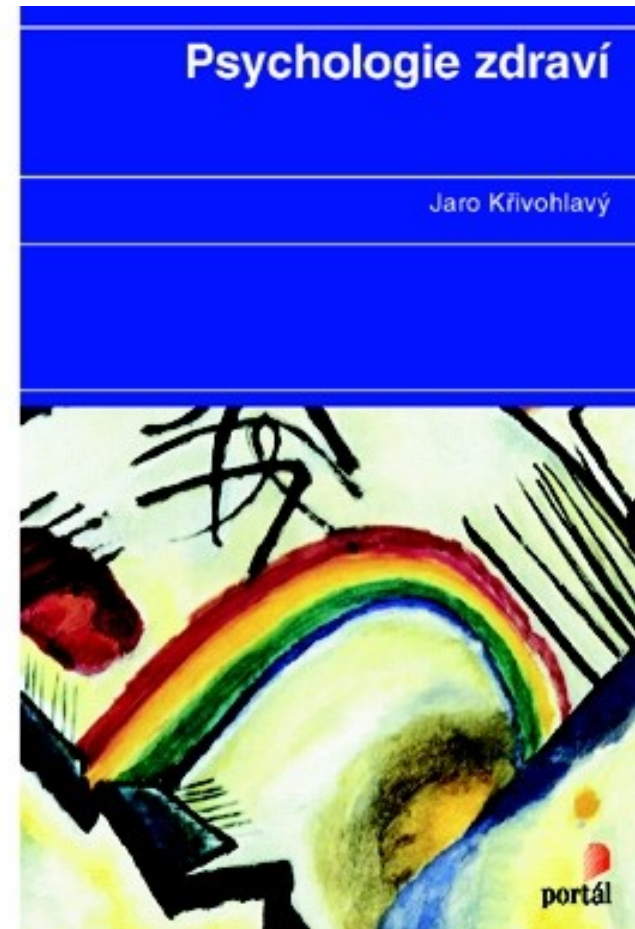
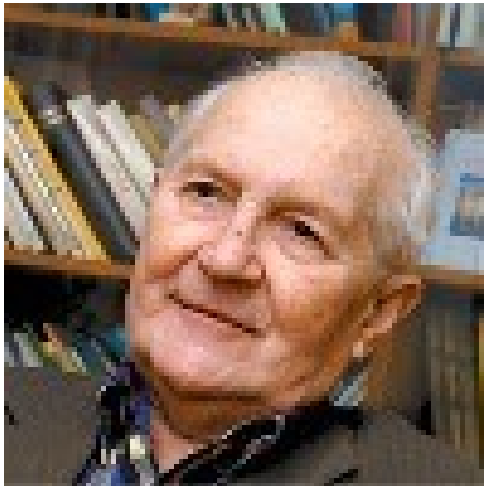
Literatura

Autor: Křivohlavý, Jaro

Nakladatel: Portál

ISBN: 978-80-7367-568-4

Rok vydání: 2009



<https://www.youtube.com/watch?v=vrUpHrV0PyY>

Kontakt

PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D

katt.bartosova@gmail.com

739 644 891