Psychohygiena - 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) 20.2 Úvodní hodina – program semestru, literatura, ukončení předmětu **PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D.**

2) 27.2 Vztah mysli a těla, příspěvek psychosomatiky pro udržení duševního zdraví. Fenomén nezdolnosti. Zdroje lidského zdraví **Mgr. Kristina Tóthová**

3) 6.3 Problematika tzv. vyhoření (burnout syndrom) a jeho průběh – praktická cvičení – **PhDr. David Vaněk, Ph.D.**

4) 13.3 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.**

5) 20.3 Náročné životní situace a jejich zvládání, Coping-proces. Zvládání časového stresu. Prokrastinace, time management. **PhDr. Andrea Mikotová, Ph.D.**

6) 27.3 Rozvoj osobnosti, osobnostní růst. Sebepoznání - "jáství" pocit vlastní osobnosti - autodiagnostika osobnosti - **PhDr. David Vaněk, Ph.D.**

- 7) 3.4 Neurotické poruchy. Vymezení, vývoj pojmu. Představení jednotlivých diagnostických kategorií, principy léčby a prevence **PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D.**
- 8) 10.4 Děti a stres. Stres v procesu učení. Hodnotový systém jako cesta k duševnímu zdraví. – **Mgr. Kristina Tóthová**
- 9) 17.4 Imaginace a relaxace. Relaxační techniky a antistresové programy, jejich principy, klasifikace a teoretická východiska. **PhDr. David Vaněk, Ph.D.**
- 10) 24.4 Pozitivní psychologie a teorie optimismu. Psychosociální souvislosti osobní pohody. Kvalita života. – **Mgr. Kristina Tóthová**
- 11) 1.5 studijní volno
- 12) 8.5 studijní volno
- 13) 15.5 zápočtový týden - test PhDr. Táňa Fikarová, Ph.D.

test

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

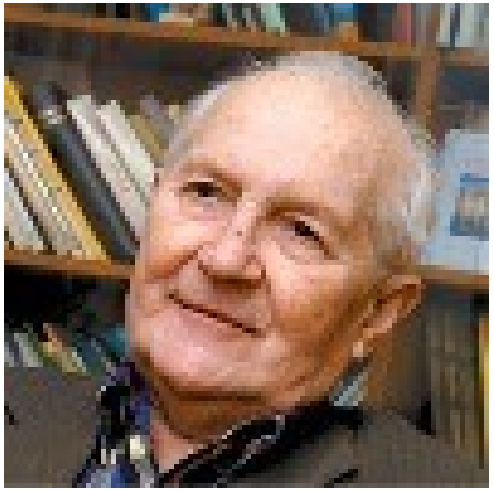
Literatura

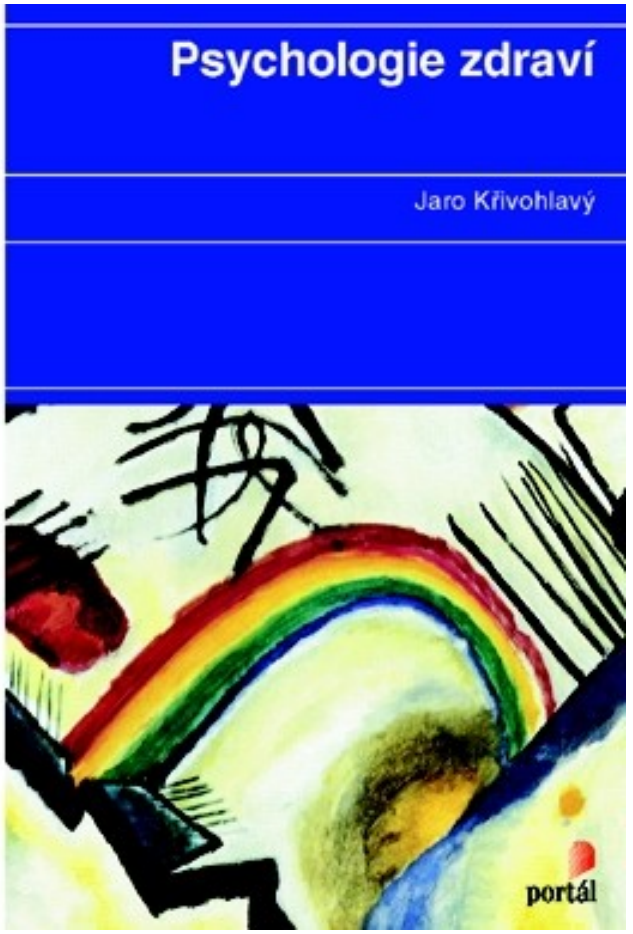
Autor: Křivohlavý, Jaro

Nakladatel: Portál

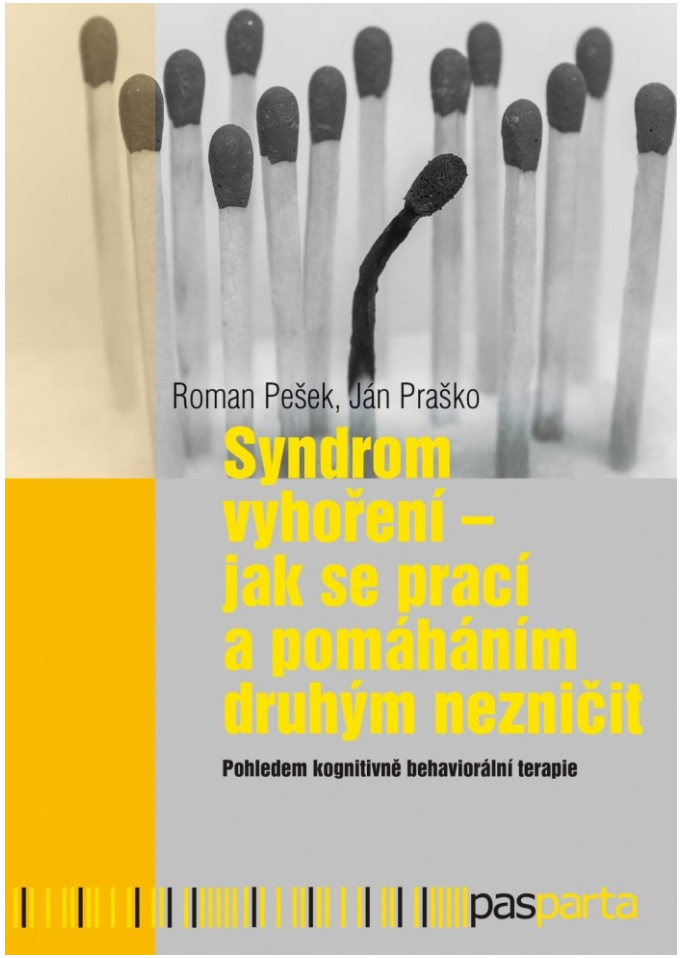
ISBN: 978-80-7367-568-4

Rok vydání: 2009





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


Roman Pešek, Ján Praško
Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit
Pohledem kognitivně behaviorální terapie
pasparta

Kontakt

PhDr. Kateřina Bartošová, Ph.D

katt.bartosova@gmail.com

739 644 891