

PSYCHOHYGIENA

Stručný tematický text pro studijní obory FF MU

- *Sociální pedagogika a poradenství*
- *Andragogika*

Brno 2013

Zpracoval: PhDr. Zdeněk Stránský

OBSAH :

ÚVOD

I. Co ohrožuje zdraví.....	1
1. <i>Stres</i>	
2. <i>Stresogenní faktory</i>	
3. <i>Reakce na stres</i>	
4. <i>Osobnost v kontextu se zátěžovými situacemi</i>	
II. Psychické trauma.....	2
1. <i>Charakteristika</i>	
2. <i>Extrémně náročné situace</i>	
3. <i>Posttraumatická stresová porucha</i>	
4. <i>Posttraumatické poruchy a potíže</i>	
III. NEURÓZY – charakteristika.....	3
1. <i>Neurastenie</i>	
2. <i>Úzkost – psychodynamika úzkosti</i>	
IV. Fobie – Obsese – Kompulze.....	4
1. <i>Fobie</i>	
2. <i>Obsese</i>	
3. <i>Kompulze</i>	
V. Panická porucha.....	5.
1. <i>Projevy – průběh</i>	
2. <i>Jak překonat panické záchvaty</i>	
VI. Deprese.....	6
1. <i>Etiopatogenéze</i>	
2. <i>Hloubka deprese</i>	
3. <i>Trvání deprese</i>	
4. <i>Terapie</i>	
VII. Syndrom vyhoření.....	7
1. <i>Průběh – symptomy – terapie</i>	
VIII. Duševní hygiena.....	8
1. <i>Základní zásady</i>	
2. <i>Obranné mechanismy</i>	
3. <i>Typy OM</i>	
4. <i>Jak zvládat subjektivní nesnáze</i>	
5. <i>Strategie imunizace</i>	
6. <i>Relaxačně aktivační metody</i>	
7. <i>RAM: druhy /progresivní RAM, Autogenní trénink/</i>	
IX. Umění jednat s lidmi.....	12

PSYCHOHYGIENA

-nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznější škodlivým vlivům.

ÚVOD:

*Historie lidstva od svého počátku je svědectvím neustálé snahy lidí najít návod k šťastnému a zdravému utváření života. Mnozí starověcí mudrci-filozofové nabízeli lidem různá doporučení jak dosáhnout šťastného života: Demokritos- udržet si dobrou mysl, užívat prožitky s mírou a v pravý čas; Epikuros – umění duševně se uvolnit, užívat rozkoš mudrce a rozkoš krásy; Sokrates – vyrovnávat se s vlastním svědomím, umění zbavovat se strachu... DUŠEVNÍ HYGIENA se jako vědní disciplína konstitovala na počátku 20. století a plně využila a ještě do dnešní doby využívá ve svých doporučeních mnohých těchto poznatků. V dnešním pojetí se považuje za disciplínu na rozhraní věd medicinských, filozofických a sociálně psychologických. Lékařství: obecné poznatky o zachování zdraví
Filozofie: hledání cesty ke spokojenému způsobu života
Je zaměřena na psychoprevenci, prevenci upevňování duševního zdraví.*

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ /dle SZO/: „...stav pohody, při kterém člověk realizuje své schopnosti, dokáže zvládat normální životní zátěže a je schopný produktivně pracovat a prospívat společnosti“

I.CO OHROŽUJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ :

1. S T R E S :/zátěž, tíseň, tlak/

- nadměrná zátěž z vnějšího nebo vnitřního prostředí, která narušuje rovnováhu organismu ve vztahu k životnímu prostředí a uvádí ho do stavu akutního nebo chronického napětí;*
- stav organismu v situaci zátěže, kterou vnímáme jako ohrožení svého tělesného nebo duševního blaha*

2. STRESOGENNÍ FAKTORY

- Stresory: podněty /situace/, které kladou na naši psychiku nadměrnou zátěž, na něž je adaptace našeho organismu obtížná nebo nemožná.*
- a/ Časový stres: činnost v časové tísní-práce nadčasová-neúměrné množství..*
 - b/Stres ze zodpovědnosti: riziková činnost /řidiči, letci../ finance, materiál...*
 - c/ Sociálně psychologické: mezilidské vztahy; sociální nejistota; náročná zkouška; vazba; nezaměstnanost; ovdovění; penzionování...*
 - d/ Stresogenní situace neočekávané: náhlé úmrtí blízkých; onemocnění; havárie; povodně...*
 - e/ EGO-stres: záporné charakterové vlastnosti: konfliktogennost,závist; nenávisť.. , ale i „kladné“: přehnaná svědomitost, zodpovědnost,úzkostnost.. škarohlídký pohled na svět /rezonér/, zveličování vlastních starostí...*

3. REAKCE NA STRES /v oblastech/:

- a/ Emocionální: citové napětí, zlost, hněv, podrážděnost, obavy, strach, neklid, nervozita...*
- b/ Kognitivní: zúžené vnímání, nesoustředěnost, selhávání paměti, narušená soudnost, chaotičnost myšlení, fantazírování.*
- c/ Tělesné: /fyziologické/: zrychlení pulzu, zvýšení tlaku, změna dechu, napětí ve svalech, střevní potíže, vylučování hormonů....*
- d/ Chování: chaotičnost pohybů, útok, únik, neschopnost pohybu, agresivita, impulzivní, zkratkovité chování, pokles pracovní aktivity..*

4. OSOBNOST V KONTEXTU SE ZÁTĚŽOVÝMI SITUACEMI:

- Schopnost zvládnout stres závisí rovněž na charakteru osobnosti:*
- na struktuře, resp. některých rysech osobnosti /astenik, melancholik../*
 - od momentálního duševního stavu*
 - od schopnosti udržet pod kontrolou vlastní duševní proces*
 - od dosavadních zkušeností se zdoláváním stresu*
 - od předvídatelnosti anebo nepředvídatelnosti výskytu stresu*
- V mnohém závisí také od toho jak danou situaci:*
- hodnotíme*
 - jak ji prožíváme*
 - jaký postoj k ní zaujmeme*
 - jak na ní reagujeme*

II. PSYCHICKÉ TRAUMA:

vzniká působením extrémně stresujícího podnětu, nebo dlouhotrvající stresující situace

1.CHARAKTERISTIKA::

- příčina je pro jedince vnější*
- je pro něj extrémně děsivá*
- znamená bezprostřední ohrožení jeho tělesné integrity nebo života*
- vytváří v jedinci pocit bezmocnosti*

2. EXTRÉMNĚ NÁROČNÉ STRESOVÉ SITUACE:

- Přírodní katastrofy: povodně, zemětřesení...*
- Velké nehody: průmyslová neštěstí, dopravní nehody, požáry...*
- Úmyslně způsobená neštěstí: teroristické akce, únosy, bojové akce..*

3.AKUTNÍ /“normální“/ REAKCE NA STRESOR:

- Individuální variabilita:- běžný náhlý útlum, bezmoc, nehybnost*
- hyperaktivita*
 - automacie v chování*

Následuje: zlost, agresivní předrážděnost, deprese, smutek, zoufalství....

SYMPTOMY se objeví během několika minut – odezní během několika hodin, ev. 2-3dnů – nelze vyloučit periodu psychické instability 1-3 měsíce

POMOC:- abreakce v bezpečném prostředí /blízcí/- další opora v okolí-
-profesionální krizová intervence

3. POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA

protrahovaná odezva na stresové události

PŘÍZNAKY se projeví s latencí několika týdnů až měsíců

PROJEVY příznaků:

-opakované ožívání traumatu dotírajících vzpomínek nebo ve snech

-strach a vyhýbání se všem připomínajícím traumata

PRŮBĚH: podle závažnosti traumatu se rozvine PTSP u 25-50 exponovaných

Příznaky mohou také někdy odeznít spontánně

U menší části cca 30 % přetrvávají po mnoho let, příp. i celý život s

s osobnostními změnami: - poruchy nálad-citové otupění-deprese

-pocit prázdnoty a beznaděje-opakované suicidální pokusy-odcizení v interpersonálních vztazích-nepřátelský postoj ke světu-abusus al-

koholu a jiných návykových látek....-

4. POSTTRAUMATICKÉ poruchy a potíže:

- **OPAKOVANÉ** prožívání v mysli: opakující se „noční můry“-vtíravé, nutkavé vzpomínky na událost- intenzivní úzkost při setkání s věcmi, které událost připomínají-náhle impulzy chovat se tak, jakoby událost znovu nastala...

-**VYHÝBÁNÍ** se podnětům souvisejícím či připomínajícím kritickou událost: úporná snaha vyhnout se myšlenkám na událost /odmítání mluvit o tom co člověk viděl/-neschopnost rozpomenout se se na důležité okolnosti kritického děje-pocit izolace od ostatních-pocit ztráty životních perspektiv...

-**NERVOVÁ LABILIZACE:** poruchy spánku-podrážděnost a záchvaty vzteku nebo naopak apatie a stavy letargie-poruchy koncentrace ve všech směrech-těžká únava neodpovídající energetickému výdaji.....

III. NEURÓZY

jsou psychické poruchy, které znesnadňují adaptaci na prostředí, narušují adekvátní prožívání životních událostí, vyvolávají rozmanité obtíže psychického i somatického charakteru. Potíže se střídají a prolínají.

PŘÍČINY: vznikají nepříznivými psychologickými a sociálními vlivy, zejména interpersonálními. Jedná se o dlouhodobější poruchy vztahů jedince vůči prostředí /konflikty, frustrace,.. / i vůči sobě samému /svým snahám, cílům.. /
Neuróza se může také rozvinout v průběhu dlouhodobějšího somatického onemocnění, ohrožení bezpečí, životních plánů...

NEURÓZA je onemocnění:

PSYCHOGENNÍ: vzniká působením psychosociálních faktorů

FUNKČNÍ: nejde o poruchu CNS ve smyslu organického poškození

REVERZIBILNÍ: /zvrátne/ psychickou poruchu lze vyléčit /Psychoterapie/

1.NEURASTENIE: nejčastější forma neurózy

Pestrá symptomatologie: únava- skleslost- vyčerpání- pocity úzkosti-projevy deprese-poruchy spánku-pocit třesu a vnitřního chvění-nervozita...

Neurózy: srdeční, žaludeční, respirační.....

2. ÚZKOST – anxiety: ústřední složka /fenomén/ různých psychických poruch
Neurčité tísnivé napětí, těžko zachytitelné a vyjadřitelné, které se zmocňuje
člověka při předtuše nebo představě nějakého nebezpečí nebo nepříjemnosti
bez určitější konkrétní podoby /“strach z ničeho“/

Úzkostné poruchy jsou také často spojeny psychickými a somatickými komor-
biditami /výskyt typů postižení současně tělesného i duševního charakteru/
PSYCHODYNAMIKA úzkosti:

Úzkost je **EMOCÍ:** - reprezentuje vzdálit se z místa, kde je objekt
-je spojena s myšlenkovou anticipací nebezpečí
-projevuje se tělesně-vegetativní excitací a zvýšenou
vigilancí /bdělostí/.

Úzkost je **PSYCHOSOMATICKÝ FENOMÉN /tělesné prožívání/:**
-rychlý pulz-závrat-pocit slabosti-pocit nedostatku vzduchu-slabost v nohou
-sevržení u srdce- pocení -nutkání na močení, stolici

PSYCHICKÉ PROŽÍVÁNÍ úzkosti může mít podobu:- obavy-starosti-stísně-
nost-rozrušenost-pocit ztráty kontroly nad sebou-paniky-strachu ze smrti...

IV. FOBIE – OBSESE – KOMPULZE

1.FOBIE: obsedantní strachy, kdy člověk pocítuje bezdůvodný strach vůči
některým předmětům a situacím. Má k nim kritický postoj, není
však schopen je sám potlačit.

SPECIFICKÉ fobie:

Přírodní: bouřka, voda, výška..

Zvířata: psi, pavouci, bodavý hmyz...

Určitá místa: uzavřený prostor, letadlo, výtah, na mostě...

Jiné: z injekce, krve, nemoci, ze smrti, špíny, z lidí, ostrých předmětů...

SOCIÁLNÍ fobie:

-strach ze zkoumavých pohledů-být někomu představen-být pozorován při
různých činnostech-jíst na veřejnosti-mluvit na veřejnosti-setkat se s autori-
tami-s osobami druhého pohlaví...

TYPICKÉ pocity a projevy:

-úzkost z očekávání – vlastní strach – vyhýbavé chování

2. OBSESE: je charakterizována nutkavými myšlenkami, které se proti vůli
vtírají na mysl /slova, hesla, představy, obavy, obrazy.../

Jsou prožívány jako nepříjemné, nesmyslné, vzbuzující úzkost.

Jsou vnímány jako produkt vlastní mysli, je snaha je potlačit, ignorovat.

Je snaha je odstranit nějakým jednáním či rituálem – kompulzí.

3. KOMPULZE:

opakované, úmyslné a účelné jednání prováděné podle určitých pravidel
nebo určitým stereotypním způsobem – může mít i čistě magický význam
Toto jednání směřuje ke snížení či předejití úzkosti nebo nějaké obávané
události. **OBSESE** úzkost vyvolávají. **KOMPULZE** ji dočasně snižují
/obrana proti úzkosti/

V. PANICKÁ PORUCHA

stav vystupňované úzkosti a strachu, který se projevuje i v tělesném prožívání a chování.

Hlavním rysem jsou opakované záchvaty masivní úzkosti /paniky/, které však nejsou omezeny na žádnou určitou situaci. Člověk je neumí plně předvídat, dochází k rozvoji intenzivnímu strachu, dojmu, že se něco hrozného přihodí a pocitu ztráty kontroly.

1. PROJEVY – PRŮBĚH:

Myšlenky: Co se to se mnou děje? Co když je to infarkt? Musím rychle sehnat pomoc! Tuším, že se udusím!

Emoce: úzkost, strach ze smrti, panika...

Chování: iracionální-automatické bezcílné pobíhání ev. zkratkovité jednání nebo neschopnost pohybu, ztrnulost. Ale také hledání pomoci; vyhýbání se samotě; opakované vyšetření..

Tělesná reakce: bušení srdce, bolesti na hrudi, pocity dušení, závratě, třes, pocení

DŮSLEDKY: anticipační úzkost; vyhýbavé chování; selektivní zaměření pozornosti na tělesné příznaky stresu; interpersonální důsledky...

Jednotlivé ATAKY obvykle trvají 5 – 20 minut – výjimečně až 2 hod.

2. JAK PŘEKONAT PANICKÉ ZÁCHVATY:

a/ Léčba PSYCHOFARMAKY: nejčastěji antidepresiva /snižují základní hladinu napětí, což vede ke snížení pravděpodobnosti výskytu paniky.

b/ DEKASTROFIZACE: změna katastrofického scénáře a vyvracení automatických úzkostných a obavných myšlenek.

Racionální odpověď: “ Mám strach, abych se nezbláznil, nicméně jde jen o moje obavy, důkazy, že bych se měl zbláznit žádné nemám. Mám však silné záchvaty úzkosti a ty prožívám nepříjemně“

c/ POSTUPNÉ VYSTAVOVÁNÍ SE KRITICKÝM SITUACÍM –expozice:

-vystavení se vnějším podnětům/postupně začne jezdit dopravními prostředky; začne nakupovat../ Všude tam, kde záchvaty vznikaly a kam se bojí chodit.

-vystavení se podnětům vnitřním, které vyvolávají stejné příznaky, jaké se objevují při záchvatu paniky /tělesné cvičení, běh, zrychlené dýchání.../

d/ APLIKOVANÁ RELAXACE: progresivní relaxace – dechová relaxace – autogenní trénink....

VI. D E P R E S E

stavy charakterizované: smutkem; ztrátou zájmů sebedůvěry; pocity beznaděje s neschopností se radovat; poklesem energie; všeobecné snížení aktivity; zpomalené myšlení se sklonem k suicidálnímu jednání;

somatické příznaky: kardiovaskulární; gastrointestinální; vertebrogenní...

DEPRESIVNÍ EPIZODA: *trvá alespoň 2 týdny-depresivní nálada většinu dne*

1. ETIOPATOGENÉZE: *není dosud uspokojivě objasněná. Kombinace různých faktorů včetně chemických změn v mozku /hypotalamo-hypofýzo-adrenergní/*
FAKTORY:

a /Psychogenní /sociální/: nepříznivé životní události

b/Endogenní /biologické/:genetická predispozice

c/Somatogenní: závažné tělesné onemocnění

2.Deprese dle HLOUBKY:

a/ LEHKÁ depresivní epizoda: nic ho netěší, do všeho se musí nutit, izoluje se, ale dosud funguje doma i v práci.

b /STŘEDNĚ TĚŽKÁ: nic ho nebaví, stav mu neumožňuje pracovat.

Léčí se ambulantně nebo je hospitalizován

c/ TĚŽKÁ depresivní epizoda – bez psychotických příznaků: nedokáže se postarat sám o sebe – černé myšlenky...

d/ TĚŽKÁ d.e. s psychotickými příznaky: navíc bludy a halucinace

3. Deprese dle TRVÁNÍ příznaků:

a/ KRÁTKÉ periodické deprese: intenzivní příznaky jen po dobu 2-3 dnů-

opakují se po dobu několika týdnů, zpravidla měsíčně

b/ CHRONICKÁ forma deprese: trvání déle než 2 roky

c/ DYSTYMIE: lehčí forma chronické: snížení aktivity zájmů, pokles životní energie, pesimistický výhled do budoucna

d/ CYKLOTYMIE: střídání dlouhodobé lehké deprese s nadměrně veselou veselou náladou /hypománie/

4. TERAPIE:

Zásada: adekvátní dávky psychofarmak – s výjimkou lehké formy deprese, kde je ideální fyzická aktivita- námaha povzbuzuje mozek k tvorbě endorfinů

Z psychologických přístupů: jakákoliv PSYCHOTERAPIE /individuálně/- u těžších forem doplňovat s psychofarmaky

ANTIDPRESIVA:

a/ STIMULAČNÍ: apatie, lhostejnost, utlumenost..

b/ SEDATIVNÍ a ANXYOLITICKÁ: při agitovanosti: neklid, úzkost...

ELEKTROKOINVULZIVNÍ LÉČBA:- elektrošoky: u depresí, kde nezabírají léky a vyskytují se sebevražedné myšlenky či sklony.

/v anestézii generuje se slabý el. proud elektrody pár vteřin /křeč tonická a klonická/ žádná bolest ani vzpomínka

VII. SYNDROM VYHOŘENÍ

důsledek dlouhodobě působícího stresu v sociálně emocionální oblasti a nevhodného vypořádávání se s psychickou a tělesnou zátěží.

Projevuje se u osob pracujících s lidmi: lékaři, zdravotníci, učitelé, faráři...

Workholici – perfekcionalisté.....

PRŮBĚH – probíhá v několika fázích /př .učitelská profese/

NADŠENÍ

Motivace pro zvolený obor / láska k dětem touha je vzdělávat, kultivovat/

-učitel má vysoké ideály – velmi se angažuje pro školu a žáky -

STAGNACE:

ideály se nedaří realizovat, mění se jejich zaměření – rozličné požadavky žáků, rodičů a vedení školy začínají učitele obtěžovat, znechucovat....

FRUSTRACE:

důsledek nepochopení, neuskutečnění jeho zámyslů, vytváření překážek..

Učitel začíná vnímat žáky negativně, na kázeňské problémy reaguje donucovacími prostředky = Škola velké zklamání...

APATIE:

Učitel dělá jen to nejnnutnější, vyhýbá se odborným rozhovorům a jakýmkoli aktivitám = zaměstnanec školy, / jen aby neměl problémy/

LETARGIE = Syndrom vyhoření

Stadium úplného vyčerpání : ochablost, neurotické poruchy

Plíživé onemocnění = záludnost

SYMPTOMY:

PSYCHICKÉ potíže: *deprese a úzkosti – poruchy soustředěnosti a paměti – únava a pokles výkonnosti – pocit neuspokojenosti – neschopnost se uvolnit tendence k návyku na alkohol a drogy...*

TĚLESNÉ potíže: *kardiovaskulární systém – trávicí trakt – dýchací systém -bolesti svalů.....*

SOCIÁLNÍ problémy: *snížení sebedůvěry a poruchy v osobnostních vztazích – -nízká schopnost empatie – postupné narůstání konfliktů- omezování kontaktů s lidmi...*

OPAKOVÁNÍ TVRZENÍ: *„Mám toho dost“ „Už nemohu dále“ „ „Jsem k smrti unaven“ „Jsem na dně“ „Připadám si jako vyždímaný hadr“.....*

TERAPIE: *různého druhu – individuálně:*

Sociální opora /rodina, přátelé.../ Psychoterapie: - Racionální – Interpersonálně korektivní – - Narativní - Přirozené formy relaxace – Relaxačně aktivizační metody /AT, jóga, Ta-či.../

Změna prostředí příp. i profese...

VIII. DUŠEVNÍ HYGIENA

system vědecky propracovaných rad, pravidel a doporučení, které slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy

1. ZÁKLADNÍ ZÁSADY: /dle prof. Mička/

ROZUMNÝ DENNÍ REŽIM

– vyváženost práce s odpočinkem

SPRÁVNÁ RACIONÁLNÍ VÝŽIVA

- jednoduchost, pestrost stravy

SOULAD V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH

-rodina, zaměstnání, přátelé...

ZNALOST PŘÍČIN SVÝCH NESNÁZÍ

-orientace v příčinách svého napětí a jejich objektivní zhodnocení

UJASNĚNÁ HODNOTOVÁ ORIENTACE

-reálnost cílů; smysl života...

ZNALOST SEBE SAMÉHO

-sebepoznání – sebekorekce - sebezdokonalení

2. OBRANNÉ MECHANISMY

smyslem obranných mechanismů je kontrolovat a ovládat afekty...

Freudová A. “ .. chrání jedince před záplavou nezvládnutých afektů...”

COPING – zvládání psychické krize svépomocí

-představují osobnostní reakci na krizi;

-jedná se převážně o více či méně vědomě probíhající proces, které po určitou dobu udržují integritu osobnosti, její stabilitu nutnou pro odstup dopadu zátěže a pro uvolnění rezerv nutných k hledání adekvátní strategie a taktiky pro konkrétní řešení problémů.

Jedná se o pestrou směs geneticky podmíněných, emočních, zkušenostních i strukturálních osobnostních aspektů. Jsou velmi individuální, zakotvené v osobnosti každého člověka

3. Některé TYPY /projevy/ obranných mechanismů:

POPŘENÍ: zavírání očí před skutečností

VYTĚSNĚNÍ: co bylo vědomé „vypudí“

PŘESUNUTÍ: negativní emoce z jednoho zdroje na druhý

RACIONALIZACE: nežádoucí chování=zdůvodnění

ÚNIK Z REALITY: fantazie, denní snění, alkohol, drogy..

KONVERZE: útěk do nemoci /práceneschopný/

REZIGNACE: útlum chování, nezájem, omezení kontaktu

KOMPENZACE: neúspěch v jednom-úspěch v druhém

SUBLIMACE: náhradní uspokojení

AGRESE: „msta“ za ponižení – /vyvolá rvačku/

HUMOR: vyjádření záporných pocitů bez subjektivního rozladění

4. JAK ZVLÁDAT SUBJEKTIVNÍ NESNÁZE /některá doporučení/:

-SPRÁVNÉ VNÍMÁNÍ SOCIÁLNÍ SKUTEČNOSTI: *jasné vidění problémů /Co je příčinou mých aktuálních problémů? – Jak ten problém vůbec vznikl? – Kdo je na tom zaangażován? - Co se v tom dá podniknout? - Čím začít? U koho? – Kam se tím dostanu? – Když použiji toho nebo onoho prostředku /způsobu/ co tím docílím?...*

-NEPŘECEŇUJ ZÁVAŽNOST OHROŽENÍ: *porovnej svoje problémy s problémy druhých- objektivnější kritérium pro svoje myšlení, cítění i jednání*

-NEDUS SVÉ STAROSTI V SOBĚ: *svěř se někomu /“vrba/*

-STAROSTI ŘEŠ ODPOČATÝ: *jítro moudřejší večera*

-NESETRVÁVEJ V MYŠLENKÁCH U S VÝCH STAROSTÍ: *osvobod' se od nich, alespoň na chvíli – nejhorší je negativní meditace*

-NĚKDY JE TŘEBA USTOUPIT PŘIJMOUT KOMPROMIS: *nebud' tvrdohlavý, připust' vlastní omyl – získáš tím důvěru v dalších sporech*

-NEMUSÍŠ BÝT DOKONALÝ - NEMUSÍŠ VŠECHNY PŘEDSTIHNOUT: *rozumná redukce sníží tvé starosti /“Není št'asten ten kdo má více, ale ten kdo méně potřebuje“/*

-STANOV SI REÁLNÉ CÍLE: *v souladu se svými možnostmi, předejdeš tím zklamání z neúspěchu*

-UJASNI SI POŘADÍ HODNOT: *dej svému životu správný význam – nalez jeho skutečný smysl*

INVENTARIZACE pořad hodnot::

- O co nám v životě vlastně jde ?

- Co chceme ?

- Po čem toužíme?

Podnět k zamyšlení – MEDITACI:

- Z čeho bychom se měli radovat ?

- Za co bychom měli být vděční ?

- Čemu bychom měli věnovat ještě větší pozornost ?

POZNEJ SÁM SEBE:

- Víš kdo jsi a kam se ubíráš ?

- Víš co chceš a po čem toužíš ?

- Víš jak toho dosáhneš ?

- Jsi přesvědčený, že když to získáš, že budeš št'astnější ?

5. STRATEGIE IMUNIZACE:

*získávání odolnosti proti stresu v konkrétní zátěžové situaci.
Základní myšlenkou této metody je INKOMPATIBILITA /neslučitelnost/
Klidného dechu, uvolněného těla a příjemných vnitřních obrazů na straně
jedné a typických stresových reakcí na straně druhé.*

6. RELAXACE /uvolnění/ znamená přepnutí ze vzrušení do zotavujícího procesu

*– je stav, ve kterém jsou všechny psychofyzické procesy koordinovány tak, že
dochází k subjektivně dobrému pocitu a k objektivnímu obnovení výkonnosti*

PŘIROZENÉ FORMY vylad'ování psychofyzických stavů:

*-normální odpočinek – sport – různé druhy hobby – pobyt v přírodě – fyzická
práce – poslech hudby – zábava – četba – kultura – vhodná životospráva....*

7. RELAXAČNĚ AKTIVAČNÍ METODY /autoregulační/:

*nenahrazují, ale doplňují přirozené formy v jejich snaze regenerovat psycho-
fyzické síly a udržovat duševní rovnováhu.*

TYPY RELAXACÍ:

*-Jacobsonova techniky progresivní relaxace – Autogenní trénink – Machačova
RAM – Jógová relaxace – Taneční terapie – Relaxační dýchání – Tai-či....*

PRINCIP RAM /vzájemná souvislost mezi třemi faktory/:

- psychická tenze*
- funkční stav vegetativní nervové soustavy*
- napětí svalstva*

FYZIOLOGICKÝM ZÁKLADEM TENZE: stažení svalových vláken

ZÁKLADEM RELAXACE: uvolňování svalstva

*Stav svalstva = DUŠEVNÍ STAV: duševní rozpoložení se promítá v napětí
různých i drobných svalových skupin.*

TVÁŘ – centrum „psychického“ svalstva

*Kultivace „svalového citu“ tváře, získat kontrolu tónusu mimického svalstva
= prostředek na zachování sebekontroly v napjatých situacích*

8. RELAXAČNĚ AKTIVAČNÍ METODY:/některé druhy/:

PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE:

Cílem metody je uvolnění vědomě ovládaných svalových skupin

*Princip: krátce a intenzivně napjaté svaly se rychle unaví s pocitem tíže a tepla
celé tělo se postupně dostává do stavu celkového uvolnění*

*Cvičení je zaměřeno na okamžité uvědomění pocitů a zjemňování schopnosti
volního útlumu svalového napětí /např. snaha zredukovat napětí ve svalech,
vznikající v afektech, ve strachu a pod – předcházet napětí – odstranit nega-
tivně působící afekt.*

AUTOGENNÍ TRÉNINK: *mentální manipulace tělesných funkcí AT vede k sebenormalizaci a seberegulaci a tím ovlivňuje fyziologické změny zapříčiněné stresem.*

CVIČENÍ AT využívá:

- objektivního uklidňujícího účinku svalové relaxace
- účinku autosugestivní cestou navozených představ klidu
- koncentrace na citově indiferentní podněty
- pravidelného dýchání

AT napomáhá:

- k rychlé regeneraci životních sil
- k zlepšení koncentrace a výkonnosti
- k duševní rovnováze: sebezpoznání a sebekontrola
- lze ovlivňovat i léčit řadu funkcí: úzkost, podrážděnost, navozovat klid, poruchy spánku, vnější i vnitřní bolesti....

Autor AT J.M.Schulz – navrhl 6 cvičení, které vedou k stabilizaci nebo autoregulaci:- cirkulace /krev/;

- respirace /dech/;

- neuromuskulární /svalstvo/

FÁZE – základem 6 cvičení:

1. *Tíha* – paže a nohy jsou těžké...
2. *Teplo* – paže a nohy jsou teplé...
3. *Klidný dech* – dech je klidný, pokojný...
4. *Klidný tep srdce* – srdce bije klidně a pravidelně...
5. *Teplo uvnitř organismu* – žaludek je teplý....
6. *Chladné čelo* – čelo je chladné, studené, hlava je jasná...

INDIVIDUÁLNÍ FORMULKY:

INDIKACE:

FORMULKA:

Klid

„Jsem naprosto klidný“

Strach a zábrany

„Hovořím klidně a plynule“

Nejistota

„Šéf je mi zcela lhostejný“

„Jsem energický a rozhodný“

„Pozornost lidí je mně lhostejná“

Proti rušivým vlivům okolí

„Okolní zvuky mne neruší“

Vznětlivý

„Dovedu dobře ovládat své jednání“

Poruchy spánku

„ V noci spím klidně, hluboce a dlouho“

Proti bolesti:

-vnější bolest

„ ... příjemně chladné a nebolestivé“

-vnitřní bolest

„... příjemně teplé a nebolestivé“

Astma

„Čelo, nos a hrdlo jsou příjemně chladné, prsa jsou příjemně teplé“

AT pozitivně ovlivňuje tělesnou i duševní oblast organismu člověka a ve svém důsledku vede k harmonizaci celé osobnosti

IX. UMĚNÍ JEDNAT S LIDMI:

Vzájemný styk člověka s člověkem mezi sebou předpokládá při znalosti a respektování osobnosti i znalosti a uplatňování některých psychologických požadavků: zásad, technik, přístupů....

POŽADAVKY pro vytváření příznivé atmosféry v jednání lidí mezi sebou:

SCHOPNOST NAVAZOVAT KONTAKT:

-Mluvte především o tom co zajímá druhé /co je ve sféře jeho zájmů/=získáte sympatie – seznámíte se s jeho způsobem myšlení, citovými reakcemi, stylem jednání – umožní to najít cestu k jeho osobě a působení ve sféře vašich zájmů

UMĚNÍ VYSLECHNOUT DRUHÉHO:

dobrym společníkem není ten kdo hodně mluví, ale ten kdo dovede naslouchat s pozorností a povzbuzovat vhodnými otázkami – nechme druhého vypovídat, i když to někdy stojí čas, ale vyplatí se to – získáme si ho.

VŽÍT SE DO POSTAVENÍ DRUHÉHO:

je považováno za tajemství úspěchu v jednání s lidmi. Zvláště jsme-li někým ve sporu, ptát se po příčině- dokažme si přiznat chybu je-li v nás –změníte i jeho stanovisko druhého k dané věci, kdy se mýlí on.

UZNÁNÍ ČINNOSTI DRUHÉHO:

vyslovte pochvalu, je-li výkon uznáníhodný- člověk od dětství touží po uznání – upřímné uznání je důležitým prostředkem ke zlepšení vztahu mezi lidmi

TAKTNOST V KONTAKTU:

dávejte si pozor, abyste se svou řečí a obsahem někoho byť nechtě nedotkli -nesděluje věci pod rouškou tajemství, které jsme se sami dozvěděli s důvěrou, že je nebudeme rozšiřovat

NEPOUČUJTE DRUHÉ:

je to jeden ze způsobů, jak se stát neoblíbeným – v úvodních frázích je vhodné uvést: „Jak jistě dobře znáte, ale přesto je třeba zdůraznit...“

HLASITĚ VYSLOVUJTE SLOVO „VY“ A ŠEPTĚJTE SLOVO „JÁ“ :

čím více zdůrazňujeme své „já“, tím více znevažujeme „já“ druhého – hovořili se o nějakých zásluhách „Díky vám se podařilo..“ - chcete-li hovořit o chybách přejděte na slovo „MY“ „Myslím, že jsme udělali chybu...“

KRITIKA:

případnou kritiku, je-li nutná např. u podřízených, lze ji provádět s přátelským úsměvem i vyjádřením přesvědčení, že napravit chybu nebude pro kritizovaného nic obtížného – případně i uvést, že chyba se stala snad nedopatřením - to co sdělujeme mělo by být pravdivé a nemělo by zbytečně ubližovat

ZDVOŘILÉ JEDNÁNÍ ODZBROJUJE:

svá přání a příp. i příkazy lze vyjádřit drobnou zdvořilostí „Bud' tak hodný, laskavý...“ „Mohl bych tě poprosit“ místo“ Proved'te okamžitě to a to...“

„Umění rozkazovat je úplně jen tehdy, když jeho základem je umění přesvědčovat“ /Le Bon/ - vlídné a zdvořilé chování je jednou z nejlepších zbraní proti hrubost i- EFEKT OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

VÝZNAM SLOVA:

slovo je velká a mocná zbraň, kterou ne vždy dost dobře ovládáme a dobře s ní zacházíme - má značnou sílu: dokáže rozesmát, rozplakat, nahněvat, vyvolat strach, uleknutí, mdloby- může zabít náhle anebo pozvolna ubíjet.

MLUVITI STŘÍBRO – MLČETI ZLATO:

k umění dobře mluvit, patří i umění v pravou chvíli mlčet

-mlčme, nemáme-li dostatečné znalosti o diskutované věci

-někdy mlčíme proto, abychom šetřili důstojnost druhého

-mlčíme z diskrétnosti-nechceme prozradit tajemství, který nám druhý svěřil

-zmlknout a mlčet, když to nedává naději na věcný dialog

-nedostává-li se argumentů =“ údery po pás“

-jsme-li rozčileni, mlčíme, povíme něco, co nás potom může mrzet

-je na čase se odmlčet, jestliže jsme dlouho mluvili „Člověk, který mnoho

mluví, nakonec řekne hloupost“/A. Dumas/

OPTIMISTICKÁ MOUDROST – s úsměvem jde všechno lépe:

přátelský úsměv dovede změnit celou atmosféru rozhovoru, odzbrojuje, pře-

konává přehradu mezi lidmi, rozjasňuje náladu ve vašem okolí

Všeobecným požadavkem při styku s druhými lidmi je

ZNALOST SEBE SAMÉHO:

-uvědomit si co máme a nemáme rádi, jaké máme předsudky, co nás provokuje, co nás děsí;

-znát své reakce, meze snášenlivosti i schopnost sebekontroly, sebeovládání, tedy o svých pocitech bychom měli mít vždy jasno;

-musíme se také naučit analyzovat lidské jednání, porozumět odlišným názorům druhých lidí

-umožní nám to překonávat tendence k unáhlenosti, jednat klidně, rozvážně, ohleduplně

Použitá i doporučená literatura:

viz. „Úplný výpis informací o předmětu... „

pro studijní obory: PAN118

PB32PB48

PG51B90

