

# PSYCHOHYGIENA

*Stručný tematický text pro studijní obory FF MU*

- *Sociální pedagogika a poradenství*
- *Andragogika*

*Brno 2013*

*Zpracoval: PhDr. Zdeněk Stránský*

## **OBSAH :**

### **ÚVOD**

<b>I. Co ohrožuje zdraví.....</b>	<b>1</b>
1. <i>Stres</i>	
2. <i>Stresogenní faktory</i>	
3. <i>Reakce na stres</i>	
4. <i>Osobnost v kontextu se zátěžovými situacemi</i>	
<b>II. Psychické trauma.....</b>	<b>2</b>
1. <i>Charakteristika</i>	
2. <i>Extrémně náročné situace</i>	
3. <i>Posttraumatická stresová porucha</i>	
4. <i>Posttraumatické poruchy a potíže</i>	
<b>III. NEURÓZY – charakteristika.....</b>	<b>3</b>
1. <i>Neurastenie</i>	
2. <i>Úzkost – psychodynamika úzkosti</i>	
<b>IV. Fobie – Obsese – Kompulze.....</b>	<b>4</b>
1. <i>Fobie</i>	
2. <i>Obsese</i>	
3. <i>Kompulze</i>	
<b>V. Panická porucha.....</b>	<b>5.</b>
1. <i>Projevy – průběh</i>	
2. <i>Jak překonat panické záchvaty</i>	
<b>VI. Deprese.....</b>	<b>6</b>
1. <i>Etiopatogenéze</i>	
2. <i>Hloubka deprese</i>	
3. <i>Trvání deprese</i>	
4. <i>Terapie</i>	
<b>VII. Syndrom vyhoření.....</b>	<b>7</b>
1. <i>Průběh – symptomy – terapie</i>	
<b>VIII. Duševní hygiena.....</b>	<b>8</b>
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>	
<b>IX. Umění jednat s lidmi.....</b>	<b>12</b>

# 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 ožívování traumatu dotírajících vzpomínek nebo ve snech

-strach a vyhýbání se vjemům připomínající 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 myslí:opakující se „noční můry“-vtíravé, nutkavé vzpomínky na událost- intenzivní úzkost při setkání ses věcmi, které událost připomínají-náhlé 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- vyčerpánost- 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  
-sevření 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, nezáměr, 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 psychofyzické 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 negativně 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“*

*„Šéf je mi zcela lhostejný“*

*Nejistota*

*„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. 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*

