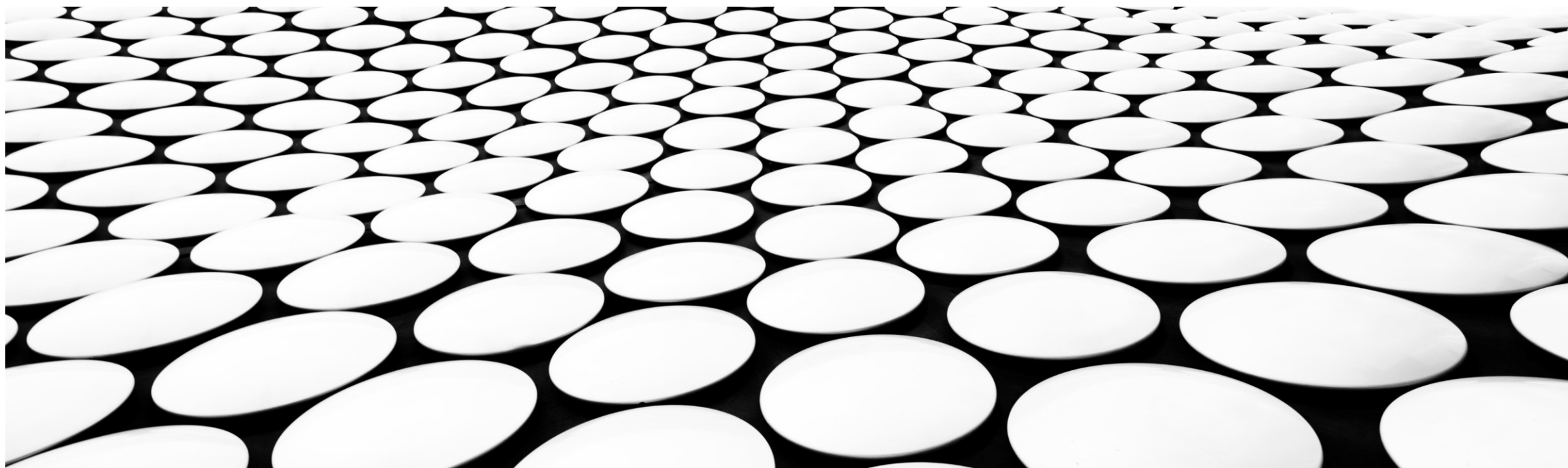

NEUROTICKÉ PORUCHY A PRÁCE SE STRESEM

MGR. JANA HORÁKOVÁ

11. 11. 2022

PSÚ FF MUNI



F40-F48 NEUROTICKÉ, STRESOVÉ A SOMATOFORNÍ PORUCHY

- ▶ F40 Fobické úzkostné poruchy
- ▶ F41 Jiné anxiózní poruchy
- ▶ F42 Obsedantně-nutkavá porucha
- ▶ F43 Reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení
- ▶ F44 Disociativní (konverzní) poruchy
- ▶ F45 Somatoformní poruchy
- ▶ F48 Jiné neurotické poruchy

CVIČENÍ

- 20 min + 20 min + reflexe (15 minut)
 - Dvojice (psycholog-klient)
- Klient (2 možnosti):
 - Představte si/vybavte si situaci, kdy jste byli v náročné situaci a zkuste se do té situace vrátit – jak jste přemýšleli, co jste cítili v těle, z čeho jste měli strach, co vám v tu chvíli chybělo... přeneste se do té situace/představte si ji – a nyní v této roli vystupujte
 - Představte si, jak může vypadat klinický obraz člověka s úzkostmi/fóbií/OCD (obecně F4X) a vyberte si nějakou z těchto poruch a zkuste v této roli vystupovat
- Psycholog:
 - Pozorovat psychopatologické projevy ze skupiny F4x – **jak se u konkrétního člověka projevují (umět je zachytit/pojmenovat, doptat se na ně...)** + dg. úvaha – kategorizace potíží; jak s tím v konkrétní situaci pracovat; co v tu chvíli klient potřebuje a jak mu to nabídnout/poskytnout?; jak klienta edukovat? Jak lze nabídnout rychlou pomoc/intervenci...? Pozorovat, jak se ke klientovi/problému vztahujete; Je vhodná edukace?

EDUKACE KLIENTA (O STRESU A NEUROTICKÉ/STRESOVÉ PORUCHÁCH)

- Je důležitá – ano/ne a proč?
- Dle možností a schopností klienta + přiléhající situaci!
- Je dobré mít svou verzi, jak vysvětlit stresovou reakci (FFF; příp. sympatikus a parasympatikus), aby to bylo rychlé/snadné pochopitelné (např. lovci mamutů; různé přirovnání a metafor)
- Povědomí o tom, že stres se může projevovat různě – somatoformní



RELAXAČNÍ METODY

- Rychlý, univerzální nástroj pro akutní pomoc i dlouhodobý přesah
- Jaké znáte/používáte?
- Kde najít nahrávky/instrukce?



ÚKOL

- Odevzdávárna
- Do konce semestru
- Zadání: Najděte si relaxační nahrávku s mluveným slovem, poslechněte ji a napište krátkou sebereflexi prožitku (+ odkaz na relaxační techniku)