**Psychológia v každodennom živote**

**Duševná hygiena**

Dôležitým predpokladom na to, aby človek zvládol rôzne náročné životné situácie, je jeho \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) charakterizuje zdravie ako stav úplného telesného, duševného a sociálneho blaha.

Človek je **zdravý** vtedy, keď jeho stav môžeme charakterizovať ako:

* neprítomnosť choroby alebo poruchy,
* neprítomnosť rizikových signálov,
* zdravý spôsob života.

Súčasťou zdravia je duševné, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.-človek má pozitívny vzťah k \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, tolerantný postoj k sebe i k druhým ľuďom, keď sa nenechá unášať emóciami, dokáže sa povzniesť nad životnými neúspechmi,

- má dobrý pocit v spoločnosti iných ľudí-keď vie prejaviť lásku a ďalšie city, dôveruje iným ľuďom, rešpektuje rozdiely medzi ľuďmi.

-zvláda životné situácie, zodpovedá za svoje správanie, vie sa prispôsobovať novým situáciám.

Na človeka pôsobia mnohé faktory, ktoré vyvolávajú psychické napätie,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

-je stav psychickej záťaže. Je to nešpecifikovaná reakcia organizmu na akúkoľvek požiadavku, ktorá sa naň kladie.

-**najstresujúcejšie udalosti v živote**-smrť životného partnera/dieťaťa, smrť blízkeho člena rodiny, rozvod, vážne ochorenie, vlastné zranenie, odchod do dôchodku, prepustenie z práce, začatie a ukončenie školy, zmena školy, zmena učiteľa, ohrozenie života, tlak zodpovednosti.

**Príznaky stresu môžu byť:**

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- obhrýzanie nechtov, hranie sa s predmetmi, škrípanie zo zubami,...
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-nepokoj, hnev, úzkosť, depresia, pocit hanby, beznádej,...
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- narušený spánok, agresivita, neschopnosť zorganizovať si čas, strata zmyslu pre humor....

Najčastejšie psychosomatické príznaky-žalúdočná nevoľnosť, nepravidelné dýchanie, bolesti hlavy, nespavosť...

Ak dlhodobo pretrváva stres organizmus sa vyčerpáva a ľahko podlieha\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

napr. vysoký krvný tlak, srdcovo-cievne ochorenia, alergie, astma, nádorové ochorenia....

-dochádza aj k **duševným deformáciám osobnosti človeka**-napr. komplex menejcennosti, znížené sebavedomie, znížená schopnosť ovládať svoje správanie, problémy v sociálnej komunikácií a v interakcií.

- pri dlhodobom alebo opakovanom psychickom napätí, že únik z tejto situácie začne hľadať v alkohole a iných drogách-vzniká závislosť-**toxikománia.**

**-je potrebné si uvedomiť, že úniky od problémov nič nevyriešia!**

**Rada ako riešiť problémy! :**

1. Rozhodnime sa, čo je vlastne cieľom našej snahy.
2. Vyhnime sa zbytočnému váhaniu.
3. Riešme problém keď sme oddýchnutí a s čistou hlavou.
4. Snažme sa získať o probléme čo najviac objektívnych informácií.
5. Poučme sa zo skúsenosti ostatných.
6. Požiadajme o radu rodičov, súrodencov, učiteľov.

**Duševná hygiena a poradenstvo**

-je to súbor pravidiel, ktoré prispievajú k rozvoju duševného zdravia, k udržaniu, prehĺbeniu alebo znovuzískaniu duševnej rovnováhy.

-**Ako predchádzať stresu?-**Predchádzať stresu je možné prostriedkami\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-striedanie práce s oddychom, dostatočný spánok, správna životospráva, správne dýchanie, telesný pohyb, prechádzky v prírode.
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-osvetlenie, vetranie, farby, zvuk.
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-rodina, rodičia, kamaráti, kolegovia.
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-posilňovanie schopností a kladných charakterových vlastností.
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-rozvíjanie kladných vlastností, odstraňovanie zlých vlastností.