1. **Psychohygiena ako veda a jej praktická aplikácia**

* Psychohygiena je multidisciplinárny odbor zameraný na psychické zdravie. Nemá hotové a pre každého vždy použiteľné recepty na duševné zdravie.
* Udržať a posilniť duševné zdravie je možné uplatnením „ochranných opatrení“, t. j. riadiť sa pravidlami zdravého spôsobu života (striedma strava, primeraná fyzická aktivita, oddych) a konštruktívne zvládať aj náročné životné situácie, stres.
* Zvládanie jednotlivých typov problémových situácií má síce svoje špecifiká, spoločnými rysmi však sú odstránenie negatívnych emócií (alebo aspoň zníženie ich intenzity), myšlienkové riešenie či vyrovnanie sa so stresovou situáciou a uskutočnenie rozhodnutia.
* Inšpiráciou môžu byť slová Démosthéna: *„Rozhodne a odvážne meniť to, čo sa zmeniť dá, trpezlivo znášať to, čo sa zmeniť nedá, a vedieť rozlíšiť medzi tým, čo sa zmeniť dá a čo sa zmeniť nedá.“*

**Čo je to psychohygiena?**

Psychohygiena je multidisciplinárny odbor zameraný na psychické/mentálne (duševné) zdravie. V publikáciách sa možno stretnúť s jeho používaním v užšom i v širšom význame.

* ***V užšom zmysle slova*** je psychohygiena chápaná ako prevencia, predchádzanie výskytu psychických chorôb, udržanie psychickej normality (obvyklého stavu) človeka. Znamená to, že v tomto užšom zmysle sa psychohygiena viac zameriava na otázky „ako si udržať duševné zdravie“ (na ochranné opatrenia), t. j. ako predchádzať psychopatologickým javom – poruchám a chorobám „duše“, resp. ako posilňovať duševné zdravie.
* ***V širšom zmysle slova*** sa chápe zameranie psychohygieny na umožnenie optimálneho fungovania psychiky („duše“), efektívneho spôsobu života – v daných podmienkach najpriaznivejšej cesty životom každého človeka. Viac sa v tomto chápaní zameriava na to, „ako žiť v pohode“ (aký život chceme žiť), na otázky sebaaktualizácie – rozvinutia, uskutočnenia všetkých osobných možností.

Konkrétne ide o to, aby človek vedel:

* správne odrážať realitu (vidieť seba, iných, svet taký, aký je/akí sú),
* reagovať primerane na všetky dôležité podnety (čo sa deje v nás a okolo nás), riešiť bežné aj neočakávané úlohy „na úrovni“,
* psychicky sa celý život zdokonaľovať, psychicky aj spirituálne (duchovne) ďalej rásť, rozvíjať v sebe to najlepšie.

V súčasnosti je možné stretnúť sa s problematikou psychohygieny aj v spojení so psychológiou zdravia, pozitívnou psychológiou, problematikou kvality života, pohody (angl. „well-being“), ale aj v spojení so sebariadením, s usmerňovaním svojho životného štýlu (manažment osobného rozvoja).

V duševnej hygiene ťažko nájdeme konkrétne, hotové a pre každého vždy použiteľné „recepty“. Ide skôr o všeobecné zásady psychohygieny; ak sú uplatňované v každodennom živote, zvyšujú pravdepodobnosť udržania duševného zdravia. A to nielen svojho, ale aj svojich blízkych, pre ktorých môže zmena zdravotného stavu (duševného či telesného) predstavovať zvýšenú záťaž až stres. Každý človek môže byť svojím životom najmä pre svojich blízkych, a osobitne pre deti, príkladom hodným nasledovania, vzorom aj vo vzťahu k duševnému zdraviu, k dodržiavaniu zásad psychohygieny.

**Posilňovanie duševného zdravia**

Základné zásady psychohygieny (ochranné opatrenia), ktorými je možné posilniť duševné zdravie:

* uplatňovať pravidlá zdravého spôsobu života a odstrániť vplyvy škodiace zdraviu (napr. alkohol, tabak, drogy a i.), teda životný štýl podporujúci duševnú pohodu,
* konštruktívne zvládať životné záťaže (aj negatívne dosahy spoločenských zmien), predchádzať nadmernému zaťaženiu vyúsťujúcemu do psychologického distresu (negatívne pôsobiaceho stresu) a získavať potrebné zručnosti a schopnosti – najmä sociálne a emocionálne kompetencie (komunikačné schopnosti, schopnosť riešiť problémy).

**Správny náhľad na seba**

Uplatnenie poznatkov duševnej hygieny si vyžaduje, aby sme poznávali samých seba a dokázali samých seba vychovávať. Správny náhľad na seba (realistické posudzovanie seba samého) si vyžaduje napr. uvedomiť si, že takmer každá vlastnosť človeka je v istých situáciách žiaduca, v iných práve táto vlastnosť môže spôsobovať problémy pri dosahovaní našich cieľov. Ak človek pozná svoje silné stránky (čo ho zvýhodňuje voči iným), práve na nich je potrebné stavať, ďalej ich rozvíjať. Slabé stránky možno – ak je to uskutočniteľné a potrebné – odstraňovať alebo sa naučiť rešpektovať ich pri svojich snaženiach.

Sebavýchova znamená usmerňovať jednak svoje myšlienky (autoregulácia vlastného myslenia), ako aj emocionálne/citové prejavy (autoregulácia emócií). Znamená tiež riadiť svoje správanie, svoje aktivity, usmerňovať vlastnou vôľou svoju každodennú činnosť, ako aj smerovať celý svoj život (autoregulácia konatívnej činnosti).

**Zdravý spôsob života**

Stará múdrosť *„v zdravom tele zdravý duch"* je stále aktuálna aj v dnešnom modernom svete. Často sa zabúda na skutočnosť, že psychická a fyzická stránka človeka sú navzájom prepojené, zložito sa ovplyvňujú. Pre duševné zdravie je preto dôležitá aj zdravá životospráva. Už v roku 1984 poznamenal profesor Bartko, odborník na psychohygienu, že „civilizovaný človek sa odškodňuje za prežité stresy jedením, pitím, fajčením a vysedávaním pred televízorom“, čo vedie k vážnym zdravotným problém.

*Stravovanie*

Je potrebné jesť zdravé potraviny vo vhodnom zložení, pripravené zdravým spôsobom a konzumované v pravidelných intervaloch bez časového stresu v množstve zodpovedajúcom najmä telesnej aktivite (príjem = výdaj).

*Fyzická aktivita*

Okrem posilnenia fyzickej kondície (a srdcovo-cievneho systému) má pravidelný primerane intenzívny každodenný pohyb (napr. polhodinová prechádzka rýchlou chôdzou) okamžitý účinok aj na psychiku. Odbúrava stres, vyvoláva pocit šťastia, pohody – zlepšuje stav psychiky, ktorá je tak odolnejšia proti negatívnym vplyvom.

*Biologické rytmy*

Človek je biologicky nastavený na istý denný rytmus, pravidelnosť. Biologické hodiny každého jednotlivca určujú jeho čulosť i výkonnosť. Spoločnosť si však tiež určila svoj rytmus – dohodla sa na štandardných otváracích a úradných hodinách, pracovnom čase a podobne, čo nemusí byť v súlade s potrebami konkrétneho človeka (týka sa to typu škovránok – ranný typ a typu sova – večerný typ).

Ak nie sú vnútorné hodiny človeka rešpektované, môže to spôsobovať zdravotné problémy. Expertka na problematiku biorytmov profesorka Illnerová uviedla: „Človek sa musí správať podľa toho, v akom vnútornom čase sa práve nachádza. Preto je taká dôležitá pravidelnosť života a aby všetko, čo robíme, sme robili v čase, keď je na to telo pripravené. Ak to robíme v inom čase, je to pre organizmus veľký stres.“ Správne rozloženie činností v priebehu dňa v súlade s biologickým rytmom podporuje duševné zdravie a pohodu.

*Spánok*

Počas spánku prebieha v tele veľa regeneračných procesov, ktoré zabezpečujú správne fungovanie organizmu. V potrebe spánku sa veľmi líšime, jeho potreba sa mení aj s vekom. Pri problémoch so spánkom je najdôležitejšie zistiť, čo problémy spôsobuje. Najúčinnejšie je problém odstrániť, nie zamerať sa len na riešenie dôsledkov (liekmi či alkoholom). V niektorých prípadoch sú účinné aj malé zmeny, napr. dodržiavanie spánkovej hygieny: ľahšia večera, tichá, tmavá a vyvetraná miestnosť s teplotou do 21°C, vhodné lôžko a upokojenie mysle (jednou z príčin porúch spánku je stres).

Oddychovať, aktívne odpočívať je potrebné aj v priebehu dňa. Po každej hodine práce sa odporúča približne 5 minút oddychovať. Kratšie a pravidelné prestávky sú vhodnejšie ako jedna, hoci i dlhšia. Jeden deň v týždni by mal byť venovaný vždy odpočinku a v priebehu jedného roka je želateľné na 2 až 3 týždne zmeniť bežné prostredie (dovolenka).

**Zvládanie záťažových situácií**

Život je zmena a adaptácia (prispôsobenie sa) na zmeny vo vonkajšom a vnútornom prostredí je jedna zo základných funkcií našej psychiky. Vyrovnať sa so zmenami „na úrovni“ (bez ohrozenia svojho telesného a duševného zdravia či iných ľudí), zvládnuť aj problémové a iné náročné životné situácie sa dá v podstate dvoma základnými spôsobmi:

1. prispôsobiť sa – prijať zmenu, ktorá sa zmeniť nedá,
2. prispôsobiť si – zmeniť, pretvárať to, čo sa zmeniť dá (seba a/alebo svoje prostredie).

Čo pre človeka znamená takú zmenu, že ju vníma ako záťaž, ba až preťaženie (stres), závisí najmä od intenzity/“sily“ záťaže (veľkosti, trvania a počtu zmien). Rozhodujúce však je:

* ako človek hodnotí záťaž,
* ako hodnotí svoje zdroje na zvládnutie týchto zmien, svoju schopnosť bojovať s ohrozeniami (nestresuje nás situácia, ale to, ako ju hodnotíme: čo jedného človeka stresuje, to je pre iného bežná vec).

Svoju rolu zohrávajú aj isté osobnostné charakteristiky človeka (napr. niektorí ľudia vnímajú zmeny, udalosti ako hrozbu – s pocitmi strachu, neistoty, iní ľudia tie isté situácie vnímajú ako výzvu – možnosť zmeniť svoj život k novému, inému, lepšiemu).

Zvládanie akejkoľvek zaťažujúcej, stresujúcej situácie má obvykle tieto zložky:

* odstránenie alebo aspoň zníženie intenzity obvyklých negatívnych emócií (obáv a strachu, pocitov ohrozenia, bázne, úzkosti) – napr. porozprávať to osobe, ktorej dôverujem; vyplakať sa či vykričať (ale nie na osobu), napísať básničku, nakresliť obrázok, vypočuť si vhodnú hudbu a iné postupy orientované na city súvisiace so stresujúcou udalosťou a jej zvládaním;
* myšlienkové riešenie či vyrovnanie sa so stresovou situáciou – napr. premyslieť, čo sa naozaj stalo, či je to naozaj také zlé, resp. čo je na tom zlé a čo je/mohlo by byť na tom dobré a iné postupy orientované na problém, ktorý je podstatou náročnej situácie;
* uskutočniť výsledok rozhodnutia – ovládnuť, s čím bojujeme, ale aj seba (sebaovládanie), vynaložiť vôľové úsilie, prekonávať prípadné prekážky (odporúča sa postupovať malými krokmi, postupne, ale vytrvalo zvládať situáciu, meniť svoje správanie potrebným smerom).

Niekedy sú vhodné (a možné) zmeny na strane záťaže – napr. ak sa nahromadí priveľa úloh, je možné časť z nich presunúť (delegovať) na niekoho iného, hoci ako žiadosť o priateľskú výpomoc alebo aspoň tie menej naliehavé úlohy odsunúť na neskorší čas.

Inokedy je vhodnejšia a schodnejšia zmena na strane zdrojov síl a možností obrany: napr. ak tých priveľa úloh je dôsledkom neschopnosti odmietnuť, vhodné je absolvovať tréning asertivity a naučené uplatňovať.

Občas sa zasa treba pozrieť na situáciu aj z druhej strany či priamo zhora (z výšky – vtáčí pohľad) a človek vidí situáciu, hodnotí udalosť ináč, dokonca niekedy nie ako problémovú (človek pre stromy niekedy nevidí les) – to je zmena postoja.

Pri voľbe stratégie a taktiky, pri snahe zvládnuť náročné životné situácie je z hľadiska účinnosti potrebné brať do úvahy nielen hľadisko momentálnej efektivity (čo v tejto chvíli pomôže), ale aj hľadisko perspektívnej účinnosti (budúcnosť). Tieto princípy je možné uplatniť aj pri riešení nasledujúcich problémových situácií, náročných životných udalostí.

Náročné životné situácie sa môžu vyskytovať v súvislosti so zdravotným stavom, so vzťahmi, prácou či štúdiom, a pod.

**Zhrnutie**

Význam psychohygieny v živote jednotlivcov sa spája s využívaním informácií o zdravom životnom štýle a so schopnosťami človeka zvládnuť náročné životné situácie, ktoré na psychiku kladie dnešná turbulentná doba. Dôležité pritom je, ako hodnotí človek situáciu a svoje možnosti túto situáciu zvládnuť. Základnými zložkami procesu zvládania je odstránenie negatívnych emócií, riešenie stresovej situácie a uskutočnenie rozhodnutia. Pri riešení sa možno zamerať na emócie, na problém a/alebo zmenu postoja. Základné princípy je potrebné v rôznych typoch problémových situácií konkretizovať.

**Otázky :**

* 1. Ako sa Vám darí zvládať rôzne životné situácie spojené so záťažou?
  2. Uvažovali ste niekedy o potrebe posilňovania Vášho duševného zdravia?
  3. Zaujímali ste sa niekedy o zásady psychohygieny, vyhľadali ste si o tom nejaké informácie pre vlastnú potrebu?