

## ZDRAVÁ KOMUNIKACE, PSYCHIKA A ZDRAVOTNÍ STAV

Sabina Slavíková

#### OBSAH

- 1 ASPEKTY ZDRAVÉ KOMUNIKACE
- 2 PRŮBĚH ZDRAVÉ KOMUNIKACE
- 3 PSYCHIKA A ZDRAVOTNÍ STAV
- ZÁSADY PSYCHOHYGIENY
  - 5 AKTIVITA

### ASPEKTY ZDRAVÉ KOMUNIKACE





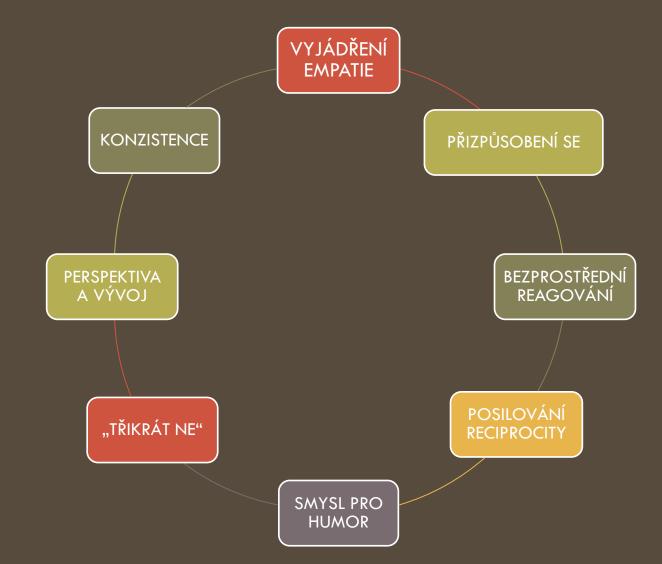
# FUNKČNÍ

- informovat
- vysvětlit
- přesvědčit
- uklidnit
- pobavit

# KVALITNÍ

- vzájemně obohacující
- vzájemně rozvíjející
- zdravý a spokojený

# PRŮBĚH ZDRAVÉ KOMUNIKACE



### PSYCHIKA A ZDRAVOTNÍ STAV



→ stres → slova

→ mezilidské vztahy → hněv

→ úzkost

→ deprese





### ZÁSADY PSYCHOHYGIENY

- umění relaxace
- zrání osobnosti
- \* mezilidská interakce
- \* sociální komunikace
- \* tvořivé řešení mezilidských konfliktů
- metody diagnostiky duševního zdraví

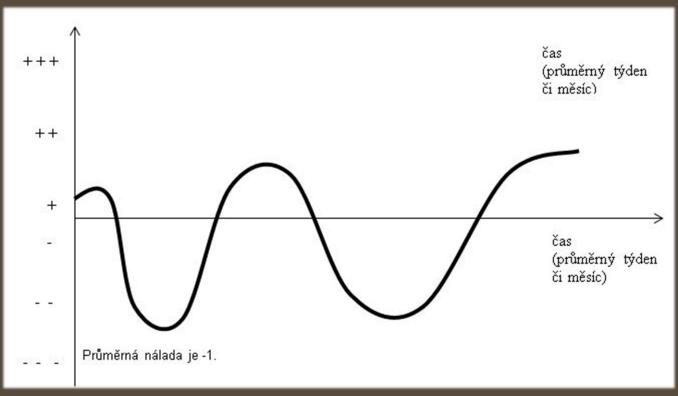






#### AKTIVITA: EMOČNÍ PROPADOVÁ KŘIVKA

- dlouhodobé sledování a ovlivňování vlastních pocitů
- různé časové úseky (min. 1 měsíc)
- neutrální období
- 7 stupňů nálady
- spouštěče emocionálních propadů



Zdroj: https://www.dusevni-hygiena.cz/onb/33/zacnete-mit-zdrave-radi-sami-sebe-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4EjnPtWXJdMHaJPiB19DNooE/#title6