**Psychohygiena**

**MO 15**

-psychologická disciplína, která se zabývá duševním zdravím

-úzce spolupracuje s psychiatrií

= je souhrnem doporučení, která vedou k udržení nebo prohloubení duševní pohody a rovnováhy

Oblasti narušující vnitřní rovnováhu: vztahy, práce, péče o sebe (způsob trávení svého času)

Metody duševní hygieny: - psychologické postupy směřující ke zmírnění nebo prevenci stresu

-autosugestivní postupy, pozitivní imaginace, relaxační metody … atd.

Zásady správného životního stylu: pohyb, dostatečný spánek a pravidelný denní režim

**Formy odborné pomoci:**

|  |  |
| --- | --- |
| forma pomoci | nabízená pomoc |
| PSYCHOLOG | Nejrůznější typy problémů (partnerské krize, neurozy…) - psychoterapie |
| PSYCHIATR | Těžší psychické stavy vyžadující farmakoterapii (deprese, úzkosti …) – je nutné předepisovat léky |
| PSYCHIATRICKÁ LÉČEBNA | Komplexní péče v případě vážných duševních poruch (schizofrenie, sebevražedné chování) |
| KRIZOVÉ CENTRUM | Krátkodobá pomoc v krizi, s nabídkou pobytu a zajištěnou péčí |
| LINKA DŮVĚRY | Poskytnutí okamžité odborné podpory v obtížné situaci |

**Náročné životní situace**

**Stres**

-stav napětí, který je vyvolán stresory (to co narušuje naší rovnováhu)

Stresory lze dělit vnitřní – subjektivně pociťovaný nedostatek času

vnější – živelné katastrofy, nemoc, ztráta blízkého člověka

fáze stresu: 1. poplachová reakce (únava, bolest hlavy)

2. rezistence (organismus se vyrovnává se stresem)

3. vyčerpání (organismus není schopen rezistence)

Jiné dělení: krátkodobý – má ochranou a mobilizační funkci

dlouhodobý – má negativní dopad

Eustres – je spojen s pozitivními účinky na člověka

Distres – je spojen s negativními účinky na člověka

-stres ovlivňuje naší psychiku (podrážděnost, nervozita), chování (pláč, přejídání, přecitlivělost, projevy hněvu), stav našeho organismu (bušení srdce, pocení, bolest hlavy, střevní potíže)

**Frustrace**

-stav napětí, ale také zklamání, který je vyvolán neuspokojením nějaké potřeby

= DEPRIVACE → trvalé neuspokojení potřeb

* Citová – nedostatek lásky
* Sociální
* Senzomotorická – pocit bezmoci

**Konflikt**

Dělí se: a) intrapsychické (vnitřní)

b) intrapersonální (lidské)

Druhy vnitřních konfliktů:

* Přitahování přitahování (+ +) – musím se rozhodnout mezi dvěma věcmi ale chci oboje
* Vyhýbání vyhýbání (- -) – nechci ani jedno ale musím (uklízet X vařit)
* Přitahování vyhýbání (+ -) – něco chci ale musím pro to něco obětovat
* Dvojnásobný konflikt přitahování vyhýbání (+ - + -) – musím se rozhodnout pro jednu věc ale obě mají + i –

**Psychická odolnost**

-schopnost člověka zvládat náročné životní situace bez nepřiměřených reakcí

Ovlivňují ji: vliv dědičnosti

 věk

 aktivita

 vliv výchovy

 životní zkušenosti

 morálně volní vlastnosti

 náš intelekt

Reakce na náročné životní situace

1. Agrese – verbální nebo fyzická
2. Únik – prostý (nejdu do školy, protože neumím na test) nebo speciální (sebevražda)
3. Egocentričnost – upoutávání pozornosti nebo reakce na frustraci
4. Projekce – nevidím chybu u sebe ale hledám ji u druhých
5. Racionalizace – zdůvodnění
6. Identifikace – kladný stav člověka k určité osobě (vytahování .. )
7. Kompenzace – nahradím neúspěch v jedné činnosti jinou činností
8. Represe – vytěsnění
9. Negativismus –dítě si vybrečí co chce
10. Opačné reagování – něco odsuzuji před ostatníma a potom to potají dělám sám

**Duševní nemoci**

Příčiny: 1. biogenní – vliv dědičnosti, poškození při porodu, stres

2. somatogenní – poškození mozku během života, úraz, infekce, nádor

3. psychogenní – vyvolán stresorem, zátež, konflikt

4. sociogenní – nevhodné sociální prostředí

Duševní nemoc = porucha naší psychiky, projevuje s v chování, mluvení ..

* může zasáhnout část psychiky nebo celou osobnost

dělení: 1. **neurozy**

└ neurastenie (únava, porucha spánku, emoční nestabilita)

└ hysterie (výkyvy, velká fantazie, egocentičnost)

└ monosymptoatické poruchy (stres, strach, koktání)

└ fobie (klaustrofobie, arachnofobie, xenofobie)

└ obsedantní neuróza (puntičkářství)

2. **psychopatie**

└ trvalejší poruchy, psychopat si je vědom co dělá, ale poruchu nechce odstranit a umí ji skrývat

3. **psychóza**

└ hluboké poruchy, psychicky se vracejí a prohlubují

└ deprese – úzkost, nejhorší stavy ráno

└ schizofrenie – rozdvojená osobnost, ztrácí logické myšlení, trpí halucinacemi

└ bipolární nemoc (maniodepresivita) – chorobné střídání nálad, pohyb mezi depresí a pohodou

4. **oligofrenie**

└ postižení intelektu, slabomyslnost

Další: -poruchy sexuální orientace

-demence

- Alzheimerova nemoc

-Parkynzonova nemoc (třesot rukou)

Léčba: medikamenty

terapie

psychodezinfekce (odstranění stresových podmětů z okolí)