

Otázka: Duševní hygiena

Předmět: Psychologie, Společenské vědy

Přidal(a): Viktor

Duševní hygiena

- ochrana duševního zdraví
- předcházení nebo léčba lehkých psych. nemocí
- **určeno pro:** duševně nemocné; zdravé; na rozmezí

Cíle:

- Prevence psychosomatických a psychických nemocí.
- Udržení dobré pracovní výkonnosti či její zvýšení
- Udržení fungujících sociálních vztahů a jejich upevnění
- Zvýšení subjektivní spokojenosti

Příčiny vzniku duševních chorob:

- **Biogenní** – dědičnost; změna při vývoji plodu; komplikace při porodu
- **Somatogenní** – důsledek poškození mozku nebo nemoci
- **Psychogenní** – zátěžové situace (stres, deprivace)
- **Sociogenní** – narušení vztahů

Léčba:

- Nejlepší = medikamenty + psychoterapie
- **Psychodezinfekce** – odstranění nežádoucích vlivů
- *Psycholog* – probírá s námi, co nás trápí
- *Psychiatr* – snaží se přímo léčit nemoci, většinou pomocí léků

Frustrace

- Neuspokojení potřeb
- **Překážky** – **vnitřní** (např. sebevědomí) a **vnější** (např. cizí lidé)
- **DEPRIVACE** = dlouhodobá frustrace
- **Druhy:** psychická, biologická, existenční

Stres

- Neschopnost organismu vyrovnat se se zátěží
- **Stresory:**
 - **hodnocení** – ve škole, v práci,...
 - **aktivní činnost** – velké vypětí, možnost selhání
 - **intenzivní události** – jak negativní, tak pozitivní

Řešení zátěže:

- **represe** = vytěsnění z vědomí
- **regrese** = návrat do jiného stupně mentálního vývoje (chovat se jako dítě)
- **popření**
- **kompenzace**
- **somatický stres** – stres se přemění do nemoci
- **racionální přístup**