

Otázka: Duševní zdraví a duševní hygiena

Předmět: Společenské vědy, Psychologie

Přidal(a): Admin

Duševní hygiena

- Soubor pravidel, sloužící k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševní rovnováhy a duševního zdraví.
- Nachází se na pomezí mezi lékařskými, psychologickými a sociálními vědami.
- Je zaměřena především na autoregulaci jedince, přetváření jeho prostředí, lehké poruchy duševní rovnováhy (např. problémy s adaptací), na profylaxi (ochrana duševního zdraví), prevenci

Význam duševní hygieny = profylaxe

- a) prevence somatických a psychických nemocí – duševně zdravý člověk bývá odolnější vůči somatickým nemocem
- b) dobrá pracovní výkonnost – vyrovnaný člověk se dokáže lépe soustředit na práci i odpočinek
- c) fungující sociální vztahy – člověk, který má pevné duševní zdraví, je schopen působit pozitivně na svoje sociální okolí
- d) subjektivní spokojenost – člověk, který nežije ve stresu/nejistotě, se cítí spokojenější

Způsoby psychohygieny = prevence

- je založena na sebevýchově jedince – ta začíná sebepoznáním
- jak zachovat duševní zdraví?
- spánek
- správná výživa, vyvážená
- správné dýchání
- dostatek pohybu

Duševní zdraví = Stav duševní pohody

- Všechny duševní pochody probíhají nejlépe, jak mohou
- Tento stav umožňuje jedinci správně vnímat vnější skutečnost, přiměřeně reagovat na podněty, řešit dané úkoly a sebezdokonalovat se.

Duševní porucha = Změna některých psychických jevů

- Projevuje se v chování a prožívání
- Znesnadňuje interakci člověka s okolím
- Může postihnout psychickou funkci, nebo celou osobnost

Příčiny:

- a) biogenní
- b) somatogenní
- c) psychogenní

- d) sociogenní

+ psychická infekce – porucha vznikající soužitím s psychicky narušenými lidmi

Význam duševní hygieny:

- Prevence somatických a psychických nemocí
- Dobrá pracovní výkonnost
- Fungující sociální vztahy
- Subjektivní spokojenost

Metody psychohygieny:

- Založena na sebevýchově jedince
- Začíná sebepoznáním
- Dostatečná doba spánku,
- Správná výživa
- Správné dýchání
- Dostatek pohybu
- Správné hospodaření s časem
- Relaxační a autoregulační cvičení

Zátěžové situace – součást každodenního života

- Frustrace – Psychický stav vznikající překážkou v cestě k určitému cíli
- Frustrační tolerance – Schopnost dlouhodobě zvládat frustrační stav

Reakce na zátěžové situace:

- Agrese - myšlenková, slovní, destrukce, napadání
- Bagatelizace - snižování hodnoty cíle (nestojím o to tolik jako předtím)
- Racionalizace - hledání rozumového vysvětlení, může být rozumová jen zdánlivě
- Kompenzace - snaha dosáhnout úspěchu jinde, nahradit cíl
- Únik - únik do fantazie, drogy, alkohol, snaha se vyhnout problému
- Somatizace - psychické napětí přeneseno na tělo (psychosomatické choroby)
- Projekce - svalování viny na někoho jiného
- Regrese - ústup k nepřiměřenému chování, chování neodpovídá věku
- Apatie - rezignace na reakci jakoby nereagování

Psychická deprivace - Chronické neuspokojování potřeb nebo nedosahování cílů

Druhy psychické deprivace:

- Biologická - nedostatek tepla, světla, spánku atd.
- Senzorická - (smyslová) nedostatek podnětů
- Sociální - ztráta sociálních kontaktů, sociální izolace
- Citová - neuspokojování potřeb lásky a jistoty
- Motorická - nemožnost přiměřeného pohybu

Zdroj psychické deprivace

- Základní potřeby jsou uspokojovány na úrovni existenčního minima nebo klesají pod tuto úroveň

Stres

- stav přetížení (tělesného nebo psychického), které působí na člověka
- delší dobu, nebo nesnesitelná situace, jíž se člověk nemůže vyhnout
- Eustres - zdravý
- Distres - nezdravý
- Opakovaný eustres = distres

Duševní choroba

- Změna některých psych. jevů, projevuje se v chování a prožívání, může postihnout jen některou psych. funkci např. dyslexie, některý
- psychický proces: paměť, vnímání řeč, nebo celou osobnost
- Neurózy - Nejčastější psychické poruchy, přechodný charakter, funkční nervová porucha bez onemocnění mozku např. fobie, neurasetenie, obsendantně - kompulzivní porucha
- Psychózy - Vážné neuropsychické poruchy, které narušují osobnost člověka např. schizofrenie, bipolární afektivní porucha, deprese, mánie, laktační psychóza
- Psychopatie - defekt osobnosti, dlouhodobější odchylka od běžných projevů osobnosti, asociální chování, nedostatek etických zásad, touha po moci, dobrodružství, sexuálním zážitku
- Oligofrenie - porucha intelektu, dnes se používá název mentální retardace (lehká, střední, těžká a hluboká)

Léčba psychických poruch:

- a) psychiatrie - obor věnující se diagnostice psychických poruch, zajišťuje psychiatrickou pomoc a léčení pomocí psychofarmak. Někdy využívá též psychoterapii
- b) medikamentózní (sedativa, léky)
- c) psychoterapie (autogenní trénink, sugesce, psychodrama)

- d) psychodezinfekce (úprava soc. prostředí pacienta)
- e) alternativní terapie (arteterapie, muzikoterapie, hippoterapie)