

Otázka: Vývojová psychologie

Předmět: Základy společenských věd

Přidal(a): kate.fool

- základní psychologická disciplína, zabývá se vývojem lidského jedince od jeho početí až po smrt
 - ontogenetický vývoj - vývoj jedince od početí po smrt
 - fylogenetický vývoj - národ, plemeno, rod od vzniku po zánik

Lidský vývoj

- je to proces postupný (od nejjednoduššího k nejsložitějšímu) a plynulý, celiství
- vývoj od všeobecného k jedinečnému (=specifickému)
- každé věkové stádium má svá specifika
- vývojová stádia
 - Piaget
 - senzomotorické - 0 - 2 let, uvědomuje si já

- předoperační - 2 - 7 let, vlastní řeč, dokáže se vyjádřit, používá pojmy
- konkrétní - 7 - 12 let, vytváření myšlení od konkrétní k abstraktnímu
- abstraktní - 12 - ... (formální)
- Kohlberk
 - rozšířil Piageta
 - o adolescenci a dospělost
- Freud
 - orální - do 1 roka, poznává převážně pusou
 - anální - 2 - 3 roky, největší uspokojení při vylučování
 - falické - 4 - 5 let, uvědomuje si svoje pohlaví
 - latentní - 6 - 12 let, potlačeny sexuální pudy
 - genitální - 12- ...
- člověk se vyvíjí celý život
- naše vývojová stádia
 - Matějček, Příhoda, Říčan
 - prenatální - od početí do 9 měsíců (10 lunárních měsíců)
 - novorozenecké - od narození do 3 měsíců
 - kojenecké - od 3 do 15 měsíců
 - batolecí - do 3 let
 - předškolní - do 6-7
 - školní
 - mladší školní věk - do 11
 - starší školní věk - do 16
 - adolescence - od 21
 - dospělost
 - raná dospělost do - 35
 - střední dospělost (= období stabilnosti) - do 55
 - vrcholná dospělost - do 65
 - stáří
 - presenium - do 70-75
 - senium - do 80-85
 - kmetství - do 90-95
 - patriarchální věk - od 90 - 95
- vývojové mezníky

- období, ve kterém dochází k zásadním změnám v oblasti sociální, biologické, fyziologické, psychické
 - období prvního vzdoru (negativismu) - 2-3, ono uvědomuje si své já
 - období školní zralosti - nástup do školy 6/7
 - období fyzického dozrávání - puberta - 11-16
 - maturita - ukončení střední školy
 - nástup do práce
 - vysoká škola
 - období nezaměstnanosti - úřad práce
 - rodina
 - období přechodu 45/55
 - odchod do důchodu
 - odchod dětí z domova
 - smrt partnera nebo blízkých
 - moje vývojové mezníky: narození neteře, smrt dědy, vstup na střední, přistěhování sestry s rodinou k nám do domu, rakovina babičky, svatba sestry
- příčiny (= etiologie) vzniku hendikepu
 - prenatální - závislosti (alkohol, drogy, ...), fyzická nadměrná námaha, úrazy, psychická traumata, strava, špatné prostředí, rentgeny, antibiotika, nemoci, HIV/AIDS, imunologický konflikt mezi RH faktorem matky a RH faktorem plodu (matka vypuzuje plod jako nežádoucí předmět), toxoplazmóza, nedonošený plod, přenošený plod, asfyxie (přidušení plodu), omotání pupeční šňůrou, obrácený plod
 - perinatální (v době porodu) - dlouhotrvající porod = protražovaný, asfyxie (přidušení), překotný = rychlý porod, přetočení, pupeční šňůra okolo krku, infekce, úraz při porodu - promáčknutí hlavičky, spadne, příliš velký plod, příliš malý plod, porodní zvon - zakázané
 - postnatální (po porodu do 1 roku)- nemoc, infekce, (zánět středního ucha, ... à většinou dětská mozková obrna), úrazy

prenatální období

- od početí po porod 9 měsíců (39-42 týdnů, 270-280 dnů(10 lunárních měsíců)
- rozšíření dělohy, vymizení menstruačního cyklu, překrvení porodních orgánů, aktivace mléčných žláz
- první trimestr - začíná oplozením a končí 13 týdnem, uhnízdění vajíčka ve sliznici děložní = nidace = 14 à období blastémové, zakládání nervové soustavy, nejrizikovější è po 14 dnech fáze embryonální do konce prvního trimestru, 9 týden ozvy srdeční (jsou slyšet), na konci se registruje činnost mozku, rozeznají se pohl. orgány a končetiny
- druhý trimestr - od 14 do 27 týdne- fetální - cítíme první pohyby, pohlaví, končetiny s prsty, dozrávají orgány, pohyby očí a pusy
- třetí trimestr - od 27 do 40 - fetální - úplné dozrávání orgánů včetně dýchacích orgánů, ve 36 týdnu zaujme dítě polohu
- vyšetření
 - v každém, genetické vyšetření krve, ultrazvukové vyšetření
 - cca 20 týden vyšetření z plodové vody (starším, Downův syndrom)
- porod
 - otevírací - dochází v ní za pomoci děložních stahů k otevírání a zkracování děložního hrdla 12 - 16 hod (prvorodičky), 8 - 10 hod (druhorodičky), dochází k protržení plodového obalu (plodová voda), stahy cca po 10 min à znásobují se
 - vypuzovací - přímý porod, cca 1 hod
 - vypuzení placenty cca 1-2 hod
 - délky
 - normální 12-15 hod
 - protražovaný 16-20 hod
 - překotný do 4 hod
 - druhy
 - porod do vody (zmírnění šoku)
 - normální v nemocnici (lékař)
 - domácí (s porodní asistentkou)
 - ruming (normální porod dítě hned přikládáno na prsa)
 - porod za šera (zmírnění šoku)
 - polohy plodu
 - příčná (císařský řez)

- dnem pánevním
- obličej směrem k zadům hlava dolů
- záda k zadům hlava dolů
- početí může dojít
 - přirozená cesta
 - umělé oplodnění - venkovní X vnitřní
- věk pro početí matky do 35 muže do 40
- potraty
 - samovolný - časný v prvním trimestru, pozdní
 - zamklý - dítě zemře v děloze a matka o tom neví a cítí se dobře
 - umělý

novorozenecké období

- začíná narozením dítěte a končí třetím měsícem à 6ti nedělí
- cca 3,5 kg a 50 cm
- dítě prospí 20 a více hodin
- probouzí se pouze, když potřebuje uspokojit své potřeby
- na všechny podměty většinou reaguje pláčem
- na konci překonává první negativismy -negativní
- slyší určité zvuky nedokonale, vidí stíny a rozeznává obličej
- lanugo - první sekret dítěte
- dítě v tomto období reaguje na svět na základě nepodmíněných reflexu à díky těmto reflexům se přizpůsobuje okolí, tyto reflexy ve většinou vymizí v průběhu prvního roka života
 - Morův - na základě podtržení podložky (nejdřív roztáhne ruce a nohy a pak se stáhne do fetální polohy)
 - Babinského - pošimrání dítěte na chodidlu (zvedne palec u nohy a roztáhne ruce)
 - sací
 - uchopovací
 - reflex chůze
 - reflex obranný - zůstává, prohlubuje se
 - zornicový - vizuální, jestli reaguje na zvuk, stažení a roztažení

- rozvoj vnímání
 - analýza zvukových a zrakových podnětů je nedokonalá (hlas matky, obličej matky)
 - dokáže rozeznat intenzivní chutě - není dobré sladit ani solit
 - chlad - reaguje na něj pláčem
 - bolest - tvrdí se že, není tak citlivé na bolestivé zákroky

kojenecké období

- od 3 měsíce do 15 měsíců
- hlava tvoří až 1/3 těla, tělo dlouhé, končetiny krátké
- končí prvním krokem a slovem
- váži na začátku cca 4 kg
- váha mozku cca 1/3 mozku dospělého
- prořezávání prvních zoubků
- kojení alespoň půl roku
- na konci váží cca 9-10 kg, měří cca 75 cm
- tělesný a pohybový vývoj kojence
 - udělá největší pokrok
 - vývoj hrubé motoriky
 - v 6 týdnech se začne přetáčet
 - ve 3 měsících se začne přitahovat
 - od 3 měsíců plazení
 - 5/6 začne se stavět na čtyři à lézt
 - od 6-9 se začne posazovat
 - začne se stavět na dvě
 - první samostatný krok od 12 do 15 měsíců
 - lokomoce
 - přesouvání dítěte z místa na místo
 - jemná motorika
 - osahává vlastní tělo nebo předměty
 - brání předmětů do ruky à uchopuje předměty od 9 měsíců palec proti prstům
 - vývoj hry

- první hry jsou funkční à hry s vlastním tělem
- manipulační hry à braní předmětu do ruky a bouchání s nimi
- napodobovací à napodobuje zvuky zvířat (např.)
- konstrukční hry à něco jako lego
- è individuální
- psychický vývoj
 - smysly
 - zrakové vnímání
 - od 2/3 měsíců začíná reagovat na předměty do 3 metrů
 - od 4 měsíců pestrobarevné předměty
 - à poté se začíná zpřesňovat
 - sluch
 - 2/3 začíná registrovat podnět (cca 2m)
 - od 3 měsíce rozeznává hlasy blízkých, a směr odkud zvuk přichází
 - chuť
 - preferují sladké
 - myšlení
 - myšlení není na úrovni dospělého à mají účelové reakce (zkouší vše co může než dosáhne svého)
 - paměť
 - nemá vzpomínky
 - paměť se rozvíjí na základě znovu-poznání
 - pozornost
 - jenom na základě zaujatí, neúmyslná, krátkodobá
 - řeč
 - před-řečové období - začínají se utvářet předpoklady pro řeč à vrnění à žvatlání 5/6 à 12 cílené slovo - 1 - 10 slov è myšlení se předchází řeči
 - city
 - cca 12 měsíců - láska k matce, radost, smutek, strach, žárlivost

batole

- 15 měsíců do 3 let
- vývoj pomalejší
- 90-100 cm, váha cca 15 kg
- dorostou všechny první zuby
- mozek naroste do 1000 g ve 3 letech
- dochází k dalšímu rozvoji kosterní a svalové soustavy
- tělesný a pohybový vývoj
 - tempo je pomalejší
 - hrubá motorika
 - zdokonaluje se chůze (schody), běh, začíná skákat, odstrkovadlo, tříkolka, koloběžka
 - plavání, bobování, sáňkování
 - jemná motorika
 - malování/kreslení, začíná jíst, začíná pít, začíná prostrkovat knoflíky dírkami, oblékání
 - vývoj hry
 - nejsou hry s vlastním tělem
 - manipulační hry
 - konstrukční - stavebnice
 - napodobovací
 - pohybové - na schovávanou, na babu, chodí pešek, zlatá brána + hudebně pohybové hry
- psychický vývoj
 - vnímání/smysly
 - smysly se zdokonalují
 - zrakové
 - analýza přesnější, vnímá plošně, globálně, nedokáže zachycovat detaily
 - sluchové
 - intonuje v rozsahu 3 tónu, rozeznává zvuky
 - hmat se rozvíjí s rozvojem jemné motoriky
 - chuť
 - dokonalejší díky pestré stravě, začíná preferovat sladké chutě

- práh bolesti začíná stoupat
- paměť
 - krátkodobá, nezáměrná (to co chce), zapamatování, pamatování, upamatování
- pozornost
 - nezáměrná, záměrná - hodně krátká
- řeč
 - ve 3 cca 1000, předchází se myšlení, objevují se dysgramatismy (špatně skloňuje a časuje, fyziologická patlavost - dyslalie), nemluvnost, období prvních otázek (a co? à a proč?), řeč je citově zabarvená a obrazná
- myšlení
 - konkrétní s názorností, symboličnost, před-pojmové období
- podmínky pro vývoj řeči a myšlení à podnětné prostředí
- představivost
 - rozvíjí se na základě podnětů, koncem 2 let obrázkové představy, zveličování, bojí se pohádkových postav
- city
 - radost, strach, smutek, láska, žárlivost, projevy vyšších citů (spolupráce, pomoc druhému, pohádky, písničky, říkanky)
- vývoj sebe-uvědomění
 - mezi 2-3 rokem, JÁ, první období vzdoru

předškolní období

- 3-6 let
- mladší předškolní do 5, starší 6
- vyzrává především osobnostně
- končí vstupem do školy
- tělesný a pohybový vývoj
 - rozvoj svalové a kosterní soustavy díky novým pohybovým dovednostem
 - dítě by nemělo být přetěžované, není vhodné dělat gymnastická ani posilovací cvičení
 - lokomoce

- plavání, tancování, ježdění na kole, brusle, lyže, hry s míčem, hra, švihadlo
- jemná motorika
 - puzzle, kreslení, tkaničky, zip, knoflíky, česání, používá příbor, pití, umívání nádobí, čistění zubů, mytí, pomáhá na zahradě, lepí, stříhá, modeluje, navléká korálky, stavění, bužírky
- osifikace kostí pokračuje
- v 6 letech má dítě 90% váhy mozku dospělého
- vypadávají mléčné zuby
- psychický vývoj
 - odpovídá vyspělosti nervové soustavy
 - vnímání
 - zabezpečuje kontakt s okolním světem
 - zrak - zkvalitňuje, zpřesňuje, začíná registrovat detaily, vidí stále plošně, rozeznává odstíny barev
 - sluch - nemá ještě formatický sluch (neregistruje hlásky, slabiky)
 - rozšiřuje tóny cca 6 tónů (zpívá à zkvalitňuje se řeč)
- paměť
 - všechny fáze
 - krátkodobá, nezáměrná
 - dokáže se soustředit 15-20 min
- myšlení
 - dosahuje pokroku ve všech formách (pojem, soud, úsudek) à vyjadřované řečí è zdokonalují se (díky rozvoji řeči)
 - zdokonalují se myšlenkové procesy (rozbor-analýza, složí, syntéza, srovnávání)
 - druhé období otázek proč, odkud
 - znaky
 - analogismy - hledá podobnosti
 - synkretismus - nedostatek logiky (to co si neumí vysvětlit, si vysvětluje po svém)
 - zobecňování - z nedostatečného počtu znaků udělá nesprávný závěr
 - řeč

- 3 až 3,5 tis slov na konci
- 4-6 řeč předchází myšlení, často neví, co ta slova znamenají
- snaží se, aby správně mluvil (gramatika a výslovnost), špatná výslovnost à logoped
- hra
 - skupinové hry (od 3)
 - pohybové hry
 - hudebně pohybové hry
 - konstrukční
 - manipulační
 - napodobovací à rolové
 - didaktické hry - nové, učí se dodržovat pravidla ()
- učení
 - nabývá formy hry
 - rozvíjí u dítě è tělesný vývoj, psy vývoj, soc. vývoj, emoční a mravní vývoj, učí se vztahům se spolužáky (kamarádké, autorita, tolerance, spolupráce)
- práce
 - příprava na práci formou hry
- kontakt + city
 - rozvoj vyšších citů - etické a mravní (společenské chování - zdraví, děkuje), intelektuální (nové znalosti), sociální (společnost), estetika (líbí X nelíbí)
- vývoj individuality dítěte
 - rozvoj vůle, sebeuvědomování (co chce, co smí, co nesmí, ...)

vývoj dětské kresby

- fáze
 - období skvrn
 - cca v 9 měsíci
- fáze
 - období čmáranic
 - bezobsažné čmáranice cca do 20 měsíce

- cca 24 měsíc - obsažné(nakreslí a potom si domyslí to, co nakreslí), nebo řekne to co nakreslí a pak kreslí
- fáze
 - 3-4 roky - první (postavy) hlavonožci
 - 4-5 let - rozvoj postavy
 - kolem 5 - 10 roka někdy výš - rentgenová kresba, kreslí vnitřek
 - sklápění - nedokáže prostorově cca 5
 - vizuální realismus - dítě se snaží zachytit to, co vidí reálně 7-12 let

kritéria školní zralosti

- školní zralost = připravenost dítěte pro vstup do školy
- testuje kritéria školní zralosti = zápis
- oblasti posuzování školní zralosti
 - tělesná - výška, váha, tělesná stavba, jemná motorika, sport
 - rozumová - paměť, pozornost, komunikace, řeč, slovní zásoba, výslovnost, fantazie
 - sociální
 - emoční
- kritéria školní zralosti (psycholog)
 - fyzická zdatnost - filipínská míra (dosáhnout si na ucho), školní věk (po dosažení 6 let do srpna)
 - psychické ukazatele - Kern-jirásův test, 2 části verbální (směry, bydlení, rodiče,...) a písemná (obkreslování určitých obrazců, postava - kresba, obkreslování teček, obkreslit napsanou větu), Terman Merilová (co sem nepatří)

mladší školní věk

- začíná 6 rokem končí 10/11 rokem (puberta)
- období klidnějšího vývoje (růst, psychika)
- splňuje kritéria školní zralosti

- poprvé se setkává s něčím pravidelným, co se opakuje, je to pro něj úplně jiné
- tělesný a pohybový vývoj
 - kosterní a svalová soustava se rozvíjí
 - začíná se zabývat aktivitami, které neznalo
 - hrubá motorika
 - míčové aktivity
 - gymnastika
 - balet
 - tenis, badminton, lukostřelba, hokej, ...
 - podporovat podchytit aktivitu, která mu jde a motivovat ho
 - není ukončena osifikace (pokračuje růst)
 - jemná motorika
 - rozvoj na základě něčeho nového à psaní
 - dochází k souhře ruky, koordinace zraku, vhodné vzdálenosti od předmětu, vzpřímená šíje, spojeno s psy procesy (vnímání, pozornost, paměť, myšlení)
 - è tato činnost je pro něj velmi obtížná à automatizace kolem 10/11 roka à není vhodné klasifikovat z krasopisu
 - jíst přiborem, tkaničky, oblékání, kresba, modelace, šití, plete, zájmové kroužky (hra na hudební nástroje)
- dívky jsou 2/3 roky napřed
- příčiny opožďování dítěte
 - nevěnuje se mu rodina
 - fyzická kondice
 - rozumové schopnosti
 - dis-poruchy
- psychický vývoj
 - vnímání
 - začíná rozeznávat hloubku a prostor à binokulární vidění
 - předpoklady pro fonemický sluch (rozkládání slov na hlásky)
 - rozvíjí se díky podnětů z prostředí (čtení)
 - je kvalitnější, detailnější
 - rozlišuje např.: barva hlasu
 - podchyování dis-poruch

- pozornost
 - škola klade zvýšené nároky - musí se soustředit, sedět v lavici a zapisovat è záměrná pozornost
 - vyučování nesmí být nudné à aby se soustředilo è nesmí se přetěžovat
 - na konci kolem 30 minut
 - nezáměrná pozornost se také rozvíjí
- paměť
 - všechny 3 fáze (zapamatování, pamatování, vybavování), prodlužují se
 - nezáměrná, rozzrůstá záměrná (vyučování)
 - stálé spojená s konkrétními podněty
 - na konci začíná logická paměť
 - v souvislosti s tím se rozvíjí řeč
- řeč
 - řeč se srovnává s myšlením
 - roste slovní zásoba
 - vyjadřuje se složitějšími větami
 - souvisí s myšlením (rozvoj pojem, soud, úsudek)
 - od nejjednoduššího po složité à hieraticky
- myšlení
 - spojeno s řečí
 - na počátku hodně konkrétní à postupně abstraktní, kolem 11 roku převažuje abstraktní
 - rozvíjejí se všechny myšlenkové operace (analýza, syntéza, indukce, dedukce, ...), formy
 - přesto je nepřesné, a hodně subjektivní, konkrétností
 - díky škole se rozvíjí
- představivost a fantazie
 - spojena často se školou, kamarádi, knihy, PC hry, filmy
- socializace
 - dává řád (může, nemůže), vztahy (přátelské, autorita, nepřátelské), důležité, aby se naučilo poslouchat, tolerance, spolupráce, vzájemná pomoc, vrůstá díky škole do společnosti

- emoce
 - závist, smysl pro nespravedlivost, žárlivost, strach ze školy, přátelské, první láska
- vůle a růst osobnosti člověka
 - škola klade před dítě cíle, kterých musí dosahovat, vůle je zasažena ve všech psy procesech, rozvíjí se motivací (známky, rodiče, odměna, učitel, spolužáci)
 - rozvoj osobnosti - začíná odhadovat (zvládne, nezvládne), začínají vznikat problémy, bojí se předmětů, které ho nebaví a nezvládá je, začíná dělat to, co se nemá, je neposlušné (upozorňuje na sebe, nechce chodit do školy, šikana - děti, který jsou trochu jiné, neúspěch)
- hra, učení, práce
 - převažuje učení, důležitá je hra a práce

starší školní věk

- od 11 do 16 let
- období spojeno se změnou osobnosti, a změnou fyzického vývoje (tělesný a kosterní) à také se odvíjí na psychice
- nejrychlejší rozvoj
- tělesně pohybový vývoj
 - 140/150 cm à na konci až 170 cm (individuální)
 - u dívek osifikace končí cca 17 let, u chlapců osifikace končí (většinou do 18) cca 21
 - sílí a roste kosterní a svalová soustava à u každého individuální - je možné za rok až 10 cm
 - vývoj je závislí na genetice, klimatu, výživa, sport
 - dochází k sekundární akceleraci è období zrychleného a často nerovnoměrného růstu
 - rozvoj primárních pohlavních znaků è rozvoj a dozrávání pohlavních orgánů à rodidel
 - rozvoj sekundárních znaků à jsou spojeny se změnou postavy (prsá, boky, ochlupení, ...), hormony à menstruace 11 -16, kůže 13 - 16, největší riziko

vzniku hendikepu před 15 a po 35 roce

- psychický vývoj
 - výkonnost všech psy procesů stoupá
 - myšlení
 - převažuje abstraktní myšlení, využívá všech myšlenkových procesů, je schopen rychlých a přesných úsudků, stoupá komunikace, dokáže se vyjadřovat, škola je velmi důležitý zdroj informací, chybí zkušenosti à úsudky bývají zkreslené, nepřesné, nepravdivé, nerozvážné
 - pozornost
 - nezáměrná, záměrná (měla by převažovat) à nepozornost ve škole
 - paměť
 - všechny tři fáze, dlouhodobá, navazuje se, procvičuje, záměrná, začíná převažovat logická paměť
 - vůle
 - měla by být na vysoké úrovni, schopnost plnit cíle à rozvíjí se díky škole
 - druhé období vzdorů
 - sebeuvědomění, cítí se dospělí, odpor autoritě, stoupá vliv vrstevníků, mění se ideály, vzory
 - socializace
 - v rámci školy (instituce), začínají se utvářet první vztahy
 - někteří hodně introvertní (uzavírali se)

adolescence

- 16 až 21
- hledání vlastní identity, pracovní i společenské začlenění
- končí dozrávání osobnosti
- na konci bychom měli být schopni zakládat rodiny, schopnost se sami začít žít
- překážky: nedostatek pracovních míst, osobní problémy, ...
- tělesný a pohybový vývoj
 - celkový tělesný vývoj se ustaluje, dozrává kosterní a svalová soustava, ukončena osifikace
 - mladý člověk nabývá typicky ženského a mužského tvaru
 - v tomto období dosahují vrcholové sportovní výkony (atletika, gymnastiky,

krasobruslení, ...)

- dětská tvář se mění v ženskou a mužskou tvář
- koordinace pohybů je ladnější
- vývoj poznávání psy procesů
 - rozvoj intelektuálních schopností se ukončuje, tito lidé trpí nedostatkem vědomostí a zkušeností, i přes to je intelektuální aktivita velká
 - myšlení
 - roste význam logicko-deduktivního myšlení, řeší abstraktní úkoly a problémy, analyzuje, hodnotí, kritizuje, vyvozuje závěry, stále podloženo nedostatečnou zkušeností
 - rozvoj osobnosti
 - období uvědomělého vztahu k vlastní osobě, ztotožňuje se s normami, zásadami, přijímá je za své, hledá své místo ve společnosti, začíná respektovat ostatní dospělé osoby, autority, je schopen vytvářet vlastní názory, přijímá názory druhých a uznat vlastní chyby, cení si dobré výsledky druhých i svoje, cení si pochvaly a ocenění druhých, reguluje svoje sexuální potřeby, hledání trvalejších vztahů, uvědomění nedostatků své rodiny
 - rozvoj volných vlastností - sebeovládání, mění se vzory
 - základní lidské činnosti
 - učení převažuje, na konci by jsme měli být schopni se o sebe postarat

dospělost

- dělíme
 - raná od 21 do 35
 - střední do 55
 - vrcholná do 65
- dosažení plné síly pro vykonávání různých činností
- období dosažení konečné velikosti
- nabývá zkušeností a vědomostí a je schopen plnit úkoly
- období reprodukční vyspělosti (zakládání rodin)
- anaplastické pochody - stále se vyvíjí tělesné tkáně, komunikace, sociální vazby, úbytek čichových buněk (cca od 15 let) à cca do 30 let

- kataplastické pochody - od 30 let - tělesné úbytky (sport), klesá v určitých oblastech - involuční pochody, téměř do 50 let pozvolné

raná dospělost

- růst je ukončen a pokračuje pouze výjimečně
- váha se zvyšuje, většinou v podobě tukových polštářů cca do 50 let
- jde o období největší svěžesti, energičnosti, vitality
- psychika
 - postupně se mění akomorční (přizpůsobení) schopnost oka - postupně slábne, podobné i se sluchem
 - čichové buňky stav involuce à slábne od 15 let
 - pozornost - s věkem přibývá schopnost soustředit se, stále více je využívána logická paměť a myšlení
 - abstraktní myšlení má nový ráz - nové pojmy si dokážeme vysvětlit, nová kvalita
 - roste neustále slovní zásoba cca 27 000 tisíc slov pasivní i aktivní slovní zásoby
 - zuby moudrosti rostou od 25 (nemusí vyrůst)
- rozvoj osobnosti
 - roste smysl pro zodpovědnost
 - mladí lidé se o sebe dokáží sami postarat, pracují, zakládají rodiny, vznikají nová přátelství a kamarádské vztahy
 - zakládání trvalejší a dlouhodobější vztah s partnerem à uzavírání manželství à narození dítěte
 - s dítětem dochází k nové kvalitě citů (např.: mateřská láska, ...)
 - ženy začínají v tomto období toužit po dítěti
 - roste sebeuvědomění osobnosti, uvědomění si vlastních kvalit
 - v tomto období převažuje práce (priorita)
 - problémy: rozvody, první krize v rodině, po 1,5 chlapa přestane bavit chlapa manželství

střední dospělost

- tělesný a pohybový vývoj
 - období stabilizace tělesných a psychických fcí
 - nedochází k výraznému poklesu sil
 - období velké produktivity a vytrvalosti člověka
 - stále rostou 3tí stoličky
 - i přes to dochází k pomalému úbytku svalové síly
- psychický vývoj
 - upevňování identity
 - profilování osobnosti
 - psy procesy na vysoké úrovni
 - úbytek psy procesů (trochu paměť, sluch a zrak, čich)
 - paměťové procesy se zpomalují, hlavně stereotypních profesí
- rozvoj osobnosti
 - stabilizace partnerských vztahů
 - ženy se starají o děti a domácnost, muži se zaměřují na kariéru à v tomto období, ale i ženy
 - krize v rodině: stereotyp, nechtějí přijímat nové, odchod dětí z domova, chlapi nechtějí být dědou, období přechodu

vrcholná dospělost

- období bilancování - hodnotí to, co prožil, jestli dosáhl toho, co chtěl, jestli partner splňoval to, co měl, jestli správně vychoval děti, a dal jim to co, chtěl, jestli sem udělal to, co sem měl
- období, kdy se snaží napravovat chyby (může to být v různých oblastech - svědomí)
- období pokračování krize středního věku
- období kladení si nových cílů
- tělesný a pohybový vývoj
 - dochází k výraznému úbytku fyzických sil
 - člověk už není tak vytrvalý a není schopen zvládat některé fyzické pohyby
 - dochází k odvápnování kostí (osteoporóza)
 - dochází k atrofii svalstva
 - zhoršuje se sluch a zrak
 - větší náchylnost k nemocem

- tělesný a psychický stav ženy
 - období klimakteria
 - od 45 do 55 let
 - žena přestává menstruovat
 - je to daný od, kdy začíná menstruace
 - žena má bolesti, menstruace je silná a dlouhá, dochází k vyhasínání menstruačního cyklu a hormonálním změnám
 - návaly, podrážděnost, buší jim srdce, nespavost
 - hodně se hádá, citová rozladěnost
 - žena se cítí stará a nepotřebná
 - syndrom zavírajících se dveří
 - jak stárnou, tak si myslí, že nejsou atraktivní
- tělesný a psychický stav muže
 - období andropauzy
 - reprodukční schopnost klesá, ale je zachována do pozdního věku
 - stoupá potence
 - neuvědomují si problémy postižených dětí
 - objevují se subjektivní i objektivní problémy
 - syndrom zavírajících se dveří
 - vzhled, není atraktivní, návaly pocení a podrážděnosti
- řešení žen
 - žena se věnuje vnoučatům a dětem
 - příliš nepečují o vzhled
 - těší se na vnoučata
 - mohou si najít nové partnery
- řešení muže
 - hledají mladší partnerky
 - kariérní vzestup
- psychické funkce
 - stereotypizace (zaběhlí způsob života)
 - úbytek zraku, sluchu
 - paměť klesá (v profesích, kde člověk dělá stejnou funkci)
 - pozornost je neustále aktivní
 - IQ postupně klesá u stereotypních profesí

stáří

- gerontologie = věda, která se zabývá stáří a stárnutím v nejširším slova smyslu
- tvoří jí tři disciplíny
 - teoretická gerontologie - vytváří teoretický základ pro praktickou aplikaci poznatků z oblasti stáří (=vytváří terminologii)
 - klinická = geriatrie - zabývá se zvláštnostmi chorob ve stáří, léčbou a jejím ovlivňování
 - sociální - sociální vztahy starého člověka ve společnosti
- stárnutí ovlivňuje
 - sociální vztahy
 - problematika odchodu do důchodu, opustí pracovní kolektiv, opouští přátele, mizí pracovní stereotyp, začne se cítit sám, snížení příjmu, člověk si nachází koníčky, možnost přivýdělku, věnuje se rodině, cestování, připadá i starý a nepotřebný
 - vznik syndromu prázdného hnízda - odchod dětí, musí se naučit znovu komunikovat s partnerem
 - úmrtí partnera nebo přátel - člověk se cítí osamoceně
 - odchod do domova pro seniory - zájmy, přátele, ...
 - fyzická stránka
 - vzhled - vrásky, šedivění a vypadávání vlasů, pigmentové skvrny, zmenšování
 - smysli - úbytek zraku, sluchu a chuť, čich
 - poruchy hybnosti - úbytek fyzické zdatnosti, artróza a osteoporóza, úbytek svalové hmoty, pohyblivost klesá
 - cévní systém - stěny cév jsou křehčí a často praská, ucpávání cév è infarkty, vznikají srdeční onemocnění
 - je náchylnější na nemoci
 - psychická stránka
 - paměť - z přechozích let velmi dobrá, nové věci horší

- pozornost - je velmi dobrá
- dokáží se dlouho soustředit
- kognitivní
 - fluentní inteligence - postupem klesá (rychle se učí)
 - krystalická inteligence - využívá info z dřívějšího, dokáže na nich stavět, stoupá a roste, vrchol kolem 65-75 roku, je z pracovních zkušeností, zkušeností
 - kreativita - při dobré motivaci je velmi dobrá i v 70 letech
 - učení - dokáží to, ale potřebují delší čas (obzvláště u slovíček, nebo když ta věc nemá logickou souvislost)
 - city - věkem neklesají, někdy stoupá potřeba
 - změny osobnosti - vlivem stárnutí a jeho přizpůsobování dochází k určitým změnám v chování osobnosti
 - strategie smírání se stárnutím
 - strategie závislosti - podložena argumenty, ať to za mě udělají druzí, à může se vyvinout ve strategii rezignace (člověk už nechce žít, nespolupracuje, nekomunikuje, ...) podvědomě se stává závislí na společnosti
 - strategie obraná - člověk se brání tomu, že je starý, dělají, to co mladí lidé
 - strategie pozitivní - berou to, tak jak to má být
 - strategie hostiliti - reaguje agresivně, je zlý na okolí, nadává
 - strategie sebe-nenávisti - člověk má pocit, že v životě nic nedokázal, že vše bylo zbytečné, že už nemá cenu se snažit à může skončit sebevraždou

NEMOC A ZDRAVÍ

- zdraví = člověk, který je psychicky a fyzicky v pořádku è je to stav úplné fyzické,

psychické a sociální pohody

- nemoc = stav, kdy dochází k narušení fyzické, psychické a sociální pohody
- duševní hygiena - soubor pravidel, která slouží k psy fyz a soc udržování rovnováhy
 - užším slova smyslu - omezuje se pouze na duševní zdraví
 - širším slova smyslu - celkový pocit štěstí člověka
 - ovlivňují (pro to, abychom byli šťastní): škola, rodina, láska, kamarádi, zvířata, jídlo, prázdniny
 - narušení pocitu štěstí: škola, stres, úmrtí, zklamání, nemoc, hlad
 - výživa
 - výživová pyramida - udává optimalizaci stravy
 - luštěniny, brambory, rýže, pečivo
 - ovoce a zelenina
 - mléčné výrobky, maso
 - sladkosti a tučná jídla
 - tvrdí se, že optimální strava by měla být vyvážená, nemá tam nic chybět
 - pohyb
 - zlepšuje celkovou fyzickou kondici, zdravotní stav, naučí nás hospodařit s kyslíkem, odbourává cholesterol a stres
 - 2x až 3x týdně 20 min (plavání)
 - podmínky za jakých se sportuje
 - vyvětrané prostory, čerství vzduch
 - přijatelné počasí
 - vhodné oblečení a obuv
 - vhodné pomůcky
 - dobré ovzduší
 - kdy nesportovat
 - nemoc, smog, vedro, po jídle
 - spánek
 - umožňuje téměř 100% odpočinek organismu
 - podmínky kvalitního spánku
 - 7-8 hodin průměr
 - klid
 - tma - noc
 - větrná místnost 15-18 stupňů

- postel – polštář, peřina, povlečení
- fáze spánku
 - norem
 - rem
 - tyto fáze se střídají
- odpočinek
 - aktivní
 - pasivní
 - po spánku nejlepší způsob nabrat síly
 - terapie
 - hippoterapie – s koňmi (DMO), uvolnění a protažení svalů
 - canisterapie – se psy
 - arteterapie – umění
 - aromaterapie
 - muzikoterapie
 - psychoterapie – jóga, meditace
 - masáže – bazální masáž (hlavně u dětí)
- nemoc
 - prostředí: hluk, spolu-pacienti, osvětlení, ochota personálu, větranost
 - personál: ochota, komunikace s nimi
 - partner: návštěvy, nevěnování se spol. zájmům, jestli něco přinese, vydělávání, starost o děti
 - poměr nemocného k nemoci
 - jakým způsobem prožívá nemoc
 - normální poměr
 - dívá se na to s nadhledem
 - léčí se, nezveličuje
 - hledá alternativní způsob léčby
 - řešení už od začátku
 - hypochondrický poměr
 - přehání symptomy, zveličuje to
 - po vyšetření, které nic nenajde, hledá

- nové nemoci (symptomy)
 - tu nemoc si vsugeruje
- bagatelizující poměr
 - podceňují závažnost svého onemocnění
 - neberou symptomy v potaz
- repudiační poměr (zapuzující)
 - vystupňovaný bagatelizujícího
 - neuvědomuje si, že příznaky jsou závažné
 - neléčí se, nejde k lékaři, ani si nepřipouští, že by mu mohlo něco být
 - vlastní sebepoškozování
- nezofilní poměr
 - je spokojen s tím, že je nemocný
 - má z toho nějaké výhody
- účelový poměr
 - vystupňovaný nezofilní
 - získání, soucitu, ohledu, lázně, únik z nějaké situace
 - agragace - zveličování
 - simulace - vědomě předstírá příznaky
 - disimulace - popírání nemoci (strach z léčby)
- nozofóbní
 - něčím ohrožený, nepřiměřeně se obává nějaké nemoci
 - má nějaký reálný podklad (např.: nemoc v rodině)
 - někteří si odhalí tuto nemoc sami
- autoplastický obraz nemoc
 - subjektivní prožívání nemoc
 - má určité stránky
 - emoční
 - zahrnuje, jestli člověk má strach,

nebo jestli cítí úzkost, naděje,
vzteky

- volní
 - trpělivost, chtění se léčit, vytrvalost v léčbě, snaha řešit problém,
- racionální
 - do jaké míry je schopen zvládnout nemoc, bude se informovat, snaha zlepšovat svůj zdravotní stav
- senzitivní
 - citlivost na různé postupy v různých zákrocích, citlivost na bolest
- podmínky
 - druh onemocnění (jaká, a závažnost)
 - okolnosti, týkající se onemocnění (práce, rodina, prostředí, kdo zavinil nemoc)
 - jaká byla osobnost před tím, než onemocněla (vztah k životu, profese, věk, hierarchie hodnot, informovanost, soc. postavení)
- fáze nemoci
 - fáze šoku
 - reakce je pláčem, tato fáze trvá většinou krátkou dobu, popírání toho co se děje
 - může trvat delší dobu, pokud člověk nemá nikoho blízkého

- blízká osoba hledá pomoc
- fáze agresivity (negace)
 - přenáší vinu na okolí, obviňování blízkých lidí (je to pro ně nepříjemné)
- fáze smlouvání a slibování
 - snaží se řešit svůj problém, spolupracuje s okolím, hledá alternativy, nové možnosti
- fáze deprese
 - člověk zjišťuje, že léčba nezabírá, začíná propadat beznaději
- fáze smíření
 - smíření se s nemocí, přijetí nemoci, člověk se v případě smrti snaží plnit si přání, vyrovnávat si vztahy v rodině à jen v případě, že následuje smrt
- è člověk nemusí vždy projít všemi fázemi
- dospívající
 - od 10 do 21
 - snažit se splnit přání
 - nelitovat
 - komunikace s rodinou a přáteli, aby chodili za ním
 - v domácím prostředí, nebo zpříjemnit pokoj
 - smrt si uvědomuje, velmi se bojí, má strach sám o sebe

- přístupy k seniorům
 - v rodině, doma, pokud nelze, tak v prostředí, které je mu alespoň trochu příjemné a dochází za ním rodina
 - přijetí smrti je přirozenější, ale pořád přijímá smrt se zaskočením, pořád se bojí smrti, pokud trpí, je sám, má bolesti, bere to jako úlevu
 - snaží se zajistit důstojný odchod
 - nejlepší doma nebo v hospici
- dospělí
 - základní životní potřeby
 - nejlepší v domácím prostředí, podpora rodiny a přátel
 - komunikovat jako normálně, dávat najevo, že toho dotyčného pořád potřebuje
 - snažit se je zapojit do svého života
 - pomoci zajistit jeho rodinu
- děti
 - od 2 do 5 let - moc neřešit
 - od 5 do 10
 - zpříjemnit
 - mít u sebe rodinu
 - bez bolesti
 - aby se nebálo
 - hospic
 - hospicové hnutí vzniklo v Anglii
 - za předchůdce se považují domy pro umírající v Irsku

v 19. stol.

- moderní hospicové zařízení vzniklo až roku 1967, založeno dr. Cecilíí Saundersovou v Londýně pod jménem Hospic sv. Kryštofa è po této době začali vznikat hospici po celém světě
- hospic = zdravotnicko-sociální zařízení, které slouží k péči o nevléčitelné a těžce nemocné osoby à tedy k tzv. paliativní péči
- paliativní péče = komplexní, aktivní a na kvalitu života orientovaná péče poskytovaná pacientovi, který trpí nevléčitelnou chorobou v pokročilém nebo terciálním (konečné) stádiu onemocnění
- formy hospicové péče
 - domácí hospic - poskytování péče v jejich bydlišti, tj. v domácím prostředí
 - lůžkový hospic - poskytování ubytování i vlastní péče
 - denní stacionář -

hospicová péče je
poskytována během
dne, přes noc
zůstávají pacienti
doma (denní
stacionář bývá
zřizován v lůžkovém
hospici)

- skupiny klientů
- specifický režim
- hospice v ČR
 - Ústecký kraj
 - Hospic sv. Štěpána, z. s. - Litoměřice
 - Hospic v Mostě, o. p. s. - Most
 - celkový počet hospiců v ČR - 19
- syndrom vyhoření
 - typický pro určité skupiny lidí, jsou to: lidé, kteří pracují s lidmi, pomáhající profese, workoholici, obětavý, moc nadšení, přehnaně empatičtí, neoddělují práci a soukromí, neumí říci ne (nemusí být pouze

v pomáhajících profesích)

- projevy/příznaky vyhoření
 - psychické
 - dělá schválnosti, nechutí něco dělat, ztráta nadšení, slovná napadání, ztráta soustředěnosti, nevnímá, ignoruje, pak dělá chyby, úniky do fantazie, negativní postoj

(ke
všemu
co se
týká
práce)

- fyzické
 - agrese (vůči okolí), únava, bolesti hlavy, žaludku, nevolnost, vysoký tlak, kolapsy
- vztahy k lidem
 - nepřítomnost, nevstřícnost, nekomunikativnost, ironie, cynismus, vulgárnost, konflikt

ovost

- řešení