

Psychohygiena

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Studijní opora čerpá z materiálů, které vznikly v rámci ESF projektu č. CZ1.07/2.2.00/18.0027.



Psychohygiiena – duševní hygiiena

- **Psychohygiiena je interdisciplinárním oborem, v jehož rámci jsou v současné době rozvíjeny poznatky související se zdravým životním stylem člověka. (Bedrnová, 1996)**
- V popředí pozornosti je:
 - **Prevence**
 - **Cílevědomá koncepce života a nalezení zdravého a efektivního životního stylu**

Propojení psychiky a těla

- Medicína zná nejméně 50 konkrétních onemocnění, u jejichž zrodu stojí spíše moderní životní “neklid” a celkově zvýšená zátěž působící na psychiku člověka, než bezprostřední vlivy somatické. Tyto, svými projevy fyzické, avšak svou etiologií spíše **psychicky podmíněné choroby** bývají označovány jako psychosomatické, nebo civilizační. Své místo zde mají různorodá onemocnění od průjmu, zácpy, poruch potence, menstruačního cyklu až po nádorová onemocnění.

Prevence

- Prevence zahrnuje především oblast životosprávy a vhodného režimu přiměřeně zastoupených pracovních a odpočinkových aktivit, stejně jako respektování základních principů hospodáření s časem (time management).

Hledání efektivní životní cesty

- Cílevědomé zaměření na vztah člověka ke všem formám činnosti a sociálních vztahů. Hledání takového životního programu, jenž by člověku umožnil **co nejlépe rozvinout svůj fyzický a psychický potenciál**. V této souvislosti jde nejen o otázky **stylu**, ale i **smyslu** života.

Základní principy zdravé životosprávy

- Životospráva bývá značně **individuální** a je závislá na způsobu života v primární rodině. Mnohé návyky se u lidí upevňují na celý život. **Mohou jejich život omezovat či ohrožovat.**
- Veškeré psychologické a fyziologické procesy probíhají v rytmech, cyklech. Je moudré je znát a respektovat.
 - **Rytmus spánku a bdění**
 - **Rytmus ve kterém pracuje metabolismus**
 - **Rytmus práce a odpočinku**

Narušení rytmu

- Neschopnost organizovat si život a dodržovat životosprávu, nezvládání požadavků
 - Workholismus
 - Syndrom vyhoření
- Doporučení
 - Konkrétní program činnosti
 - Dělat činnosti s plným nasazením
 - Práci kompenzovat vhodným odpočinkem
 - Dostatečný spánek

Doporučení

- Pobyť v přírodě
- Pohybové a zájmové aktivity
- Čas na svůj rodinný život, péče o domov
- Čas na přátele
- Čas pro sebe, sberozvoj, pozitivní postoje, proaktivní přístup, charakterové ctnosti

Koncepce efektivní cesty životem

- Dávat životu takovou podobu, která umožní zvládat co nás potká
- Od učitelů se čeká že povedou žáky k porozumění sovislostí zdravého života. Sami by měli mít ucelenou koncepci života. Stephen Covey formuloval **7 pozitivních návyků osobnosti, které se každý může naučit a rozvíjet je.** Návyky považuje za faktor propojující znalosti, dovednosti a přání jedince. Jsou nositelem trvalejší životní koncepce.

7 návyků vůdčích osobností

- Mnoho lidí žije ze dne na den. Jejich aktivity jsou náhodné. U jiných lidí dochází k tomu, že natolik soustředí své snažení na zajištění materiálních potřeb anebo profese, že jim život doslova proteče pod rukama. V době, kdyby mohli svůj život přiměřeně prožít, protože již jsou zajištěni, už toho nebvývají schopni.

7 návyků

- Proaktivní jednání
- Začínat s myšlenkou na konec
- Dávat přednost důležitým věcem
- Dosažení nezávislosti
- Dosažení vzájemnosti (jednání výhra – výhra)

Literatura

- Bedrnová Iva, Nový, I. Psychologie a sociologie řízení. Praha: Management Press, 1996.
- Covey, S. 8 návyk. Od efektivnosti k výjimečnosti. Praha: Pragma, 2008.