

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.



ZVLÁDÁNÍ STRESU

V odborné psychologické terminologii označujeme pojmem **zvládání – coping strategie jednání lidí, kteří se ocitli v náročných a stresujících životních situacích.**

Je důležité si uvědomit, že téměř všechny náročné životní situace patří do určitého sociálního kontextu - to značí, že se týkají nejen nás, ale i druhých lidí, se kterými je propojen náš život.

Dobře zvládnutí

V dobrém řešení náročných situací jsou zohledněny:

Naše osobní limity a možnosti - Například si je člověk vědomý, že sedmihodinový spánek mu nestačí k obnově sil a tak si dopřeje delší spánek. Může vědomě předcházet problémům tím, že zohlední ve svém jednání své specifické potřeby, svá omezení a danosti.

Skutečná situace - ne domyšlený scénář kde je realita dotvořena obavami, projekcemi, dramatizací, zlehčováním závažnosti situace nebo naivním nadšením.

Druzí lidé, jež se daný problém a jeho řešení týká - jejich osobní charakteristiky, jejich situace, motivace a charakter. (Pokud žena ví, že její nápadník má pověst nenapravitelného záletníka, může ji to varovat před navázáním vztahu, ve kterém lze v budoucnu tušit velké potíže a může se včas takovému vztahu vyhnout.)

Význam důvěry vztahů

Jedním z nejvýznamnějších faktorů zvládnutí stresu jsou **pevné, láskyplné a spolehlivé vztahy** (Frankovský, 2001). Jedná se především o vztahy naplněné důvěrou, úctou a vděčností. Čím se pevné vztahy narušují?

- Nerovnovážnou výměnou
- Hledáním viníka
- Podmínečnou láskou

Zvládání a příbuzné pojmy

Zvládací mechanismy se vyznačují flexibilitou, realističností, nadějí, moudrostí, orientací na realitu a na budoucnost.

Resilience - pod tímto termínem se skrývá odolnost, houževnatost či nezlomnost osoby nebo skupiny vůči obtížným životním podmínkám, schopnost žít a vyvíjet se i za nepříznivých a rizikových okolností (Šolcová, 2009).

Zvládání a příbuzné pojmy

Hardiness - neboli osobní nezdolnost. Nezdolní lidé se snaží mít kontrolu nad situací, naplno se angažují v řešení problémů, před problémy neuhýbají a pojmají život a změny jako osobní výzvu.

Zvládání a příbuzné pojmy

Self efficacy – vnímaná osobní účinnost - Vnímaná osobní účinnost se vztahuje k přesvědčení člověka o kontrole nad událostmi, o možnosti ovlivňovat svůj život.

Vysoké očekávání vlastní účinnosti působí na tvorbu optimistických postojů, přispívá k interpretaci těžkých úkolů jako výzev a podporuje kvalitu života. Lze říci, že jsou-li lidé schopni mít pod kontrolou chování, lépe zvládají vlastní emocionální stav a také se staví čelem nepříznivým životním událostem.

Křivá zrcadla a špatné mapy

Zvládní za pomoci obraných mechanismů můžeme přirovnat k pohledu do
“**pokřiveného zrcadla**”.

Velmi pokřivené zrcadlo odráží náš obraz natolik zdeformovaný, že se v něm ztrácí naše autentické Já a v karikatuře nelze ani rozlišit o koho jde.

špatné mapy. V psychologii existuje teorie, podle které se ve světě orientujeme pomocí myšlenkových map, tzv. **mentálních reprezentací** (Moscovici, 1993). A podobně jako je ve špatné mapě namísto močálu zakreslený líbezný palouček, tak mentální reprezentace nemusí správně odzrcadlovat náš skutečný vztahový prostor. Správná mapa je přesná a zodpovídá současné situaci, přesně takové, jaká je. Mezi námi a skutečností nestojí žádné zkreslení.

Obranné mechanismy

Obranné mechanismy jsou více či méně **neuvědomované** způsoby zmírňování emočně negativních pocitů. Jejich základem je změna hodnocení a prožívání vnímané reality (Paulík, 2010).

Obranné mechanismy slouží ke **zkreslení skutečnosti**, které nedokážeme čelit přímo, aniž by se tím narušil náš sebeobraz. Představují nepřímou cestu k řešení. Některá zkreslení jsou méně závažná, jiná jsou vyloženě nezdravá. Všechny však obvykle situaci zamotají ještě více a zavedou nás někam, kam jsme nechtěli. Lidé zkreslují skutečnost z jediného důvodu: cítí ohrožení a zranitelní.

Obranné mechanismy

Semínko plodu je chráněno skořápkou. Ta ho chrání, ale zároveň ho izoluje od okolí. Obranné mechanismy můžeme přirovnat ke skořápce, která nás izoluje od vnějšího prostoru, od naplněného prožívání, od odevzdání se smysluplným aktivitám a vztahům.

Nejlepší bude když neudám nájevo, že jsem nemocný. vlastně mi nic není. To se spraví, raději na to nemyslet. Manželka by si dělala starosti.“ Následky popírání mohou být dramatické. Nemoc se díky zastírání může rozvinout tak, že následky budou nezvratné. Tím zatížím své blízké mnohem více. Čím je zatížím nejvíce? Mohou se obviňovat, že mou bolest neviděli dříve. Budou se ptát sami sebe: “Proč jsem to neviděl? Kdybych jen byl zasáhl včas.” Je ale těžké vidět tajemství druhého, pokud ho ten druhý nechce odhalit. Hra na to že je vše v pořádku funguje jen dočasně. Zastírání závažných informací ohledně zdravotního stavu může přinést mnoho škody ve vztazích, které velmi trpí pokud někdo z členů systému vytrvale skresluje realitu. Takové vztahy atrofují, ztrácí se z nich živost, radost i láska.

Doporučená literatura

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001.

ŠOLCOVÁ, I. Vývoj resilience v dětství a dospělosti. Praha: Grada, 2009.