

Duševní hygiena

Viktor Pacholík

Cíle studijní opory

Po prostudování bude student schopen:

- ▶ definovat pojem *duševní hygiena* a její roviny,
- ▶ vymezit prostředky duševní hygieny,
- ▶ charakterizovat vybrané postupy péče o duševní rovnováhu.

Duševní hygiena

Systém propracovaných pravidel a rad sloužících k udržování, prohlubování nebo znovuzískání zdraví a duševní rovnováhy (Míček, 1984)

- ▶ širší pojetí
 - ▶ péče o umožnění optimálního fungování duševní činnosti
- ▶ užší pojetí
 - ▶ boj proti výskytu duševních nemocí
- ▶ Cíl duševní rovnováhy
 - ▶ duševní zdraví a rovnováha
výsledek vědomého či nevědomého dodržování zásad duševní hygieny
- ▶ Nedílná součást profesních dovedností učitele

Roviny duševní hygieny

- ▶ „První pomoc“ (terciární prevence)
 - ▶ minimalizace nežádoucích dopadů stresových situací
- ▶ Příprava na náročné situace (sekundární prevence)
 - ▶ doladění „kondice“
 - ▶ klidový režim před očekávanou náročnou situací (sbírání sil)
- ▶ Životní styl (primární prevence)
 - ▶ pravidelné zařazování různých cvičení a aktivit

Prostředky duševní hygieny

- ▶ Zkušenostně-intuitivní postupy
 - ▶ přirozená, intuitivní pomoc sobě samému
 - ▶ mnohdy neuvědomovaně, bezděčně
 - ▶ vycházejí z vlastní zkušenosti nebo zkušenosti dalších lidí
- ▶ Strukturované postupy
 - ▶ možnosti odborné pomoci
 - ▶ přesně sestavené, propracované, ověřené
 - ▶ jasně daná indikace i kontraindikace
 - ▶ popsany průběh, způsob provádění, frekvence a délka trvání...
 - ▶ Cíleně staví na zásadách fungování lidského organismu a psychiky včetně jejich vzájemné propojenosti

Zkušenostně-intuitivní postupy

Fyziologické postupy



- ▶ výdej fyzické energie ⇒ odbourání stresových hormonů
⇒ odbourání psychického napětí (vyčištění hlavy)
(sport, sociálně přijatelné „agresivní“ postupy)
- ▶ změna rozložení krevních zásob ⇒ práce s teplem
(teplá koupel, sauna, masáže...)

! RIZIKOVÉ !

Zkušenostně-intuitivní postupy

Dechové techniky

- ▶ podpora odstraňování nežádoucích látek z krve
- ▶ odvedení pozornosti
- ▶ odložení reakce

- ▶ Příklady:
 - ▶ intenzivní výdech při hlasitém zpěvu (nadávání)
 - ▶ krátký intenzivní nádech - hluboký prodlužovaný výdech
 - ▶ hluboký nádech - výdech

Zkušenostně-intuitivní postupy

Řízený, cílený únik

- ▶ odreagování
 - ⇒ získání odstupu
 - ⇒ získání nadhledu
 - ⇒ objektivnější hodnocení
- ▶ Příklady:
 - ▶ změna prostředí (odchod z místnosti, ale i procházka přírodou)
 - ▶ bdělé snění
 - ▶ četba
 - ▶ hudba

Zkušenostně-intuitivní postupy

Sociální kontakt

- ▶ sociální opora (intuitivní využití)
 - ▶ sdílení problémů
 - ▶ pochopení, neodsuzování, přijetí
 - ▶ podpora (emoční i praktická)
- ▶ pozor na vhodně poskytnutou oporu
 - ▶ ženy - spíše pochopení
 - ▶ muži - spíše praktická podpora (hledání řešení)



Zkušenostně-intuitivní postupy

Pozitiva, drobné radosti

- ▶ kompenzace nepříznivé situace
- ▶ změna role: pomáhající ⇨ opečovávaný (návštěva kadeřníka)
- ▶ navození radosti
 - ⇨ vyplavení endorfinů
 - ⇨ krátkodobé „odsunutí“ problémů
 - ⇨ pocit zadostiučinění
- ▶ Příklady:
 - ▶ návštěva kadeřníka, kosmetičky, masáže
 - ▶ nákup drobnosti pro radost (malý „dárek“, sladkost)

Zkušenostně-intuitivní postupy

Drobné mentálně-hygienické rituály

- ▶ nastartování/ukončení nějakého procesu
- ▶ přeladění mezi různými prostředími (pracovní X domácí)
- ▶ vyrovnání se se změnou
- ▶ rituální chování
 - ▶ typické u malých dětí
 - ▶ v dospělosti spíše ambivalentní postoj
- ▶ Příklady:
 - ▶ odložení pracovního oděvu
 - ▶ určitá trasa cestou z práce domů
 - ▶ sprcha, káva, chvilka u televize nebo knížky po příchodu domů

Strukturované postupy

- ▶ nejčastěji relaxační postupy
 - ▶ uvolnění tělesné i psychické
- ▶ sugestibilní postupy
 - ▶ příprava na určitou situaci, činnost atd.



Strukturované postupy

Podle druhu vedení

- ▶ autoregulace
 - ▶ autogenní trénink
 - ▶ tíha, teplo, klidný dech, klidný tep, chlad (vánek) na čele...
 - ▶ závěr: osobní heslo, formulka (Nyní mám čas k nabrání sil...)
- ▶ heteroregulace
 - ▶ vedení zvenčí
 - ▶ např. aktivní imaginace (imaginativní relaxace u dětí)

Strukturované postupy

Podle obsahového zaměření

- ▶ práce s dechem
 - ▶ pozornost zaměřena na dech
 - ▶ hluboké dýchání
 - ▶ plný (jógový) dech - jógová dechová vlna
- ▶ práce s tělem
 - ▶ intenzivní vnímání pocitů těla a jeho uvolňování
 - ▶ masáže
 - ▶ svalová progresivní relaxace
- ▶ Imaginativní postupy
 - ▶ práce s pozitivní představou (aktivní imaginace - uvedeno dříve)

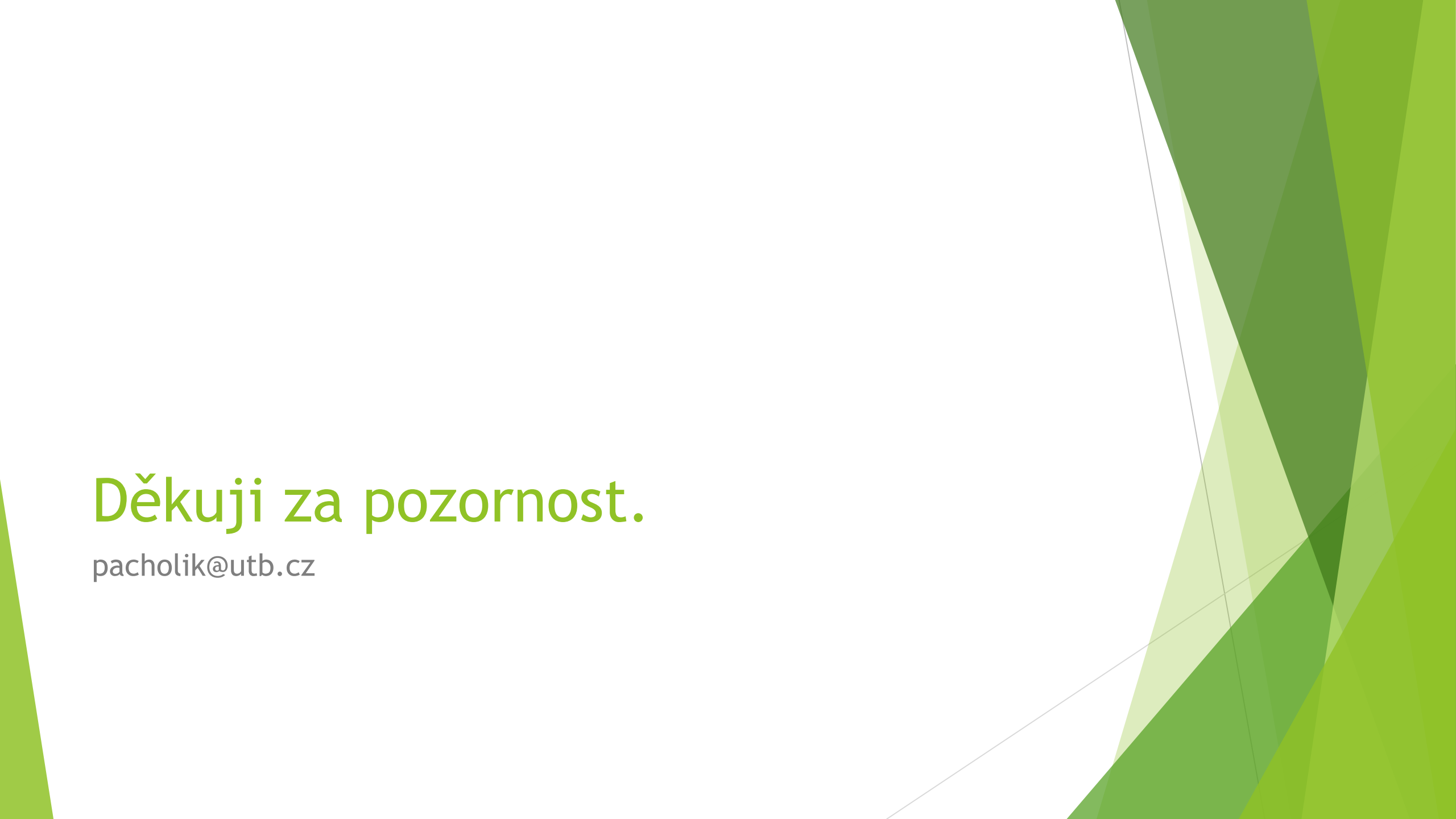
Strukturované postupy

Podle načasování

- ▶ pravidelné provádění
 - ▶ autogenní trénink
 - ▶ pozitivní životní bilancování
- ▶ příležitostně používané techniky
 - ▶ naladit optimální formu v daný okamžik
 - ▶ uvolnit aktuálně pociťované napětí
 - ▶ příprava na náročnou situaci (rozhovor s nadřízeným)
 - ▶ časté využití ve sportu
 - ▶ Relaxačně-aktivační metoda (Machač, Macháčová)

Otázky k procvičení

- ▶ Co je *duševní hygiena*?
- ▶ Z čeho vychází *zkušenostně-intuitivní postupy*?
- ▶ Uved'te některá dechová cvičení pro obnovení duševní rovnováhy.
- ▶ Charakterizujte princip účinku *rituálních postupů* a uved'te některé příklady.
- ▶ Jak se dělí *strukturované postupy*?
- ▶ Vyjmenujte některé *strukturované postupy* péče o duševní hygienu.

The background features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green, creating a modern and dynamic visual effect.

Děkuji za pozornost.

pacholik@utb.cz