

Otázka: Duševní hygiena

Předmět: Biologie/Psychologie

Přidal(a): KristánaS

Definice duševní hygieny

- Soubor preventivních zásad, jejichž dodržování napomáhá duševnímu a tělesnému zdraví člověka.
- Má člověka naučit, jak předcházet psychologickým obtížím, pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat.
- Zdraví je stav naprosté duševní, tělesné a sociální pohody. Stav, kdy je člověk buď nemocen, nebo zdrav.

Obecné zásady duševní hygieny

- Tělesné – životospráva (spánek, odpočinek, výživa, cvičení, otužování).
- Duševní – sebepoznání, objektivní sebehodnocení, seberealizace, vyrovnané vztahy s lidmi.

Duševní hygiena v činnostech dětí v MŠ

Režim dne

06:30 – 08:00 hod. scházení dětí, hry

08:00 – 08:30 hod. ranní cvičení

08:30 – 09:00 hod. hygiena, svačina

09:00 – 10:00 hod. dopolední činnosti (hudební, dramatické, výtvarné atd.)

10:00 – 11:45 hod. pobyt venku

12:00 – 12:30 hod. oběd, ukládání na spaní

12:30 – 14:00 hod. odpočinek na lehátku

14:15 – 14:30 hod. hygiena, svačina

14:30 – 17:00 hod. hry, pobyt na zahradě

Pohybové chvílky – ranní cvičení

- Před cvičením – hygiena.
 - Otevřené okno, sundat bačkory pokud je koberec.
- Rušná část – zahřátí organismu.
- Lokomoční cvičení v doprovodu hudby – chůze, běh, sok, lezení.
- Průpravná část – protažení.

- Pohybová hra – jasně dané pravidlo, dbáme na bezpečnost.

Relaxace – uvolnění

- Leh na zádech pokud je koberec tak na koberci, pokud ne – podložka, na 2-3 min
- V chladnějším období zavřené okno.
- Navození klidu, zhasnuto, doprovod hudby (na klavír nebo relaxační hudba z CD).

Spánek

- U dětí je potřeba spánku individuální.
- Zklidnění organismu, celkové uvolnění. Tma, pohádka (čtená, vyprávěné nebo poslouchaná z CD).
- V MŠ průměru děti spí 1,5 – 2hod.
- Děti, které už nechtějí spát nebo odpočívat, klidná tichá činnost u stolečku.

Náročné životní situace

- Konflikt – střet dvou nebo více rovnocenně intenzivních a aktuálních podmětů, které současně působí na jedince.
- Stres – stav organismu, který se nemůže vyrovnat se zátěží a musí čerpat ze svých rezerv
- 2 druhy
 - eustres – kladná zátěž
 - distres – nadměrná zátěž, která jedince může poškodit a vyvolat onemocnění
 - **3 stádia**
 - poplachová reakce – organismus snižuje aktivitu na minimum a je připraven šetřit síly, aby mohl vzdorovat nepříznivým podmínkám.

- fáze rezistence (odolnosti) – pokud je podmět stresoru středně silný udržuje se fáze rezistence (odolnosti) organismu i po dlouhou dobu.
 - fáze vyčerpání – při velmi silném stresoru dojde ke zhroucení.
-
- Frustrace – psychický stav, který vzniká, když se našemu snažení zaměřenému k velmi žádoucímu cíli staví do cesty nepřekonatelná překážka.
 - **2 reakce**
 - agrese – vandalismus, týrání, sebepoškozování.
 - rezignace – nezájem, odevzdání osudu.
-
- Deprivace – psychický stav, který vzniká, když jedinec pociťuje dlouhodobý nedostatek něčeho co je nezbytné pro uspokojování potřeb.
 - **Typy**
 - deprivace psychická – neuspokojovaná potřeba dotyku, přátelství, lásky a jistoty.
 - deprivace biologická – stav z nedostatku potravy, tepla a dalších základních tělesných potřeb, může vést k vážným onemocněním.
 - deprivace motorická – stav vznikající z nemožnosti přiměřeného pohybu, cestování, trpí nedostatkem soukromí a prostoru.
 - deprivace sociální – ztráta kontaktů s blízkými, ztráta zaměstnání, ztráta bydliště.
 - deprivace senzorická, citová, spánková...

Syndrom vyhoření (burn out)

- Ohroženi jsou lidé pracující s lidmi (lékař, zdravotník, učitel).
- Velký rozdíl mezi očekáváním a skutečnou možností = nespokojenost = nedostatek

sebedůvěry.

- Rodina, soc. vztahy, pracovní vztahy, konflikty.
- Nevyzrálá osobnost, nedodržování zásad psychohygieny.
- Projevuje se ve všech oblastech: psychické, fyzické, sociální = pocit vyčerpání, únavy, opotřebení, neschopnost soustředit se, poruchy v komunikaci a soc. vztazích.
- Člověk se cítí vyčerpaný a unavený = pracuje více, ale výsledek je horší, úzkost, poruchy paměti a spánku. Tělesné obtíže (žaludek bolí, dýchací obtíže, bolesti hlavy, páteře, končetin).

Fáze syndromu vyhoření

fáze 0 – Jedinec si uvědomuje, že všechno není podle jeho představ, velký stres a přetížení, pocit nedostatečného ocenění.

fáze 1 – Pocit nezvládnání nároků a objevují se první nedostatky v práci.

fáze 2 – Dlouhodobá nespokojenost, často úzkost a pocit, že musí pracovat tak, aby vše stihl. Objevuje se chaos a ještě větší chyby.

fáze 3 – Nový pocit, že se nemusí dělat nic – rezignace, únava a vyčerpání, beznaděj, agresivní výpady vůči vlastní osobě nebo druhým lidem.

Prevence a léčba

- Dodržování psychohygieny, kladný postoj člověka k vlastní práci, naplňující a vyhovující trávení volného času s rodinou, přáteli, zájmy, koníčky... (dlouhodobá odborná psychoterapie).