

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



DUŠEVNÍ  
ZDRAVÍ  
PRO DĚTI



# Odborné sympozium

## 12.10.2021



Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



DUŠEVNÍ  
ZDRAVÍ  
PRO DĚTI



# ILUZE ROVNÉHO SVĚTA

## BUBLINY

Mgr. Jana Mazurová





# Duševní zdraví

- v širším pojetí - optimální duševní zdraví
- v užším pojetí - nepřítomnost symptomů duševní nemoci, nerovnováhy a maladaptace (Míček, 1984),
- stav organismu, kdy struktury a funkce jednotlivých částí psychiky nejsou porušeny (Doležal, 1964), [SEP]stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody (WHO).



# Být zdravý znamená být fit.

## “Zdraví” ve čtyřech významech

- 1) Zdraví jako ideální stav člověka
- 2) Zdraví jako optimální funkční stav
- 3) Zdraví jako projev osobní síly a možností
- 4) Zdraví jako zboží.



# Příčiny psychických poruch

- Exogenní (podmíněné z vnějšku)
- Somatogenní (tělesně podmíněné)
- Psychogenní (zážitkově podmíněné)
- Endogenní (podmíněné zevnitř)



# Stres

Hans Hugo Bruno Selye (1907 – 1982)

- **reakce organismu na nadměrnou zátěž**  
(fyzikální, fyzickou, psychickou, sociální...)
- **Eustres** – pozitivní stres - důsledek uspokojení potřeb; překonávání překážek, příjemná očekávání; máme situaci pod kontrolou
- **Distres** - negativní stres – vzniká v důsledku neuspokojení potřeb organismu; situace se vymyká kontrole, pocit přetížení, ztráta jistoty a nadhledu
- **Tréma** – aktivuje organismus; umožňuje dosažení lepších výsledků
- **Akutní stres** - bezprostřední reakce na zátěžovou situaci, standardní reakce na nestandardní situaci; na akutní stres je náš organismus připraven a vybaven (adrenalin,...)
- **Chronický stres** - dlouhodobá zátěž, nejsme na ni vybaveni, je příčinou vzniku tzv. civilizačních chorob
- **Posttraumatická stresová porucha** - vzniká jako opožděná odezva na stresovou situaci pro jedince neobvykle hrozivého rázu. Vzniká asi u jedné třetiny osob, které byly součástí nějaké takové události. Extrémní zážitky mohou způsobit duševní trauma na celý život.

**Stres je nedílnou součástí našeho života, nelze se mu vyhnout!!!**



# REAKCE NA STRES

- uspokojování potřeb (přežití, bezpečnosti, příslušnosti, uznání, seberealizace)
- potřeba prožívání příjemných pocitů
- vyhýbání se nepříjemným pocitům
- **Únik** – úhybné, obranné reakce
- **Útok** – útočné tendence a násilné reakce
  
- **potřeba x tužba** – často splývají

**Stres vzniká konfrontací potřeb, tužeb a reality.**



# VELIKOST STRESU

- **zátěž** - rozpor a porušení rovnováhy mezi požadavky kladenými na lidského jedince zvenčí a jeho vnitřní připraveností a schopnostmi tyto požadavky splnit
- **odolnost vůči zátěži** = schopnost organismu snášet zátěž; odolnost vůči stresu se mění v čase, závisí na řadě faktorů, lze ji vědomě ovlivňovat

**Nejdůležitějším faktorem změny stresového prožívání je změna sebe sama!**





# Stresory – příčiny stresu

- časový deficit
- nepřiměřené úkoly a požadavky
- tlak osobního ohrožení
- tlak zodpovědnosti
- ztížené, nezvyklé podmínky pro plnění úkolů a závazků
- pocity neschopnosti, snížená sebedůvěra
- omezování, restriktce, zákazy
- informační stres
- chování okolí

**Co stresuje jednoho, může druhého ponechat v naprostém klidu!**



# Příznaky stresu

- narušení pozornosti
- narušení plynulosti prováděné činnosti
- nadměrná sebekontrola
- narušené rozhodování
- zvýšené očekávání neúspěchu
- snížení sebedůvěry
- citová labilita



# Traumatická událost

- Událost je šokující – objevuje se náhle, neočekávaně
- Z pohledu jedince ji nelze ovlivnit, nemá možnost ji kontrolovat, řídit
- Vina za průběh události je mimo jedince, zpravidla nemůže za to, co se stalo
- Jedinci hrozí fyzická či psychická újma
- Události jsou pro jedince mimořádné, výjimečné
- Událost přináší dlouhodobé a často nevratné problémy
- Jedinec přechází do další, mnohem zranitelnější etapy vývoje



# Posttraumatický rozvoj

- Rozpad, rozvrat jedincova dosavadního světa
- Mluví o tom, jaký byl život “před” a „potom“
- Jde o vnitřní změnu, ne okolností života, nastupuje urychlené a často i duchovní zrání
- Vyhledání profesionální pomoci
- Děti – vidí svět jinak – jinak prožívají a hodnotí stresory než dospělí, i když zažijí distres, neúspěch, snáze se vracejí do původního stavu.



# DŮVĚRA

- Bezvýhradné přijetí
- Akceptace
- Autonomie
- Mapování zkušeností
- Nabídka reálných možností
- Podpora

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



DUŠEVNÍ  
ZDRAVÍ  
PRO DĚTI

Děkuji za pozornost.