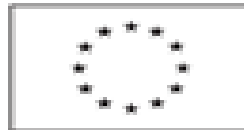


PSYCHOHYGIENA

Lucia Medňanská



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE

ČO JE TO PSYCHOHYGIENA?

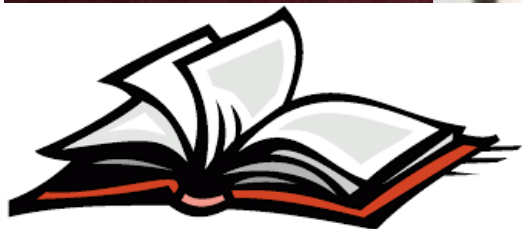
Súhrn všetkých podmienok, ktoré sú potrebné na zaistenie dobrého duševného zdravia a duševnej pohody a hlavne duševnej rovnováhy.

Psycho-hygiene

TAKE CARE



OF YOURSELF



Mental health



Well-being



WELLBEING4LIFE

NÁVOD

1. Prijat' názor, že psychohygienu potrebuje každý človek, vrátane mňa
2. Nájsť spôsoby psychohygieny, ktoré mi vyhovujú a pomáhajú
3. Vytvorit' z nich rituál
4. Ak mi daný spôsob nevyhovuje, zmení sa situácia (karanténa) hľadám alternatívy

Odpovedzte „áno“ alebo „nie“ na otázky tak, že do príslušného stĺpca dáte krížik:

	Otázka	Áno	Nie
1.	Rozčuľujete sa ľahko?		
2.	Prepadáva vás niekedy neodôvodnený panický strach?		
3.	Stáva sa, že sa nemôžete uvoľniť?		
4.	Priali by ste si mať menej zodpovednosti?		
5.	Potrebujete upokojujúce lieky na spanie, aby ste sa zbavili stresu?		
6.	Máte niekedy túžbu všetko zbaliť a niekam utiecť?		
7.	Trpíte ťarchou nezvládnuteľných úloh?		
8.	Trápi vás stále množstvo starostí?		
9.	Ste stále uponáhľaní?		
10.	Máte stále zlú náladu?		

Vyhodnotenie:

7 – 10 odpovedí „áno“: mali by ste sa naučiť relaxovať, pretože ste v stálom strese, trpíte starosťami a úzkosťou.

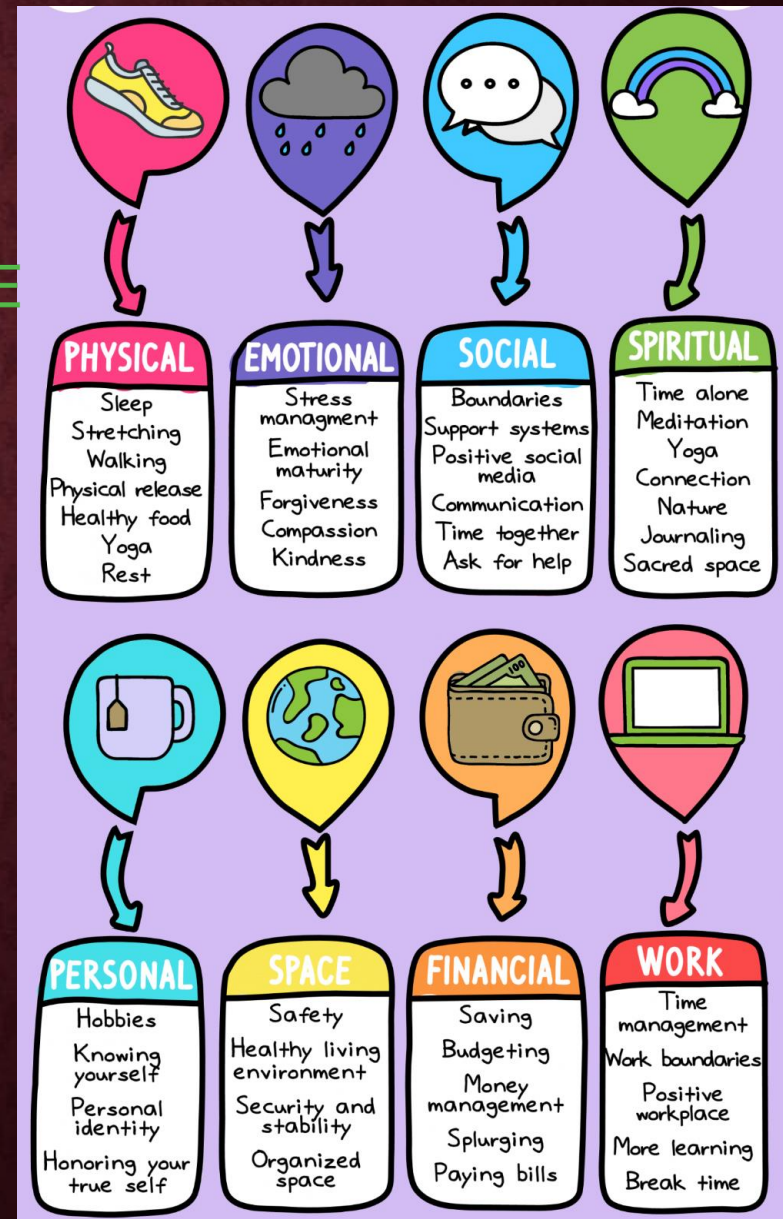
4 – 6 odpovedí „áno“: podliehate síce menej stresom, avšak relaxácia by Vám skvalitnila život.

3 a menej odpovedí „áno“: ste celkovo vyrovnaný.

MOŽNOSTI PSYCHOHYGIENY

<p>emotional</p> <ul style="list-style-type: none"> __ watch a good movie __ write each other positive notes __ verbalize and talk about feelings __ draw self portraits __ Say "I love you" __ spend time writing __ have a sing-a-long __ tell jokes __ try a new craft 	<p>physical</p> <ul style="list-style-type: none"> __ dance party __ go for a walk __ family bike ride __ take a hike __ play kickball __ tag __ roller skating __ go to the pool __ jumprope __ kids yoga __ wii fit games 	<p>spiritual</p> <ul style="list-style-type: none"> __ a gratitude list __ go outside __ talk about forgiveness __ write thank you's __ volunteer __ spend time outside or with nature __ practice positive self-talk __ plant a tree
<p>mental</p> <ul style="list-style-type: none"> __ read together __ draw or write stories __ kids meditation __ find shapes in clouds __ practice belly breaths __ go on a walk to find new things __ make vision boards __ try Headspace for kids __ create mandalas __ make mindfulness jars __ play mind strength games like memory 	<p>practical</p> <ul style="list-style-type: none"> __ clean up __ declutter old toys __ assign chores __ make a grocery list together __ learn about money __ make a weekly budget check-in __ make a weekly cleaning check-in __ homework/study __ have a morning & night routine 	<p>social</p> <ul style="list-style-type: none"> __ play in the park __ call or visit relatives __ have family dinner __ play boardgames __ host a sleepover __ invite friends over __ plan a bbq __ join a team __ do a neighborhood food drive __ have talks about friendship and how to be a friend.

WELLBEING4LIFE



- Autogénny tréning - video

DÔSLEDKY NEPRAVIDELNEJ PSYCHOHYGIENY

- **Záťaž – znížená frustračná tolerancia** - miera znášanlivosti a odolnosti voči stresu, záťaži, neúspechom, sklamaniam či oddialeniu uspokojenia potrieb
- **Stres –**
 1. Poplachová fáza = niekoľko hodín, jedinec venuje všetku energiu/silu na prežitie aj za cenu sebapoškodenia (adrenalín, kortizol, sčervenanie, búšenie srdca, nadmerné potenie, zmeny tepovej frekvencie)
 2. Fáza rezistencie = odolnosti, ak je záťaž príliš veľká, organizmus sa snaží adaptovať
 3. Exhaustia = vyčerpanie – vyčerpá svoje zdroje, vznik **psychosomatických ochorení**
(chronický duševný stres poškodzuje telo zvýšenou hladinou kortizolu a imunitnými zmenami vznik chronickej depresie, obezity, autoimunitných reakcií a iné.

- Chronický únavový syndróm
- Syndróm vyhorenia
- Fajčenie, alkoholizmus, porucha stravovania- PPP
- Infarkt myokardu, hypertenzia, migréna, vredy, alergie, nádorové ochorenia atd'. = psychosomatické + str. 40

Životné udalosti	Body
Úmrtie manžela, manželky	100
Rozvod	73
Rozpad manželstva, dlhé odlúčenie	65
Väzenie	63
Smrť príslušníka rodiny	63
Osobné zranenie, choroba, nehoda	53
Svadba	50
Výpoveď z práce	47
Odchod do dôchodku	45
Zmierenie rozvedených manželov	45
Choroba, zranenie blízkych	44
Tehotenstvo	40
Narodenie dieťaťa	39
Sexuálne problémy	39
Zapracovanie sa v novom zamestnaní	39
Negatívna zmena vo financiách	38
Smrť priateľa	37

Smrť priateľa	37
Zmena zamestnania	36
Prispôbenie sa novým formám práce	36
Manželské hádky	35
Väčšia peňažná pôžička	31
Zmeny v pracovnej zodpovednosti	29
Odchod dieťaťa z domu	29
Konflikt s príbuznými	29
Vynikajúci osobný výkon	28
Manželka nastupuje (odchádza) do (zo) zamestnania	28
Začiatok či koniec školy	28
Zmena životných podmienok	25
Revízia osobných zvykov	24
Konflikt s nadriadenými, vedúcimi	23
Zmeny: - pracovného času, bydliska, školy	20
- rekreácie, spoločenského života a činnosti	19
- rytmu a podmienok spánku a budenia	16
- počtu schádzajúcich sa príslušníkov	15
Prázdniny	13
Vianoce	12
Menší priestupok zákona, predpisov	11

Stresory
podľa Rahea
a Holmsa:

REAKCIE NA STRES

- útok / útek „fight or flight“ = aktívne a pasívne reakcie

Aktívne – agresia proti agresii	Pasívne
<ul style="list-style-type: none">• Verbálna agresia• Skrytá agresia – intrigy, ohováranie, závisť, irónia, sarkazmus, vtipkovanie na účet druhého, bagatelizovanie potrieb toho druhého• Prenesená agresia (projekcia) – náhradný objekt – autoagresia, deštrukcia predmetu/vandalizmus, heteroagresia – na druhých napr. manžel/manželka/deti• Štafetová agresia – top manažment-stredný manažment- majstri –pracovníci- rodinný príslušníci• Bagatelizácia• Upútavanie pozornosti často u osôb s hysterickými rysmi	<ul style="list-style-type: none">• Útek do snov a fantázie (útek u živočíchov)• Útek do choroby• Útek k náhradným činnostiam a aktivitám – literatúra, hry, gamblerstvo, workoholizmus• Izolácia a Negativizmus (na všetko iný názor ako vedenie)• Regresia• Represia = potlačenie t.j. „mŕtvy chrobák“ predstieranie smrti (u živočíchov), človek nevníma, nevidí problémy, nepočuje to, čo nechce

- Dotazník – test stresu
- Dotazník – workoholizmus

PREDCHÁDZANIE STRESU

- Pohyb – pravidelnosť, intenzita (únava), 20', typ cvičenia
- Spánok – podľa výskumov sa dlhšie dožívajú ľudia, ktorí vo veku od 40-80 rokov spali priemerne 6-8 hodín ako ľudia, ktorí spali priemerne 10 hod.

„Spánok je ako hosť, ktorého môžeme len zdvorilo pozvať k sebe, jeho prítomnosť si však nemôžeme vynútiť násilím.“ (Rady str. 63)

- Odpočinok
- Strava
- Relaxácia – meditácia, jóga, dych a relax, aromaterapia, hudba, projektívne metódy
- Pozitívne myslenie a organizácia času
- Muzikoterapia, masáže, kúpeľ,

COPINGOVÉ STRATÉGIE

Emotion-Focused Coping Skills



Exercise



Take a bath



Give yourself
a pep talk



Meditate

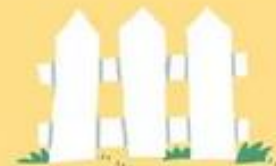
Problem-Focused Coping Skills



Work on
managing time



Ask for support



Establish
healthy boundaries



Create a
to-do list

SPÄTNÁ VÄZBA NA TENTO KLUB

- <https://forms.gle/x5Rx3inUUCSHgTaW7>

ĎAKUJEM VÁM ZA POZORNOST.

Pre dnes všetko.

