

# Osobnost a zdraví

# Osobnostní vlastnosti ovlivňující zdraví

- vlastnosti, které významně determinují percepci zátěžových situací, stres:
  - temperament, negativní/pozitivní afektivita, specifika kognitivního zhodnocení situace
  - resilience, hardines, lokalizace kontroly, smysl pro koherenci, typ kauzální atribuce a vysvětlovacího stylu, sebevědomí, sebepojetí, sebedůvěra a vnímaná osobní zdatnost (sebeúčinnost, self-efficacy), osobní pohoda (wel being), alexithymie
  - Předchozí zkušenosti, naučená bezmocnost, nadání,
  - Chování typu A, B, C, D

# Chování typu A a B

- Chování typu A
  - vztah k kardiovaskulárním onemocněním
  - snaha udělat více v krátkém čase, nedostatek času
  - dosáhnout úspěch, ambiciózní,
  - netrpělivost, podrážděnost, perfekcionismus
  - smysl pro povinnost, maximální výkon
  - workoholismus
- Chování typu B
  - spokojenost, klid, uvolnění,
  - beze stresu, spěchu, relaxované

# Chování typu C a D

- Chování typu C
  - potlačování emocí jako zlost, hněv, hostilita,
  - nadměrná adaptace, konformita,
  - vyhýbání se konfliktům, pasivita,
  - závislost na dominantní osobě, opomíjení vlastní osoby,
  - onkologická onemocnění
- Chování typu D
  - snížená schopnost zvládat stres, malá flexibilita,
  - porucha sebehodnocení,
  - predispozice k depresi

**DĚKUJI ZA POZORNOST**