

Psychosomatika

Psychosomatika

- zabývá se vztahy mezi somatickými a duševními, i duchovními (spirituálními) procesy
- umožňuje vnímání člověka s jeho nemocemi v kontextu a souvislostech, ve vývoji
- pochopení komplexního obrazu nemoci
- lepší možnosti terapie

Psychosomatické vztahy

- označuje vzájemnou interakci, determinaci a současně jednotu psychické a duševní stránky lidské osobnosti
- vysvětluje, jak se duševní a duchovní, případně sociální faktory podílí na vzniku a průběhu různých onemocnění a poruch
- je obousměrný - somatopsychické vztahy (tělesné potíže způsobují změnu psychického vztahu)

Psychosomatická onemocnění

- jestliže se v situaci vzniku nebo v průběhu léčení nemoci nějak významněji podílejí psychické faktory
- Častá psychosomatická onemocnění:
 - Kardiovaskulární onemocnění
 - Onkologická onemocnění
 - Bronchiální astma
 - Gastroenterologie
 - Diabetes mellitus (cukrovka)
 - Psoriáza (lupénka)

Duševní hygiena

Co je to duševní hygiena

- psychologická disciplína, která se zabývá problematikou péče o duševní zdraví člověka
- soubor poznatků a pravidel, doporučených postupů a opatření k udržení, prohloubení nebo znovuzískání psychického a psychosomatického zdraví a zvýšení odolnosti
- Význam:
 - prevence nemocí, zvyšování odolnosti
 - pracovní výkonnost
 - oblast sociálních vztahů
 - kvalita života
 - životní spokojenost

Oblasti duševní hygieny

- duševní zdraví a rovnováha,
- stres, jeho příčiny, důsledky, rozpoznání a zvládání,
- pravidla time-managementu, denního režimu a životosprávy, odpočinku a spánku,
- oblast sociálních vztahů,
- sebepoznání,
- abreaktivní a relaxační techniky

Co je duševní zdraví

- Stav rovnováhy, vyrovnanosti jedince, kdy:
 - všechny jeho duševní pochody probíhají harmonicky a optimálně,
 - je schopen vytvářet reálný obraz o vnější realitě,
 - reagovat pohotově a adekvátně na všechny podněty,
 - řešit běžné i neočekávané úkoly,
 - může se stále zdokonalovat a
 - mít ze sebe a své činnosti pocity uspokojení.
- Nevyrovnaný - nesoustředěný, s nedostatečným vhledem do situace, maladaptivní způsoby chování

Základní principy duševní hygieny

- Viz prezentace k syndromu vyhoření

DĚKUJI ZA POZORNOST