

NEMOC

# Nemoc a její pojetí

- *Nemoc je stav, kdy je něco v nepořádku, kdy to, co má něco dělat, funguje jen s obtížemi, kdy se určitá funkce vychyluje z běžných mezí. (Křivohlavý, 2002)*
- Narušení fungování systému člověk – prostředí, narušení rovnováhy, stavu zdraví nebo schopností čl.
- Vývoj pojetí nemoci
  - Biologické
  - Psychoanalytické
  - Sociologické
  - Biopsychosociální – integruje všechny aspekty nemoci, posuzuje člověka komplexně jako systém

# Prožívání nemoci

- Průběh prožívání nemoci
  - etapy šoku, popření, vtíravých myšlenek, vyrovnávání se a smíření.
- Autoplastický obraz nemoci
  - komplex objektivních a subjektivních aspektů onemocnění v psychice pacienta: senzitivní, emoční, volní a kognitivní.
- Vztah pacienta k terapeutovi
  - Compliance – ochota vyhovět požadavkům terapeuta
  - Adherence – důslednost zachovávání nařízení terapeuta
- Hospitalizace – zásah do života, omezení kontaktů, potřeb
- Zvládání bolesti

# 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
  - Onemocnění zažívacího traktu
  - 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 zvládnání,
- 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

- Pravidelný denní režim a životospráva
- Time management
- Pozitivní sociální vztahy a komunikace
- Zvládání emočních obtíží
- Omezení vnitřních konfliktů
- Změna nežádoucích postojů a myšlenkových vzorců
- Relaxace

(Podrobněji viz prezentace k syndromu vyhoření)

**DĚKUJI ZA POZORNOST**