

## Psychohygienu

duševní zdraví člověka souvisí s fungováním a souhrou mnoha aspektů předchozího vývoje jedince, jeho současného stavu i očekávání budoucí cesty životem, určitou roli hrají podmínky působící přímo z makroprostředí (ekonomické, politické, kulturní), dále faktory tělesné (somatické), stejně jako rodinné (emoční vztah rodičů k dětem, emoční atmosféra rodiny) a vrstevnické či školní + také mechanismy regulační (výchova) a autoregulační (sebevýchova) charakteristika psychicky zdravého jedince

- dovede dobře poznávat skutečnost, odlišit domněnky od reality, podstatné od druhořadého, kladně hodnotit sebe i druhé, emočně prožívat okamžiky i stavy, dovede být i sám se sebou, projevuje přátelský vztah k lidem, dovede jim pomáhat, je tolerantní a snášenlivý, samostatný, nezávislý na vnějších vlivech, má stanovené životní cíle

- odchylky od duševního zdraví jsou u lidí poměrně běžné, záleží na jejich druhu a intenzitě jednotlivé odchylky od běžných psychických projevů (např. deprese, úzkost, vyčerpanost, poruchy trávení na psychogenním základě) se mohou vyskytnout na přechodnou dobu i u člověka psychicky zdravého, zvláště pak v kritických nebo náročných obdobích jeho života

- každý člověk se ve svém životě dostává do situace, kterou nedokáže po nějakou dobu zvládnout, reaguje na ni nepřiměřeně, a přesto ho nepovažujeme za člověka duševně nemocného

- duševní porucha vyjadřuje změnu některých psychických jevů, která se projevuje v chování a prožívání a znesnadňuje interakci člověka s jeho sociálním okolím

**Psychické poruchy a choroby** - 3 kategorie:

1) **neurózy** - mírné, slabé poruchy, nevyžadují hospitalizaci a obvykle neznemožňují pacientovi normální život

2) **psychózy** - těžké duševní poruchy, vyžadují (alespoň na čas) hospitalizaci v psychiatrické léčebně, protože postižený se o sebe nemůže účinně starat + může být nebezpečný sobě i okolí

3) **psychopatie** - přetrvávají po celý život, podstatně se nemění, jsou prakticky neléčitelné

### **neurózy:**

a) **neurastenie** - nervová slabost, potíže připomínají některé normální stavy, kterými člověk občas prochází - podrážděnost, nevrlost, lítostivost, únava, porucha usínání x u neurastenie jsou všechny potíže vystupňovány, takže ztěžují práci a kazí radost ze života

b) **úzkostná neuróza** - velmi silná úzkost bez zjištěné či pochopitelné příčiny - pacienti si někdy vytvářejí fiktivní důvod - např. strach z osamění, z budoucnosti, z ohrožení nemocí atd.

c) **fobická neuróza** - úzce souvisí s úzkostnou neurózou x strach a úzkost vázány na určitou věc nebo situaci, která u normálního člověka žádnou úzkostnou reakci nevyvolává - např. strach z výšky, zlodějů, tmy, zvířat - síla prožitku a chování je neadekvátní, nadměrně přehnané

d) **obsedantní čili nutková neuróza** - obsessio (posedlost) - důležitý je moment nutkání k nějakému činu (někdy bezvýznamnému a směšnému, jindy agresivnímu, ale vždy nesmyslnému)

- pacient si vše uvědomuje, je schopen se ovládnout, ale za cenu intenzivní úzkosti

- nutkavé činy mají často podobu „rituálů“ - postižený má pocit, že kdyby je neprovedl, něco by se stalo jemu nebo členům rodiny, někdy je porušena schopnost dokončit úspěšně provedený úkol - nemocní se donekonečna myjí, kontrolují běžné úkony - zda zamkli, vypnuli plyn...

e) **hysterické neuróza** - zvýšená emotivita, dispozice k hysterickým reakcím - někteří lidé k ní mají přirozený sklon + obvykle tito jedinci mívají i určité abnormální povahové rysy - např. sklon k dramatickému předvádění, vymyšlení, podvádění, pomlouvání, k demonstrativním citovým reakcím x city jsou povrchní - hovoří se o hysterické osobnosti - schopností hysteriků je vytvářet tělesné příznaky - ochrnutí, oslepnutí, ztráta hlasu, necitlivost na bolest...

### **psychózy:**

- hluboké neuropsychické poruchy, které vážně narušují osobnost

- mohou být onemocněním přechodným nebo cyklicky se vracejícím či postupně se prohlubujícím

a) **organické psychózy** - je u nich zjištěna porucha mozku

b) **toxické psychózy** - vznikají vlivem otravy nějakým zjištěným jedem, včetně návykových drog (i alkohol)

c) **psychogenní psychózy** - zřejmá a zjištěná „duševní“ příčina

d) **endogenní psychóza** - jejich příčiny nejsou dostatečně známy

**Schizofrenie** - myšlení se projevuje jako nesouvislé, nelogické, roztěkané, dochází k myšlenkové bloádě, věty zůstávají nedokončené, což nemocný interpretuje tak, že obviňuje jiné lidi, že ho zbavují myšlenek

- pojmy v řeči ztrácejí svůj význam nebo jsou používány v přeneseném významu - dvě myšlenky spolu nesouvisějící jsou shrnuty do jednoho pojmu, čímž dochází ke vzniku neologismů
- u mnohých schizofreniků působí řeč často nabubřele a nepřirozeně
- nemocní mívají pocit, že je někdo neustále pozoruje - pocit ohrožení prostředím
- vlastní osoba je prožívána jako cizí - jako cizí je vnímána ruka, obličej je pocíťován jako strnulá maska
- citové prožívání - nestabilita nálady, u velké části schizofreniků je v popředí strach, který může vyvolat bludné zážitky - např. halucinace, stihomam
- vůči svému okolí je schizofrenik bez zájmu x jde o obranné chování, únik do vlastního nitra - často jde tak daleko, že vůbec nemluví a neprojevuje se žádnými gesty jako reakcí na prostředí (předstírání smrti) x někdy se naopak schizofrenik projevuje nadnesenou, rozpustilou, uvolněnou náladou

**Deprese** - nejdůležitější jsou symptomy beznaděje a lhostejnosti - pocit prázdnoty vyvolává představu zkamenělosti

- pocity jako smutek nejsou možné (např. ani při rodinném neštěstí neprojevují žádné pocity smutku)
- nedochází k žádné iniciativě, žádnému rozmachu, každá činnost se stává utrpením
- reakce - hektické pohyby a nesmyslné těkání nebo nekonečné nářky - plačtivá deprese
- intelektuální funkce i vědomí jsou neporušeny x myšlení je neproduktivní, na 1. místě vina, pocit bezcennosti, strach z onemocnění a selhání
- celkový tělesný stav se projevuje únavou, nespavostí, tlakem na hrudi, stažené hrdlo, nechutenství, zácpa

**Mánie** - povznesená nálada, prchavost myšlenek - jde o nadbytek afektů, stupňování nutkání k pohybu

- nepřerušovaná snaživost, neúnavná aktivita, zvýšené sebevědomí x povznesená nálada sahá od veselosti až po hlučnou rozpustilost, může však končit i v podrážděnosti a agresivitě
- chování velmi nestabilní, ztrácí se odstup vůči ostatním, dochází k vměšování, obtěžování, ztrátě zábran
- nemocný je posedlý nutkáním na všechno reagovat - často nekritické sebepřeceňování s vědomím, že všechno dokáže a všechno ví, pocity viny maniakovi chybí
- maniak stojí vždy nad věcmi, nebere na vědomí ani tělesné potřeby, cítí se zdravý a výkonný - může dojít i k smrtelnému stavu vyčerpanosti, často se přehlédnou i vážné nemoci
- dochází k těžkým poruchám spánku x je to chápáno jako znak výkonnosti a nadřazenosti nad jinými

### **psychopatie:**

- dlouhodobá odchylka od běžných projevů osobnosti- tj. nápadné, podivínské, nepřizpůsobivé chování
- explozivní - po nepatrném podnětu následuje výbuch hněvu a násilí
- astenická - přecitlivělost, ostýchavost, krajní neobratnost ve vztahu k lidem

k duševním poruchám se někdy řadí také

**oligofrenie** - slabomyslnost- označení pro nerozvinutost poznávacích schopností a procesů

### **Jak předcházet únavě?**

- 1) *střídání činností*
  - 2) *zařazování přestávek*
  - 3) *plánování činností, pravidelnost*
  - 4) *relaxační techniky*- hluboký, zdravý, dlouhý spánek, jóga, uvolnění obličejových svalů, „blesková relaxace“= maximální povolení všech svalů těla
- tréma se zvyšuje při únavě, nevyspaní, přepracovanosti, nadměrným přeceňováním významu události, je-li člověk v úplně nové situaci, novém prostředí, mezi novými lidmi