

Duševní hygiena a duševní zdraví



Co znamená pojem duševní hygiena?

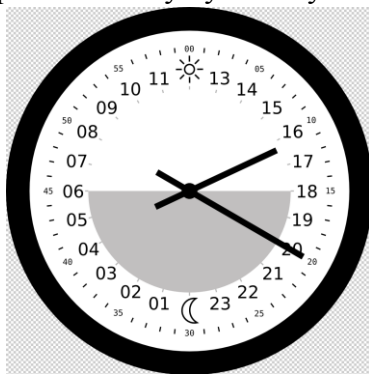
Duševní hygiena (psychohygiena) zahrnuje veškeré metody a postupy, které vedou k udržení duševní pohody a rovnováhy a zároveň mírní škody napáchané **stresem** a podporují naše duševní i fyzické zdraví.

Na naši duševní rovnováhu nepůsobí pouze stres, ale také způsob, jakým trávíme **volný čas**. Za tímto pojmem se skrývá čas strávený mimo školu a práci, který využijeme k odpočinku a pro své zájmy. Vhodné trávení volného času (kombinace sportovních, tvůrčích a jiných aktivit) ovlivňuje naši celkovou psychickou pohodu. Volný čas můžeme využít k odreagování a regeneraci, zábavě, vybití nahromaděné energie, ale také k jejímu obnovení.

1. Posuďte, která z činností na fotografiích je nejvhodnějším způsobem trávení volného času, a vysvětlete proč.



Jednou ze zásad duševní hygieny je vhodné rozvržení a naplánování denních aktivit a volného času v souladu s **výkonnostní křivkou**, která ukazuje, kdy jsme biologicky připraveni podávat určitý výkon. Výkonnostní maximum kulminuje mezi 9. a 11. hodinou dopolední.



2. Zakreslete do hodin, kolik času během celého dne věnujete vhodnému trávení volného času. Barevně vyznačte jednotlivé aktivity a popište je.

Nezdravý způsob trávení volného času může být příčinou velkých zdravotních problémů (obezity, infarktů, deprese a dalších, tzv. **civilizačních chorob**).

Jednou z častých příčin civilizačních chorob a dalších závažných onemocnění bývá i **workoholismus** („závislost“ na práci). Postihuje hlavně osoby s vyšším vzděláním a častěji muže než ženy. Větší riziko vzniku závislosti na práci mají lidé ve vyšších funkcích. Většinou jsou to lidé, kteří do práce unikají z konfliktní rodinné atmosféry nebo si práci kompenzují komplexy méněcennosti, nízkou sebedůvěru. Bývají to lidé osamělí nebo nespokojení v partnerském vztahu, kteří si z práce udělali jedinou náplň života. Workholici často slibují víc, než mohou splnit, dělají několik věcí najednou, a když nepracují, trpí pocitem viny. Mnoho workholiků po různě dlouhou dobu sklízí úspěchy v práci. Dříve nebo později ale nastává zlom, vyčerpaný workholik nedokáže udržet nasazené tempo a jeho práce není zdaleka tak efektivní jako dříve.

Metody duševní hygieny

K nejvýznamnějším metodám směřujícím ke zmírnění nebo prevenci stresu patří např. autosugestivní postupy, pozitivní imaginace a různé relaxační techniky.

Autosugestivní postupy využívají naší představivosti. Čím intenzivnější představa je, tím, větší vliv může mít na psychiku člověka. Pomocí jednoduchých pozitivních vět si člověk navozuje žádoucí stav: *Moje mysl je lehká a odpočatá. Mé tělo je svěží. Mám sílu a energii, závod vyhraju.*

Metoda **pozitivní imaginace** spočívá v představování si dobrého řešení situace (např. máme-li pocit, že nás lidé nemají rádi, vidíme v každém jejich gestu projevy negativního vztahu k nám - tato negativní představa ovládá i naše chování).

Relaxační techniky pomáhají zmírnit nervozitu a napětí, zlepšují koncentraci a aktivují organismus. Jsou založeny na propojenosti naší fyzické a psychické stránky. Uvolnění nám poskytuje např. četba, poslech hudby, fyzická práce, sport, jóga apod.). Významnými metodami jsou rovněž zdravý životní styl a správná životospráva.

Relaxujte všemi smysly

Těšíte rádi svoje smysly? Výborně, i to je relaxace. Mezi smyslové techniky pak patří vše, co v pozitivním slova smyslu atakuje naše smysly: dívat se, poslouchat, dotýkat se, vdechovat vůni. Nabízí se třeba *aromaterapie*, pozorný poslech hudby, sledování filmů a další příjemnosti - figl je v tom, věnovat těmto odpočinkovým činnostem stoprocentní soustředěnost, a ne je používat jako kulisu k další činnosti.

Když nevíte, zda se smát, nebo plakat, určitě se zasmějte

Vtip uvolní atmosféru i nepříjemné napětí. Vyprávějte nějaký vtip!

3. Popište, jaké relaxační techniky používáte k uvolnění.
4. Znáte některé jiné relaxační techniky? Doporučte je ostatním!



Použitá literatura a zdroje:

- KOL. AUT. *Společenské vědy pro střední školy. 1. díl*. Brno: Didaktis, 2009. ISBN 978-80-7358-144-2.
- NOVÁK, T. *Psychická sebeobrana*. Praha: GRADA, 2001. ISBN 80-247-0123-5.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie. Příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.
- Dostupné online <http://lion66.webovastranka.cz/image/597_GIFY_-_LID%C3%89>. [cit. 22. 2. 2012].
- Dostupné online <<http://www.kusma.cz/garfield-co-ma-rad/garfield-se-diva-na-diskuzni-porady/>>. [cit. 22. 2. 2012].
- Dostupné online <<http://www.mineralfit.cz/clanek/cetba-co-vse-vam-muze-dat>>. [cit. 22. 2. 2012].
- Dostupné online <<http://pinkchocolover.wordpress.com/2011/04/24/theres-healthy-soul-in-healthy-body/>>. [cit. 22. 2. 2012].
- Dostupné online <http://www.tyden.cz/rubriky/apetit/cesi-pokorili-v-piti-alkoholu-nemce-i-dany_131500.html>. [cit. 22. 2. 2012].
- Dostupné online <http://staticfee.info/projects/24h_clock/>. [cit. 22. 2. 2012].
- Dostupné online <<http://www.zdravi4u.cz/view.php?cisloclanku=2006081102>>. [cit. 22. 2. 2012].
- <http://www.relaxace.net/>>. [cit. 22. 2. 2012].
- Dostupné online <<http://magazin.ceskenoviny.cz/cviceni/zpravy/joga-a-relaxace/447204>>. [cit. 22. 2. 2012].
- Dostupné online <<http://www.prokrasnetelo.cz/clanky/stara-dobra-sauna/>>. [cit. 22. 2. 2012].