

Vzděláváním k duševnímu zdraví

Dospívání a psychické krize

Mgr. Nad'a Zmeková

24.2.2022



Obsah

- Krize (definice, druhy, fáze)
- Vymezení období dospívání
- Vývojové teorie
- Tělesné změny
- Krize dospívajících
- Zvládání krize





Krize

- Je subjektivně vnímaná
- Nepříjemná a obtěžující
- Jedincem je vnímána jako nesnesitelný problém
- Přesahuje možnosti zvládnání
- Přirozená součást života – vývoj a změna





Druhy krizí

- Situační (ztráta, změna, volba)
- Tranzitorní (životní události – změna školy, rozchod)
- Náhlý stres (přírodní katastrofa, nehoda)
- Krize zrání (osobnostní vývoj, sexuální identita)
- Psychopatologická (akutní stavy)





Fáze krize

- Popření, šok (nic se nestalo, nelogické chování)
- Agrese
- Smlouvání (dát cokoli, aby se to změnilo)
- Deprese (pasivita, anhedonie, abulie, nechut' žít)
- Smíření x zoufalství (beznaděj)





Dospívání

- 1. raná adolescence (11-15let) = **pubescence**
- biologický mezník

- 2. pozdní **adolescence** (15-20 let)
- sociální mezník

- emoční labilita, impulsivita jednání, nestálost a nepředvídatelnost reakcí a postojů
- zvýšená unavitelnost, zhoršení koncentrace
- „období bouří a krizí (V.Příhoda – **vulkanismus**)





Vývojové teorie





Teorie psychosexuálního vývoje

- Genitální období
- Hledání identity, první sexuální zkušenosti
- Významný obranný mechanismus je **únik do fantazie**, umožňuje odpoutání od reality.
- Dokáží uvažovat nad tím, jaký by svět mohl být.
- Často jsou okouzlení svou schopností imaginace.
- Častěji se zabývají sami sebou, usilují o sebepoznání.





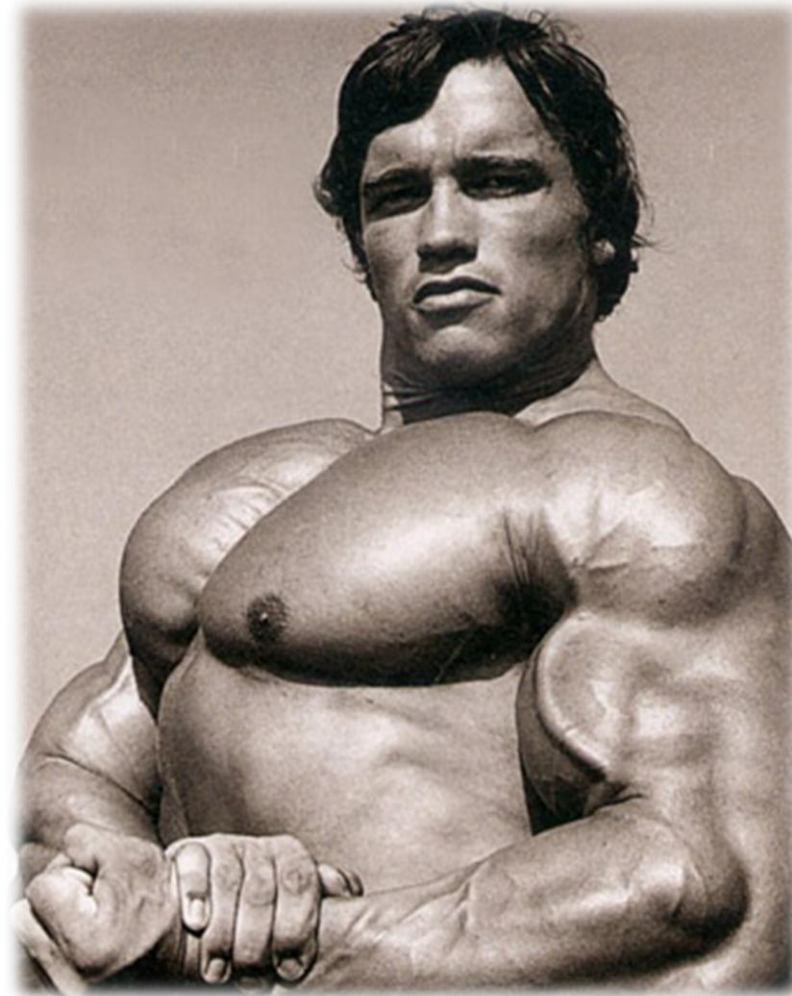
Teorie celoživotního vývoje

- Identita vs. Zmatení rolí (13 – 19 let)
hledání sebe sama, potřeba někam patřit
- Mapování svých možností a limitů
- Kdo jsem a kam směřuji?
- Hledání (svých) hranic – bouření proti autoritám
(2. období vzdoru)





Tělesné změny





Tělesné změny chlapců

- Tělesné změny (sekundární pohlavní znaky)
- Rychleji dozrávající chlapci se během dospívání cítí spokojenější,
- ale je u nich pravděpodobnější kouření, pití alkoholu, nižší emoční stabilita.
- Později dozrávající chlapci se během puberty cítí hůře, později ale bývají nejspokojenější.





Tělesné změny děvčat

- Rychleji dospívající dívky - nižší sebevědomí, menší spokojenost se vzhledem a s hmotností (úzkosti, deprese).
- Dospívající si už musí své místo ve společnosti zasloužit, zároveň potřebuje dosahovat pozitivního přijetí od druhých.
- Projevy příslušnosti k věkové skupině zejména v období adolescence 15-20
- Zvykání si na sexuální vyspělost





Tělesné změny dospívajících

- Hormonální vývojové změny (váha, pleť, nálada)
- Testosteron, estrogen
- Dopamin (14-16) – užitečné/rizikové chování i otevřenost vůči novým zkušenostem
- Nejprve dozrávání limbického systému - silné intenzivnější a frekventovanější emoce
- Později dozrávání prefrontální kůry mozkové - slouží k regulaci a zpracování emocí, přičemž emoce narušují schopnost logicky uvažovat
- Mění se nálady a paměťový boom





Témata dospívajících

- Úzkosti
- Deprese
- Suicidalita
- Sebepoškozování
- PPP
- Závislosti
- Vztahy s rodiči (touha po samostatnosti, oddálení se, silnější vazba na vrstevníky)





Krize dospívajících

- Vztahy s vrstevníky
- Sexuální problémy (identita, partnerské vztahy)
- Šikana
- Krize tělesnosti
- Z tlaku okolí
- Krize sebeúcty
- Krize identity





Krize identity I.

- Experimentální chování
- Psychické problémy související s tělesnými změnami
- Jaký/á jsem? Kým jsem? Co chci? Kam směřuji?





Krise identity II.

- Moratorium
- Označuje období uprostřed krize identity
- Období velké volnosti a svobody s minimální zodpovědností -) dospělost vnímána jako omezující
- Charakteristické konfliktem vlastních zájmů a očekáváním autorit
- Experimentování v rolích

- Moratorium -) dosažení identity
- Moratorium -) difuze identity
- Přejatá identita





Krise identity III.

Difuze identity

- Neúspěšný výsledek krize identity
- Nevytvořen soubor vnitřních norem
- Nemožnost pozorovat vlastní hodnotu v životních oblastech
- Přetrvávající nejistota, „nesamostatnost“
- Nesoudržné sebepojetí





Psychopatologická krize

- U 3 lidí ze 100 se během života objeví psychóza.
- Včasná pomoc může výrazně ovlivnit další průběh onemocnění a zvyšuje šanci na spokojený život.





Varovné signály

- Spánek (nespavost / nadměrná spavost)
- Soustředění (nervozita, nepohoda, úzkost)
- Nálady (deprese, beznaděj)
- Chování (nápadné změny – konflikty, užívání drog)





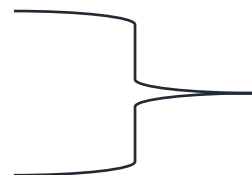
Co je psychóza?





Zvládání krizí zdroje

- Vlastní schopnosti a dovednosti
- Vlastní zkušenosti



Tunelové vidění

- Vztahy – pomoc podpora od druhých, ventilace emocí
- Rozplánování dosažení cíle na dílčí kroky
- Zvyšování odolnosti - pozitivní psychologie
(naděje, vděčnost, sebesoucít, mindfulness, silné stránky)



Alena Slezáčková



PRŮVODCE POZITIVNÍ PSYCHOLOGIÍ

Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace



 GRADA



Jak podpořit někoho v krizi?

- Vyslechnout - bezpečný prostor **(3T)** pro ventilaci emocí

„Někteří dospělí nejsou schopni naslouchat.“

- Doptat se – nechat si vysvětlit
 - Zjistit co by pomohlo – co potřebuje
 - Najít, kdo by mohl pomoci/podpořit
 - Domluvit se jasně, co bude dělat pro řešení situace.
-
- Vlastní psychohygiena





Co nedělat

- Nařizování (Musíš.)
- Poučování (Nevíš, že je normální, když..?)
- Napomínání (To přece nemůžeš.)
- Moralizování (Měl bys...Tvoji povinností je...)
- Srovnávání (Podívej na Aničku...)
- Hodnocení a posuzování (s výkony druhých)
- Vyvracení, relativizace (To není tak zlé. Já v Tvém věku...)





Na druhou stranu dospívající není
dospělý...





Kdy je člověk dospělý?

3 základní kritéria dospělosti:

- přijetí vlastní zodpovědnosti
- nezávislá rozhodnutí
- finanční nezávislost





Zdroje

- Atkinson, R. L. & Nolen-Hoeksema, S. (2012) Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. Portál.
- Blatný, M. (2017). Psychologie celoživotního vývoje. Karolinum
- Blatný, M. (2001). *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Masarykova univerzita v Brně.
- Teater, B. (2010). An Introduction to applying social work theories and methods. 1. vyd. Open University Press.
- Vágnerová, M. (2012). Vývojová psychologie: Dětství a dospívání. Karolinum.





Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Nad'a, Zmeková
603 495 264
nada.zmekova@ledovec.cz