

Vzděláváním k duševnímu zdraví

Psychohygiena, moje možnosti a limity

Ing. Alena Lochmannová, Ph.D., MBA

17. 1. 2023



Iceland
Liechtenstein
Norway grants



ZÁPADOČESKÁ
UNIVERZITA
V PLZNI





O stresu...

- Lidé od nepaměti bojují nejenom s okolím, jako například s přírodními podmínkami, ale i **sami se sebou.**
- Pozitivní stres je fyziologicky provázen vylučováním adrenalinu, kdežto negativní stres podněcuje především vylučování kortizolu. **Co to pro nás znamená?**
- Každý člověk je jedinečnou osobností a z hlediska stresu prožívá srovnatelné situace svým vlastním specifickým a neopakovatelným způsobem.





Klid uprostřed chaosu

- Živý organizmus je vystaven nepřiměřenému tlaku a určitá situace v něm vyvolává tíseň či jiný **psychologicko-emoční** stav.
- Určitý člověk reaguje na určitý stresor individuálně, při srovnávací analýze můžeme dojít k výsledku, kdy **dva lidé reagují na jeden stejný stresor zcela opačným způsobem**.
- Průvodním jevem stresu u člověka je vždy významná **změna** v jeho chování.
- Ačkoli to vypadá jako protimluv, stav klidu, harmonie a vyrovnaní si nejčastěji musíme navozovat v prostředí, které **klidné a harmonické není**.
- Abychom byli schopni důsledkům negativního stresu předcházet, případně je měnit na důsledky pozitivní, měl by si každý z nás vytvořit svůj vlastní specifický systém metod, činností, zásad a postupů, kterými tak učiní.





- Žijeme ve spěchu, snažíme stihnout co nejvíce úkonů, **jsme podtlakem konzumních principů** a stále více pracujeme, abychom mohli uspokojovat nově vytvářené potřeby.
- Techniky psychohygieny mají za úkol **udržovat, prohlubovat či znovu získat ztracené duševní zdraví**
- Spát – jíst – hýbat se – správně hospodařit s časem – relaxovat
- Proč je důležité upevňovat duševní zdraví?
- Člověk, který se naučí žít vyrovnaně, dosahuje vnitřní spokojenosti a lépe snáší negativní citová vypětí a stres





A jsme u té všímavosti...

- Technika, která posiluje schopnost mysli zaměřovat se na plné prožívání a přijímání přítomnosti.
- Pojmenujte věci ve svém okolí
- Procvičte soustředění
- Cvičení při svíčkách
- A co teprve **vědomá káva!**
- Nezapomínejte ani na kouzelné **ticho.**





Dech je jako dobrý přítel po ruce

- Dech máte vždy po ruce a sledovat dýchání je jednou ze základních metod meditace a procvičování všímavosti.
- Jak s tím vším začít?
- Nejlepší je, když se nácviku dechových cvičení věnujeme **pravidelně každý den**. Ideální je **stanovit si konkrétní čas**, kdy se cvičení budeme věnovat.
- Dechové cvičení jsou ideální pro ty, co nemají moc času, stačí vám **minutka**.
- Rozdýchejte úzkost
- Pomáhá i při panické atace
- Dechové techniky pro mladší i starší děti





Vědomá/všímavá procházka

- V čem je jiná oproti vašim procházkám?
- Všímejte si svých pohybů při chůzi.
- **Nehodnoťte, jen vnímejte.** Zvuky, vůně, barvy.
- Setrvejte v přítomném okamžiku.





Co jiného na závěr ... než spánek

- Dodržujte pravidelný režim a rutinu
- Buďte aktivní během dne
- Přírodní a umělé světlo
- Příjemné prostředí pro spánek
- Postel jen pro spánek a intimní život
- Čemu se večer vyhnout a co naopak posílit
- Mít pod kontrolou negativní myšlenky
- Nezapomínejte přes den odpočívat





Tip na knihu –rozšiřující

Psychohygienu aneb jak se radovat v okamžicích (ne)radostných

•<https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/46608/1/978-80-261-1053-8.pdf>



**PSYCHOHYGIENA
ANEB JAK SE RADOVAT
V OKAMŽICÍCH (NE)RADOSTNÝCH**

Alena Lochmannová





poduz

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Alena Lochmannová

Telefon: +420 725 874 757

E-mail: lochmann@fzs.zcu.cz