

ZDRAVÝ DUŠEVNÍ VÝVOJ

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Blanka Chocová



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Duševní hygiena

- ▶ duševní hygiena je soubor pravidel, která slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševní rovnováhy a duševního zdraví



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Význam a metody psychohygieny

Význam

- ▶ Prevence somatických a psychických nemocí
- ▶ Dobrá pracovní výkonnost
- ▶ Fungující sociální vztahy
- ▶ Subjektivní spokojenost

Metody

- ▶ Dostatečná doba spánku
- ▶ Správná výživa
- ▶ Správné dýchání
- ▶ Dostatek pohybu
- ▶ Správné hospodaření s časem
- ▶ Relaxace



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Duševní poruchy

- změna některých psychických jevů, která se projevuje v chování a prožívání a způsobuje problémy v sociální komunikaci a interakci
- ▶ Psychózy
- ▶ Neurózy
- ▶ Poruchy osobnosti
 - Podle výše IQ – poruchy intelektu
 - Lehká mentální retardace (debilita) – IQ 70 – 50
 - Středně těžká mentální retardace (imbecilita) – IQ 50 – 35
 - Těžká mentální retardace – IQ 35 – 20
 - Hluboká mentální retardace – IQ 20 – 0



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Příčiny vzniku duševních poruch

- ▶ Dědičné
- ▶ Organické
- ▶ Chemické
- ▶ Působení vědomých a nevědomých konfliktů
- ▶ Chybné učení
- ▶ Situační vlivy
- ▶ Úrazy hlavy



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zátěžové situace

▶ Stres

- Stav tělesného či psychického přetížení, které vzniká, když na člověka působí nadměrně silný podnět po dlouhou dobu nebo se ocitne v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout

▶ Frustrace

- Psychický stav člověka, který je vyvolán překážkou na cestě k vytyčenému cíli

▶ Deprivace

- Chronické neuspokojování potřeb nebo nedosahování vytyčených cílů



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Reakce na zátěžové situace

- ▶ Útok = agrese
 - 4 fáze:
 - Probíhá pouze v myšlení
 - Slovní napadení
 - Destrukce předmětů
 - Útok na člověka
- ▶ Únik



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Použitá literatura

KOL. *Odmaturuj ze společenských věd*. Vyd. 1. Brno: Didaktis, 2008. ISBN 80-7358-122-0.

Vlastní zdroj.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ