



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

*Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Stehlíková Blanka.*

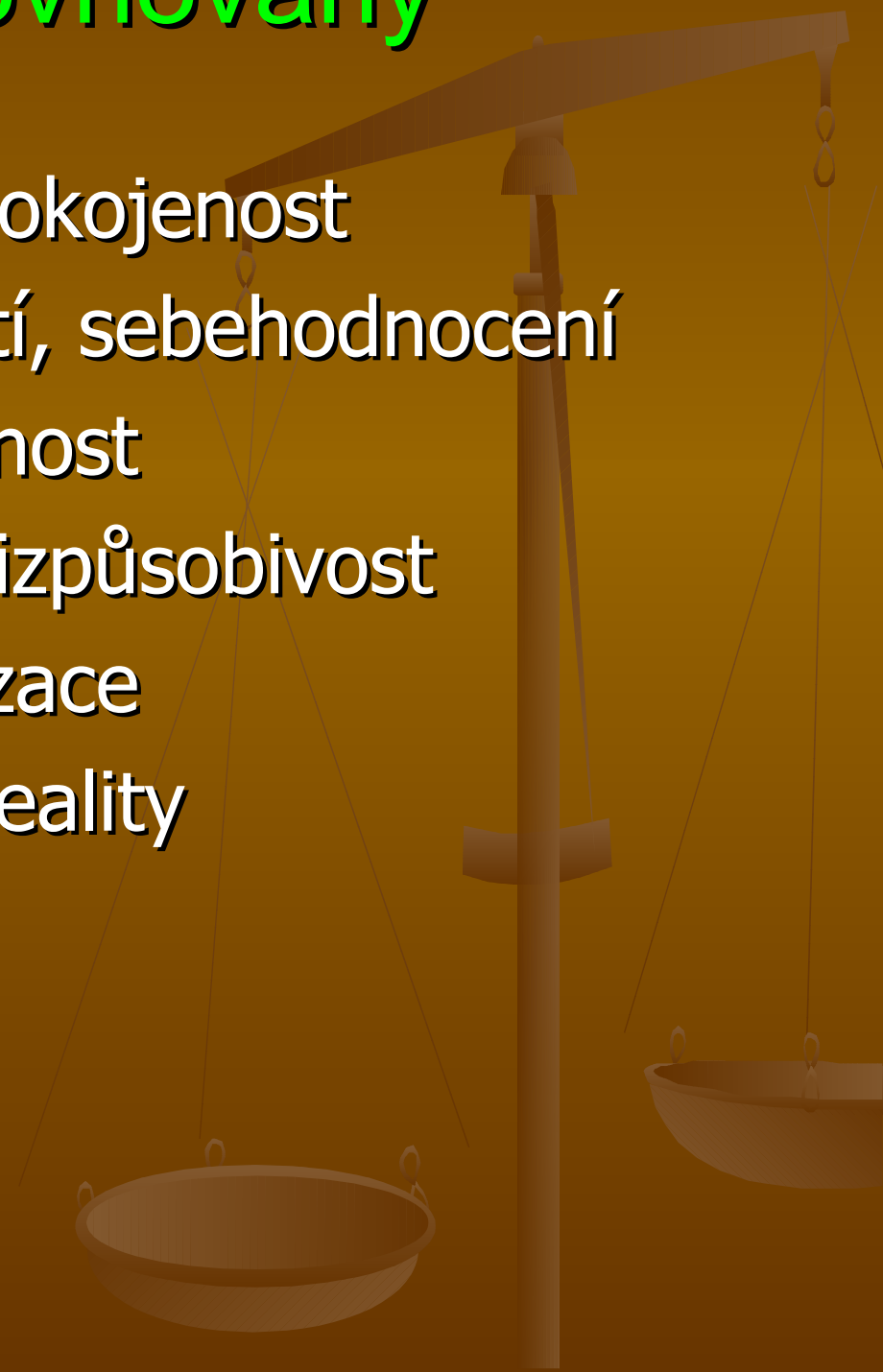
*Dostupné ze Školského portálu Karlovarského kraje  
[www.kvkskoly.cz](http://www.kvkskoly.cz), materiál vznikl v rámci projektu Gymnázia  
Cheb s názvem Rozvoj školského portálu Karlovarského kraje.*

# Psychohygiiena

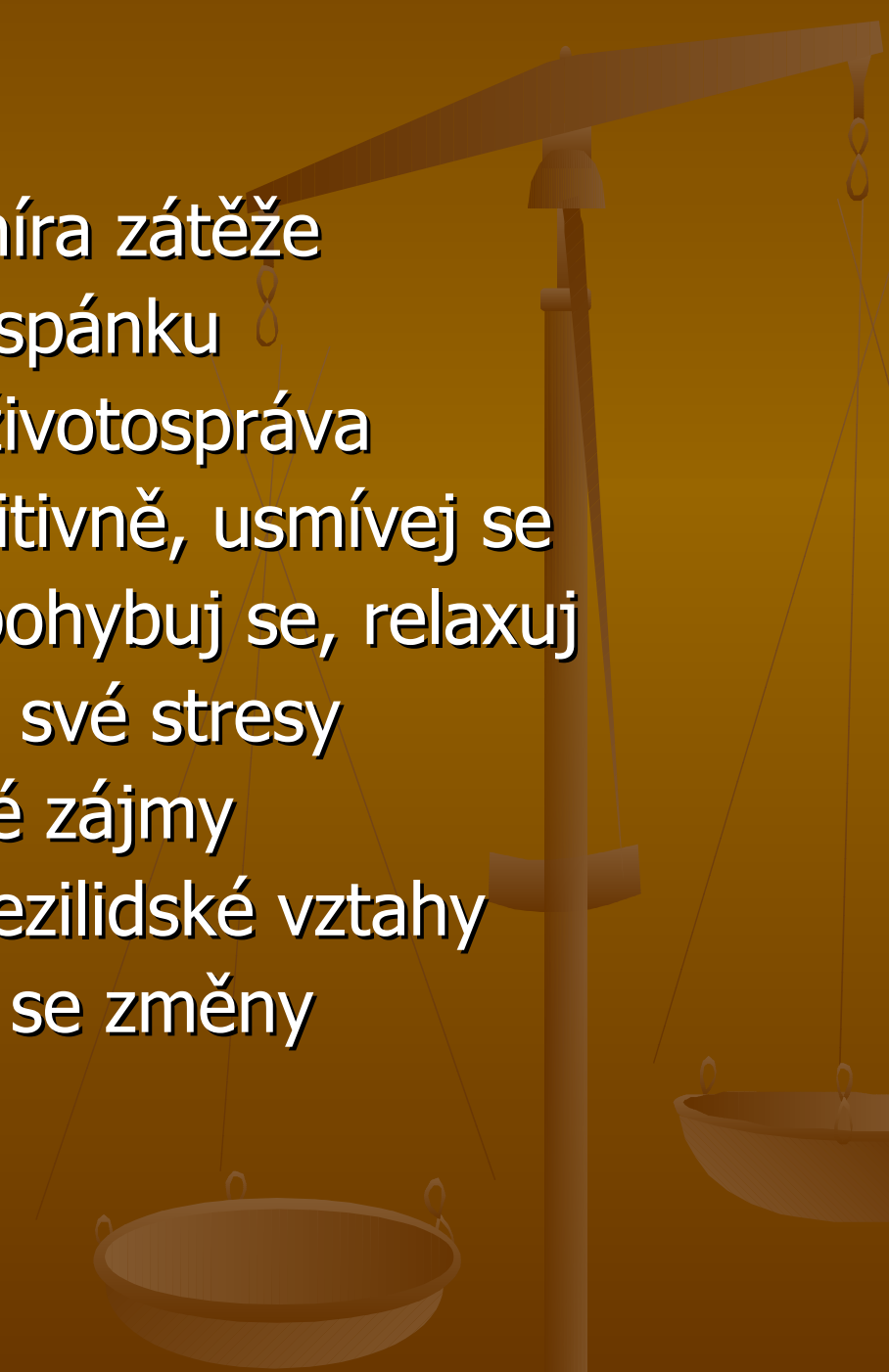
- vědní disciplína
- vznik ve 20. století
- podává návod, jak si udržet a jak si obnovit duševní zdraví
- vychází ze závěrů WHO /Světová zdravotnická organizace/

# Všeobecné předpoklady duševní rovnováhy

- životní spokojenost
- sebepojetí, sebehodnocení
- samostatnost
- aktivní přizpůsobivost
- seberealizace
- vnímání reality
- tvořivost

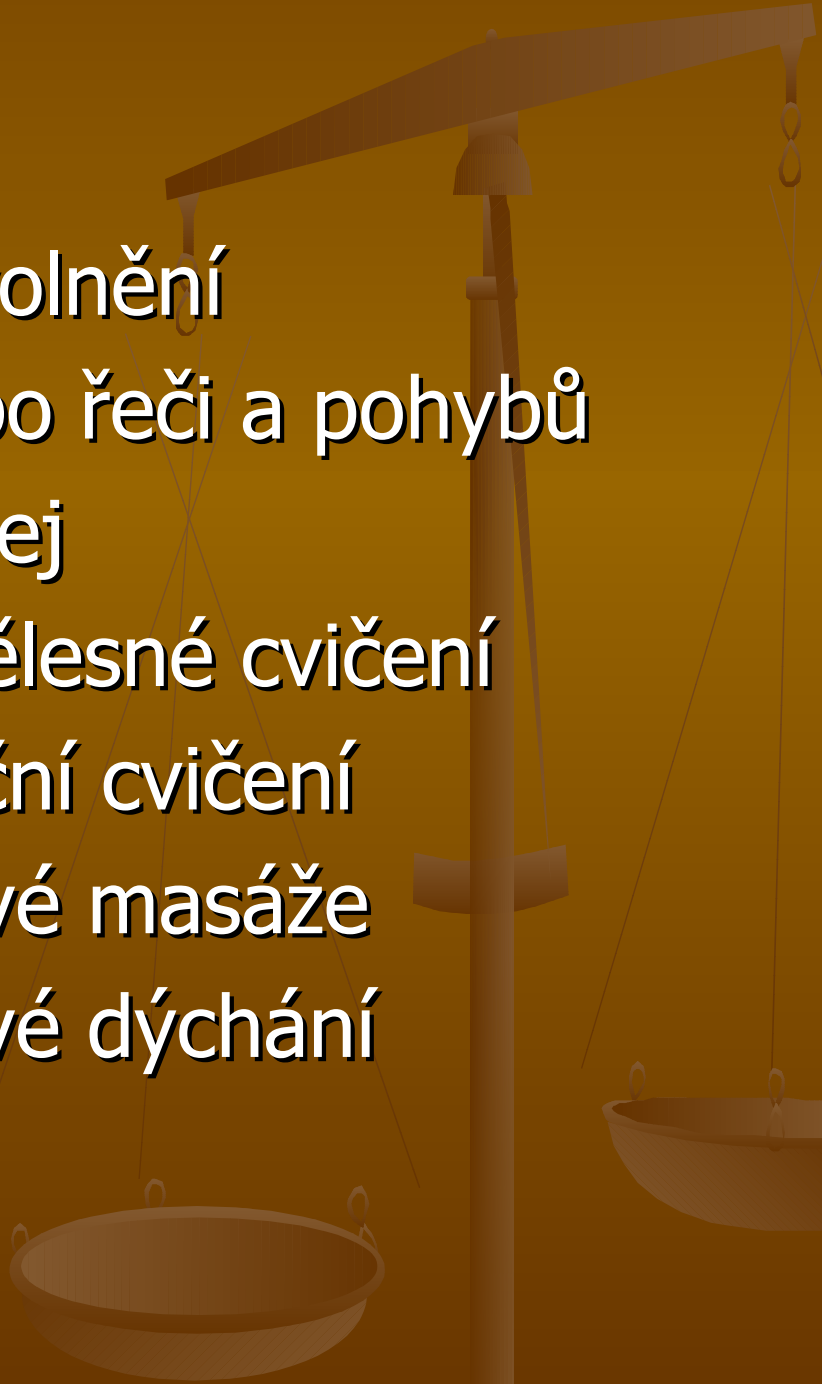


# Prevence stresu

- únosná míra zátěže
  - dostatek spánku
  - správná životospráva
  - myslí pozitivně, usmívej se
  - sportuj, pohybuj se, relaxuj
  - pojmenuj své stresy
  - pěstuj své zájmy
  - posiluj mezilidské vztahy
  - neobávej se změny
- 

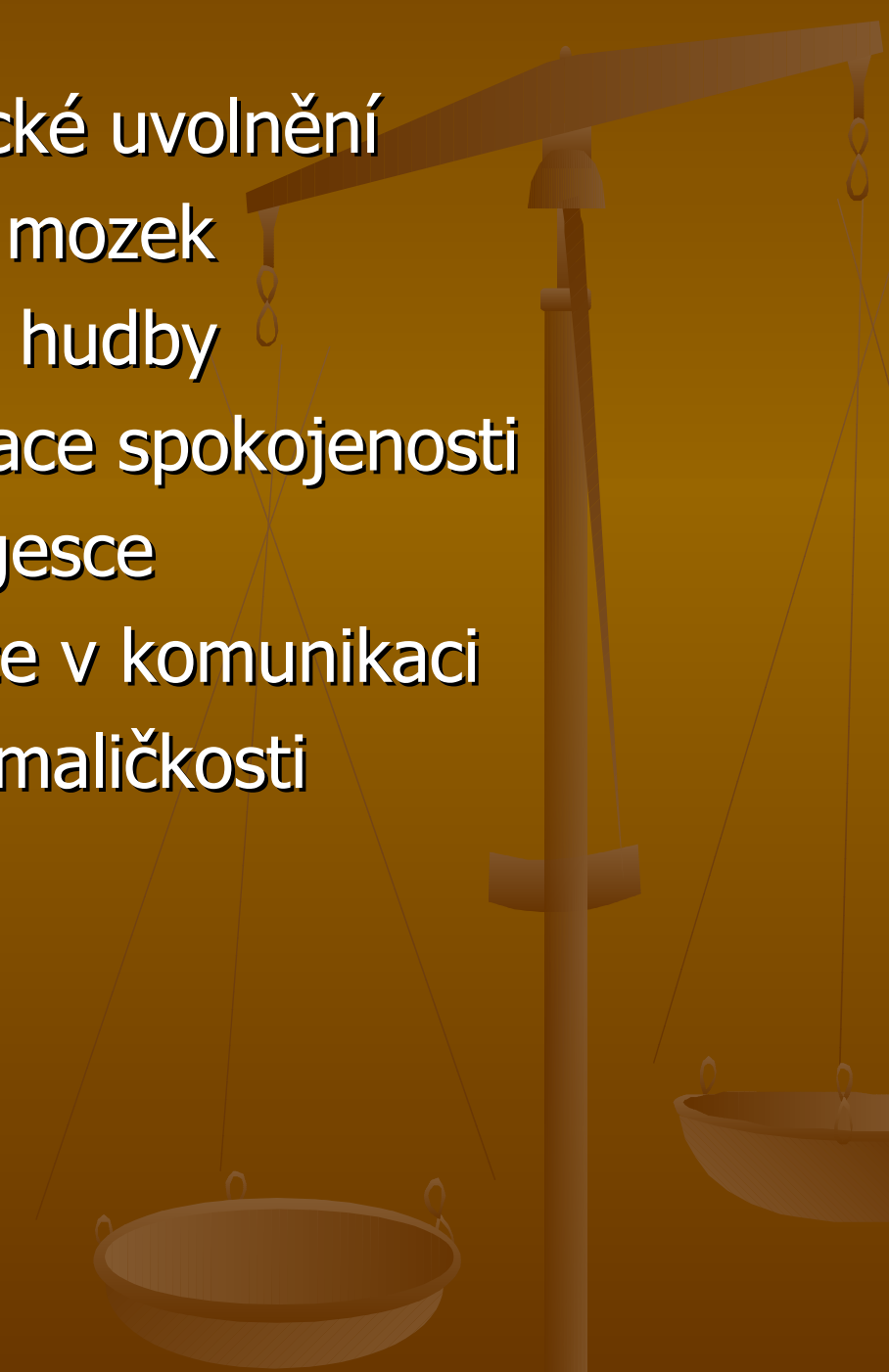
# Management stresu

## A/ tělesné uvolnění

- zvolni tempo řeči a pohybů
  - uvolni obličej
  - chvilkové tělesné cvičení
  - autorelaxační cvičení
  - protistresové masáže
  - protistresové dýchání
- 

# Management stresu

## B/ psychické uvolnění

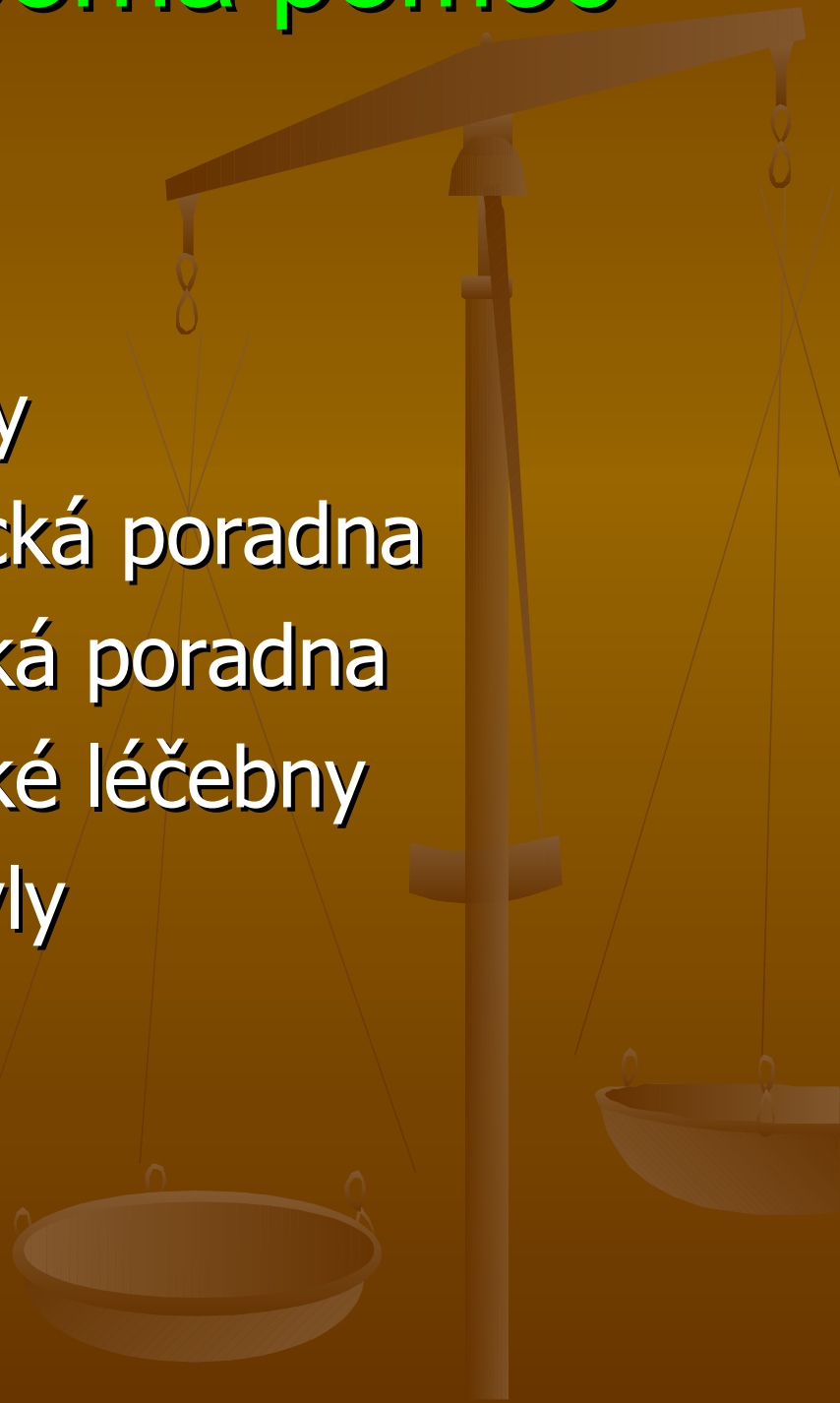
- „vypni“ mozek
  - poslech hudby
  - vizualizace spokojenosti
  - autosugesce
  - ventilace v komunikaci
  - vnímej maličkosti
- 

Při stresu neřeš  
důležitě záležitosti.



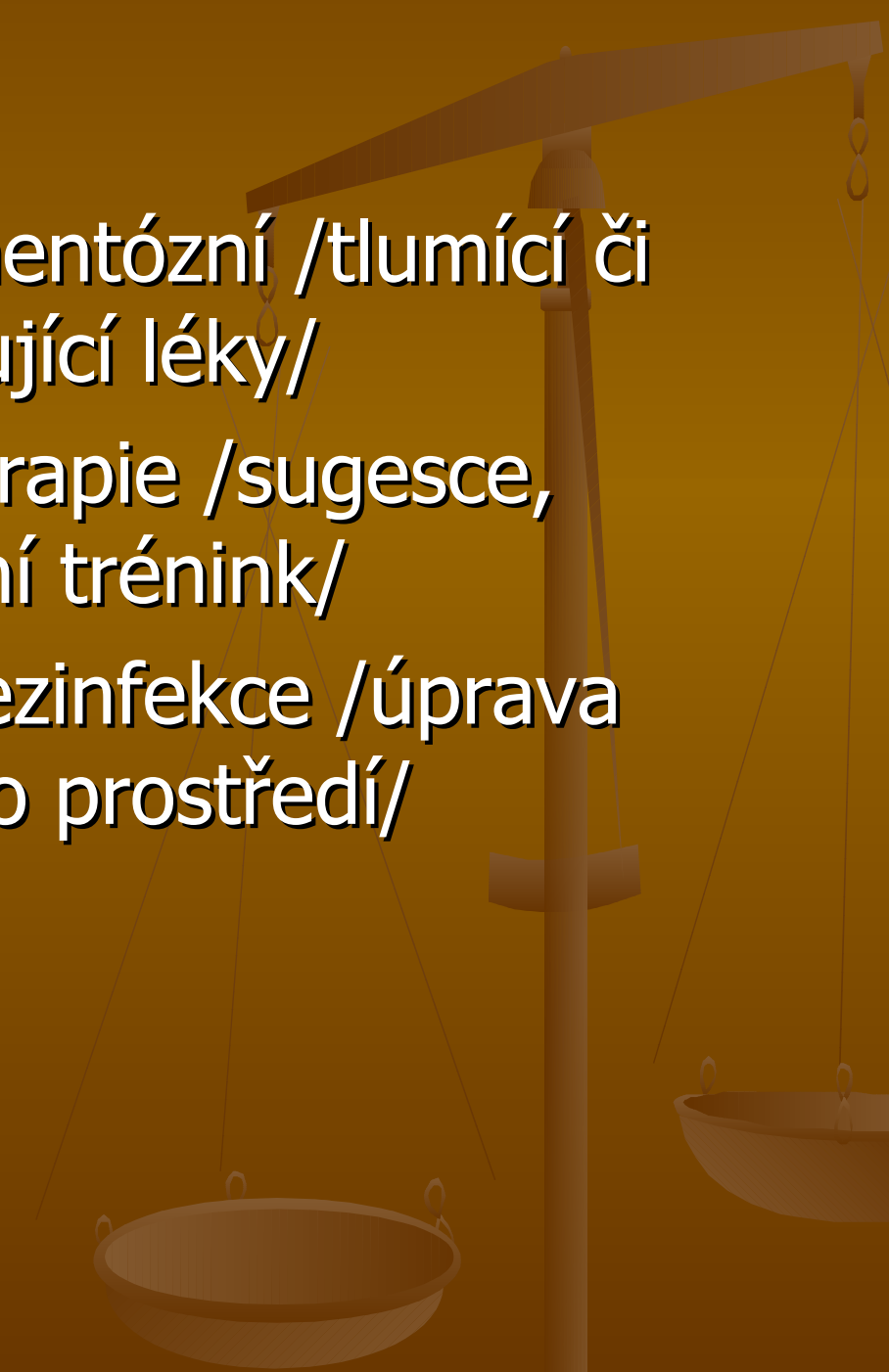
# Odborná pomoc

- linky důvěry
- psychologická poradna
- psychiatrická poradna
- psychiatrické léčebny
- zvláštní azyly



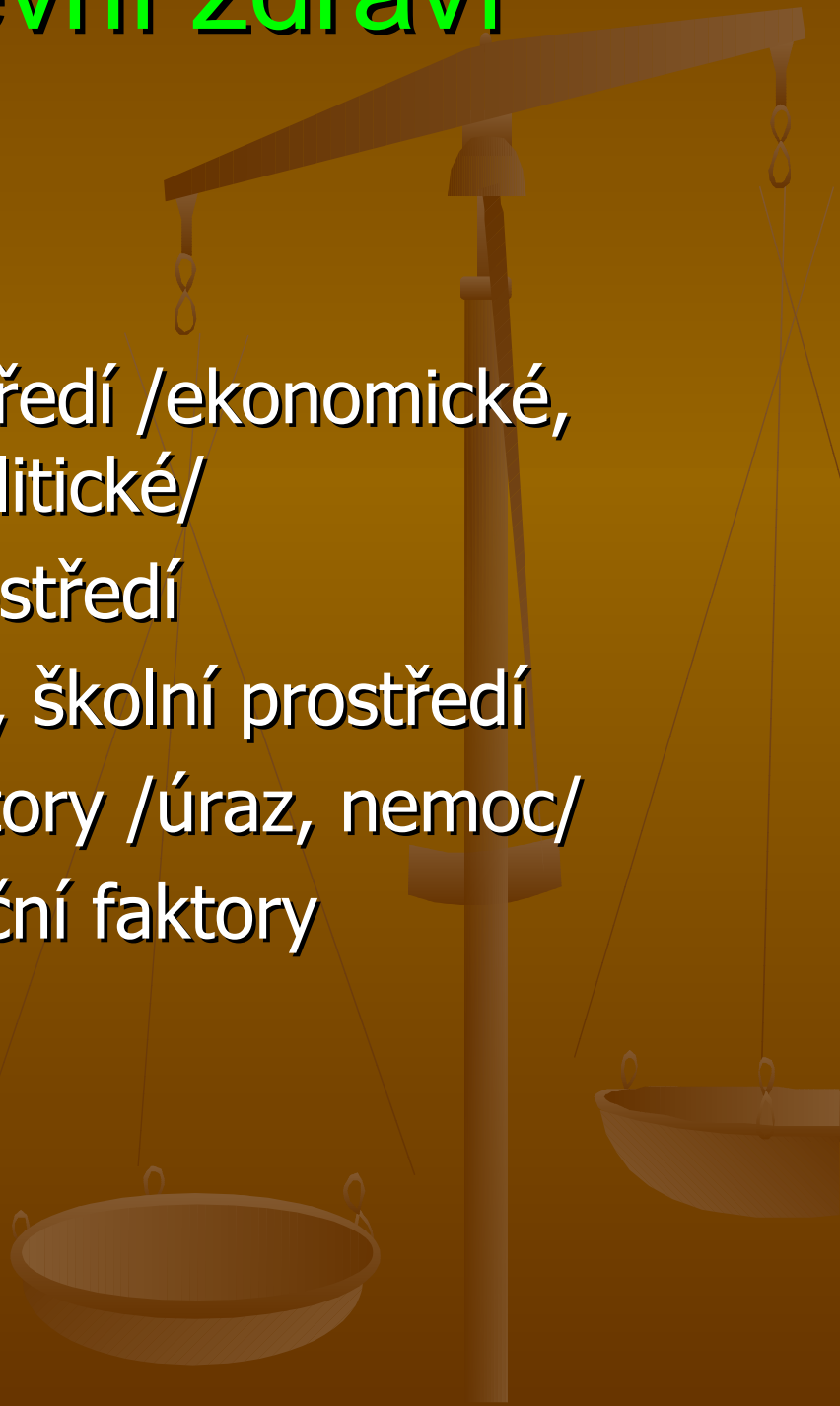


# Léčba

- medikamentózní /tlumící či povzbuzující léky/
  - psychoterapie /sugesce, autogenní trénink/
  - psychodezinfekce /úprava sociálního prostředí/
- 

# Faktory ovlivňující duševní zdraví

- makroprostředí /ekonomické, kulturní, politické/
- rodinné prostředí
- vrstevnické, školní prostředí
- tělesné faktory /úraz, nemoc/
- seberegulační faktory



# Asertivita

- pozitivní myšlení
  - slušné, ale důrazné prosazování názoru
  - umění odmítnout
  - umění řešit
  - laskavost při jednání
  - přijímat sám sebe /“Mám se rád.”/
  - věřit ve své síly /“Jsem schopný.”/
- 