

Author	UP
Contributor(s)	ČVUT
Title	Duševní zdraví
Intellectual Output / Activity Type	IO3 Training
Intellectual Output Leader / Activity Leader	Mgr. Markéta Pešoutová, Mgr. Anna-Marie Pospíšilová
Type:	Presentation
Language:	Czech
Date:	04/21/2022
Version	V.1

Duševní zdraví

Duševní zdraví

1. Jak se pozná “duševně zdravý” člověk?
2. Proč myslíte, že je pro vás/nás toto téma důležité?

Duševní zdraví

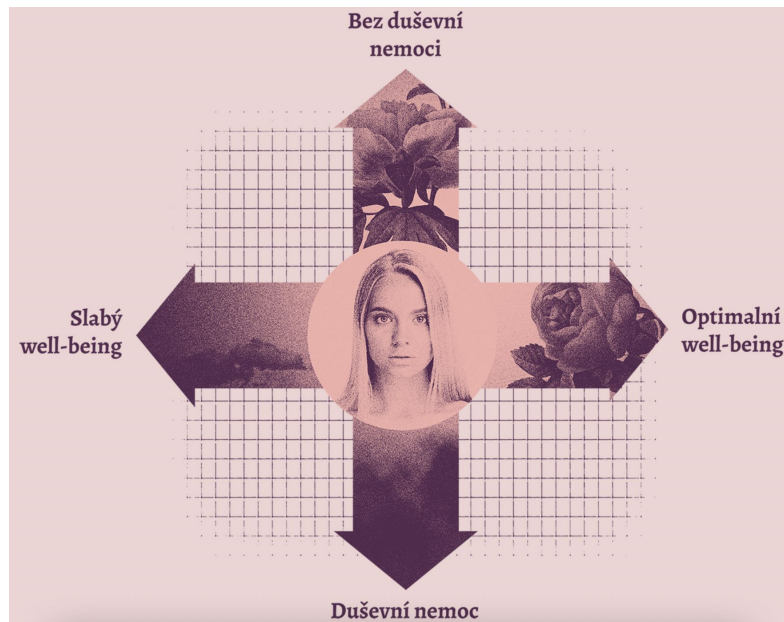
- NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ PROVEDL PRŮZKUM PO PRVNÍ VLNĚ COVIDU, KDE POČET DUŠEVNÍCH OBTÍŽÍ VZROSTL Z 20% NA 30%
- RIZIKO SEBEVRAŽDY SE ZVÝŠILO 3x, VÝSKYT DEPRESE VZROSTL 3x A RIZIKO ÚZKOSTI 2x.
- PRODEJ ANTIPSYCHOTIK VZROSTL O 50 % A ANTIDEPRESIV O 25% (VE SROVNÁNÍ S ROKEM 2019).

Duševní zdraví

- Společenské vnímání duševního zdraví se neustále mění, posledních pár let je tomu důkazem. Po jednoduchém rozdělení na zdraví a nemoc se nyní zajímáme o duševní zdraví jako o kontinuum a dynamický stav.
- WHO říká, že zdraví je stav **úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci**.
- Většina lidí se během života pohybuje na škále mezi plnou kondicí a nemocí.
- Existuje řada faktorů, které mohou ovlivnit duševní zdraví jak pozitivně tak i negativně (vztahy, prostředí, zdravotní stav...).

Díky tomu, že věnujeme čas a péči duševnímu zdraví jedinců, rodin, sociálních skupin i komunit, můžeme pozitivně ovlivnit zdraví jako takové!

Duševní zdraví



- Recognize the Signs - Symptoms of Mental Illness



Mental health disorders manifest in different ways and impact individuals all uniquely. With that being said, here are some common signs to mental health disorders - all important to watch out for.



Illogical thinking



Nervousness or high anxiety



Apathy or loss of drive



Decline in functioning at school, work, etc.



Major or erratic shifts in mood



Withdrawal from interests, relationships or social responsibilities



Heightened sensitivity



Changes in sleep patterns or appetites



Problems thinking clearly or cogently

1. Změna
2. Délka trvání
3. Narušené fungování

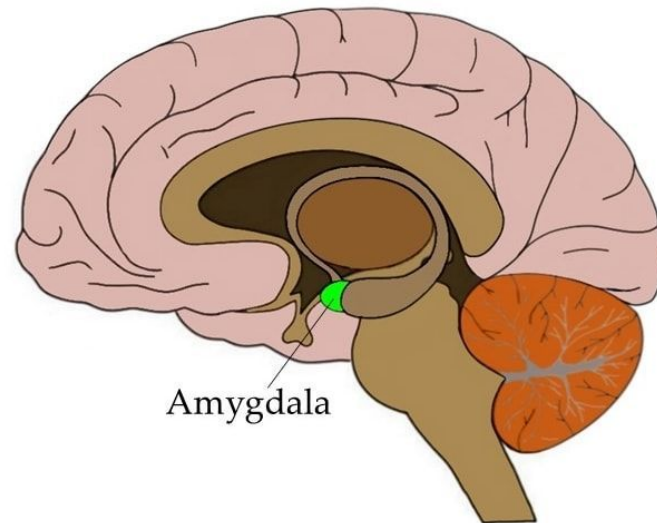
Úzkost vs. strach

Barlow (2002) ve svém díle o úzkostných poruchách uvádí, že "strach je primitivní poplach v reakci na přítomné nebezpečí, který se vyznačuje silným vzrušením a tendencí k jednání".

Úzkost naproti tomu definoval jako "emoci orientovanou na budoucnost, charakterizovanou vnímáním nekontrolovatelnosti a nepředvídatelnosti nad potenciálně averzivními událostmi a rychlým přesunem pozornosti do ohniska potenciálně nebezpečných událostí nebo vlastní afektivní reakce na tyto události".

Amygdala

- integruje emoce, emoční chování a motivaci
- interpretuje strach: pomáhá rozlišit přátele od nepřátel a identifikuje sociální odměny a způsoby, jak jich dosáhnout
- pomáhá koordinovat reakce na věci ve vašem okolí, zejména na ty, které vyvolávají emocionální reakci
- hraje důležitou roli při strachu a hněvu



Strach má přirozenou tendenci rozšiřovat se, pokud před ním utíkáme.



Úzkost

JEDNÍM Z NEJČASTĚJŠÍCH
DUŠEVNÍCH ONEMOCNĚNÍ JE
ÚZKOSTNÁ PORUCHA.
ODHADUJE SE, ŽE V ČESKU JI
ROČNĚ PROŽÍVÁ
AŽ 1,5 MILIONU LIDÍ.

#NEVYPUSTDUSI

Úzkost

PŘÍZNAKY

- Úzkost je z lékařského (psychiatrického) pohledu složitá kombinace emocí, zahrnující strach, zlé předtuchy a obavy.
- Často je doprovázena fyzickými příznaky, jako je bušení srdce, pocit nevolnosti, bolest na hrudi, zkrácené dýchání, chvění rukou.
- Úzkost je nepříjemný emoční stav, jehož příčinu není možné definovat.
- Úzkost může být akutní, trvat krátce, nebo dlouhodobá. Intenzita úzkosti je různá, od lehkého neklidu až po stav paniky.

Úzkost - jak s ní pracovat?

- **Myšlení typu "všechno nebo nic", nahlížení na věci v kategoriích "černé nebo bílé", bez středního proudu.** *"Pokud není všechno dokonalé, jsem naprostý břídil."*
- **Přílišné zobecňování na základě jediné negativní zkušenosti** a očekávání, že to bude platit navždy. *"Nebyl jsem přijat do zaměstnání. Nikdy nedostanu žádnou práci."*
- **Soustředění se na negativa a odfiltrování pozitiv.** Všímání si jedné věci, která se nepovedla, místo všech věcí, které se povedly. *"V testu jsem špatně odpověděl na poslední otázku. Jsem idiot."*
- **Vymýšlení důvodů, proč se pozitivní události nepočítají.** *"Při prezentaci jsem si vedl dobře, ale to bylo jen hloupé štěstí."*
- **Vytváření negativních interpretací bez skutečných důkazů.** Chováte se jako čtenář myšlenek: *"Můžu říct, že mě tajně nenávidí."* Nebo jako věstec: *"Prostě vím, že se stane něco hrozného."*
- **Očekávání, že se stane ten nejhorší možný scénář.** *"Pilot říkal, že nás čekají turbulence. Letadlo se zřítí!"*
- **Přesvědčení, že to, jak se cítíte, odráží realitu.** *"Připadám si jako blázen. Všichni se mi musí smát."*
- **Označování se na základě chyb a domnělých nedostatků.** *"Jsem neúspěšný; jsem nudný; zasloužím si být sám."*
- **Přebírání odpovědnosti za věci, které nemůžete ovlivnit.** *"Je to moje vina, že můj syn měl nehodu. Měl jsem ho varovat, aby v dešti jezdil opatrně."*

TEST NA ÚZKOST GAD-7

 / [Otestuj se](#) / [Test na úzkost \(GAD-7\)](#)

Test na úzkost (GAD-7)

Tento dotazník se běžně používá ve výzkumu pro testování **úzkostnosti** u dospělých.

U každé otázky označte možnost, která nejlépe vystihuje vaši současnou situaci. Po vyplnění můžete dosáhnout výsledné skóre v rozmezí 0 až 21 bodů.

Následující dotazník je určený pro dospělé a dospívající. **Není vhodný pro děti mladší 14 let** a jeho výsledky mohou být v tomto případě zavádějící.



Online test

Jak často vás během posledních 2 týdnů trápily následující potíže?

1. Nervozita, úzkost nebo pocit, že jsem na hraně *

☐ Vůbec ne ☐ Několik dní ☐ Více než polovinu dní ☐ Téměř každý den

Úzkost

<https://www.opatruj.se/otestujte-se/test-na-uzkost-gad-7>

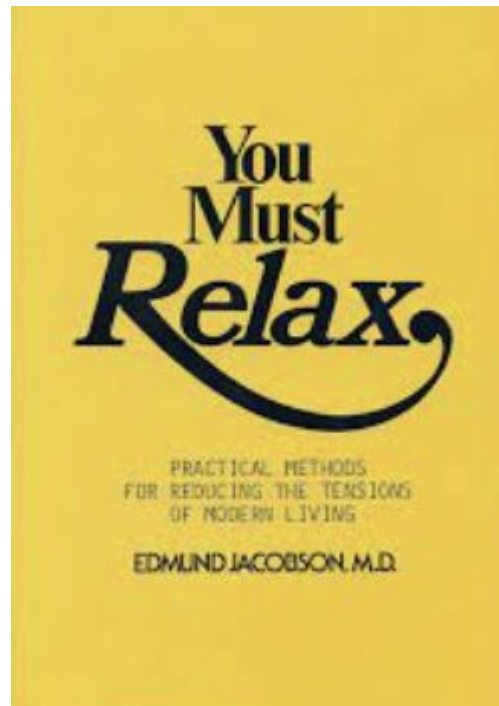
Úzkost - jak s ní pracovat?

- Naučit se rozpoznávat obavu vs. skutečnost
- Poznat nejvíce “zúzkostňující” myšlenky, situace
- Dopřávat si duševní hygienu
 - Meditace
 - Relaxace
 - Pohyb
 - Kreslení
- (nebát se) expozice (1-10, krok po kroku)
- Vyhledat odbornou pomoc, pokud necítím, že mám myšlenky a obavy pod kontrolou

Úzkost - jak s ní pracovat?

- Jaký je důkaz, že je tato myšlenka pravdivá? Že není pravdivá?
- Existuje pozitivnější, realističtější pohled na situaci?
- Jaká je pravděpodobnost, že se to, čeho se bojím, skutečně stane? Pokud je pravděpodobnost nízká, jaké jsou pravděpodobnější následky?
- Je tato myšlenka užitečná? Jak mi obavy z toho pomohou a jak mi uškodí?
- Co bych řekl kamarádovi, který by měl tuto obavu?

Jacobsonova progresivní svalová relaxace



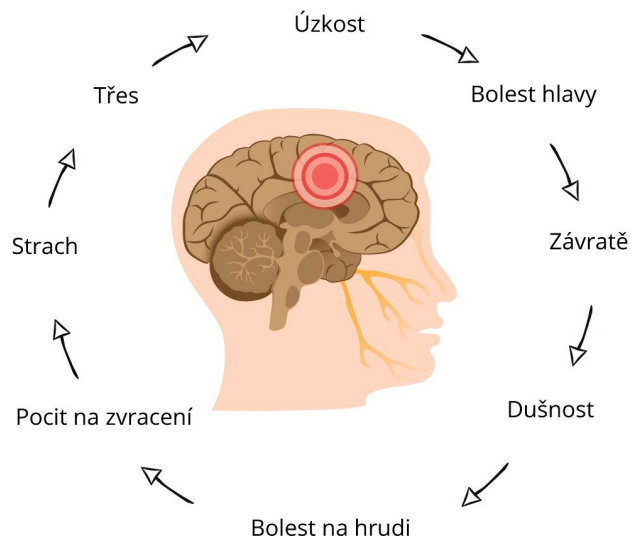
Panika

Co je panika?

- Intenzivní úzkost, se silným vegetativním doprovodem
- Záchvat je vyvolán chybnou interpretací normálních fyziologických jevů. Například bušení srdce při chůzi do schodů je vnímáno jako palpitace při závažné arytmií nebo zámka srdečního infarktu.
- Strach ze smrti vyvolá intenzivní vegetativní doprovod, který nemocného utvrdí v oprávněnosti jeho obav.
- Panické stavy začínají náhle a trvají obvykle několik (desítek) minut.

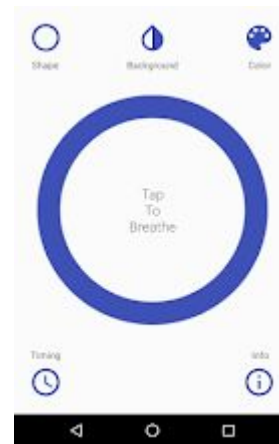
Panika

Panická атака



Pamatujete na dech?

- 3 na 5
- 4-7-8
- Dýchání do trojúhelníku



Breathe Easy app

Kotvící technika

5-4-3-2-1 TECHNIQUE

Try this 5-4-3-2-1 technique to keep you grounded.
Take a look around your current environment and find:

5 things you can see
4 things you can touch
3 things you can hear
2 things you can smell
1 thing you can taste

Deprese

Deprese

emocionální stav neštěstí, jehož intenzita se pohybuje od mírné po extrémní a který je obvykle vyvolán ztrátou něčeho, čeho si člověk vysoce cení (např. rozpadem vztahu). Trvalý smutek je jedním ze dvou definujících příznaků velké depresivní epizody, druhým je anhedonie (neschopnost prožívat kladné emoce a city).

Symptomy

Dle množství symptomů dělíme na **lehkou** - **střední** - **těžkou**.

- Pocity smutku, podrážděnosti, prázdnoty
- Ztráta potěšení nebo zájmu o aktivity po většinu dne
- Zhoršená koncentrace
- Nadměrné pocity viny
- Beznaděj ohledně budoucnosti
- Myšlenky na smrt nebo sebevraždu
- Narušený spánek
- Změny chuti k jídlu nebo hmotnosti
- Zvýšená únava nebo pocit nízké energie

Jak s depresí pracovat?

- Antidepresiva
- Psychoterapie

Deprese je onemocnění a nikoliv lenost nebo nedostatek vůle. Ten, kdo jí trpí, si to nijak nezavinil. Jedná se o onemocnění velmi časté a dobře léčitelné. Dnes má medicína k dispozici velmi účinnou léčbu (antidepresiva a psychoterapie). Efekt léčby se dostavuje za 3 – 6 týdnů. Na léčbu akutní většinou navazuje léčba udržovací, která minimalizuje riziko návratu potíží.

— Prof. MUDr. Jiří Horáček, Ph.D.

Vděčnost

Ve výzkumech na poli pozitivní psychologie je vděčnost silně spojována s větším pocitem štěstí, duševního i fyzického zdraví. Vděčnost pomáhá lidem cítit pozitivnější emoce, radovat se z pozitivních zážitků, zlepšovat své zdraví, vypořádat se s nepřízní osudu a budovat pevné vztahy.

- **Deník vděčnosti** - každý den/týden sepsání alespoň 5 věcí, za které jsem vděčný
- **Navštěva vděčnosti** - napsat dopis člověku, který pro mě udělal opravdu důležitého
- **Připomínkové ústečky** - "Jsem vděčný/á za..."
- **Zastavení s vděčností** - děkovný rituál sám i s blízkými (ráno, před jídlem, před spaním)

THANK YOU,
LIFE

Jak poznám psychické obtíže u druhých?

Jak pomoci?

- Pojmenujte obtíž, “edukujte”
- Vyjádřete obavy a nejistoty
- Buďte
- Neodsuzujte a naslouchajte
- Pomozte najít pomoc
- Obratťe se případně sami na odborníka
- Nebagatelizujte (“to přejde”, “to nic není”, “vzmuž se”)
- Nabídněte pomoc s každodenními/drobnými úkoly
- Pořád jste na prvním místě Vy - musíte mít dost sil (a kyslíkovou masku)

Co dělat, když má váš blízký psychické obtíže

Vnímá váš blízký, že má
problém a chce pomoc?

ANO



Pozorně mu naslouchejte

Snažte se zjistit co nejvíce
o jeho prožívání a vžít se do něj.
Nesnažte se mu vnutit váš
pohled na věc a ani jeho
potíže nezlehčujte.

Ptejte se, co by mu pomohlo

V jakých situacích se cítí aspoň
trochu lépe? Co je v takových
situacích jinak? Je něco, co mu
už v minulosti pomohlo?



Společně proberte možnosti odborné pomoci

Ta je vhodná vždy, když
člověk vnímá, že "už na to
sám nestačí".



Bud'te
tam pro
něj.



Pokud
bezprostředně
ohrožuje zdraví své
nebo jiných, zavolejte
záchrannou
službu.

☎ 155

NE

Je sobě nebo svému
okolí nebezpečný?

NE

Pokuste se respektovat jeho vnímání

Jakkoliv se liší od vašeho
a jakkoliv to může
být těžké.

Vyhledejte pro sebe podporu od přátel nebo odborníka.



Nepřesvědčujte

Podílejte se s ním o vaše obavy
a chtějte znát jeho vnímání
situace. Posilujte v něm pocit
důvěry ve vás a pocit, že je
přijímán a oceňován.

Společně zvažte, jak by vám oběma mohla pomoci podpora odborníka

Můžete vyhledat odbornou
pomoc a svěřit se o tom
svému blízkému.

Na koho se obrátit?

Psychiatr - lékař, předepisuje léky, v ideálním případě má také psychoterapeutické dovednosti

Klinický psycholog - diagnostikuje, pracuje s pacienty v rámci své expertízy (nejčastěji v nemocnici či ambulantním zařízení), 5letá atestace po dokončení studia psychologie

Psychoterapeut - pracuje s klientem v rámci terapeutického rozhovoru (různé směry - direktivní vs. nedirektivní, existenciální vs. kognitivně behaviorální apod.), musí projít cca 5letým výcvikem a odbornou supervizí

Poradenský psycholog - pracuje s klientem krátkodobě, řeší aktuální problém, “zasítuje”, edukuje a nasměruje dále

MENTAL HEALTH

KAM SE OBRÁTIT V PŘÍPADĚ PSYCHICKÉ KRIZE?



CORONA
INITIATIVE



KRIZOVÁ
PSYCHOLOGICKÁ POMOC

1212
a zvolit číslo 5



LINKA PRVNÍ
PSYCHICKÉ POMOCI

116 123



LINKA BEZPEČÍ

116 111



MODRÁ LINKA

731 197 477



LINKA DŮVĚRY

čísla dle krajů najdete
na www.capid.cz



KLINIKA NÚDZ

283 088 244, 283 088 139
nebo **283 088 140**

Společně to zvládneme!

ve spolupráci s

PSYCHOČAS



POMOC@LINKABEZPECI.CZ
www.LINKABEZPECI.CZ



Psychologická poradna

Psychologická poradna probíhá osobně nebo online po předchozí domluvě s poradcem.

Psychologická poradna je určena všem studentům ČVUT a je zdarma. Můžete zde diskrétně konzultovat a řešit své osobní problémy, krizové situace, mezilidské konflikty ve škole i v soukromí.

V případě naléhavých a **krizových situací** můžete využít [krizové služby](#).

PhDr. Daniela Roes (út, st 9-14:30), **Mgr. Pavlína Tábořská** (út 9-16), **Mgr. Miloš Havlík** (čt 9-16, pá 8-15)

- pomohou těm, kteří hledají odbornou psychologickou pomoc v oblasti studijních a osobních problémů. Může se jednat o zátěž spojenou se studiem na VŠ (téma, poruchy spánku, neurotické potíže)
- pomohou řešit možnosti osobnostního rozvoje a sebevzdělání, problematiku mezilidských vztahů (problémy se vztahy



[PhDr. Daniela Roes](#)

Poradce v
psychologické
poradně



[Mgr. Miloš Havlík](#)

Poradce v
psychologické
poradně

Bud' v pohodě i během studia!

Je ti 16 a více let, studuješ nebo bydlíš v Praze? Máš v rámci studia psychické potíže, se kterými si nevíš rady? Nebo znáš někoho, kdo by naši pomoc potřeboval?

Na telefonu 778 971 470 nebo na e-mailu info@dostuduj.fit kontaktujete přímo naše odborníky.

Tento týden je na telefonu a e-mailu: **Michal**

Krize

Krize

Definice:

Subjektivně ohrožující situace, která **přesahuje obvyklý soubor vyrovnávacích strategií** daného člověka. Jako taková je krize vždy definovaná jedincem, u někoho tedy může daná událost vyústit v krizový stav a u někoho jiného nemusí. Důležitou komponentou krize je její **růstový potenciál**, jedná se tedy současně o důležitý činitel změny a osobního zrání

Mezi spouštěče patří: ztráta, volby a změny

Reakce je vždy individuální a probíhá na psychické, fyzické i sociální úrovni.

Krize

Nezvládnutá krize vede k

- Emoční labilitě
- Nezvládnuté úzkosti
- Silné pocity viny
- Pocity studu spojené s neúnosným pocitem sebehodnocení
- Zúžený fokus vnímání

Krize ?

Děkujeme za pozornost a těšíme se příští týden!

Zdroje:

<https://www.mzcr.cz/rada-vlady-pro-dusevni-zdravi/>

<https://www.helpguide.org/articles/anxiety/how-to-stop-worrying.htm>

<https://www.zzmv.cz/aktuality/634-uzkost-z-uzkostnych-stavu>

<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>

<https://www.opatruj.se/multimedia#c942>

<https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F30-F39>

<https://www.deprese.com/co-je-deprese/lecba-deprese-a-zaver/>

<https://psychologie.cz/kdyz-ma-pritel-depresi/>

