**Soukromá obchodní akademie, spol. s r. o.**



**Svatováclavská 1404, 438 01 Žatec**

**tel.: 415 726 003, fax: 415 726 003, www.soazatec.cz,**

**e-mail: soa@soazatec.cz**

|  |  |
| --- | --- |
| **Digitální učební materiál – II. 1E** |  |
| Název předmětu nebo činnosti | **Občanská nauka** |
| Jméno, příjmení, titul autora | Hana Holštajnová |
| Název práce | **Duševní hygiena** |
| Stupeň a typ vzdělávání | Středoškolské vzdělávání |
| Pracovní skupina – třída | 2. ročník |
| Očekávaný výstup | Žák na příkladech popíše vhodné formy duševní hygieny. |
| Použité programové vybavení | Microsoft Word |
| Použitá studijní literatura | Základy společenský věd pro SŠ, Ilona  Gillernová, Jiří Buriánek, Nakladatelství Fortuna Praha 1999  Přehled učiva k maturitě, František Parkan a kolektiv, Nakladatelství Fortuna Praha 2006  Odmaturuj ze společenských věd, Marcela Krausová, a kolektiv, Nakladatelství Didaktis Brno 2004  Společenské vědy pro 1. ročník SŠ, pracovní sešit, Nakladatelství Didaktis Brno 2009 Občanská nauka, Danuše Hořejšová, Naše vojsko Praha 1994 |
| Použité nebo doporučené www stránky |  |

**Jak pečovat o sebe a dodržovat duševní hygienu?**

**Duševní hygiena -** je souhrn lékařských, psychologických a sociálních rad. Je souborem pravidel, které slouží k udržení, prohloubení, získání duševní rovnováhy a zdraví.

Duševní hygiena je zaměřena na možnostech působení na sebe sama (autoregulace), ovlivnění jeho okolí, přizpůsobení se (adaptaci) a na prevenci.

Duševně zdravý člověk je odolnější vůči stresu, nemoci a civilizačním chorobám.

Vyrovnaný člověk se dokáže dobře koncentrovat na práci i odpočinek.

Duševně zdravý člověk je schopen působit pozitivně na své okolí a tím budovat dobré sociální vztahy.

Člověk, který není ovlivněn stresem, neprožívá silná citová napětí, která způsobují jeho nevyrovnanost.

Dosažení této rovnováhy je přáním, touhou (i nevědomou) každého člověka.

Psychologie nabízí tyto metody psychohygieny, např.:

1. dostatečný spánek
2. správná výživa
3. správné dýchání
4. dostatek pohybu
5. správné hospodaření s časem (čas na práci, čas na odpočinek)
6. relaxační cvičení.

Pokud člověk nedodržuje tyto zásady hrozí mu dříve či později utrpění nebo duševní porucha. Vlivem zátěžových situací (problémy v rodinném životě, rychlé životní tempo, stres, nemoc, závislosti, globální problémy) se může projevovat v chování, prožívání a může způsobovat problémy v komunikaci a interakci. Pokud se naše problémy projeví v chování a prožívání a způsobuje problémy v komunikaci, můžeme trpět duševní poruchou. Poruchami se zabývají psychiatři a psychopatologové. Můžeme trpět psychózou, neurózou, poruchou osobnosti nebo oligofrenií. Co to je za poruchy?

* 1. **Psychóza** je vážná neuropsychická porucha. Narušuje osobnost člověka a projevuje se schizofrenií = rozštěpením osobnosti, maniodepresivní psychózou = chorobnou změnou nálad.

* 1. Neuróza je nejčastější přechodná porucha. Projevuje se neurastenií = poruchou spánku, srdeční činnosti, trávení, únavou, fobiemi (xenofobie = strach z cizinců, agorafobie = strach z otevřeného prostoru, klaustrofobie = strach z uzavřených prostor),

* 1. Psychopatie = porucha osobnosti je dlouhodobá odchylka, projevuje se výbuchem agresivity po malém podnětu.

* 1. Slabomyslnost = oligofrenie se projevuje v omezené schopnosti poznávat.