

Duševné zdravie /psychohygiena/

Duševné zdravie je stav, keď všetky duševné pochody prebiehajú optimálnym spôsobom, umožňujú správne odrážať vonkajšiu realitu, primerane a pohotovo reagovať na všetky podnety a zároveň mať pocit uspokojenia zo svojej činnosti.

S pojmom duševné zdravie súvisia aj ďalšie pojmy:

Zdravie – je subjektívny pocit človeka, ktorý nemá žiadne zdravotné ťažkosti a objektívne má všetky funkčné merateľné hodnoty vo fyziologickej norme /napr. TK, KO, zrak a pod./ **Porucha** – je nepriaznivá, škodlivá zmena normálneho stavu.

Duševná porucha – duševná, alebo psychická porucha sa prejavuje poruchou v oblasti duševného diania alebo telesnými príznakmi, ktoré sú zapríčinené psychickými činiteľmi. Postihuje vyššiu nervovú činnosť pričom nie je poškodený mozog.

Normalita – je stav, pri ktorom osobnosť adekvátne vníma realitu a seba, ovláda svoje správanie, má sebaúctu, má schopnosť vytvárať citové vzťahy k iným ľuďom a k okoliu a je činorodá /tvorivá/.

Abnormalita – je to stav, pri ktorom osobnosť vykazuje odchýlku od štatistickej normy a od sociálnych noriem, od prispôsobivého správania a od subjektívneho prežívania ťažkostí.

Na posúdenie psychického zdravia sa používajú tri kritéria:

- **kritérium subjektivity osobnosti** – má základ v tom, či sa človek sám považuje za duševne zdravého, základné kritéria sú : pohoda, spokojnosť, šťastie, uspokojenie potrieb a životných cieľov pričom subjektívne chápanie duševného zdravia sa nemusí vždy zhodovať so spoločenskými alebo medicínskymi kritériami hodnotenia zdravia,
- **kritérium sociálnosti človeka** – posudzuje ho skupina, komunita v ktorej sa jedinec pohybuje a ktorá hodnotí či spĺňa sociálne normy a očakávania spolužitia/napr. extrémne oblečenie, účes a pod./,
- **medicínske kritérium** – na základe medicínskeho vyšetrenia určuje zdravotný stav lekár formou diagnózy.

Psychologické predpoklady duševného zdravia

Predpokladom duševného zdravia sú:

- vhodné podmienky prostredia, v ktorých človek žije,
- podnety z vnútra organizmu,
- podnety v vonkajšieho prostredia.

Ak tieto predpoklady nie sú naplnené, narúša sa rovnováha organizmu a prostredia v dôsledku čoho sa môže narúšať psychické a somatické zdravie.

Psychohygiena a jej význam

Psychohygiena je vedný odbor, ktorý skúma podmienky nevyhnutné na zabezpečenie duševného zdravia, psychickej pohody, výkonnosti a zlepšenie duševnej činnosti.

Psychohygiena je:

- interdisciplinárny odbor – skúma psychiku ľudí z hľadiska možnosti zaťaženia ale zaoberá sa aj prevenciou psychických chorôb,
- súbor poznatkov zameriava na optimalizáciu študijných a pracovných podmienok, ako aj na to ako sa vyrovnávať s únavou a stresom.

Duševné zdravie ovplyvňujú:

- dedičnosť, integrita osobnosti, povaha, rodina, choroby,
- spolupôsobenie spoločenských, osobných príčin, modernej civilizácie,
- preferované teórie kvality života /ekonomická a sociálna kvalita života, zmysel a význam života atď./,
- mesto – dedina, koncentrácia ľudí do miest, globalizácia,
- vstup masmédií do života človeka /ich vplyv je popri pozitívnom aj negatívny/.

Podmienky psychohygieny

Základnou podmienkou psychohygieny je dobré zvládnutie autoregulácie. Konfliktom, stresom a záťažou sa nedá v živote vyhnúť, ale je potrebné vytvoriť si spôsoby ako im predchádzať a v prípade ich vzniku ako ich čo najlepšie zvládať.

Medzi podmienky, ktoré môžeme ovplyvňovať patria:

- **Pracovné prostredie** Je samozrejmé, že v priebehu práce je náš organizmus zaťažený oveľa viac ako pri zábave a odpočinku. Z toho vyplývajú určité požiadavky na úpravu pracovného prostredia, medzi ktoré patria:
 - a/ **Fyzikálne podmienky** – k nim patrí primeraná teplota na pracovisku, osvetlenie, hluk, čistota, dostatok miesta pre prácu, ale aj estetická úprava prostredia. Používanie ochranných

pracovných pomôcok. Za podmienky na pracovisku zodpovedá zamestnávateľ, kontroluje hygienik.

b/ **Špecifické podmienky pracoviska** – sú na každom pracovisku iné, týkajú sa konkrétne vykonávanej práce napr. učiteľ v triede, predavačka v obchode, lekár v ambulancii, nemocnici, atď.

c/ **Individuálne podmienky osobnosti** – nervový systém každého z nás je trochu inak vybavený a má inak rozložené citlivé a odolné miesta, preto každý znáša špecifickú záťaž pracoviska inak. Tí, ktorí špecifickú záťaž pociťujú ako vyčerpávajúcu a stresovú by mali v záujme svojho zdravia uvažovať o zmene pracoviska.

• **Živospráva**

Do oblasti živosprávy patrí:

a/ **Spánok** - potreba spánku u mladého človeka je vyššia, v starobe sa potreba spánku znižuje. Regenerácia nervového systému však nezávisí od dĺžky spánku, ale od jeho kvality. Spánok ovplyvňuje veľa činiteľov – napr. hádky pred spaním, pozeranie hororov, nevhodné lôžko, nevyvetraná miestnosť, neskoré jedlo a pod.

b/ **Výživa** – jedlo má obsahovať všetky zložky: bielkoviny, tuky, cukry, minerálne látky, vitamíny, vlákninu a dodržiavať pitný režim. Je ideálne ak sa príjem rovná výdaju, lebo ak je príjem vyšší ako výdaj – dôsledkom je obezita, ak je príjem nižší ako výdaj, tak môže dôjsť k podvýžive.

c/ **Dýchanie** – mozog potrebuje na svoju činnosť viac kyslíka ako ktorékoľvek iné tkanivá v tele. Spotrebuje 20% všetkého kyslíka, ktorý telo potrebuje, preto je potrebné správne a hlboko dýchať, nakoľko sťažené dýchanie ovplyvňuje našu výkonnosť.

d/ **Telesná práca** – je dôležité striedanie telesnej /fyzickej/ práce s psychickou, pretože nie je vhodné po fyzickej námahe organizmus zaťažovať znovu fyzicky, aby sme telo nepreťažovali.

• **Organizácia práce**

a/ **Hospodáriť s časom** – ak máme predchádzať duševnému stresu, musíme sa naučiť hospodáriť s časom i s vlastnými silami. Dôležitý je trpezlivý odhad vlastných možností, správne posúdenie závažnosti úloh a povinností, ako aj ich vhodné časové rozvrhnutie. Zamedzíme tak časovému stresu, keď budeme mať málo času na veľa povinností, čo pôsobí na organizmus veľmi vyčerpávajúco.

b/ **Zbytočne neodkladaj** - ľudová múdrosť hovorí „čo môžeš urobiť dnes, neodkladaj na zajtra“ – toto je dôležitý poznatok z hľadiska dodržiavania zásad psychohygieny.

c/ **Poriadok** – ak chceme optimálne využiť čas, tak poriadok vo veciach a v dennom režime je tiež veľmi dôležitý. Ak ho dodržiavame a vieme naplno využiť čas, tak sa zbytočne nevyčerpávame.

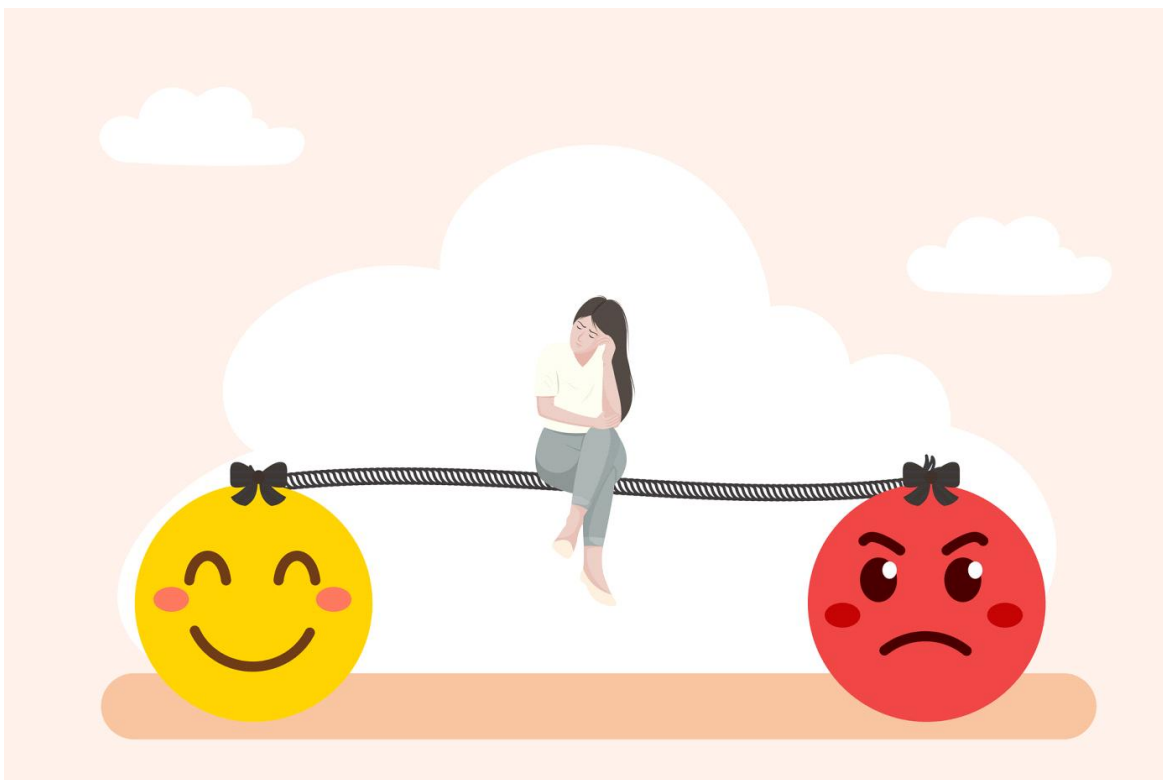
d/ Osobné tempo – jednou z individuálnych vlastností nervového systému je osobné pracovné tempo. Treba naň prihliadať všade tam, kde v nejakom časovom limite máme splniť danú úlohu. Vnucovaný pracovný rytmus, tlak na rýchlosť a časová tieseň sú potom stresovými faktormi, ktoré neúmerne vyčerpávajú organizmus, ktorý potom potrebuje dlhší čas na regeneráciu.

- **Systém hodnôt**

a/ Osobné ciele – človek si má pre seba ujasniť čo sú hodnotné ciele, ku ktorým smeruje, čomu bude dávať prednosť a čoho sa viac menej môže zrieknuť. Typickým znakom správania neurotikov je, že sa nevedia a nemôžu rozhodnúť, čo by vlastne chceli a trpia chronickým konfliktom.

b/ Citové vzťahy – citové zväzky sú dôležitou súčasťou života – ak sú uspokojivé významne ovplyvňujú našu odolnosť voči psychickým a fyzickým stresom.

c/ Sociálne vzťahy – okrem citových vzťahov sú dôležité aj sociálne vzťahy s inými ľuďmi, pretože pozitívne sociálne vzťahy ovplyvňujú pozitívne aj naše psychické a telesné zdravie..



PSYCHOHYGIENA V PRÁCI UČITEĽA /efekt vyhorenia, zvládanie stresu/ EFEKT VYHORENIA = BURNOUT EFEKT

Predstavuje vyčerpanie fyzických a psychických síl; ide o stratu záujmu o prácu, čo spôsobuje dlhodobý stres a frustráciu.

Psychické vyhorenie je dôsledkom dlhodobého pôsobiaceho stresu a nevhodného vysporiadania sa so psychickou a telesnou záťažou.

Prejavuje sa cez tieto fázy:

- 1.fáza – NADŠENIA = učiteľ má vysoké ideály, angažuje sa pre školu
- 2.fáza - STAGNÁCIE = ideály sa nedarí realizovať
- 3.fáza – FRUSTRÁCIE = učiteľ vníma žiaka negatívne, používa donucovacie prostriedky
- 4.fáza – APATIE = vo vzťahu učiteľ-žiak sa prejavuje nepriateľstvo; učiteľ robí len to najnutnejšie
- 5.fáza – SYNDRÓM VYHORENIA = úplne vyčerpanie

Najviac sú postihnutí učitelia vekovo a služobne starší a s vysokým počtom problémových žiakov v triede.

SYMPTÓMY /PRÍZNAKY/ VYHORENIA

Duševná rovina

negatívny obraz o vlastných schopnostiach

negatívny postoj k žiakom/rodičom

negatívne hodnotenie ku škole

strata záujmu o profesné témy

ťažkosti s koncentráciou

Pocitová rovina

skľúčenosť

popudlivosť

sebaľútosť

nervozita

pocit nedostatku uznania

Telesná rovina:

rýchla unaviteľnosť

zvýšená náchylnosť k chorobám

negatívne ťažkosti dýchania

zažívania a srdca

bolesti hlavy a brucha

svalové napätie

poruchy spánku

vysoký krvný tlak

Sociálna rovina:

úbytok výchovnej angažovanosti

úbytok snahy pomáhať žiakom

obmedzenie kontaktu so žiakmi, kolegami, rodičmi

pribúdanie konfliktov v súkromí

nedostatočná príprava na vyučovanie

STRES

angl. termín vyjadrujúci záťaž, tieseň, tlak na osobu.

Škodlivý činiteľ vyvolávajúci stres – STRESOR, ktorý môže pôsobiť na organizmus /popálenie, úraz apod./ alebo psychiku jedinca /strach, úzkosť, žiaľ apod./.

Sled zmien vyvolaných stresorom – GENERÁLNY ADAPTAČNÝ SYNDRÓM

PRÍČINY STRESOV:

Individuálne psychické:

deštruktívne myšlienkové vzory /napr. je stále ťažšie vychovávať mládež/

základový myšlienkový postoj – reaktívny /pocit bezmocnosti/ aktívny /dôvera, posilnenie/
negatívne myslenie /pripomínanie si ťažkostí z minulosti/, zmysel života /ak človek stráca zmysel – márnosť/

deficitné stratégie /spôsoby stresu – drogy, alkohol, konzumácia jedla apod./

negatívne hospodárenie s časom /treba zabezpečiť striedanie práce s odpočinkom/

Individuálne fyzické: pribúdajúci vek, nezdravý spôsob života.

Inštitucionálne:

fyzikálne stresory /v škole – hluk, zima apod./

nedostatky riadenia

vysoký počet žiakov v triede /konflikty so zlými žiakmi/

narušená komunikácia

kooperácia s kolegami

slabé finančné ohodnotenie

Spoločenské príčiny: funkcia rodiny v spoločnosti, vplyv masovokomunikačných prostriedkov, nízke ohodnotenie práce učiteľa.

STRATÉGIE PREKONÁVANIA STRESU

zmeniť emočné a pocitové vzorce, sebaisto sa vyrovnáť s tlakom, urovnať si čo nás deprimuje, zvyšovať pracovnú kvalifikáciu, plánovanie času, práce, zlepšenie motivácie pre prácu, zlepšiť spoluprácu, komunikáciu v kolektíve, pozitívny životný postoj - orientácia na budúcnosť venovať sa zdraviu /pohyb, relax/

Školská záťaž, únava a výkonnosť, organizácia školskej práce

Súčasná doba kladie čoraz väčšie nároky na psychiku človeka. Obrovský nárast informácií, vysoká životná úroveň, to všetko prispieva k tomu, že sa človek v podstate už od detstva ocitá v situáciách kladúcich vysoké požiadavky na jeho prispôsobivosť psychickú zdatnosť.

DUŠEVNÁ HYGIENA = systém vedecky prepracovaných pravidiel a rád slúžiacich k udržaniu, prehĺbeniu alebo znovuzískaniu duševnej rovnováhy, duševného zdravia. Ide o takú úpravu životných podmienok človeka, ktoré by u neho vyvolali pocit spokojnosti, osobného šťastia, fyzickej a psychickej zdatnosti a výkonnosti.

Známy je vplyv duševnej hygieny na pracovný a školský výkon. Duševná hygiena má vplyv aj na medziľudské vzťahy. Človek s narušenou duševnou rovnováhou vnáša do vzťahov napätie, konflikty; je precitlivejší a úzkostlivý. V neposlednom rade má duševná hygiena význam z hľadiska prevencie somatických alebo psychických ochorení.

Duševne zdravý človek je voči chorobám odolnejší. Z uvedeného je zjavné, že význam psychohygieny je ďaleko väčší než iba vo vzťahu k výkonnosti. Jej dôležitosť narastá v povolaniach, ktorých podstatou je práca s ľuďmi.

Duševne nevyrovnaný učiteľ nedodržiavajúci zásady psychohygieny má nízky pracovný výkon, je rýchlo unavený a vytvára konfliktné vzťahy so žiakmi, kolegami i rodičmi žiakov.

ÚNAVA A VÝKONNOSŤ

Únava je jeden z najzákladnejších činiteľov znižovania výkonnosti. Je prirodzeným stavom ľudského organizmu, ktorý vzniká po dlhodobej alebo intenzívnej činnosti.

Centrálna-nervová teória Príčinu vzniku únavy vidia v zmenách centrálne-nervového systému. Základom týchto zmien je útlm, ktorý chráni organizmus pred vyčerpaním. Únava negatívne vplyva na činnosť psychických procesov žiakov.

Prejavuje sa najmä v znížení koncentrácie a stálosti pozornosti, v nesprávnom mechanickom zapamätávaní /ustupuje logická pamäť/, v nepresnej reprodukcii, v poruchách myslenia pri riešení problémov.

Únava sa prejavuje aj v zmenách vo vzťahu k učiteľovi, k práci, k uvoľneniu disciplíny, v ľahostajnosti k vlastným chybám a vo zvýšenom napätí. Stupne únavy: počiatočný; ľahký; stredný; ťažký; totálne vyčerpanie Druhy únavy: telesná; duševná

ORGANIZÁCIA PRÁCE A PSYCHOHYGIENA

Každá činnosť, ak má byť úspešná, vyžaduje primeranú organizáciu. Vo vzťahu k organizácii vlastnej práce učiteľa, tak vo vzťahu k organizácii učebnej práce žiaka platia isté zásady správnej organizácie činnosti:

- do každej práce vnikať postupne

- dodržiavať určitý rytmus práce

- dodržiavať poriadok a systém, dôkladnosť a sústavnosť v práci

- správne striedanie odpočinku a práce

- kladný vzťah k práci a jej spoločenské ohodnotenie

Dôležité je rešpektovať výkonnostné krivky v priebehu dňa.

Najväčšia výkonnosť:

ráno, medzi 8.-9.hod. Od 9.hod.

výkonnosť klesá – najväčší pokles okolo 10.hod.,

potom výkonnosť opäť stúpa do 11.hod. Najväčší pokles: medzi 12.-13.hod.

Pracovný výkon ráno stúpa a kulminuje okolo 10.-11.hod./3.vyuč.hodina/.

Z uvedeného vyplýva, že predmety a úlohy vyžadujúce vyšší výkon a náročnejšiu prácu je potrebné zadávať v čase zvýšenej výkonnosti – ráno.

Z psychologického hľadiska, za sebou nemajú nasledovať predmety rovnaké alebo podobné. Prácu treba organizovať tak, aby sa striedavo zaťažovala pamäť, myslenie apod. a aby sa súčasne zabezpečil odpočinok počas práce.

Práceschopnosť žiakov je nerovnomerná aj v priebehu týždňa. V prvý deň týždňa je v dôsledku adaptácie po 2 dňoch odpočinku výkonnosť znížená.

Najvýkonnejšími dňami sú utorok, streda a štvrtok. Najnižšia výkonnosť je v piatok. Dôležitou zásadou je aj rovnomerne zaťažovať žiakov. Nepriaznivo pôsobí nedostatočné zaťažovanie, prinízke požiadavky. Na druhej strane ani preťažovanie a privysoké nároky kladené na žiaka nepôsobia priaznivo na rozvoj jeho osobnosti. Prevenciou proti zaťažovaniu je primeraný výber učiva vzhľadom na vekové a zvláštnosti žiakov ako aj ich už získané vedomosti.

ZÁŤAŽ = interakcia medzi kladenými požiadavkami na žiaka a vlastnosťami, ktorými je vybavený na ich zvládnutie/.

Významným prostriedkom na udržanie pracovnej výkonnosti žiakov sú prestávky. Správna organizácia prestávok predpokladá striedanie práce a odpočinku, vhodné stanovenie dĺžky prestávok a náplne tohto odpočinku. Dôležité je stanoviť primeranú dĺžku prestávok, ktoré nemajú byť ani príliš dlhé, ale ani krátke.

Prestávka by mala byť prestávkou v pravom slova zmysle, teda treba prestať s tým čo žiaci robia. Veľkú prestávku by mali žiaci tráviť na čerstvom vzduchu. Pozitívny vplyv majú mierne pohybové hry. Neodporúča sa intenzívne cvičenie a súťažné športové hry. Potrebu intenzívneho odpočinku netreba u žiakov obmedzovať, ale naopak vytvoriť pre ňu vhodné podmienky.

Komunikačné kompetencie patria medzi kľúčové kompetencie učiteľov ale i žiakov. Kľúčové kompetencie prispievajú hlavne k schopnosti prijímať nové podnety a prispôbiť sa meniacim sa pracovným podmienkam. Napomáhajú pri zmenách v občianskej spoločnosti a tiež pri celoživotnom vzdelávaní a tým pri dlhodobom uplatňovaní sa na trhu práce.

Podstatou komunikačných kompetencií je vyjadrovať sa jazykovo správne a adekvátne účelu. Diskutovať aktívne a kultivovane, zrozumiteľne formulovať a obhajovať svoje názory a postoje, čítať s porozumením a spracovávať získané informácie, dosiahnuť jazykové spôsobilosti potrebné pre pracovné uplatnenie aj pre komunikáciu v cudzojazyčnom prostredí, schopnosť používať a rozvíjať odbornú terminológiu, to sú kompetencie, ktorými by mal disponovať každý moderný učiteľ. Komunikácia okrem reči zahŕňa ďalšie kanály, ktoré sú pre výsledný efekt dokonca dôležitejšie. V aktivite pôjde o analýzu komunikačných typov a nácvik spôsobov prístupu k nim. To všetko formou tréningu správnej komunikácie.

Rady na záver sú:

poznať si svoje kapacity,

vedieť povedať nie,

akceptovať neúspech a poučiť sa z neho,

*naučiť sa požiadať o pomoc,
zdôverovať sa so svojimi pocitmi,
využívať denný relaxačný program,
pestovať schopnosť nadľahčiť si problém,
myslieť a konať pozitívne.*

Vypracovala: MUDr. Věra Dobiášová PhD., MPH

Zdroj:

https://referaty.aktuality.sk/psychohygiena-v-praci-ucitela/referat-16999#google_vignette

Psychohygiena a mentálna odolnosť pre učiteľov video

<https://www.youtube.com/watch?v=2Cg7dAXjJ2E>

Urob si test <https://lekar.sk/test-vyhorenia/>