

Projekt: Digitální učební materiály ve škole, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.5.00/34.0527

Příjemce: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Husova 3, 371 60 České Budějovice

Název materiálu: Sebezpoznání, sebereflexe a duševní hygiena zdravotnického pracovníka - prezentace

Autor materiálu: PhDr. Yveta Pužejová

Datum (období) vytvoření: 28. 2. 2013

Zařazení materiálu:

Šablona: Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT (III/2)

Předmět: Psychologie a komunikace,
3. ročník

Sada: PS9

Číslo DUM: 16

Tematická oblast: Sociální komunikace ve zdravotnictví a zdravotnická psychologie

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření: 16. 5. 2013

Ověřující učitel: Mgr. Ilona Bláhová

Třída: ZDA 3.A

Popis způsobu použití materiálu ve výuce:

Výuková elektronická prezentace SEBEPOZNÁNÍ, SEBEREFLEXE A DUŠEVNÍ HYGIENA slouží jako podpůrná a názorná pomůcka k výkladu učitele. Opakovací úlohy v úvodu prezentace umožňují navázat a propojit nové informace s předcházejícím učivem psychologie. Prezentace výstižně a názorně zachycuje nejdůležitější momenty výkladu, které si mohou žáci zaznamenat a využít při domácí přípravě.

Tento výukový materiál je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**SEBEPOZNÁNÍ, SEBEREFLEXE
A DUŠEVNÍ HYGIENA
ZDRAVOTNICKÉHO PRACOVNÍKA**

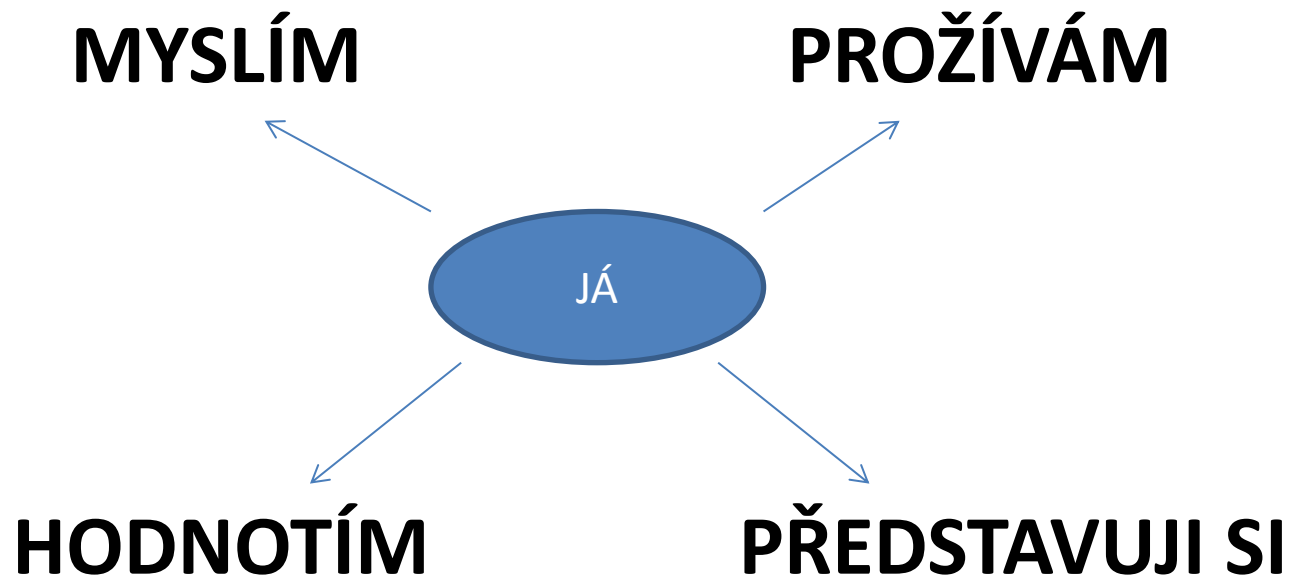
Opakování

Co je to sebepojetí ?

**Jaká jsou významná období v lidské ontogenezi
pro utváření sebepojetí?**

Co je to sebepojetí ?

Sebepojetí je postoj a očekávání k sobě samému.



Jaká jsou významná období v lidské ontogenezi pro utváření sebepojetí?

BATOLECÍ OBDOBÍ (1-3 ROKY)

-uvědomění si sama sebe, „jájismus“,
vzdorovitost, sebeprosazování

PUBESCENCE (11-13 LET)

-sebeprosazování, přijetí
sama sebe,
utváření vl. názoru



Sebepoznání

Sebepoznání jsou vlastně odpovědi na otázky kdo a jací jsme, tzn. jak se vidíme my sami a jak nás vnímají druzí.



Naše individuální zvláštnosti,
přednosti a nedostatky

Sebezdokonalování **Osobní růst** **Sebevýchova**

Sebepoznání

Základem sebepoznání je:

Pozorování sama sebe= introspekce

+

Informace od druhých lidí



Reflexe, sebereflexe

Reflexe:

Reflexe je schopnost kriticky si uvědomit vlastní pozici ve společnosti.

Sebereflexe:

Sebereflexe je konfrontace našeho "reálného já" (jaký jsem) s "ideálním já" (jaký bych chtěl být).

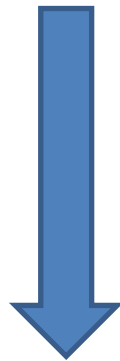
Význam sebepoznání

- Pochopení sebe sama - **tvorba sebepojetí**
- Utváření **sebevědomí**
- Základní předpoklad **sebevýchovy**



Duševní hygiena

Náročnost profese zdravotnického pracovníka (po stránce fyzické i psychické), může mít destruktivní účinky na jeho osobnost.



PREVENCÍ JE

DUŠEVNÍ HYGIENA

Duševní hygiena

Definice:

„Duševní hygiena je systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví/duševní rovnováhy.“



Význam psychohygieny

- Prevence **somatických a psychických nemocí** (stres)
- Vliv na dobrou **pracovní výkonnost**
- Podpora dobrých **sociálních vztahů**
- **Subjektivní spokojenosti.**



Duševní hygiena

/psychohygiena/mentální hygiena

- Ochrana a upevnění , či znovu nabytí duševního zdraví
- Zvýšení odolnosti člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům
- Doporučení na úpravu životního stylu a životních podmínek tak, aby se co nejvíce posílila duševní kondice a duševní rovnováhu
- Návod, jak předcházet psychickým obtížím a pokud již nastaly, jak je nejlépe zvládat.

Duševní hygiena

```
graph TD; A[Duševní hygiena] --> B[Tělesná oblast]; A --> C[Duševní oblast];
```

Tělesná oblast

- Spánek
- Odpočinek
- Výživa
- Pohyb
- Relaxace

Duševní oblast

- Objektivní sebehodnocení
- Mezilidské vztahy
- Seberealizace
- Hospodaření s časem, umění odmítnout
- Smysl života
- Humor, smích

Relaxační techniky

- Schulzův autogenní trénink
- Jacobsonova progresivní terapie
 - Dechové terapie
- Relaxační psychoterapeutické techniky..



Opakovací otázky

Co je to a k čemu slouží sebepoznání?

Vysvětlete pojmy- reflexe a sebereflexe.

Definujte pojem- duševní hygiena.

Jaký má duševní hygiena význam pro zdravotnické pracovníky?

Jaké oblasti zahrnuje duševní hygiena?

DĚKUJI ZA POZORNOST

Použité zdroje I.

- VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1.vyd. Karolinum: Praha, 2004. ISBN 80-246—0841-3., s.356
- BARTOŠÍKOVÁ, I., JIČÍNSKÝ, V., JOBÁNKOVÁ, M., KVAPILOVÁ, J. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. 1.vyd. Brno: IDVPZ, 2000. 203 s. ISBN 80-7013-288-4
- VYMĚTAL, J., a kol. *Speciální psychoterapie*. 2.přep.vyd. Grada: Praha, 2007. ISBN 978-80-247-1315-1. 400s.
- BEDRNOVÁ, E. *Duševní hygiena a sebeřízení*. 1.vyd. Fortuna: Praha, 2010, ISBN 80-7168-681-6. 165s.

Použité zdroje II.

- KŘIVOHLAVÝ, J., PEČENKOVÁ, J. Duševní hygiena pro zdravotní sestry. vyd. 1. Grada Publishing: Praha, 2004. ISBN 80-247-0784-5. 78s.
- VYMĚTAL, J. *Lékařská psychologie*. 3přep. vyd. Portál: Praha, 2003. ISBN 80-7178-740-X. 397s.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. Vyd. 2. Karmeliánské nakladatelství: Praha, 2012, ISBN 978-80-7195-573-3

Použité zdroje III.

- Všechny obrázky použité v prezentaci jsou kliparty Microsoft Office on-line
<http://office.microsoft.com>
- Všechna schémata: vlastní zdroj