



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Digitální učební materiál

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: Bolest, strach, úzkost – test

Autor materiálu: Mgr. Sosnová Daniela

Datum (období) vytvoření: 27. 2. 2013

Zařazení materiálu:

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

Tematická oblast: Psychologie osobnosti a náročné životní situace

Sada: PS3

Číslo DUM: 12

Předmět, ročník: Psychologie, 4. ročník

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření: 1. 3. 2013, 8. 3. 2013 Třída: ZDA 4. A Ověřující učitel: PhDr. Ivanková Jitka

Popis způsobu použití materiálu ve výuce:

Test je vhodné použít jako materiál k prověření pochopení a osvojení učiva daného tématu. Materiál obsahuje test určený pro samostatné zpracování žáky a klíč pro učitele. Odpovědi v testech jsou bodově ohodnoceny. Součástí vyhodnocení testu je doporučená škála bodového hodnocení výsledku testu.

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

TEST

Kapitola: Psychologie osobnosti a náročné životní situace

Téma: Bolest, strach, úzkost

Kontrolní otázky k této kapitole:

1. *Definujte následující pojmy:*

a) bolest je -

.....
.....

b) strach je -

.....

c) úzkost je -

.....

2. *Jaké psychologické techniky v praxi můžete využít při redukci bolesti u dospělého klienta v nemocnici? Napište je:*

a)

b)

c)

d)

3. *Jaké psychologické techniky v praxi můžete využít při redukci bolesti u nemocného dítěte v nemocnici? Napište je:*

a)

b)

4. U bolesti rozlišujeme 3 propojené stránky. Doplňte tři, které znáte:

	Stránky bolesti:
1.	
2.	
3.	

5. Vysvětlete následující pojmy:

a) sugesce -

.....

b) abreakce -

.....

c) Descartesův model bolesti -

.....

6. Definujte, co znamená termín akutní bolest:

.....

7. Definujte, co znamená termín *chronická bolest*:

.....

.....

8. Popište do tabulky jedno kritérium základního rozdílu mezi *akutní a chronickou bolestí*.

Kritéria rozlišení akutní a chronické bolesti:

Charakteristika:	Akutní bolest:	Chronická bolest:
tělesná odezva:		
změny v chování:		
psychické změny:		
změny ve vztazích k rodině		
trvání:		

9. Signálem ohrožení mohou být různé zdroje strachu. Vyjmenujte některé:

1.
2.
3.
4.

10. Všechny projevy úzkosti mohou zhoršit průběh choroby klienta. Označte, co **NEPATŘÍ** mezi projevy úzkosti (je možné i více odpovědí) :

- a) nesoustředěnost
- b) schopnosti
- c) ustrašený výraz
- d) rozšířené zornice
- e) zácpa

11. Co znamená termín –

✘ **fight or flight** = „**boj nebo únik**“: /vyberte správnou odpověď /

- a) znamená kladný vztahem člověka k předmětům nebo činnostem
- b) využití svalového uvolnění k dosažení psychického uvolnění
- c) stresová odpovědi organismu na akutní bolest

VYHODNOCENÍ TESTU - Bolest, strach, úzkost

1. **bolest je** - je subjektivním prožitkem člověka

strach je - jako silná negativní emocionální reakce z určité známé skutečnosti, kterou člověk vnímá jako nebezpečnou – vyvolává obavu z ohrožení

úzkost je - nepříjemný prožitek a stav, kdy člověk nemá přesnou představu o tom, čeho se bojí, obava před něčím neurčitým, pocit ohrožení, tísně

3 body

2. *Jaké psychologické techniky v praxi můžete využít při redukci bolesti u dospělého klienta v nemocnici?*

Psychologické metody ke snižování bolesti a strachu u dospělého klienta v nemocnici: **sugesce, racionální psychoterapie, autogenní trénink, odvádění pozornosti, představivost, odreagování (abreakce), relaxační metody, biologická zpětná vazba, projevení empatie, projevení soucitu, kognitivně behaviorální postupy, vysvětlení odborného výkonu, ošetření a léčby, rozhovory, hypnózou, meditací...**

4 body

3. *Jaké psychologické techniky v praxi můžete využít při redukci bolesti u nemocného dítěte v nemocnici? Napište je:*

Psychologické metody ke snižování bolesti a strachu u nemocných dětí v nemocnici: **představivost - ve formě hry „představte si“ – vidí se jako hrdina oblíbeného příběhu, odvádění pozornosti - číst příběhy, popisovat obrázky...**

2 body

4. *U bolesti rozlišujeme 3 propojené stránky:*

1. **smyslovou (senzorickou)**
2. **emoční**
3. **hodnotící**

3 body

5. *Vysvětlete následující pojmy:*

- a) sugesce - znamená navození určitých myšlenek, představ, postojů, **sugestibilita je pak schopnost tyto „ne -vlastní“ myšlenky přijímat**
- b) abreakce – **odreagování, uvolnění nepříjemné emoce nebo napětí tím, že se nechávají znovu proběhnout za terapeutických okolností**
- c) Descartesův model bolesti - **jedna jednoduchá reflexní dráha běžící od poškozené oblasti do mozku - popsal v 17. století**

3 body

6. *Akutní bolest:*

klinický symptom, který má funkci varovného signálu a ochranný charakter

1 bod

7. *Chronická bolest:*

ztrácí význam varovného signálu, nabývá charakteru nemoci

1 bod

8. *Kritéria rozlišení akutní a chronické bolesti:*

<i>Charakteristika:</i>	<i>Akutní bolest:</i>	<i>Chronická bolest:</i>
<i>tělesná odezva:</i>	zrychlený pulz, tlak, dýchání, zvýšené pocení, nauzea, neklid, rozšíření zornic	nedokrevnost, potivost, svalové křeče, ztuhlost a atrofie v důsledku nečinnosti, zácpa
<i>změny v chování:</i>	jednání vedoucí k úlevě	změny životního stylu - provázejí ji poruchy spánku, ztráta chuti k jídlu a libida, hněv, ztráta motivace
<i>psychické změny:</i>	úzkost	frustrace, deprese, beznaděj
<i>změny ve vztazích k rodině</i>	důvěra v jejich schopnost pomoci	frustrace, pocity odmítnutí, nedůvěry, nepochopení
<i>trvání:</i>	Její trvání nepřesahuje dobu 3 měsíců. Někteří odborníci označují bolest, která trvá déle než 6 týdnů, již jako chronickou.	je delší než 3 měsíce

10 bodů

9. *Signálem ohrožení mohou být různé zdroje strachu.*

vrozená přecitlivělost na silnější podněty
úzkostlivá výchova
přehnané zdůrazňování zdravotních rizik
vyprávění strašidelných historek, zvláště před spaním u dětí
sledování nevhodných filmů
strašení lékařem, injekcemi, pobytem v nemocnici
popisování lékařských úkonů

3 body

10. Označte, co nepatří mezi projevy úzkosti.

b/ schopnosti

e/ zácpa

2 body

11. Co znamená termín:

fight or flight = „**boj nebo únik**“: /vyberte správnou odpověď /

c) stresová odpovědi organismu na akutní bolest

1 bod

34 bodů

Hodnocení:

Známka:

34 - 31 bodů

1

30 - 26 bodů

2

25 - 21 bodů

3

20 - 16 bodů

4

15 a méně bodů

5