

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: Strach, úzkost

Autor materiálu: Mgr. Sosnová Daniela

Zařazení materiálu:

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

Sada: PS3

Tematická oblast: Psychologie osobnosti a náročné životní situace

Datum (období) vytvoření: 25. 2. 2013

Předmět: Psychologie, 4. ročník

Číslo DUM: 19

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření: 1. 3. 2013, 8. 3. 2013

Ověřující učitel: PhDr. Ivanková Jitka

Třída: 4. A ZDA

Popis způsobu použití materiálu ve výuce:

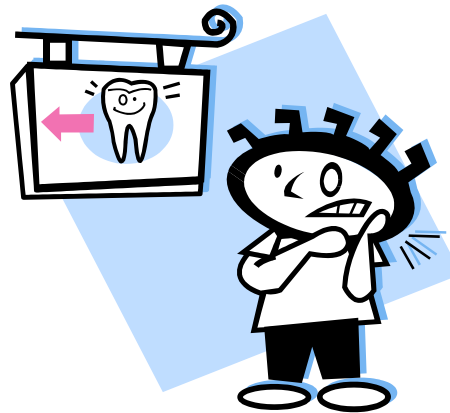
Výuková elektronická prezentace slouží jako podpurná a názorná pomůcka k výkladu učitele. Prezentace výstižně a názorně zachycuje základní vědomosti o strachu a úzkosti, které si mohou žáci zaznamenat a využít při domácí přípravě. Materiál obsahuje zpětnou vazbu ověřující pochopení nové látky v podobě závěrečného snímku s otázkami k opakování tématu.

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



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

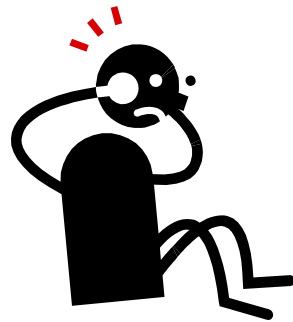
Strach, úzkost



obr. 1

Strach a úzkost

- jsou silně emočně zabarvené prožitky, které vyrůstají z pocitu ohrožení
- jde o obrannou formu, v jehož pozadí stojí pud sebezáchovy



obr. 2

Strach

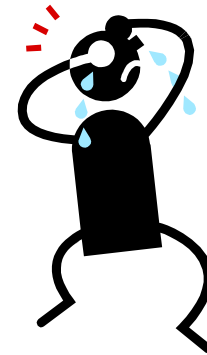
Vymezení pojmů:

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



obr. 3

Projevy strachu



obr. 4

a) subjektivní

- nevolnost, bolest břicha, nauzea, stahování žaludku, palpitace, stažení hrdla ...

b) objektivní

- třes, bledost, pocení, sucho v ústech, zrychlené povrchové dýchání, zvýšený TK, zrudnutí, rozšířené zornice, snížená motorika

Projevy strachu

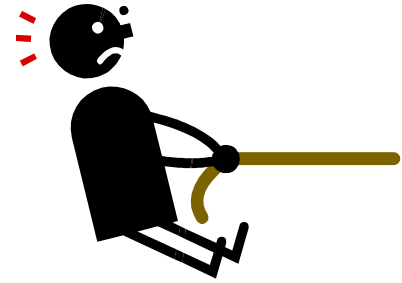
c) chování

- agresivita, nervozita, neklid, únik člověka (má strach, může podepsat reverz), vymlouvat se, oddalovat situace, únik do nereálného světa, únik do nemoci...



obr. 5

Význam strachu



obr. 6

a) pozitivní

- motivuje nás, mobilizuje k lepší práci, chrání nás před dalším poškození na zdraví

b) negativní

- zpomalení léčby (velký strach), výpadek paměti, vyhýbání se situacím, nepozornost, uzavřenost, nesoustředěnost, ovlivňuje paměť a pozornost

Zdroje strachu



obr. 7

- 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

Úzkost



obr. 8

Vymezení pojmů:

- je nepříjemný prožitek a stav, kdy člověk nemá přesnou představu o tom, čeho se bojí, obava před něčím neurčitým, pocit ohrožení, tísně
- na rozdíl od strachu si neuvědomujeme její bezprostřední příčinu
- úzkost vyplývá většinou ze skrytých vnitřních rozporů

Projevy úzkosti



obr. 9

- člověk je nerozhodný, stydí se, ustrašený výraz
- rozšířené zornice, zrychlený tep, dech, zblednutí, sucho v ústech
- nesoustředěnost, nervozita, pocení
- silná úzkost může zabránit dobrému výkonu činnosti
- úzkostný nemocný bývá lítostivý, labilní, nejistý, podrážděný, bezradný, špatně spí ...

Prevence strachu a úzkosti



obr. 10

1. základem je **psychologická péče o klienta** – rozptýlení strachu a úzkosti osobností zdravotníka, vlídností, trpělivostí, klidem
2. velmi účinný je **dobře vedený rozhovor** – dáváme najevo pochopení, nepovyšujeme se
3. **vhodné zaměstnávání** orientuje myšlenky jiným směrem – naprostá nečinnost a zákaz pohybu duševní a fyzický stav zhoršují

Prevence strachu a úzkosti



obr. 11

4. **profesionální chování** - informace přiměřené věku, kontrola porozumění informací
5. významnou roli hraje i **tzv. psychologie čekárny** – kde nemocný čeká na vyšetření, ošetření, přijetí do zařízení (zkracováním doby formou objednávek na určitou dobu, volbou pořadového čísla, kladné jednání personálu...)

Otázky k opakování:

1. Jaký je rozdíl mezi strachem a úzkostí?
2. Vyjmenujte možné projevy strachu, které u člověka mohou vzniknout.
3. Vzpomenete si alespoň na tři možné způsoby prevence strachu a úzkosti?



obr. 12

DĚKUJI ZA POZORNOST!

Zdroje:

- Janáčková, L. *Základy zdravotnické psychologie*. 1. vydání. Triton, Praha: 2008. 99 s. ISBN 978-80-7387-179-6.
- Zacharová, E. Hermanová, M. Šrámková, J. *Zdravotnická psychologie: teorie a praktická cvičení*. 1. vydání. Grada Publishing, a. s., Praha: 2007. 229 s. ISBN 978-80-247-2068-5.

Zdroje:

- obr. č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 –
<http://office.microsoft.com> [cit. 2013-02-25].