



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 – pracovní list

Autor materiálu: Mgr. Sosnová Daniela

Datum (období) vytvoření: 26. 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: 11

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:

Pracovním listem je vhodné navázat na výklad daného tématu v předcházející hodině. Je určen žákům pro individuální procvičení probíraného učiva, navazuje na výklad daného tématu a stává se součástí samostatné přípravy. Pracovní list žáci zpracovávají samostatně a následně je vhodné provést rozbor úloh společně s učitelem. Žáci tak získají zpětnou vazbu. Materiál využívá problémových úloh, se snahou zapojit vlastní prožitky a osobní zkušenosti.

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

PRACOVNÍ LIST

Kapitola: Psychologie osobnosti a náročné životní situace

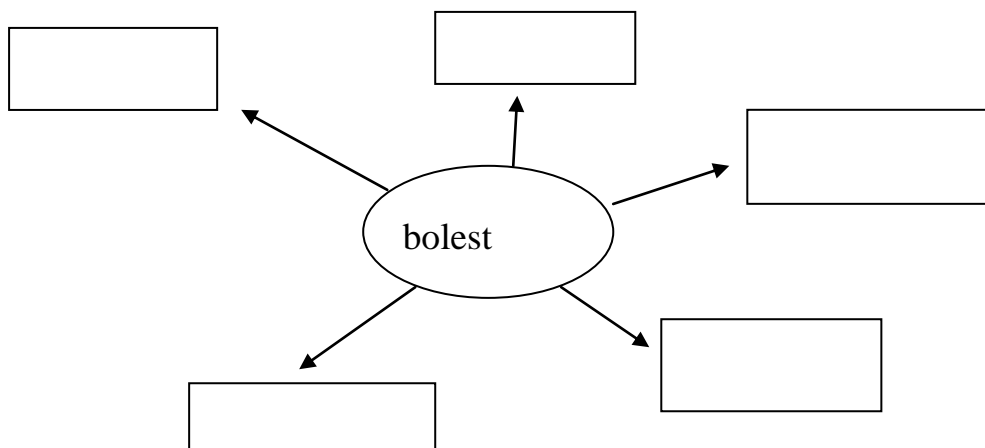
Téma: Bolest, strach, úzkost

Úkol č. 1:

Subjektivní prožívání bolesti – práce s mentální mapou.

Vezměte si tužku a pokračujte v dotváření mentální mapy. Vyjádřete vše, co vás volně napadne, slyšíte-li slovo BOLEST.

Zamyslete se nad jednotlivými položkami.



Úkol č. 2:

Subjektivní prožívání bolesti.

Doplňte následující věty tak, jak vás volně napadnou.

1. Největší fyzická bolest v mém životě

2. Největší psychická bolest v mém životě

3. Bolest s mou mimikou dělá

4. Bolest s mým tělem dělá

5. Když člověk při bolesti necítí bolest

Úkol č. 3:

Snižování bolesti a úzkosti psychologickými prostředky.

Častou formou tišení bolesti je podávání farmak dle ordinace lékaře. Jakými možnými metodami (psychologickými) lze u nemocných v nemocnici snižovat bolest a strach?

Do tabulky запиšte váš názor:

a) Psychologické metody ke snižování bolesti a strachu u dospělého klienta v nemocnici:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

b) Psychologické metody ke snižování bolesti a strachu u nemocných dětí v nemocnici:

1.	
2.	
3.	

Úkol č. 4:

Bolest, strach a úzkost – uvědomit si faktory, které vyvolávají tyto stavy.

Pracujte individuálně.

Do levého sloupce napište co nejvíce faktorů, které vymyslíte.

Do pravého sloupce se pokuste vysvětlit, proč tomu tak je.

Přemýšlejte v širších souvislostech – myslete na různé zdravotní problémy, odlišné věkové skupiny...

Faktory přispívající ke vzniku bolesti, strachu a úzkosti:	Důvody:

Úkol č. 5:

Co pro nás znamená pojem bolest?

Pokuste se dokončit následující věty.

1. Pro mne osobně bolest znamená
2. Pro podnikatele může bolest znamenat
3. Pro seniora nad 60 let může bolest znamenat
4. Pro bezdomovce může bolest znamenat
5. Pro aktivního sportovce může bolest znamenat

Úkol č. 6:

Strach a úzkost v praxi zdravotnického pracovníka.

Písemně vyjádřete odpovědi na otázky:

1. Z čeho mají lidé v průběhu nemoci strach?
.....
2. Jak se může projevovat úzkost u člověka v nemocnici?
.....
3. Jak může strach ovlivnit vyšetření nemocného?
.....
4. Jakým způsobem může zdravotník pomoci nemocnému zmírnit strach?
.....

Úkol č. 7:

Reakce na bolest, strach a úzkost.

Pokuste se k problému vytvořit postup, jak v této situaci pracovat s klientem. Své názory napište:

1. Vyrovnat se s negativními pocity, zvláště pak s bolestí.

.....
.....

2. Vyrovnat se s chorobným strachem z nemoci.

.....
.....

Úkol č. 8:

Projevy úzkosti.

Somatické a psychické projevy úzkosti jsou obecně známé. Vzpomeňte si na některé a napište je:

1. rozčílení, podráždění

2.

3.

4.

5.

Vyhodnocení pracovního listu

Správné řešení úkolu č. 1: různé položky vztahující se k bolesti

Správné řešení úkolu č. 2: žáci doplní následující věty tak, jak je volně napadnou

Správné řešení úkolu č. 3:

- a) *Psychologické metody ke snižování bolesti a strachu u dospělého klienta v nemocnici:* sugesce, racionální psychoterapie, autogenní trénink, odvádění pozornosti, představitivost, odreagování (abreakce), relaxační metody, biologická zpětná vazba, projevení empatie, projevení soucitu, kognitivně behaviorální postupy, vysvětlení odborného výkonu, ošetření a léčby, rozhovory, hypnózou, meditací...
- b) *Psychologické metody ke snižování bolesti a strachu u nemocných dětí v nemocnici:* představitivost - ve formě hry „představte si“ – vidí se jako hrdina oblíbeného příběhu, odvádění pozornosti - číst příběhy, popisovat obrázky...

Správné řešení úkolu č. 4, 5, 6, 7: žáci napíší individuální názory

Správné řešení úkolu č. 8:

- 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 ...