

# DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

<b>Číslo projektu</b>	<b>CZ.1.07/1.5.00/34.0969</b>
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_03_METODY_A_TECHNIKY_PSYCHOHYGIENY
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	3. 1. 2014
Anotace	Prezentace popisuje některé metody či techniky, které napomáhají udržovat zdravou psychiku. Kromě výčtu několika z nich je uveden i jejich popis pro praktické využití.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vtištění pracovního listu.

Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# **Metody a techniky psychohygieny**

# Co jsou to metody a techniky psychohygieny?

- psychologické postupy zmírňující stres
- mohou působit i preventivně
- zaměřují se na změnu chování prostřednictvím změny myšlení, zlepšení koncentrace, uvolnění těla aj.
- umožňují nám vyrovnávat se s našimi povinnostmi

# Druhy metod a technik:

## 1. autosugestivní postupy

- využívají naší představivost
- čím intenzivnější představa, tím silnější vliv na psychiku

- pomocí jednoduchých vět pozitivně formulovaných se navozuje žádoucí stav  
*Př: Říkat si klidným hlasem: „Moje mysl je lehká odpočatá..mám natrénováno, mám sílu.“  
(před sportovním výkonem)*
- autosugesce je založena na **pozitivní imaginaci**

# Co je pozitivní imaginace?

- navození pozitivních obrazů (fantazie)
- představujeme si kladné vyřešení situace
- co převládá v naší představě, to často ovládá naše chování

## Příklady:

- Máme-li pocit, že nás lidé nemají rádi, vidíme pak negativní projevy jejich chování v každém jejich gestu.
- Má-li jedinec někde veřejně vystupovat, tak by si denně před spaním měl představovat po dobu 3 týdnů, jak v klidu nastupuje na pódium, zvládá nejtěžší pasáže, lidé mu bouřlivě tleskají...

## Příklady:

- Autosugescí lze zlepšit výkon ve škole (učitelka řekla dětem, že hnědooké děti mají lepší výsledky než modrooké, a to vedlo zanedlouho k lepším výkonům hnědookých oproti zbytku třídy).

# Existuje i negativní imaginace?

- ano
- negativní představy se mění v realitu
- pozor na vsugerování si opakovaných neúspěchů a neschopností
- lze si poškodit zdraví, přivodit úraz či smrt

*Př: Uvězněný pracovník v chladícím zařízení, ač nefungujícím, si přivodil infarkt s následkem smrti, jelikož měl strach, že umrzne.*

## 2. relaxační techniky

- postupy zmírňující napětí a nervozitu
- tělo i duše načerpají nové síly
- aktivují organismus
- účinnější než káva, silný čaj a jiné povzbudivé prostředky (ty totiž neodstraňují příznaky únavy)

## 2. relaxační techniky

- měly by se stát běžnou součástí režimu dne
- používají se místo léků, např. při léčbě závislostí, stresu, trémě (viz primář Nešpor, prof. Praško aj.)

# Druhy relaxačních technik

- **hluboký spánek**
  - ten nelze nahradit ničím
- **jóga**
  - soubor cvičení a meditace
  - zpomaluje srdeční rytmus
  - snižuje spotřebu kyslíku

*(zásada správného dýchání: výdech má být 2x delší než nádech, to pomáhá k uvolňování negativních látek v těle, vdechování nosem, vydechování ústy pomalu)*

- **uvolnění obličejových svalů**

- poklepáváním konečky prstů, kolem očí, vnějších koutků, u kořene nosu a koutky úst

- **blesková relaxace**

- položit se na záda
- nechat svaly „padnout“ na zem
- absolutně se uvolnit
- představit si, že jsme loutka, které někdo odstříhl vodící nitky
- všímat si svého těla, uvolnění a prožít to
- vícekrát opakovat

- **autogenní trénink**

- relaxační metoda (nácvik skupin., později individuálně)
- svalová relaxace navozuje r. psychickou
- využívá principy jógy
- nácvik uvolňování svalstva, pocitů tepla a tíhy, regulace dechu, srdeční činnosti
- **výsledek:**
  - změna myšlení, představ a pocitů
  - zvýšení celkové sebevlády

# Zdroje:



- ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. Psychologie pro učitele. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X
- DOLEŽALOVÁ, Ladislava, VLKOVÁ, Marie. Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Kralice na Hané: Computer Media, s. r. o., 2010. ISBN 978-80-7402-060-5
- FÜRST, Maria. psychologie. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0
- GILLNEROVÁ, Ilona, BURIÁNEK, Jiří. Základy společenských věd. 3. vyd. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-749-9
- HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. Psychologický slovník. 2. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7367-569-1
- KOL.AUTORŮ: Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Brno: Computer Press, a. s., 2009. ISBN 978-80-251-2631-8
- KOL.AUTORŮ: Odmaturuj ze společenských věd. 1. vyd. Brno: Didaktis spol. s. r. o., 2008. ISBN 978-80-7358-122-0
- KOL.AUTORŮ: Společenské vědy pro 1. ročník středních škol. 1. vyd. Brno: Didaktis spol. s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7358-144-2
- PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. Proti stresu krok za krokem. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, s. r. o., 2001. ISBN 80-247-0068-9
- NAKONEČNÝ, Milan. Encyklopedie obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7
- VYMĚTAL, Štěpán. Krizová komunikace a komunikace rizika. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2510-9
-