PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE
FAKULTA MANAŽMENTU
pobočka TREBIŠOV

Predmet: Psychohygiena

Seminárna práca

VYUŽÍVANIE POZNATKOV PSYCHOHYGIENY V PRAKTICKOM ŽIVOTE

Meno a priezvisko: Martin Mach
Meno a priezvisko vyučujúceho: doc. PhDr. Eva Drotárová, CSc.
Ročník: II. – ŠPZ
Školský rok: 2004/2005
Semester: letný
mmmax@centrum.sk

Pojem psychohygiena by sa dalo zjednodušene preložiť ako očista duše. Tak ako zanedbávanie hygieny telesnej môže viesť k ochoreniu tela, môže i „špina“ v mysli priviesť každého z nás k vážnym poruchám a nezriedka až k nutnosti vyhľadať pomoc u odborníka. Zatiaľ čo hygiene tela sa každý z nás učí už od ranného detstva a pocit i miera zašpinenia sú vizuálne ľahko kontrolovateľné, nečistoty v podobe nahromadeného stresu, frustrácie, časového či finančného nedostatku môžu byť, najmä v dnešnej dobe, keď je „in“ byť úspešným a v pohode, dlhodobo, zámerne a vyčerpávajúco dusené kdesi vnútri. Výsledkom takéhoto neventilovaného sporenia môžu byť rôzne anomálie, od fyziologických porúch cez vytváranie komunikačných bariér až po zložité psychické ochorenia. Vo svojej práci by som rád zhrnul dostupné informácie o príčinách, analýzach, ich výsledkoch ale hlavne odporúčaných postupov pri eliminovaní týchto negatívnych javov.

„Meradlom normálnosti je šialenstvo zdravej väčšiny.“ Týmto bonmotom Kamila Peteraja je podľa môjho názoru zjednodušene povedané prakticky všetko o príčinách stále stúpajúceho počtu ľudí, vystavených riziku podľahnutia nástrahám všadeprítomného stresoru. Zvyšovaním vplyvu masovokomunikačných prostriedkov najmä televízie v posledných desaťročiach v kombinácii s prirodzenou vlastnosťou človeka porovnávať sa, došlo k značnému zvratu v hierarchickom rebríčku hodnôt respektíve v jeho posune. Vyššia životná úroveň, zabezpečenie potrieb v suteréne Maslowovej pyramídy a médiami dobre živená téma patriotizmu k tejktorej „smotánke“ spoločnosti, prirodzene vedie k pachteniu po matérii a často k rýdzoekonomickému pohľadu na výhodnosť- výnosnosť tak banálnych záležitostí ako sú priateľstvo, rodina, česť, svedomie alebo láska. Druhým nie menej významným stresorom modernej doby je určite zamestnanie. Moderné technológie a podkutí manažéri ženú bezohľadne človeka k hraničným výkonom eu stres sa mení na de stres, pridajme k tomu prípadný mobbing v kolektíve a bez patričnej ventilácie - relaxu končí syndrómom vyhorenia alebo ešte fatálnejšie. Paradoxne môže pôsobiť i opačný extrém. Človek bez zamestnania si nevie pomôcť sám vo svojej bezútešnej situácii a bez podpory rodiny a priateľov, mám teraz na mysli nielen podporu materiálnu, sa s každým ďalším neúspechom prepadá do bahna apatie a stráca tu najdôležitejšiu vieru, vieru v seba.

V každoročne zverejňovaných štatistických analýzach ochorení prekvapivo medzi osvedčených favoritov v podobe onkologických, kardiovaskulárnych a alergických ochorení upevňuje svoju pozíciu depresia. Táto donedávna exkluzívna výsada vrcholových manažérov značne zľudovela a to, že v tabuľkách zatiaľ s prehľadom nevedie je len vďaka ostychu mnohých tento fakt pripustiť a „zoficiálniť“. Pritom povážlivo nízko klesol vek, kedy je táto choroba diagnostikovateľná alebo ešte horšie nediagnostikovaná končí samovraždou či pokusom o ňu.

Nájsť cestu ako sa vyhnúť rizikovým faktorom v súčasnosti je veľmi ťažké a preto je jediným riešením naučiť sa ako ich zvládnuť a eliminovať, využívať prvky psychohygieny v každodennom živote.

Podľa tradičnej literatúry je dôležité sebapoznávanie, stotožnenie sa so svojou podstatou, zdokonalenie intuície, zosúladenie svojho života s prírodou. Dôležité je hlavne posilnenie sebadisciplíny a sebavýchova k striedmosti. Pozitívne myslenie a spokojnosť vedie k prijatiu toho, čo je nemeniteľne dané a s čím sa nedá nič robiť.
Pre telesné i duševné zdravie človeka je dôležitá vnútorná i vonkajšia čistota tela. Odporúča sa predovšetkým správna voľba kvalitnej potravy a vnútorné očistné postupy napr. liečebný pôst, ktorý je súčasťou mnohých náboženstiev.
Podľa tradičných indických a tibetských textov má človek žiť zdržanlivo a striedmo. Nemal by kradnúť a hromadiť hmotné statky. Hromadenie sa považuje za následok strachu a malé dieťa je dovtedy šťastné, kým sa nemusí starať o svoj majetok. Za najväčšie prehrešky voči

psychohygiene sa považujú: táranie, urážanie, ohováranie a nadávky. Humor, ktorý neuráža je dobrý a potrebný, pričom smiech má pozitívne účinky i na telesné zdravie.

Človek by mal prehovoriť len vtedy, ak je vnútorne presvedčený, že to čo povie je dobré, pravdivé a potrebné. Súčasťou všetkých etických pravidiel je neubližovanie a nenásilie. Pocity nenávisti, závisti a žiarlivosti sú najčastejšou príčinou chorôb. Podobne i nezmyselné súťaženie a pýcha sú škodlivé. Úprimnosť a pravdivosť je potrebná, nesmie však urážať. Na druhej strane sa však nedá byť s každým zadobre. Jedine v krajinách s vysokou hustotou obyvateľstva napr. Japonsku je zvykom neprejavovať navonok emócie a povedať každému to, čo sa očakáva že chce počuť. Z hľadiska zdravého spôsobu života sa považuje za vhodnejšie nahromadené emócie vnútorne precítiť a odreagovať tak aby to nikomu neublížilo

Mnohé nepriaznivé emócie dospelých sú spôsobené nevhodným jedlom, prebytkom alebo nedostatkom stimulačných látok (káva, alkohol), z hormonálnych zmien, z únavy, meteorologických podmienok a pod. Každý by sa mal naučiť spoznávať svoje emócie, odhaľovať ich príčiny a správnym spôsobom s nadhľadom vyjadriť svoje pocity. Na druhej strane je potrebné si uvedomiť, že emócie sú prirodzené a nie je potrebné im venovať zbytočne veľa pozornosti. V takom prípade sa môžu fixovať na určité prostredie alebo na niektorých ľudí. Emócie sa dajú ťažko ovplyvniť vôľou, je možné ich však regulovať celkovým uvoľnením, zmenou dýchania, rozptýlením pozornosti a pod. Nepriaznivé pocity sú postupom času menej intenzívne, našťastie ľudská pamäť má prirodzenú vlastnosť zabúdať na nepriaznivé udalosti. Najprirodzenejšou formou odpočinku je spánok. Za vhodný čas na prebúdzanie sa považuje čas medzi 4. - 6. hodinou ráno. Spánok je vtedy povrchnejší s prevahou snových fáz. Vhodný čas na raňajky je po 8. hodine, kedy je organizmus pripravený na príjem potravy. Väčšina ľudí je najvýkonnejších medzi 10. - 14. hodinou, obed by nemal preto veľmi zaťažovať organizmus. Odpoludňajší čas je ideálny pre športové alebo fyzické aktivity. Posledné jedlo by sa malo podávať do západu slnka (do 20. hodiny). Večer je ideálne stretnúť sa s priateľmi, počúvať hudbu a venovať sa činnostiam ktoré rozvíjajú ducha. Je vhodné odpútať sa od denných a pracovných starostí. Denný biorytmus môže byť u niektorých ľudí posunutý (tzv. ranné a večerné typy). Štyri hodiny hlbokého bezsenného spánku obnovia energiu lepšie ako 8-10 hodín spánku prerušovaného nepríjemnými snami.

Spánková hygiena:

- Dodržiavať pravidelný čas zaspávania i prebúdzania (s odchýlkou 30 minút)
- Vyhýbať sa dennému driemaniu
- Posteľ využívať výlučne len pre spánok, eventuálne pre sexuálne aktivity. Neodporúča sa v posteli čítať, jesť alebo pozerať televízor
- Alkohol a kofeín narušujú fyziologické striedanie fáz spánku, pričom takýto spánok neregeneruje organizmus. Neodporúča sa požívanie kávy alebo alkoholu 4-6 hodín pred spánkom.
- Ak spánok neprichádza do 30 minút, je vhodné posteľ opustiť a venovať sa iným aktivitám.
- Vyhýbať sa používaniu liekov na spanie, ktoré sa po čase stávajú neefektívnymi a paradoxne zhoršujúcimi spánok. Väčšina liekov zhoršuje fyziologické striedanie spánkových fáz, vyvoláva závislosť a potrebu zvyšovať dávku, okrem toho majú i nežiaduce účinky
- Kvalitu a hĺbku spánku zlepšuje telesná námaha alebo sexuálna aktivita, nie však bezprostredne pred spánkom
- Po prvom rannom zobudení sa neodporúča znovu pokúšať sa zaspať. Takýto spánok je plytký a oslabuje duševnú aktivitu, prevažujú snové fázy. Vhodné je tento čas venovať sexuálnej aktivite, pretože hladina pohlavných hormónov je najvyššia medzi 6. – 8. hodinou ráno.

Rodinné zázemie je pre každého dôležité a ovplyvňuje aj pracovný výkon. Všetky pokusy organizovať partnerský život inak ako v rodine boli neúspešné. Úplná rodina je jediným predpokladom správnej výchovy detí. Má napomáhať členom rodiny dodávať istotu a duševnú vyrovnanosť. Navonok by mala rodina vystupovať ako jeden celok a konflikty by sa nemali riešiť v prítomností detí. Najväčšie umenie je naučiť sa neprenášať starosti z práce domov a naopak. Najčastejšie hádky „pre peniaze" majú často inú príčinu. Deti je potrebné viesť k samostatnosti od malička im rozdeliť úlohy v domácnosti a naučiť ich hospodáriť s peniazmi. Nedostatok pozornosti, objatia a lásky zo strany každého rodiča sa však nedá vynahradiť peniazmi.

Dôležité je, aby každý vykonával prácu ktorá ho baví a napĺňa, vtedy sa stáva odolnejší voči chorobám. Preto je výhodné niekedy prijať zaujímavú ale menej platenú prácu – každému vyhovuje iný typ činnosti. Prácou sa človek začleňuje do spoločnosti a pokiaľ prácu nemá, cíti sa zbytočný a frustrovaný. Dôležitá je však atmosféra na pracovisku, ktorá môže byť príjemná alebo spojená s ohováraním, donášaním, či dokonca s cielenou likvidáciou pracovníka (mobbing). Stresujúce prostredie, autoritatívny šéf, závistliví a ohovárajúci kolegovia môžu pôsobiť deprimujúco na pracovníkov a znižovať ich pracovný výkon. Je najviac ohrozený civilizačnou „manažérskou chorobou" – vysokým krvným tlakom, vredovou chorobou, infarktom srdca a pod. Vhodný je preto nácvik špeciálnych relaxačných techník a vymedzenie priestoru pre odpočinok. Manažér by mal dôverovať svojim podriadeným a delegovať na nich časť svojich právomocí, aby i v prípade jeho neprítomnosti firma fungovalo rovnako systémovo a dobre. Stresujúco pôsobí najmä nepretržite zapnutý mobilný telefón, nedostatok spánku, nadužívanie kávy, cigariet a pod. V prípade pocitu nenahraditeľnosti sa odporúča prechádzka po cintorínoch, ktoré sú plné „nenahraditeľných" ľudí. Dovolenka sa odporúča tráviť s celou rodinou a rozhodne vždy mimo bydliska. Dĺžka dovolenky by mala byť bez prerušenia aspoň 3 týždne. Za kratší čas za organizmus úplne nepreladí na odpočinkový režim. Neodporúča sa brať na dovolenku akúkoľvek prácu v súvislosti so zamestnaním. Pre duševne pracujúcich môže byť telesná práca napr. na chalupe najlepším odpočinkom. Je potrebné sa rozhodnúť, čo dovolenka bude aktívna – poznávacia (napr. pobyt v horách, prehliadky miest) alebo pasívna (napr. opaľovanie na pláži). Okrem troch týždňov letnej dovolenky je vhodné stráviť týždeň v zimnom období v horách (lyžovanie).

Pôvodné adaptačné mechanizmy na nebezpečie sa môžu stať škodlivými pri nemožnosti telesnej aktivity (obrany). Všeobecne sa považuje sa škodlivé zadržiavať emócie, čo môže spôsobiť poruchu zdravia. Dôležité je ovládanie dýchania, ktoré sa pri strese stáva rýchlym a povrchným, potrebné je preto dýchať pomaly a hlboko. Relaxačné techniky ako napr. autogénny tréning umožňujú nácvik telesnej i duševnej relaxácie. Potrebné je naučiť sa reagovať primerane na zdanlivo ohrozujúce podnety (neútočiť na muchu kanónom). Primerané prekážku človeka stimulujú (eustres), nadmerné vyčerpávajú (dystres) a spôsobujú ochorenia. Zdravie je stav kedy optimálne a harmonicky funguje celý organizmus. Každý človek by sa mal naučiť rozlišovať, čo je pre jeho organizmus dobré a čo je škodlivé. Každý je preto za svoj zdravotný stav zodpovedný. Nevhodná záťaž organizmu, nedostatok odpočinku, neprimeraná strava, nadužívanie návykových látok, a hlavne stres môžu spôsobiť oslabenie imunitného systému a tým vznik ochorenia. Znečistenie životného prostredia a potravín spolu s chronickou únavou zvyšujú výskyt alergických ochorení u predisponovaných jedincov. Dobre fungujúci organizmus sa nenakazí ani v prítomnosti množstva baktérii a vírusov (napr. lekári prvého kontaktu sú len zriedkavo chorí). Dôležité je už v začiatku ochorenia zahájiť procesy podporujúce samoliečenie organizmu a odstránenie vyvolávajúcej príčiny. Je dôležité rozpoznať príčiny strachu. Pôvodne potrebný obranný mechanizmus sa stáva zbytočným, subjektívnym a symbolickým pocitom. Nepríjemné udalosti sa fixujú a sú spájané s určitým priestorom, udalosťou alebo človekom. Niekto má

trému pred verejným vystúpením, iný sa obáva voľného priestranstva alebo výťahu. Vystupňovaním strachu vznikajú panické ataky s vegetatívnymi príznakmi (búšenie srdca, pocity na odpadnutie, strach zo smrti). Depresia je patologický pocit smútku bez konkrétnej príčiny. Tieto pocity sú intenzívne hlavne v ranných hodinách. Ľahšie formu je možné prekonať psychoterapiou a relaxačnými technikami (autogénny tréning), vhodná je však konzultácia s psychológom a liečba u neurológa alebo psychiatra. Je to relaxačná technika ktorá pomáha uvoľneniu a odstraňovaniu stresov. Cvičenia sú rozložené na niekoľko krokov, pričom každý sa cvičí asi týždeň. Postupne sa nacvičuje uvoľnenie svalstva horných, potom dolných končatín, až po pocity oťažievania končatín. Neskôr sa navodzujú pocity tepla v končatinách a v brušnej oblasti. Postupne sa navodí dokonalé uvoľnenie, ktoré je aj regeneruje organizmus. Vhodné je nacvičovať autogénny tréning pod vedením odborníka.

Pre krátkosť tu boli spomenuté len niektoré základné techniky psychohygieny. Ich množstvo a rozsah sú ďaleko väčšie a nie je účelné poznať všetky. V tomto prípade je lepšie rozpoznať tú pravú, ktorá je pre mňa najefektívnejšia a najpoužiteľnejšia, ktorá mi pomôže preniesť sa ponad starosti všedných dní a udržať sa v duševnej pohode.