

# Psychologie zdraví

PhDr. Eva Švarcová, Ph.D., R.N.

# Vliv pozitivního myšlení na vyléčení

- Mezi lidmi, kteří se „zázračně“ uzdravili z nevléčitelné choroby, např. z rakoviny, převládají tři typy osobnosti:
- **bojovníci** – lidé, kteří jsou odhodláni se s nemocí „porvat“;
- **věřící lidé** – berou nemoc jako něco, co je má někde posunout a k čemu je potřeba přistupovat s pokorou a vyrovnání;
- **lidé, pro které je nemoc impulzem k radikální změně životního stylu.**
- Pro všechny typy je charakteristická schopnost nelitovat se a nemoci vzdorovat, nebrat ji jako trest či ránu osudu.

# Etikoterapie I.

- **Etikoterapie** se zabývá uzdravováním nemocných vztahů. Nemoc těla je z hlediska etikoterapie odrazem nemocné duše.
- Vychází z vlivu negativních pocitů na duši.
- Známe 7 nejdůležitějších pocitů, které nám zdraví poškozují: **závist, nenávist, křivda, zloba, lítost, strach, trápení se pro jiné;**
- jakmile některý z těchto pocitů lidé „pustí do svého nitra“ – nesou sami zodpovědnost za všechny následky.
- Sokrates: „**Tělo je jen obalem duše. Jakmile onemocní duše, onemocní i tělo.**“

# Etikoterapie II.

- **Naše duše** sídlí v oblasti Solar Plexu (sluneční pleteni).
- O duši je potřeba pečovat, pokud tomu tak není – dochází k **psychosomatickým** chorobám.
- Pro každého je nejdůležitější jeho zdraví, proto bychom na sebe měli myslet.
- Miluj sám sebe – v tom není pýcha nebo sobectví.
- Není možné zachraňovat člověka, pokud se on sám zachraňovat nechce.
- Neexistuje zdravá duše a nemocné tělo, tak jako neexistuje nemocná duše a zdravé tělo.

# Pozitivní psychologie - úvod

- Pozitivní psychologie – zkoumá faktory a procesy, které podporují pozitivní pocity, efektivní jednání a dobré fungování v osobním, pracovním i společenském životě.
- Proč jsou někteří lidé již na první pohled a trvale šťastnější než jiní?
- Přinášejí peníze štěstí?
- Lze se naučit být šťastný?
- Ze 100 odb. psych. knih – 99 o depresi, 1 o štěstí.

# Hlavní témata

- Jak můžeme štěstí definovat a zjišťovat.
- Proč jsou některé skupiny lidí šťastné a jiné nešťastné.
- Co je potřeba dělat či nedělat, abychom zažívali více štěstí.

# Definice štěstí

## ○ Co je štěstí?

- „Stav duševní pohody, spokojenost, klid mysli.“
- „ Životní spokojenost, pocit naplnění a nepřítomnost duševního stresu.“
- „Radost, potěšení, zábava.“
- Citáty: „Člověk je šťastný, pokud chce být šťastný.“ „Štěstí musíme hledat v tom, co máme, ne v tom, co bychom chtěli mít.“



# Vědecké pojetí štěstí

- „Štěstí je subjektivní pocit pohody.“
- Jak člověk vnímá v celkovém pohledu i v dílčích oblastech svůj vlastní život.
- Pocit pohody posuzuje daný člověk sám, z vlastního úhlu pohledu.
- Hodnotí se dvě oblasti: 1) spokojenost v práci a doma; 2) spokojenost se sebou a s ostatními.



# Zjišťování pocitů štěstí

- Standardizovanými dotazníky,
- strukturovanými rozhovory,
- pozorováním,
- mapováním zážitků,
- pohledem do minulosti (subjektivní pocity),
- skenováním mozku,
- měřením hladiny kortizolu ve slinách.

# Je štěstí důležité?

- Vědecky prokázáno: šťastní lidé mají odolný imunitní systém, jsou zdravější a žijí déle.
- Bývají úspěšnější v práci a navazují lepší osobní vztahy.
- Lidé je považují za sympatické.
- Dokáží se lépe vyrovnat s různými překážkami.
- Snáze se rozhodují a bývají tvořivější.

# Co ovlivňuje pocit štěstí

- Subjektivní pocit pohody je daný dědičností (studie dvojčat).
- Jako tendence k depresi, dědí se také předpoklady ke štěstí.
- Roli hraje ale také vliv prostředí, zejména výchova v původní rodině.
- Lidé dokáží prožívat extrémní pocity štěstí i neštěstí, ale obvykle se poměrně rychle vracejí k původnímu nastavení.

# Další vlivy

- Dvě základní oblasti regionálních vlivů:
- bohatství, stabilita a demokratická povaha společnosti;
- sociální normy a zvyklosti dané společnosti (jak prožívat pozitivní pocity a jak se vyhýbat negativním).
- Latinoameričané bývají šťastnější než Asiaté.
- Velká chudoba sice podporuje pocit neštěstí, ale velké bohatství má na subjektivní pohodu jen malý vliv.
- Čím víc je člověk zaměřen materialisticky, tím méně je šťastný.

# Jak být šťastný

1. nezaměňovat úspěch se štěstím;
2. mít pocit kontroly nad svým životem;
3. chovat se šťastně – usmívat se, dávat najevo optimismus, být vstřícný;
4. prožitek štěstí umocňuje práce a zájmové aktivity, při nichž jedinec využívá své dovednosti;
5. k dobré náladě přispívá také pravidelný pohyb, zdravý spánek a zdravé jídlo;
6. pocit štěstí zvyšuje pomáhání druhým, projevování vděčnosti, víra a naděje (10 dol).

# Vlastnosti posilující štěstí

- **Moudrost a znalosti** – tvořivost, zvědavost, otevřená mysl, zájem o další učení, rozhled.
- **Odvaha** – vytrvalost, vitalita, integrita.
- **Lidskost** – vřelost, sociální inteligence.
- **Spravedlnost.**
- **Umírněnost** – laskavost a odpuštění, pokora a skromnost, sebekontrola.
- **Transcendence** – vděčnost, oceňování krásy a znamenitosti, humor, oduševnělost.

# Literatura

- Bezděk, C. Etikoterapie. Fontana, 2008.
- Křivohlavý, J. Pozitivní psychologie. Portál, 2009.
- Křivohlavý, J. Psychologie pocitů štěstí. Grada, 2010.
- Křivohlavý, J. Psychologie zdraví. Portál, 2003.