

PSYCHOPATOLOGIE

- zabývá se řešením potíží

Zátěžové situace

- odolnost = každý máme určitý práh, kdy to zvládneme
- **autoregulace** = pomůžeme si sami
- **stres** = napětí, tlak; následek dlouhodobého působení něčeho negativního ... stresor
 - biologické (hormonální výkyvy, nedostatek spánku)
 - fyzikální (teplota, hluk)
 - psychický (škola, ztráta zaměstnání, blízké osoby)
 - krátkodobé (test) x dlouhodobý (nedostatek spánku)
 - působí na naše myšlení (krizové situace), chování (agresivní chování, ...), biologické (TF, pocení)
 - **eustres** (pomáhá k lepším výkonům, pozitivní stres) × **distres** (negativní stres)
 - opakem stresu je **salutor**
- **frustrace** = pocit zmaru, opakované nedosahování cílů
 - vnitřní x vnější
 - tolerance
- **deprivace** = dlouhodobé nedosahování potřeb, strádání
 - biologická (spánek)
 - senzorická (nedostatek podnětů)
 - sociální (vězeň, karanténa)
 - emocionální = citová (nedostatek lásky)
 - motorická (nedostatek pohybu)

Reakce na zátěžové situace

- normální x patologická (= maladaptivní ... agresivita, drogy, alkohol)
- agrese ... jediná patologická
- únik = vyhýbání
- apatie = rezignace
- regrese = chování jako malé dítě, vyžadování pomoci, péče
- projekce = neúspěch dáváme za vinu někomu
- vytěsnění = potlačení = zapomeneme na to
- racionalizace = rozumné vysvětlení
- somatizace = předstírání neschopnosti
- kompenzace = jsem úspěšný někde jinde

Techniky zvládání stresu

- imaginace = vybavování příjemných situací
- hudba
- čtení
- okolí

Psychohygiena

- = péče o naše duševní zdraví
- prevence nemocí (fyzických i psychických)
- relaxace, digitální detox, dostatek spánek, sport, jídlo, ne závislostem, čas pro sebe, asertivita

Duševní poruchy

= změna psychických jevů, chování

Příčiny psychických poruch:

- sociální (zátěžové situace)
- biologické (při porodu, nemoci)
- chemické (drogy, léky)

dřívější dělení:

1. **neurózy**
 - **neurastenie** ... normální projev, podrážděnost, únava
 - **hysterie** = hysterionická porucha = poutá na sebe pozornost
 - **psychastenie** = chorobná nerozhodnost
 - **fobie** = neopodstatněný strach
 - **hypochondrie** = přehnaný strach o své zdraví
2. **psychopatie** = porucha osobnosti = nevyvážená osobnost, antisociální chování, nezapadá do společnosti
 - astenická = podivín x explozivní = násilník
3. **psychózy** = jedinec ztrácí přehled o realitě
 - **schizofrenie** = není schopen rozpoznat realitu; příčiny: drogy
 - **maniodepresivní porucha** = bipolární porucha = střídání mánie a deprese (a normální fáze)
 - **paranoia** = přehnaná podezřívavost
4. **oligofrenie** = mentální retardace IQ < 70

současné dělení:

1. Úzkostné poruchy
 - panická porucha
 - fobie = iracionální strach
 - obsedantně-kompulzivní porucha = neustále dělá něco
2. Somatoformní p. - hypochondrie = přehnaně se bojí o svoje zdraví
3. Disociativní poruchy - vícečetná osobnost
4. Poruchy nálad (deprese, mánie, bipolární afektivní porucha)
5. Schizofrenie a schizofrenní poruchy = není schopen rozpoznat realitu; příčiny: drogy
6. Poruchy osobnosti (histrionická porucha osobnosti)
7. Poruchy příjmu potravy (mentální anorexie = chce být nezdravě hubený/á, mentální bulimie = snaha udržet hmotnost → zvracení, sebepoškozování)