

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia



Problematika psychosomatiky: Distanční text

Bakalářská práce

Autor: **Katarína Maazová**

Vedoucí práce: **PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.**

2018

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Institut vzdělávání a poradenství

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Katarína Maazová

Poradenství v odborném vzdělávání

Název práce:

Problematika psychosomatiky: distanční text

Název anglicky:

Psychosomatic issues: Extramural studies text

Cíle práce

Cílem práce je interpretovat základy psychosomatiky a následně na základě pravidel pro psaní distančního textu vytvořit několik kapitol v podobě distančního textu, které budou referovat o charakteristice a základní terminologii psychosomatiky, jejích principech, o příčinách a následcích nemocí a způsobech terapie.

Metodika

1. Studium vybrané problematiky v dostupných informačních zdrojích a průběžné konzultace s vedoucí práce.
2. Vymezení terminologie a deskripce teoretických východisek.
3. Vymezení předmětu: interpretovat problematiku psychosomatiky, včetně názorů odborníků a vlastní zkušenosti. Následně na základě pravidel pro psaní distančního textu vytvořit několik kapitol distančního textu na toto téma.
4. Vyvození závěru, soupis literatury, korekce formálních a stylistických náležitostí.
5. Harmonogram zpracování: Kompletní pracovní verzi práce odevzdat vedoucí práce do konce února 2018. Finální verzi práce odevzdat na studijní oddělení do konce března 2018.

Doporučený rozsah práce

Dle pravidel pro psaní bakalářské práce.

Klíčová slova

distanční vzdělávání, distanční text, psychosomatika

Doporučené zdroje informací

HONZÁK, Radkin. I v nemoci si buď přítelem. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1989. 159 s.

KLÍMOVÁ, Jarmila a FIALOVÁ, Michaela. Proč (a jak) psychosomatika funguje? Vydání první. Praha: Progressive consulting, v.o.s., 2015. 240 s. ISBN 978-80-260-8208-8.

MORSCHITZKY, Hans a SATOR, Sigrid. Když duše mluví řečí těla: stručný přehled psychosomatiky. Překlad Petr Babka. Vydání třetí. Praha: Portál, 2015. 181 s. Spektrum. ISBN 978-80-262-0972-0.

PONĚŠICKÝ, Jan. Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky: souvislosti mezi zvládnutím životních problémů, tělesným zdravím a nemocí. 2. dopl. vyd. Praha: Triton, 2014. 167 s. ISBN 978-80-7387-804-7.

ZLÁMALOVÁ, Helena. Distanční vzdělávání a eLearning: učební text pro distanční studium. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008. 144 s. ISBN 978-80-86723-56-3.

Předběžný termín obhajoby

2017/18 LS – IVP

Vedoucí práce

PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia

Elektronicky schváleno dne 11. 2. 2018

PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 9. 3. 2018

prof. Ing. Milan Slavík, CSc.

Ředitel

V Praze dne 12. 03. 2018

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci na téma "Problematika psychosomatiky: Distanční text" jsem vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Jsem si vědoma, že moje bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitní databázi a bude veřejně přístupná k nahlédnutí.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou.

V Praze dne 28.2.2018

podpis autora

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Phdr. Lucii Smékalové, Ph.D. et Ph.D. za konzultace, které mi velmi pomohly, abych zdárně dokončila bakalářskou práci a své rodině, která mě podpořila ve studiu.

Problematika psychosomatiky: Distanční text

Abstrakt

V teoretické části se práce zabývá distančním textem, jeho definicí a pravidly. Vysvětluje na praktickém příkladu, jak se vypočítá obtížnost textu. Upozorňuje na to co je důležité se zaměřit a co by měl distanční text obsahovat. Popisuje historii distančního vzdělávání a jeho formy. V praktické části vysvětluje pojem psychosomatika, její projevy v podobě nemocí a způsoby léčení. Čerpá z díl předních českých a německých psychologů a psychiatrů, kteří se touto problematikou zabývají řadu let a mají úspěch v léčbě psychosomatických onemocnění, které podkládají popisem jednotlivých případů. Rozvádí jednotlivé pohledy, které psychosomatika používá, jednotlivé metody, jak léčí, navrhovaná řešení, důležité oblasti, které by měl lékař zohledňovat. Na základě jednotlivých úkolů se snaží o lepší poznání sebe sama a uvědomění jak žít, jaké máme vztahy, jak o sebe pečujeme a co děláme pro to, aby náš život byl lehčí. V závěru se shrnou nabyté poznatky a navrhne řešení, jak by měl lékař přistupovat k pacientovi.

Klíčová slova: psychosomatika, komplexní léčba, distanční text

Psychosomatic issues: Extramural studies text

Summary

The theoretical part of the thesis deals with extramural studies text, its definitions and rules. It explains giving a practical example how to calculate the difficulty of the text. It highlights on what attention should be focused and what the distant text should contain. It describes the history of extramural studies and its forms. The practical part explains the concept of psychosomatics, its manifestations in the form of diseases and treatment. It draws from works of prominent Czech and German psychologists and psychiatrists who have been dealing with this scope of problems for many years and have been successful in the treatment of psychosomatic diseases, which they document by giving a description of individual cases. It explains the individual methods used by psychosomatics, individual methods of treatment, proposed solutions, important aspects to be taken into account by the physician. Based on individual tasks, the thesis endeavours to show us how to know ourselves better, learns us how to live, to improve our relations, how to care for ourselves and how we can make our lives better. The conclusion summarizes the findings and suggests how the physician should approach the patient.

Keywords: psychosomatics, complex treatment, extramural studies text

Obsah

Úvod.....	10
1 Cíl práce a metodika.....	11
Teoretická část.....	12
2 Distanční vzdělávání.....	13
2.1 Historie distančního vzdělávání.....	14
2.2 E-learning.....	14
2.3 Open learning.....	15
2.4 Distance learning.....	16
3 Distanční text.....	17
3.1 Pravidla tvorby distančního textu.....	18
3.2 Struktura studijní jednotky.....	19
3.3 Autorský zákon.....	22
Praktická část.....	24
Seznam piktogramů.....	25
4 Psychosomatika.....	26
4.1 Historie psychosomatiky.....	27
4.2 Charakteristika nemocí.....	34
4.3 Formy psychoterapie.....	47
4.4 Partnerské vztahy.....	54
Závěr.....	58
Seznam použitých zdrojů.....	59

Úvod

Úlohou distančního textu je umožnění studia v distančním studiu, kde není možnost každodenního kontaktu s vyučujícím. Je určený pro studenty „dálkového“ studia, odborníky i laiky, pokud je dané téma zajímavá a rádi by se informovali touto formou a tak doplnili své znalosti. Distanční text se dá využít i při prezenční výuce jako opora studenta a učitele. Taktéž je to vhodné, pokud studující při výuce chyběl a tak nahradí svou přítomnost a doplní si znalosti, čím se může připravit na další hodinu.

Je žádoucí, aby forma, jakým je distanční text napsán, studenta motivoval, upozornil na zajímavosti, doplňující informace a vedl k tomu, aby si nabyté vědomosti zopakoval. Výhodou je zopakování nové látky v doplňujících otázkách a úkolech, kde je možnost si ověřit, jestli studující chápe nové informace a může si je taky prakticky ověřit. Distanční text zabývající se psychosomatikou je vhodný pro studenty medicíny, pro středoškolské studenty a taktéž pro laickou veřejnou, kterou zajímá komplexní pohled na léčbu a změni jejich pohled na běžné postupy při konzervativní léčbě a otevře nový pohled na dané téma. Motivem mé práce byla roční návštěva Psychosomatické kliniky, kde jsme se účastnila skupinové terapie jednou týdně. Původně jsem hledala pomoc psychologa, protože jsme měla problémy ve vztazích. V rámci skupiny, která byla složená z 8 pacientů a 2 terapeutů, jsme rozklíčovali situace, ve kterých docházelo ke konfliktům a nepochopení a taktéž jsme rozebírali naše vzpomínky z dětství a partnerské vztahy. Docházelo ke konfrontacím a pochopení, proč k daným situacím docházelo a jaký byl jejich původ. Moje práce se skládá ze dvou částí – teoretické a praktické. V druhé kapitole se budu zabývat distančním vzděláváním, ve třetí distančním textem a ve čtvrté kapitole bude popsána formou distančního textu psychosomatika, její původ, definice, části, způsob vyšetření a doporučená terapie.

V rámci zopakování budou jednoduché otázky a testy k lepšímu pochopení učiva a fungování psychosomatiky.

1 Cíl práce a metodika

Cíl práce

Bakalářská práce popisuje distanční text, který se zabývá problémem psychosomatiky.

Hlavními cíli práce jsou:

- definovat distanční text
- určit pravidla distančního textu
- popsat jednotlivé části distančního textu
- zpracovat distanční text na téma psychosomatika

Metodika práce

Bakalářská práce se skládá z teoretické a praktické části. Po nastudování příslušné literatury je v teoretické části uvedena definice distančního textu, pravidla, využití a metody výuky a studia. Dále navazuje praktická část, kde po seznámení s různými autory z řad psychologů a psychiatrů z Čech a Německa bude popsána problematika psychosomatiky, kde se naskytne jiný pohled na léčbu než konzervativním způsobem. V rámci několika kapitol se student nebo laická veřejnost obeznámí s odbornými názvy jednotlivých nemocí, historií psychosomatiky a umožní jiný pohled na dané téma. Text bude psán populárně naučnou formou a jako vhodné doplňující studium pro střední zdravotní školy nebo úvod do studia medicíny.

Teoretická část – distanční text

V teoretické části se zabývám distančním vzděláváním a jeho historií. Dále definuji distanční text, z čeho se skládá, pravidla jeho tvorby. Na názorném příkladu uvádím výpočet obtížnosti textu, strukturu studijní jednotky. Distanční text je studijní oporou pro všechny, kdo studují v distančním studiu, čili se nezúčastňují prezenční výuky.

Využívají ho nejenom studenti ale i vyučující. Studijní text je koncipován tak, aby byl srozumitelný a snadno se v něm orientovalo. Pomocí průvodce studiem, klíčových slov, ikon a zopakování učiva pomocí otázek na konci kapitoly a úkolů nahrazuje tento text přítomnost lektora na vyučování a ulehčuje orientaci v nové látce.

2 Distanční vzdělávání

K pojmu distanční text se váže distanční vzdělávání, jejíž definici uvádí Zlámalová (2006, s.9): „Distanční vzdělávání je multimediální forma vzdělávání, založená na řízeném studiu, při kterém jsou vzdělavatelé a vzdělávání trvale nebo převážně navzájem odděleni.“

Eger (2000, s.6) definuje distanční text obšírněji: „Jde o multimediální formu řízeného studia, v němž jsou vyučující a konzultanti v průběhu vzdělávání trvale nebo fyzicky oddělení od vzdělávaných. Multimediálnost zde znamená využití všech distančních komunikačních prostředků, kterými lze prezentovat učivo – tj. tištěné materiály, magnetofonové i magnetoskopické záznamy, počítačové (interaktivní) programy na disketách, CD nosičích či dokonce v sítích, telefony, faxy, e-mail, videokonference, rozhlasové a televizní přenosy. Tato technologie je použitelná pro každý druh vzdělávání, od krátkých kurzů až po graduální studijní programy a jeho účastníkem může být každý člověk (obecně bez rozdílu věku, v praxi od 18 let), pokud je schopen na odpovídající úrovni samostatně studovat a má vlastní zodpovědnost za vzdělávací postup a cíl, kterého chce dosáhnout.“

Studující v distančním vzdělávání

Studující v distančním vzdělávání jsou většinou dospělí lidé, kteří jsou schopni na odpovídající úrovni samostatně studovat, kteří mají vlastní zodpovědnost za vzdělávací postup a cíl, kterého chtějí dosáhnout (Šerák, Dvořáková, 2009, s.115).

Studijní opory v distančním vzdělávání

„Studijní opory jsou veškeré studijní a informační zdroje, které jsou součástí studia a které studující získá od vzdělávací instituce, měly by obsahovat vše, co má studující znát ke zkoušce“ (Šerák, Dvořáková, 2009, s.115).

2.1 Historie distančního vzdělávání

Distanční vzdělávání se začalo rozvíjet v 19. století jako tzv. korespondenční vzdělávání. V 80. letech 20. století s rozvojem informačních a komunikačních technologií však vzniká potřeba interaktivity, což zajišťuje e-learningové vzdělávání. Nastává nutnost se přizpůsobit novým podmínkám, osvojit si nové znalosti, pracovat s novou technologií, ovšem role tištěných materiálů a role tutora zůstává nezastupitelná (Šerák, Dvořáková, 2009, s.127).

2.2 E-learning

E-learning se objevil poprvé v roce 1999. Je velmi populární, efektivní a je potřeba mít o něm dostatek informací.

„E-learning doslova znamená elektronické vzdělávání resp. učení. V širším pojetí jej můžeme chápat jako multimediální podporu vzdělávacího procesu za použití moderních informačních a komunikačních technologií (ICT), jejichž primárním úkolem je zvýšit kvalitu a dostupnost vzdělávání (např. i využití výukových CD-ROMů či různých prezentací v prezentační výuce), v užším pojetí pak jde o vzdělávání, které je podporované moderními technologiemi a je realizováno prostřednictvím počítačových sítí – intranetu a zejména Internetu (tedy to, co je běžně chápáno jako e-learning, tedy vzdělávání po Internetu)“ (Šerák, Dvořáková, 2009, s.120).

Kopecký (2006, s.6) charakterizuje e-learning takto: „E-learning je multimediální podpora vzdělávacího procesu s použitím nových informačních a komunikačních technologií (ICT), která je zpravidla realizována prostřednictvím počítačových sítí. Jeho základním úkolem je v čase i prostoru svobodný a neomezený přístup ke vzdělávání.“

„E-reading je distribuce elektronických výukových materiálů pomocí počítačové sítě jako např. zavěšení různých typů dokumentů na webové stránky, jenomže tady chybí systém LMS, čili složka řízení“ (Šerák, Dvořáková, 2009, s.120).

2.3 Open learning

Distanční vzdělávání je označováno jako open learning neboli otevřené vzdělávání, které se řídí tyto prvky (Eger, 2000, s.6):

- vzdělávací program je šit podle potřeb studujícího
- vstup do kurzu začíná ohodnocením vstupních výsledků předešlého vzdělání
- studující začíná a končí kurz dle svého uvážení
- student se učí dle svých osobních a pracovních podmínek
- studium probíhá dle osobního tempa
- kurz je studován v místě vlastního výběru
- tutor je k dispozici, pokud to vyžaduje studující
- dle požadavků je k dispozici ukončení a akreditace pro kvalifikaci

Jako definici Open learning uvádí Eger (2000, s.7) takto:

„Forma studia, která zahrnuje prvky flexibility, jež činí studium pro studenty dostupnější než je tomu v centrech, které poskytují tradiční vzdělávání a trénink. Tato flexibilita se objevuje variabilně v závislosti na obsahu kurzu, jeho struktuře, místě realizování, užití prostředků a časováním jeho poskytování, kroky, kterými student prochází, formou užití speciální podpory a typem poskytovaného hodnocení (zahrnující zkušenostní učení). Velmi často je otevřenost dosahována alespoň částečným užitím nových informačních a komunikačních médií.“

2.4 Distance learning

Distance learning je vlastně varianta open learningu, kterou Eger (2000, s.7) vysvětluje tímto způsobem:

„Forma studia, která není kontinuální a bezprostředně spojena s dohledem vyučujícího, ale která nicméně získává prostřednictvím plánování, poradenství a výukou s organizací tutoriálů. Charakteristickým znakem distančního studia je nezávislost neboli autonomie učení. Proto je tato forma studia ve velké míře závislá na didaktickém zpracování materiálů, které musí doplňovat interakci užitou mezi studujícím a vyučujícím v klasickém kontaktním studiu. Autonomní komponenta je podporována pravidelným tutorováním a poradenským systémem, pro který je ideální, aby byl poskytován v regionálních a místních studijních centrech a rozšiřuje se využitím moderních komunikačních médií.“

3 Distanční text

Definice distančního textu jsou různé, pro porovnání uvádím některé z nich:

„Základním studijním materiálem distančního studia jsou distanční psané texty, které se zásadním způsobem odlišují od textů běžně používaných v rámci prezenčního studia. Základem distančních textů je jejich problémové nastavení, obsahují řadu otázek, námětů na cvičení, krátkých testů, shrnutí apod., aby bylo možné dosáhnout plnohodnotného řízeného samostudia“ (Průcha, 2003, s.3).

„Jedná se o tištěný studijní materiál metodicky (didakticky, resp. pedagogicky), psychologicky a graficky speciálně zpracovaný ta, aby v maximální míře usnadňoval samostatné studium a umožňoval tzv. řízené sebevzdělávání“ (Orzelová, 2009, s.2.).

Další definice pochází od Dvořákové (1999, s.25): „V distančním studiu mají studijní texty zpravidla stěžejní úlohu, která je zcela odlišná od úlohy skript či učebnic v denním studiu. Skripta a učebnice v denním studiu umožňují studentům zopakovat, shrnout a doplnit prezenční výuku a rozšířit své poznatky nabyté během přednášek. Distanční texty ovšem mají v první řadě za úkol prezenční výuku kvalitním způsobem nahradit.“

Rozdíly mezi textem pro prezenční a distanční vzdělávání vysvětluje Zlámalová (2006, s.20–21):

- definice cílů a požadavků, kterých má být dosaženo,
- členění textu na kratší kapitoly,
- kratší odstavce,
- včlenění volných míst pro psaní poznámek,
- navádění k častému opakování,
- prvky posilování, motivace, otázek v textu,
- praktické úkoly a cvičení,
- aktivizace zájmu, potřeby studovat, motivace studovat,
- propojení s praxí, praktické příklady.

3.1 Pravidla tvorby distančního textu

Při psaní distančního textu se zohledňuje více požadavků, ke kterým je nutné přihlížet. Mezi tyto požadavky patří dle Šeráka, Dvořákové (2009, s.116):

- text se dělí na krátké odstavce,
- formulované věty jsou krátké, bez dlouhých souvětí,
- nepoužívají se fráze,
- preferují se české výrazy a jednoznačná slova,
- při použití přejatých slov nebo zkratk jsou v textu definovány,
- text je doplněn obrázky, poznámkami, vysvětlivkami pro názornost.

Zlámalová (2006, s. 23–24) zohledňuje tyto požadavky:

- grafickou přehlednost a výstižný cíl studia,
- návaznost dalších předmětů na vstupu i na výstupu,
- přehledný průvodce,
- cíle učiva,
- potřebný čas ke zvládnutí textu,
- kratší učební úseky.
- pomocné obrázky, ilustrace doplňující text,
- písemné úkoly na konci kapitoly,
- pomocné prvky autora s odkazem na odlehčení a odpočinek studujícího,
- prvky opakování a upevňování,
- přímé odkazy na konkrétní pasáže doporučené literatury, ne na celou knihu,
- seznam literatury na konci kapitoly namísto na konci celého učebního textu,
- prvky kontroly a sebehodnocení,
- prvky testů, aby se student ujistil, zda je již připraven na zkoušku anebo ne,
- slovníček pojmů.

3.2 Struktura studijní jednotky

Studijní jednotka se většinou skládá ze 3 částí: úvod, stať a závěr. Dle autora a jeho zkušeností a dovedností záleží, jak tuto jednotku bude strukturovat.

Text je rozdělen na 2 části – hlavní sloupec a popisný sloupec.

Hlavní sloupec

Hlavní sloupec tvoří vlastní text práce a měl by obsahovat tyto náležitosti:

Úvod – cílem je obeznámit studujícího s materiálem, cíli či organizačními pokyny a také navození atmosféry studia.

- a) **Výkladová část** – výkladová část je rozdělená do kapitol, kde kapitola představuje ucelenou část, kterou je studující schopen prostudovat najednou a dělí se na podkapitoly (Šerák, Dvořáková, 2009, s. 117).

Obsahuje:

- **klíčová slova** – označují se jako pojmy k zapamatování a jsou uváděna na začátku nebo na konci studijní jednotky. Studující se k nim může dle potřeby vracet a tím lépe pochopit studijní text (Zlámalová, 2006, s.34).
- **studijní cíle** – studijní jednotka má definovaný cíl a studující má možnost si na její konci ověřit, zda toho cíle dosáhl. Cíle mohou být např. aplikace, porozumění, syntéza, hodnotící posouzení (Zlámalová, 2006, s.31 – 32).
- **požadované studijní znalosti** – studující by měl mít určité znalosti k danému tématu, než začne studovat danou kapitolu (Šerák, Zlámalová, 2009).
- **čas potřebný ke studiu** – dle počtu slov nebo náročnost textu se určuje odhadem doba strávená studiem (Šerák, Dvořáková, 2009, s. 117).
- **seznam distančních ikon** – jsou charakteristické pro distanční texty, upozorňují na různé druhy studijních aktivit (Rohlíková, Vejvodová, 2012, s.210).
- **vlastní text** – měla by to být látka ke studiu, která je přehledná, čtivá, srozumitelná a měla by být doplněna schémata nebo obrázky (Šerák, Dvořáková, 2009, s.117).
- **literatura pro zájemce** – pro další podrobnější informace, které by zajímaly studujícího (Šerák, Dvořáková, 2009, s.117).

- **souhrn** – krátké shrnutí probírané látky (Šerák, Dvořáková, 2009, s.117).
- **průvodce studiem** – provází nás celým textem a upozorňuje na podstatné informace a představuje metodickou pomoc (Šerák, Dvořáková, 2009, s.117).

b) Literatura

c) Slovníček pojmů

d) Klíč k úkolům, testům

e) Závěr

Popisný sloupec

V popisném sloupci se nachází orientační a řídicí prvky, ikony, glosy, apod. Tvoří asi 20 – 30% tiskové plochy stránky a slouží ke snazší orientaci studujícího (Zlámalová, 2006, s.29).

Výpočet obtížnosti textu

Pro výpočet obtížnosti textu se uvádí tzv. **FOG Index** (Eger, Bartoňková, 2003):

1. Vybereme libovolnou část textu s počtem 100 slov.
2. Spočítáme počet vět v této části textu, zaokrouhlíme na celé číslo a označíme S.
3. Dělíme 100 počtem vět a dostaneme tak průměrný počet slov ve větě. Výsledek označíme A.
4. Spočítáme počet slov v souboru, která mají 3 a více slabik, opakuje-li se slovo, započítáme ho pokaždé. Výsledek označíme L.
5. Sečteme A + L.
6. Vynásobíme 4 a vydělíme 10.
7. Přičteme 5.

Matematicky: $F = 5 + 0,4 (A + L)$

Konečné číslo je FOG Index, který ukazuje, nakolik je daný text obtížný.

20-24: materiál je jednoduchý ke čtení a pochopení

25-29: materiál je dosti obtížný, hodně lidí bude číst věty i vícekrát než jednou

30-39: odborná kniha

40 a více: těžký až nečitelný text

Je vhodné udělat analýzu ve více částech distančního textu.

Příklad : „E-learning doslova znamená elektronické vzdělávání resp. učení. V širším pojetí jej můžeme chápat jako multimediální podporu vzdělávacího procesu za použití moderních informačních a komunikačních technologií (ICT), jejichž primárním úkolem je zvýšit kvalitu a dostupnost vzdělávání (např. i využití výukových CD-ROMů či různých prezentací v prezenční výuce), v užším pojetí pak jde pouze o vzdělávání, které je podporované moderními technologiemi a je realizováno prostřednictvím počítačových sítí – intranetu a zejména internetu (tedy to, co je běžně chápáno jako e-learning, tedy vzdělávání po internetu. E-learning je multimediální podpora vzdělávacího procesu s použitím nových informačních a komunikačních technologií (ICT), která je zpravidla realizována“ (Šerák, Dvořáková, 2009, str.120).

Výpočet:

$$F = 5 + 0,4(33 + 43)$$

Výsledek: $F = 35$

Vyhodnocení : Text je vhodný do odborných knih.

3.3 Autorská práva

O autorských právech pojednává **Zákon o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů** (autorský zákon) – **Zákon č. 121/2000 Sb.** s platností od **12.5. 2000** a účinností od **1.12. 2000**.

Dle § 2 se za autorské dílo považuje:

„(1) Předmětem práva autorského je dílo literární a jiné dílo umělecké a dílo vědecké, které je jedinečným výsledkem tvůrčí činnosti autora a je vyjádřeno v jakékoli objektivně vnímatelné podobě včetně podoby elektronické, trvale nebo dočasně, bez ohledu na jeho rozsah, účel nebo význam (dále jen "dílo"). Dílem je zejména dílo slovesné vyjádřené řečí nebo písmem, dílo hudební, dílo dramatické a dílo hudebně dramatické, dílo choreografické a dílo pantomimické, dílo fotografické a dílo vyjádřené postupem podobným fotografii, dílo audiovizuální, jako je dílo kinematografické, dílo výtvarné, jako je dílo malířské, grafické a sochařské, dílo architektonické včetně díla urbanistického, dílo užitého umění a dílo kartografické.

(2) Za dílo se považuje též počítačový program, fotografie a výtvor vyjádřený postupem podobným fotografii, které jsou původní v tom smyslu, že jsou autorovým vlastním duševním výtvozem. Databáze, která je způsobem výběru nebo uspořádáním obsahu autorovým vlastním duševním výtvozem a jejíž součástí jsou systematicky nebo metodicky uspořádány a jednotlivě zpřístupněny elektronicky či jiným způsobem, je dílem souborným. Jiná kritéria pro stanovení způsobilosti počítačového programu a databáze k ochraně se neuplatňují.

(3) Právo autorské se vztahuje na dílo dokončené, jeho jednotlivé vývojové fáze a části, včetně názvu a jmen postav, pokud splňují podmínky podle odstavce 1 nebo podle odstavce 2, jde-li o předměty práva autorského v něm uvedené.

(4) Předmětem práva autorského je také dílo vzniklé tvůrčím zpracováním díla jiného, včetně překladu díla do jiného jazyka. Tím není dotčeno právo autora zpracovaného nebo přeloženého díla.

(5) Sborník, jako je časopis, encyklopedie, antologie, pásmo, výstava nebo jiný soubor nezávislých děl nebo jiných prvků, který způsobem výběru nebo uspořádáním obsahu splňuje podmínky podle odstavce 1, je dílem souborným.

(6) Dílem podle tohoto zákona není zejména námět díla sám o sobě, denní zpráva nebo jiný údaj sám o sobě, myšlenka, postup, princip, metoda, objev, vědecká teorie, matematický a obdobný vzorec, statistický graf a podobný předmět sám o sobě.“

Pro potřeby citování autorský zákon umožňuje dle § 31:

„ (1) Do práva autorského nezasahuje ten, kdo

a) užije v odůvodněné míře výňatky ze zveřejněných děl jiných autorů ve svém díle,

b) užije výňatky z díla nebo drobná celá díla pro účely kritiky nebo recenze vztahující se k takovému dílu, vědecké či odborné tvorby a takové užití bude v souladu s poctivými zvyklostmi a v rozsahu vyžadovaném konkrétním účelem,

c) užije dílo při vyučování pro ilustrační účel nebo při vědeckém výzkumu, jejichž účelem není dosažení přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, a nepřesáhne rozsah odpovídající sledovanému účelu;






vždy je však nutno uvést, je-li to možné, jméno autora, nejde-li o dílo anonymní, nebo jméno osoby, pod jejímž jménem se dílo uvádí na veřejnost, a dále název díla a pramen.

(2) Do práva autorského nezasahuje ani ten, kdo výňatky z díla nebo drobná celá díla citovaná podle odstavce 1 písm. a) nebo b) dále užije; ustanovení odstavce 1 části věty za středníkem platí obdobně“ (Autorský zákon, 2018).

Praktická část – psychosomatika

V praktické části se zabývám historií psychosomatiky, její definicí, způsoby diagnostiky a postupem léčby. Materiál jsem čerpala jak z odborné literatury, tak i formou internetových zdrojů, jelikož to téma je tak obsáhlé, že jsem všechny informace nenašla v dostupné literatuře. Snažila jsem se dotknout všech témat, se kterými jsem přišla do styku v souvislosti s daným tématem a tak předat dál získané informace. Popisuji zde i formy terapie, jelikož jsem sama byla 1 rok pacientkou na Psychosomatické klinice, Patočkova 712/3, Praha 6 a můžu čerpat z vlastních zkušeností a doporučit tento druh léčby. Věnovala bych tuto kapitolu všem, koho dané téma zajímá, sami hledají odpovědi na otázky a jsou otevření možnostem léčby v komplexním měřítku, zajímá je člověk jako celek, jako tělo i duše, jako dvě spojené nádoby. Navrhovala bych tento krátký souhrn jako úvod do studia medicíny, pro střední zdravotnické školy a pro laiky ze široké veřejnosti. V této části bakalářské práce jsem pracovala s díly českých, německých a amerických psychologů, psychiatrů, psychoterapeutů, ale i odborníků na partnerské vztahy. Uvádím zde i některé alternativní způsoby léčby, které by se daly využít jako doplňující léčba nebo jako náhražka klasické konzervativní léčby.

Seznam piktogramů

	Důležité	Text, který obsahuje definice a důležité pojmy k zapamatování.
	Klíčové pojmy	Text, který obsahuje klíčová slova vztahující se k distančnímu textu.
	Kontrolní otázky	Otázky, které jsou vhodné pro ověření pochopení a zapamatování distančního textu.
	Souhrn	Shrnutí distančního textu, obsahuje nejdůležitější části distančního textu pro zapamatování.
	Studijní cíle	Průvodce studiem distančního textu, nahrazuje přítomnost lektora.

Zdroj: Piktogramy, 2018.

4 Psychosomatika



V této kapitole se obeznámíme s definicí psychosomatiky a její historií, rozdělením a nejčastějšími chorobami, definovat, co je psychosomatika, historii, její představitele a rozdělení.



psychosomatika, pacient, školy psychosomatiky, aspekty psychosomatiky

citát

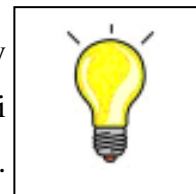
„Největší chybou lékařů je, že se snaží léčit tělo, aniž by léčili duši. Přitom tělo a duše jedno jsou. Nelze je léčit odděleně“ (Platón).



„Slovo psychosomatika je složené ze dvou řeckých slov – psýché (duše) a sóma (tělo) a označuje souhru tělesných a duševních procesů. Psychosomatická reakce je naprosto zdravá forma prožívání, vždyť každý pocit vyvolává nějakou tělesnou reakci a každá tělesná reakce rozpoutává nějaké pocity. Pojmy „psychosomatické choroby“ a „psychosomatózy“ pak označují patologické formy vztahu mezi tělem a duší, totiž spolupůsobení fyzických a psychických faktorů při vzniku a průběhu nemocí. Psychosomatika nehodlá přisuzovat menší význam tělesným faktorům, chce zdůraznit význam faktorů duševních“ (Morschitzky,2015, str.12).

4.1 Historie psychosomatiky a její rozdělení

Historie psychosomatiky: Starořecký lékař Hippokratés tvrdil, že pocity mohou ovládat jednotlivé orgány. Srdce se ve zlosti stahuje a v radosti rozšiřuje. Ve středověku církev zdůrazňovala oddělení těla od duše. V 17. století francouzský filozof René Descartes přišel s vědeckým dualismem duše a těla. V 19. století pokračovalo vyvyšování tělesných faktorů. Až začátkem 20. století byla objevena psychoanalýza. Moderní psychosomatika vznikla zásluhou Sigmunda Freuda a jeho žáků, kteří poukázali na význam duše při vzniku a vývoji tělesných poruch. Poukázal na konverzi, čili jak se mohou psychické konflikty zvrátit v tělesné symptomy. Nejvýznamnější koncepce pochází od Franze Alexandera, německého internisty a psychoanalytika, který v roce 1950 vydal Psychosomatické lékařství, kde rozlišuje 7 psychosomatických onemocnění. Patří sem: peptický vřed, asthma bronchiale, vysoký krevní tlak, revmatická artritida, migréna, colitis ulcerosa a neudermis.



Pacienti: - subjektivně tělesně nemocní lidé bez jednoznačného organického nálezu

- objektivně tělesně nemocní lidé, kteří se dostatečně neuzdravují po použití čistě medicínálních metod
- duševně nemocní lidé se závažnými tělesnými poruchami a dlouhotrvající pracovní neschopností (Morschitsky, 2015).

„Psychosomaticky léčit znamená, v nahlížení na celistvost léčené bytosti, rehabilitovat a revitalizovat její mentální vzorce vztahování se k sobě a ke světu ke vzájemné souhře, podpoře a respektování ozdravných procesů somato-buněčných funkcí organismu. Proces léčení je vždy aktivním procesem léčené osoby v systému vztahů za předpokladu jejího přijetí a porozumění



somato-mentální jednoty a kauzality. Tato kauzalita je vždy jedinečná a závislá na individuálním životním příběhu a mentální struktuře dané osoby. Od této jedinečnosti se odvíjí i metodologie terapeutického přístupu. Ozdravný proces je zkušeností, prožitkem, poznáním a vývojem současně“ (Klímová, Fialová, 2015).



Ted' si něco povíme o aspektech psychosomatiky:

Aspekty psychosomatiky: bio-psycho-socio-energeticko-spirituální

Příčiny nemocí- idiopatický, esenciální, endogenní

Idiopatický - vzniklý z neznámé příčiny či samostatně vzniklý

Esenciální – vzniklý bez zjevné příčiny

Endogenní – mající vnitřní příčinu, související s nitrem

Prevence - primární, sekundární, terciární, onkologická

Primární – zkoumá předpoklady, podmínky a příčiny vzniku nemocí

Sekundární – časná diagnostika nemocí, které jsou na léčení obtížná – degenerativní choroby nebo onkologické.

Terciární- zkoumá, zda je možné udělat opatření, aby se nemoc nevrátila nebo neusmrtila pacienta

Onkologická – prevence karcinomu střeva a mamografický screening karcinomu prsu

Biologická úroveň- zdroj energie- potrava (jídlo a pití)

Psychická úroveň - prožívání sebe sama a světa kolem

Sociální úroveň – prožívání vztahů k sobě a ostatním

Spiritualita – vztahování se k univerzálním, nadřazeným principům fungování světa, přírody a člověka

Zdroj energie – elektromagnetická pole, geopatogenní zóny, slunečné záření, plazma (Klímová, Fialová, 2015).

Přiblížíme si školy a směry psychosomatiky.



Školy a směry psychosomatiky dle Danzera (2001):



Berlínská scéna psychosomatiky – přelom 20. století až do 1933. Představitel Friedrich Kraus (1856-1936) – věnoval se antropologickým hlediskům a problémům v rámci medicíny, chápal člověka jako celek, každá somatická porucha má základ ve vegetativním jádru pacienta - hlubinná osoba – ono, neboli nevědomí.

Heidelberská škola psychosomatiky - antropologická medicína, Ludolf von Krehl (1861-1937), Richard Siebeck (1883-1965), Victor von Weizsäcker (1886-1957), Ludolf von Krehl.

Daseinanalytická psychosomatika - existenciálně orientovaný psychoterapeutický směr, se snahou vřadit pacienta do života pochopením smyslu vlastního žití. Představitel Medard Boss.

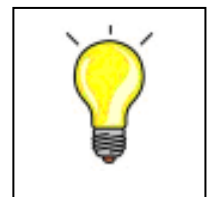
Přednostně hlubinně psychologicky ovlivněná psychosomatika – Paul Federn, žák Sigmunda Freuda.

Freud označoval pojem konverze jako vznik tělesných symptomů na základě duševních konfliktů.

Zde si představíme základy systémové teorie.



Dle Honzáka (1989) rozlišujeme:



Základy systémové teorie – Biosféra – Národ - Širší společenství - užší společenství – rodina – dyáda - člověk jako jedinec - soustava orgánů – orgán – tkáň – buňka - podbuněčná struktura - atomární a subatomární struktury.

Systémy v lidském těle - řídicí a řízené.

Řídicí - nervový systém a systém žláz s vnitřní sekrecí.

Řízené – ostatní - trávicí, svalový, atd.

Vegetativní nervový systém - sympatický a parasympatický.

Sympatický - zajišťuj celkovou pohotovost jedince-boj nebo útěk.

Parasympatické je spojené s odpočinkem, trávení, spánek.

Akutní onemocnění - náhle vzplane a v příznivém případě stejně rychle odchází.

Chronické onemocnění - vleklé, dlouhotrvající, mění chod i kvalitu života.



Pro zajímavost si zde projdeme stadii vyrovnávání se se smrtí.

Thanatologie – věda o smrti. (Thanatos- bůh smrti z řecké mytologie). Dle Küblerové-Rossové existuje 5 stadií vyrovnání se s vlastní smrtí:

- popření a pocit izolace
- agrese
- smlouvání
- deprese
- přijetí skutečnosti.

Rozdělení psychosomatických modelů dle Poněšického (2014):



Ponešický (2014) charakterizuje rozdělení psychosomatických modelů takto:

Psychosomatické modely:



- Jedná se o preverbální, původní reagování pouze na tělesné úrovni
- Nedostatečná schopnost pro řešení určitých stresových či konfliktních situací
- Vyhnutí se vědomé konfrontaci - reaguje tělo.

Psychosomatické symptomy se projevují následujícím způsobem:

- snaha zvládnout problematickou situaci ve formě útoku či útěku
- tělesná obrana proti stresu
- zastřená, tělesná expresivita , komunikace či volání o pomoc
- příznak se objevuje na místě nežitého života a nevykonaného činu.



Dle Poněšického (2012) by se svět v budoucnosti měl vyvíjet tímto způsobem:

Prognózy pro 21. století dle Poněšického (2012) – typický je narcizmus a jeho poruchy – problém moderní technologie, chybějící sebevědomí, vzrůstající nezaměstnanost. Řešení vidí mladí lidé pouze v násilí, protože jedině tam mohou dokázat svou odvahu. Nacionalismus je náhražkou narcizmu, boj o zachování přírody. Moc si mladí lidé dokazují ve virtuálním světě – tajné programy, narušení chodu velkých bank apod. Problém hledání vlastní identity se projevuje anorexií nebo bulimií.

Hnízdil (2014) definuje komplexní medicínu takto:

„**Komplexní medicína** považuje za klíčové porozumět tomu, jakou informaci nemoc přináší, pomoci pacientovi s jejím řešením, být jeho rádcem a průvodcem nemocí.“



*autoimunitní
onemocnění*

Autoimunitní onemocnění se projevuje ve vyspělých zemích 8% populace, 75% z toho ženy - imunita začne poškozovat vlastní orgány, v těle se spustí autoagrese. Tlusté nebo tenké střevo – Crohnova nemoc, ulcerózní kolitida, celiakie, klouby nebo svaly-revmatoidní artritida, myastenie, Bechtěrevova nemoc, kůži a pojivo - lupénka, lupus erythematodes, sklerodermie, nervový systém-roztroušená skleróza, , slinivka břišní-diabetes mellitus I. Typu, štítnou žlázu-thyreoiditida a řadu dalších orgánů.

První psychosomatický experiment, potvrzující vliv stresu provedl ve středověku perský lékař Avicenna. Do sousedních, ale oddělených kóji zavřel vlka a berana. Beran přestal žrát a během několika dnů pošel.



Zkuste si odpovědět na pár otázek, možná se dozvíte o sobě pár zajímavých věcí.

dotazník

Dotazník dle Mudr. Jana Hnízдила (Hnízdil, 2014, str. 197).

„1. Jaká je vaše profese? Kolik trávíte v práci času? Jak je náročná fyzicky a psychicky? Jak jste v ní spokojeni? Jak je společensky užitečná?

2.Máte kromě práce ještě jiné povinnosti? Vedlejšáky? Studia? Brigády? Kolik vám zaberou času? Jak jsou náročné?

3. Jste svobodný nebo žijete s partnerem? Kolik máte dětí a co dělají? Bydlíte v bytě nebo domě? Máte doma větší fyzickou námahu?

4. Jak se udržujete v dobré kondici? Kolik času máte na rekreační pohyb v týdnu? Kolik o víkendech? O jaký pohyb jde? Jak vás baví? Kdy jste si naposledy udělal hezkou delší dovolenou? Jak jste se na ní cítil? Jakou školní známku byste si dal z fyzické kondice?

5. Co vám dělá starosti v osobním životě? Jsou vaši rodiče zdraví? Jakou mají povahu? Jak si s nimi odmalička rozumíte? Co dělá váš partner? Jaký je a jaký je váš vzájemný vztah? Máte nějaké starosti s dětmi?

6. Jakou povahu máte vy sám? Jste hodně citlivý? Jste společenský nebo se uzavíráte? Umíte se rozčítit? Kdy, u čeho a jak se nejlépe uvolníte? Koho máte rád?
7. Cítíte se v souvislostech vašeho zdravotního stavu, pracovní a osobní situace spíše uvolněný, vyrovnaný a klidný? Nebo máte jiné pocity? Popište je.
8. Jak jste spokojený sám se sebou? Chtěl byste nějakou vlastnost zlepšit nebo se jí zbavit?
9. Jak spíte? Máte chuť k jídlu? Myslíte, že jíte zdravě? V čem máte rezervy? Máte nějaké zlozvyky? Káva? Alkohol? Cigarety? Jiné návykové látky?
10. Máte potíže s močením nebo se stolicí? Gynekologické potíže? Jste spokojený v intimním životě?
11. Jak se právě teď cítíte? Nejsou vám moje otázky nepříjemné? Pokud ano, které a proč?“

Desatero lékaře jak si uchovat zdraví

(Hnízdil, 2014, s.200-201).



- „1. Nevěřte slepě lékařům. Naslouchejte signálům těla. Nemocí vám hlásí, že tímto způsobem už dál žít nemůžete.
2. Převzmete zodpovědnost za vlastní zdraví. Nespoléhejte na zázraky medicíny. Restart už se nemusí podařit.
3. Žádná instituce vám klidné stáří nezajistí. Pečujte o své rodiče. Vychovávejte děti k tomu, aby pečovaly o vás.
4. Nespoléhejte na peníze. Udržujte dobré vztahy rodiny a přátel. Mějte rádi nejen sebe.
5. Zkuste žít alespoň jeden den bez elektrospotřebičů. Pokud kolaps nastane, budete připravení.
6. Neposlouchejte projevy politiků. Šíří zdraví nebezpečné negativní emoce. Když se objeví na televizní obrazovce, přepněte na přírodovědecký program.
7. Chraňte životní prostředí. Jste jeho součástí.

8. Práce, která přináší uspokojení vám a prospěch co největšímu počtu lidí, je nejzdravější.

9. Zdravá strava sama o sobě nestačí. Neméně důležité je kdy, jak a s kým si jídlo vychutnáte. Občasný půst vám jen prospěje.

10. Sportujte pro radost. Nechoďte se. Stejně se nedohoníte.“



Dle Světové zdravotní organizace WHO: „**Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze absence choroby nebo tělesné vady.**“



4.2 Charakteristika nemocí

Podle Novotného (2003, str. 16) definujeme nemoc takto:

„Nemoc vždy vyjevuje (odzrcadluje) závažné nesrovnalosti mezi rozličnými patry naší psychiky, k nimž převážně zadržávají podnět subjektivně nepříznivé situace v bezprostředním vnějším okolí.“

Novotný (2003, str. 46) rozlišuje 5 úrovní naší psychiky:

1 - Já (ego)

2 – vědomí

3 – osobní nevědomí

4 – kolektivní nevědomí

5 – díl nevědomí, který nemůže být nikdy zvědoměn.

1. Ego - představuje sebeuvědomění, představuje naši úspěšnost ve vnějším světě.

2. Vědomí – všechny vnější i vnitřní zážitky našeho ega procházejí přes vědomí.

Používá k tomu naše smysly.

3. Osobní nevědomí – skrývá stabilizační potenciál bez zbytečných psychických ořesů. Osobní nevědomí spolupracuje s kolektivním nevědomím.

4. Kolektivní nevědomí – nezaniká s fyzickým koncem života, je nezávislé na ostatních složkách psychiky. Zpráva o našem životě zůstává určitým způsobem zašifrovaná a archivovaná.

Dle Novotného (2003) lze psychické příčiny nemocí shrnout do 16 příčin:



1. Nechuť řešit konflikty
2. Potlačování strachu a úzkosti
3. Neschopnost adekvátně přijímat a opětovat lásku
4. Nechuť rozvíjet sociální vazby
5. Neochota psychicky dávat
6. Nadměrná nebo zcela nedostatečná sebekontrola
7. Nadměrná nebo zcela nedostatečně prožívaná agrese
8. Ustrnutí a zkamenění hodnot a postojů
9. Tendence vskrytu trpět a užírat se
10. Neschopnost objektivního posuzování sebe sama a ostatních
11. Upřednostňování jen jedné části dvojkolejní psychické roviny, např. racionality nad emocionalitou
12. Chybné pojetí partnerství
13. Strach ze sexu
14. Chybná orientace a směřování k základním cílům života
15. Neschopnost žít také sám za sebe a sám pro sebe
16. Upřednostňovat jen vlastní ego

Dle Novotného (2003) vysvětlujeme jednotlivé nemoci dle psychosomatického hlediska takhle:



1. Nemoci plic a dýchacího ústrojí ukazují v tělesné rovině na poruchy komunikace s vnějškem, na nadměrný egocentrismus nebo na snahu omezit svobodu bližních v důsledku ztráty vlastního sebevědomí.
2. Nemoci ženského prsu jsou důsledkem sebeobětování ženy nebo nechuti se oddat přirozeným rolím ženy přílišnou emancipací.
3. Nemoci tlustého střeva a konečníku prozrazují psychický balast, kterého se nechce ego vzdát, značí zadržování, lpění na minulosti, na starých křivdách.
4. Nemoci dělohy souvisí se selháváním ženského ega v psychických souvislostech.
5. Nemoci prostaty souvisí s kontrolou, udržením moci, strachu ze ztráty sebevědomí a vlivu.
6. Nemoci slinivky břišní naznačuje, že pacient nedokáže přijmout lásku od svých bližních i když po ní podvědomě touží.
7. Nemoci jater je neschopnost ega přijímat objektivně podněty zvnějšku a vyhodnocovat, co je zapotřebí uvnitř.
8. Nemoci ledvin ukazují, že nejsme schopni se korigovat, naše chyby v hledání partnera, kterého bychom si měli vážit více než sebe samotného.
9. Leukemie značí potřebu bojovat v psychické rovině proti domnělým nepřátelům. Oslabené ego pak nemá už energii bojovat proti skutečným nepřátelům.
10. Nemoci žaludku mají lidi trpící úzkostí a různými emočními obavami, s nedostatkem vůle, bezmocní a se zmenšenou schopností lásky.
11. Nemoci varlat jsou nemocí osob nadměrně stydlivých, s oslabenou vůlí, netrpělivých a nenaplněnou touhou po lásce.
12. Nemoci žlučníku se týkají osob, které se nadmíru krotí a nezvládají přiměřenou ventilaci agrese.
13. Nemoci štítné žlázy jsou příznačné pro ty, kteří se potýkají s pocity ponížení, vyvrženosti a nemožnosti rozhodovat sami za sebe.
14. Nemoci hrtanu (hlasivek) značí deformaci v oblasti psychiky, při depresích nebo úzkostech., také značí obranu proti agresivitě a expanzivitě.

15. Nemoci kostí a kloubů představují psychická selhání, sklony ega k perfekcionizmu, s potřebou ovládnout své okolí a zároveň svému okolí sloužit, což znamená vyjevení rozporu mezi slabostí a silou.
16. Nemoci kůže souvisí s poruchami v intimních mezilidských vztazích a s bržděním silných emocí na hranici vlastního těla.
17. Nemoci močového měchýře a močových cest znamená potřebu rychlého psychického uvolnění, zablokování a zkamenění starých psychických traumat.
18. Nemoci srdce a oběhového ústrojí symbolizují nadměrně, chybně nebo nedostatečně prožívané emoce, projevovanou agresivitou, soutěživostí nebo necitlivostí vůči okolí.
19. Alzheimerova nemoc se vyskytuje u lidí s dlouholetým potlačování psychického vývoje na úkor vnějšku.
20. Mozková mrtvice zobrazuje upřednostňování levé hemisféry na úkor pravé.
21. Nespavost (insomnie) vyjadřuje přímou vazbu na neschopnost se odevzdat, např. nejbližším v lásce, souvisí také s úzkostlivostí a strachem ze smrti.
22. Parkinsonova choroba je příznakem nelichotivé životní bilance, strach a úzkost se dlouho potlačovaly a začíná se projevovat ve vnějšku.
23. Roztroušená skleróza ukazuje na specifické povahové rysy žen, které se nacházejí za hranicí přijatelných norem ženskosti, totéž platí u mužů. Naučí čerpat zdroje energie zevnitř a brání v přílišném sebeobětování.
24. Epilepsie (padoucnice) znamená, že člověk v sobě kumuluje obrovské zásoby energie, které se záchvatem vybijí a staví mezi své ego a nevědomí hráze.
25. Schizofrenie je následkem osamělosti a citové vyprahlosti, značí apel na návrat k jednotě.
26. Deprese je vlastně obrácená agrese směrem dovnitř.
27. Mentální anorexie znamená únik před přirozeným vývojem, u dívek v ženu.
28. Pohlavní nemoci vznikají jako projevení bezvýznamnosti ega.
29. Obezita vzniká jako náhražka uspokojení v podobě jídla, nahrazuje chybějící pocity jako je láska, sociální akceptaci, uspokojenou ctižádost i jako ochrana před vnějším světem.
30. Nehody vznikají pod vlivem strachu, úzkosti a agresivních tendencí.

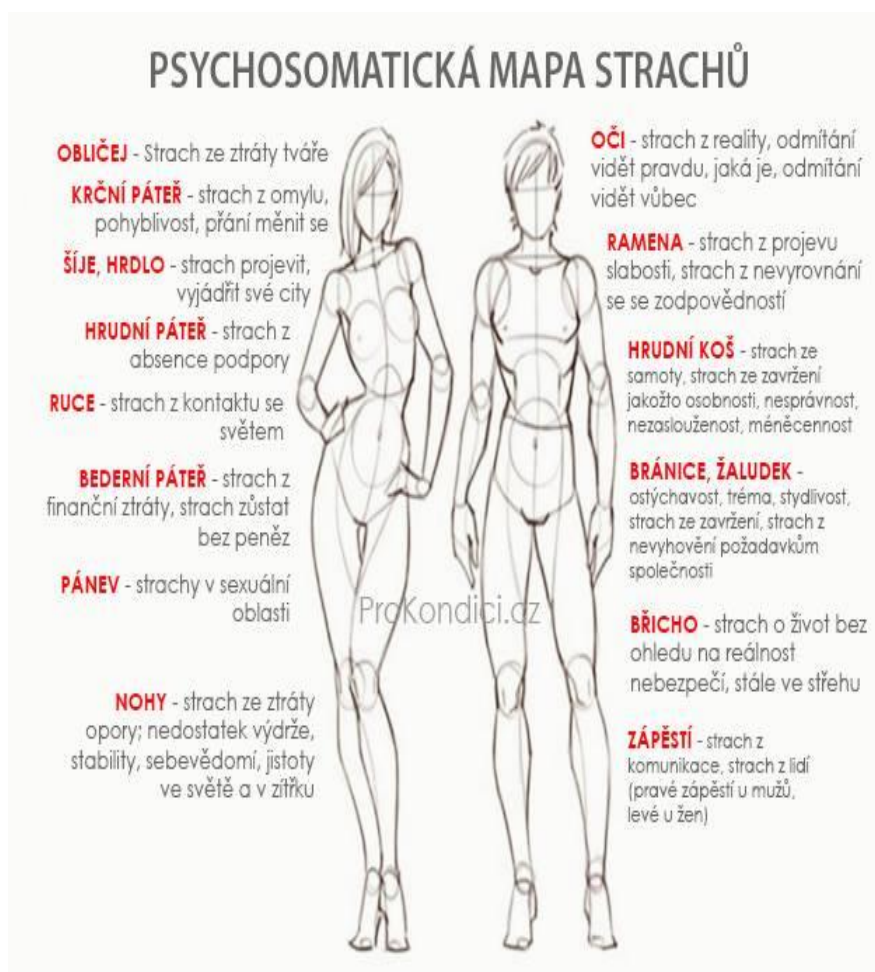
31. Migréna ukazuje přebytek napětí, energie a na nedostatek příležitostí k jejímu vybití.
32. Onemocnění osudu můžeme zabránit aktivním způsobem a spíše pozitivním přístupem k životu.
33. Závrať je zrcadlem nerovnováhy jak psychické, tak i fyzické.



Souhrn psychogenních příčin nemocí:

1. Nechuť řešit konflikty.
2. Potlačování strachu nebo úzkosti.
3. Neschopnost adekvátně přijímat a opětvávat lásku.
4. Nechuť nebo neschopnost rozvíjet sociální vztahy a vazby.
5. Neochota psychicky dávat a nechuť vzdávat se zásob, zbavovat se všeho nadbytečného.
6. nadměrná anebo zcela nedostatečná sebekontrola a sebereakce.
7. Nadměrná nebo naopak zcela nedostatečně prožívaná agrese.
8. Ustrnutí a zkamenění hodnot, postojů, myšlenek, emocí, chování a nechuti něco změnit.
9. Tendence vskrytu trpět, užírat se, potlačovat nelibost.
10. Neschopnost objektivního posuzování sebe sama i ostatních.
11. Upřednostňování jen jedné části dvojkolejné psychické roviny, například racionality, intelektu a pragmatičnosti na úkor emocím, intuice a psychického vývoje.
12. Chybné pojetí partnerství, podcenění základního principu partnerství.
13. Strach ze sexu, zablokování nebo nevhodné usměrňování vlastní tvořivosti.
14. Chybná orientace k základním cílům života a ke smrti, potlačování vlastního vnitřního hlasu.
15. Neschopnost žít také sám za sebe a sám pro sebe, podléhání omezením vnějšku, potlačování nejzákladnějších vnitřních potřeb.
16. Upřednostňovat jenom vlastní ego, vidět pouze jednobarevně, jít takzvaně hlavou proti zdi.

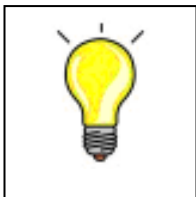
Obrázek č. 1 – Psychosomatická mapa strachů



Zdroj: Psychosomatická mapa strachů, 2018.

Ted' si řekneme, jak tělo podvědomě reaguje na strach a jak fungují orgánové hodiny.





Vědomá paměť začíná kolem 3 – 5 let. Emocionální paměť funguje od narození. Tělo si všechno pamatuje. Uchovává si city a které chce vytěsnit, ukládá do nevědomí.

Většina tělesných neduhů pochází z vytěsněných emocí a tím na sebe upozorňuje.

Pokud se nám strach usadí v **nohách**, znamená to, že nám chybí opora. Chybí stabilita, víra v sebe.

Pánev zobrazuje strach v sexuální oblasti.

Břicho představuje strach o život. Buď znamená reálné situace nebo naše představy.

Oblast bránice, žaludku a nervových uzlů charakterizuje strach v oblasti sociálních vztahů. Nejistota, ostýchavost a tréma nebo také, že nás ostatní nepřijmou a nezapadneme do kolektivu.

V **hrudním koši** sídlí náš strach ohledně méněcennosti.

Ruce napovídají o naší obavě v kontaktu s okolním světem. Na nevědomé úrovni vnímáme svět jako nepřátelský. Většinou tyto lidé si nacházejí práci doma, např. na počítači.

Zápěstí strach z lidí konkretizují. Levé znamená strach z žen a pravé z mužů.

Záda vypovídají o strachu z nedokonalosti a nenaplněného očekávání. Obvykle to znamená, že člověk je perfekcionista. Může dosáhnout vysokého postavení a úspěchů, ale jeho obavy ho brzdí.

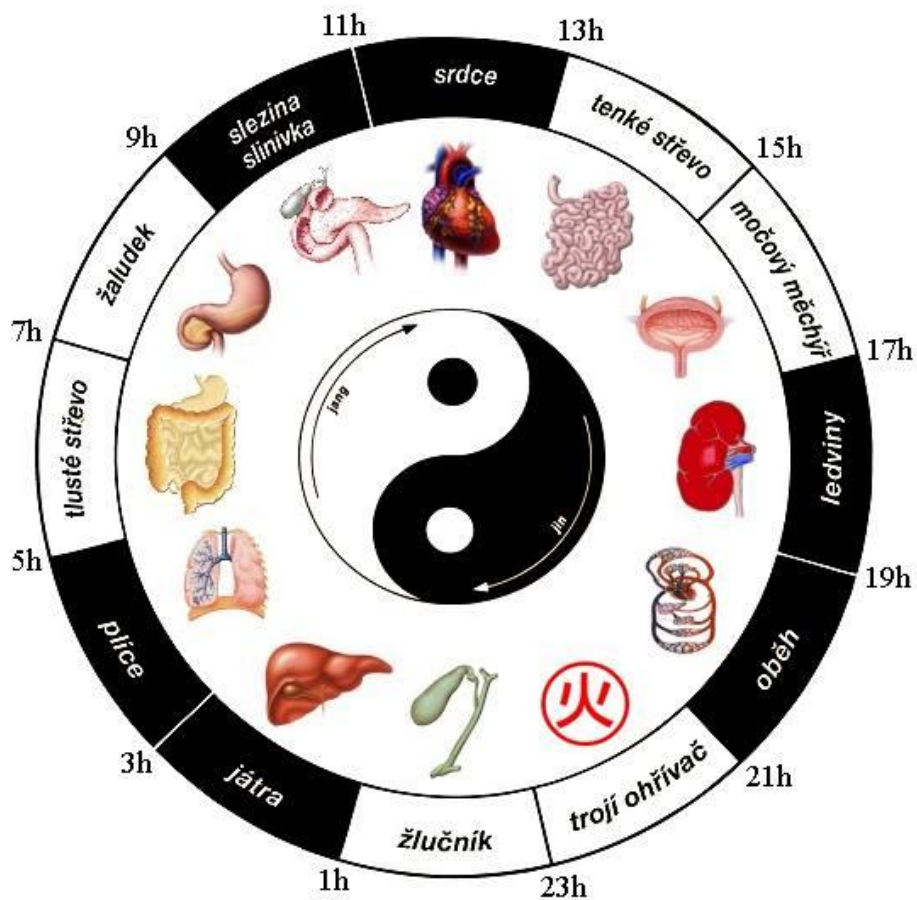
Ramena symbolizují sílu a zodpovědnost, proto zde sílí strach ze selhání vlastní zodpovědnosti.

Šíje znamená strach projevit své city. Tyto lidé mívají problémy s hrdlem. Trpí na angíny, škrábáním v krku a sevřením. Mluví vysokým slabým hlasem a tvrdí, že neumí zpívat. Dochází k napětí v šíji, hrud' se plní city a aby nemohly ven, šíje se sevře. Navenek působí necitelně, bouře emocí se odehrává vevnitř.

Obličej znamená strach z toho, jak vypadají před ostatními, co si o nich druzí myslí a jak je vnímají. Potřebují být milováni, přijatí a proto nasazují různé masky a nejsou přirození.

Oči znamenají hlavní kanál vnímání a strach se usazuje v případě zavírání očí před realitou, odmítání věcí, jaké doopravdy jsou. Problém to neřeší, lidé prostě odmítají věci, které nechtějí vidět (Psychosomatická mapa strachů, 2018).

Obrázek č. 2 – Orgánové hodiny



Zdroj: Orgánové hodiny, 2018.



Orgánové hodiny jsou vlastně biologické hodiny, kterými tělo prochází během 24 hodin. Každé 2 hodiny se aktivita orgánů mění a buď jsou na vrcholu nebo prochází fází útlumu.

1. -3. hodina

Fáze vrcholu: játra

Fáze útlumu: tenké střevo

Tělo se detoxikuje o regeneruje. Nedoporučuje se pít alkohol a jíst. Tenké střevo neumí zpracovat potravu a proto zahnívá v trávicím traktu. Mozek nepracuje aktivně a tak dochází k mikrosnánku u řidičů.

3. – 5. hodina

Fáze vrcholu: plíce

Fáze útlumu: močový měchýř

V tuto dobu se často budí lidé s astmatem, kuřáci a lidé, co mají dýchací problémy. Kdo má problém s močovým měchýřem, tak v tuto dobu chodí často na toaletu.

5. – 7. hodina

Fáze vrcholu: tlusté střevo

Fáze útlumu: ledviny

Je vhodná doba na vyprazdňování. Nedoporučuje se velký příjem tekutin nad 1,5 litru.

7. – 9. hodina

Fáze vrcholu: žaludek

Fáze útlumu: oběhový systém

Nejvhodnější doba na příjem potravy v podobě vydatného jídla. Doporučuje se také příjem ovoce, bohaté na vitamíny. Naopak není vhodná doba na sprchování ve studené vodě a pití studených nápojů. Stoupá psychická aktivita.

9. – 11. hodina

Fáze vrcholu: slezina a slinivka

Fáze útlumu: trojitý ohříváč

Tělo nejlépe zpracovává sladkosti a nedoporučuje se pít alkoholu. Také není vhodná tělesná zátěž, naopak duševní schopnosti jsou na vrcholu. Trojitý ohříváč je nehmotný orgán, který sídlí v břiše a dle čínské medicíny je to centrum životní energie.

11. – 13. hodina

Fáze vrcholu: srdce

Fáze útlumu: žlučník

Není vhodné zatěžovat srdce a také přetěžovat tělo velkým množstvím potravy, kávy, alkoholem a jinými stimulačními látkami. Tělo je v útlumu a není dobré řídit. Pokud je to možné, je dobré si zdřímnout.

13. – 15. hodina

Fáze vrcholu: tenké střevo

Fáze útlumu: játra

Tenké tělo zásobuje tělo energií, proto je vhodná doba pro tělesnou zátěž. Pokud má někdo problémy s játry, může cítit ospalost.

15. – 17. hodina

Fáze vrcholu: močový měchýř

Fáze útlumu: plíce

Tělo prožívá druhý nejvyšší výkonnostní stupeň a tak je vhodná doba ke sportování. Je vhodné přijímat dostatek tekutin. Organismus lépe zpracovává větší příjem potravy.

17. – 19. hodina

Fáze vrcholu: ledviny

Fáze útlumu: tlusté střevo

V tomto čase je dobré hodně pít, ale nejdéle do 19 hodiny. Pití kávy se už nedoporučuje. Doporučuje se odpočinek a pobyt v teple.

19. – 21. hodina

Fáze vrcholu: oběhový systém

Fáze útlumu: žaludek

Naše tělo je v tuto dobu nejcitlivější. Nejlépe přijímá léky, vitamíny, masti a jakoukoliv léčbu. Totéž platí i pro kosmetiku, např. zábaly, peeling, masky. Naopak vyhýbáme se bolestivým zákrokům. Kdo má problémy s trávením, tak by už neměl jíst.

21. – 23. hodina

Fáze vrcholu: trojitý ohřívač

Fáze útlumu: slezina a slinivka

Není vhodná doba na pití kávy, alkoholu a jiné povzbuzující látky. Tělo se připravuje na spánek. Není vhodná doba na sport. Pokud nechceme přibrat, už bychom neměli jíst, tělo potravu uloží ve formě tuků.

23. – 1. hodina

Fáze vrcholu: žlučník

Fáze útlumu: srdce

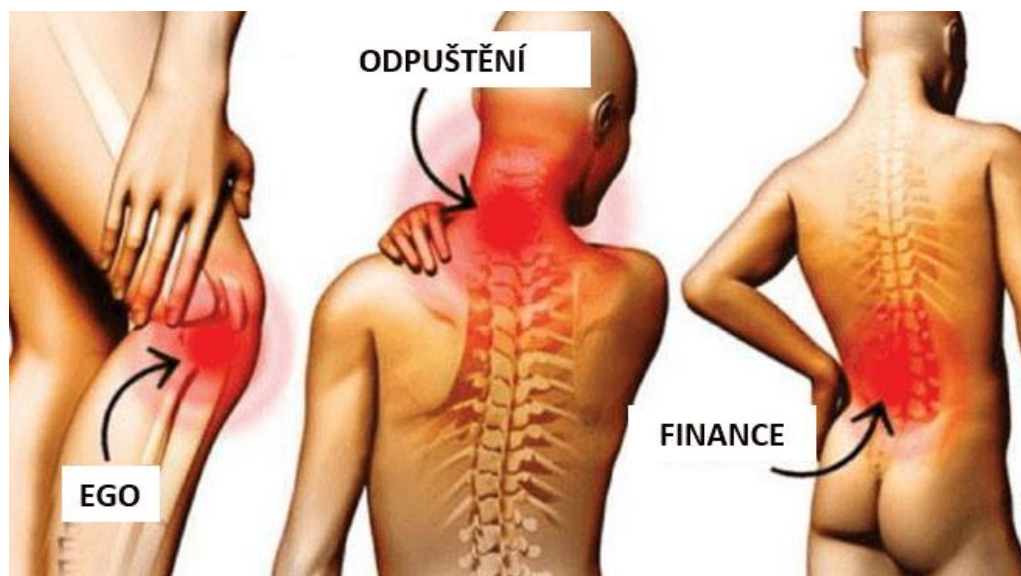
V tuto dobu je vhodné už spát, tělo sbírá energii na další den a orgány pracují.

Často se budí lidi s nemocným žlučníkem (Orgánové hodiny, 2018).



Ted' si něco řekneme o příčinách bolesti z hlediska emocionální zátěže.

Obrázek č. 3 – Příčina bolesti



Zdroj: Příčina bolesti, 2018.

příčina bolesti

1. Bolesti hlavy souvisejí se stresem. Abychom se jí zbavili, zkusíme se více věnovat sobě a relaxovat.
2. Bolesti krku souvisejí s odpuštěním buď sobě nebo jiným lidem. Namísto hněvu se pokusme soustředit, co na nich máme rádi.
3. Bolesti ramen naznačují, že neseme obrovskou emocionální zátěž. Měli bychom se více soustředit na přenesení zátěže i na jiné lidi v našem okolí.
4. Bolesti v horní části zad naznačuje, že nemáme dostatek emocionální podpory, že se necítíme dostatečně milováni. Měli bychom se více setkávat s lidmi.
5. Bolest ve spodní části zad prozrazuje, že si děláme starosti s penězi. Snažme se požádat o zvýšení platu nebo se sejít s finančním poradcem.
6. Bolesti v lokti znázorňují, že se bráníme změnám, naše názory jsou zatvrzelé. Snažme se o kompromisy a o změnu některých věcí.

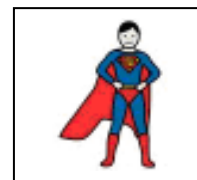
7. Bolesti v rukou značí, že se nechováme ke svým blízkým tak, jak bychom měli. Jako pomoc se nabízí si dojít s kolegy na oběd nebo seznamovat se s novými lidmi.

8. Bolesti v kyčelních kloubech znamená, že se bojíme změn, přesouvat se do jiných životních fází a jsem moc opatrní při svých rozhodnutích.

9. Bolest kolen znamená problém s egem, totiž, že si o sobě moc namlouváme. Vhodné je věnovat se charitě a pomoci potřebným (Příčina bolestí, 2018).

4.3 Formy psychoterapie

V další části si něco řekneme o formách psychoterapie a relaxačních metodách.



Jedná se o nejúčinnější a nejčastější formu terapie. Veškerá pozornost terapeuta je věnována klientovi, jeho potřebám, emocím, potížím. Představuje proces postupného setkávání mezi klientem a terapeutem. V rámci toho procesu v bezpečném prostoru zkoumá klient své myšlenky, pocity, tělesné prožitky a vztahy. Terapeut poznává myšlenkové vzorce, vnímání a chování klienta v určitých situacích a naučí se jim rozumět a pochopit. Díky terapii je klient schopný lepšímu sebeuvědomění a na základě prožití opětovné situace je schopen lépe reagovat. Vzájemný vztah staví na bezpečí, důvěře a úctě (Individuální psychoterapie, 2018).

*individuální
terapie*

Ve skupinové terapii obvykle pracují dva psychoterapeuti s malou skupinou klientů (max. pět osob). Dbá se o zachování mlčenlivosti. Klienti vystupují ve skupinách anonymně. Lze ji kombinovat s individuální terapií. Principem

*skupinová
terapie*

skupinové terapie je docílit změnu v osobní situaci klienta nejenom působením terapeuta ale tzv. „skupinové dynamiky“- vztahů, které se ve skupině vytvoří. Nastavuje zrcadlo, poskytuje bezpečí a dává prostor k učení se nových vzorců chování i prožívání (Skupinová terapie, 2018).

*pravidla pro
skupinovou
terapii*

Pravidla pro skupinovou terapii:

1. Nejzákladnějším pravidlem je **upřímnost a otevřenost** i když je pro klienta těžké mluvit otevřeně a upřímně a je to někdy nepříjemné.
2. Důležité je mluvit o své **vlastní zkušenosti** a **ne obecně**. Jde o konkrétní problémy a zkušenosti, které chceme vyřešit.
3. Mluvíme-li o sobě, často bychom měli používat slůvko „já“.
4. Pokud mluvíme k ostatním, měli by být oslovováni „ty“ a „vy“ a preferuje se **přímá komunikace**.
5. Je přínosné tzv. **vylézt z ulity** a **neizolovat se** od ostatních. Cokoliv cítíme, myslíme, je důležité.
6. Hlavní je **komunikace**, nepomůžeme si mlčením.
7. Můžeme si **vyslechnout** cizí názor, ale **rozhodnutí** je na nás.
8. Informace, které jsme se dozvěděli na skupině jsou **důvěrné** a proto by měly zůstat ve skupině, **není dovoleno** je předávat dalším osobám.
9. Pokud je nějaká situace **nepříjemná**, je dovoleno používat slovo „stop“. Když nechceme o něčem mluvit nebo reakce ostatních jsou nám nepříjemné a nechceme už dané téma řešit, je v naší moci tomu **zabránit**.

Je vhodné si vést deník, kam si může poznamenat svoje pocity nebo co v nás doznívá a tak si lépe utřídit myšlenky.



Terapeutická smlouva:

*terapeutická
smlouva*

Klient před nástupem do skupinové terapie uzavře terapeutickou smlouvu s Psychosomatickou klinikou a ním, kde se zaváže:

- zúčastní se celého programu stacionáře
- bude chodit včas
- v případě plánované nepřítomnosti se omluví týden předem na skupině
- v případě neplánované nepřítomnosti se omluví telefonicky
- neomluvená absence může vést k vyloučení
- bude zachovávat mlčenlivost
- nebude navazovat partnerský vztah ve skupině
- bude mít vypnutý mobilní telefon
- nebude pořizovat audiovizuální záznamy

Terapeutický tým přislíbí:

- bude poskytovat pacientovi psychoterapeutickou péči zaměřenou na psychosomatické potíže
- bude zachovávat mlčenlivost, vyjma skutečností, které podléhají ohlašovací povinnosti
- bude naplňovat obsah stacionáře dle rozvrhu, pokud dojde ke změnám, budou pacienti včas informováni

Smlouvy s pojišťovny:

Psychosomatická klinika je nestátní zařízení. Kromě rehabilitace a fyzioterapie je péče o klienty hrazená z veřejného zdravotního pojištění pro klienty VZP,

*smlouvy s
pojišťovny*

VoZP, Zdravotní pojišťovna Škoda, ZP MV ČR. Ostatní pacienti si zdravotní péči hradí sami.

průběh a podmínky terapie

Průběh a podmínky terapie:

Léčení na Psychosomatické klinice začíná vstupním vyšetřením. Na základě tohoto vyšetření je stanoven terapeutický plán nebo další vyšetření. Pokud klient souhlasí s navrhovaným postupem, jsou domluveny další kroky léčení. Léčba má dlouhodobější charakter a probíhá v pravidelných intervalech, většinou 1x týdně. Termíny se domlouvají s terapeutem. Zrušení návštěvy je nutné oznámit předem, nejméně 48 hodin před domluvenou schůzkou. Pokud se klient neomluví nebo přijde se omluví pozdě, hradí cenu sezení dle platného ceníku. Pokud je zrušena schůzka terapeutem, navrhne se nový termín. Se změnami musí oba souhlasit (Psychosomatická klinika, interní zdroj, 2017).

gestalt terapie

Gestalt terapie vznikla v 50. letech 20. století a jejím zakladatelem byl Frederick Perls (1893-1970). Její charakteristika je **existenciální, experimentální a zážitková**. Zaměřuje se na „tady a teď“. Pokud klient neprožívá zkušenost celkově, je to neúplné a tak vznikají **poruchy chování**.

Vnitřní rozpor se projevuje dialogem, kdy část pacienta reaguje s tou, kterou potlačuje. Pacient dostane úkol, aby hrál opačnou roli než obvykle a tak se dostal do kontaktu se svou částí, která nereaguje. Je to forma skupinové terapie, ale terapeut se zaměřuje ne jednoho klienta. Obvykle ho posadí na tzv. horkou židli.

Ostatní pacienti jsou v roli pasivního diváka.

Mezi její principy patří: **ted' a tady, uvědomění, zkušenost, kontakt, pole, dialog a kreativita**.

Léčba obvykle trvá několik měsíců a dochází se 1x týdně. Je vhodná pro pacienty s úzkostným chováním, depresemi, sníženým sebevědomím a s problémovými vztahy. Je také vhodná při párové nebo rodinné terapii.

Jako nevhodná se považuje pro lidi s psychózami (Gestalt terapie, 2018).

Párová terapie napomáhá pochopit fungování vztahu a uvědomění si potřeb obou partnerů. V bezpečné prostředí si partneři mohou vyříkat věci, které se v běžném životě těžce říkají. V ohnisku zájmu je vztah, nejde pouze jenom o jedince. Terapeut působí jako prostředník a napomáhá zjistit příčiny problémů. Párová terapie napomáhá ke zlepšení vztahu partnerů a důležitá je motivovanost zúčastněných. Je vhodnou volbou i při řešení rozchodů. Je vhodná pro všechny páry bez rozdílu pohlaví, vyznání nebo zda jsou oddaní (Párová terapie, 2018).

párová terapie

Rodinná terapie se týká všech členů rodiny. Pokud to z nějakého důvodu není možné, tak se terapie zúčastní členové, kterých se problém osobně dotýká a mají snahu ho řešit. Může se týkat společných problémů nebo jednoho člena, jehož problémy se týkají celé rodiny a nějakým způsobem to zasahuje nebo narušuje chod rodiny jako celku. Terapie se týká zvolení druhu komunikace a fungování rodiny, která by všem vyhovovala (Rodinná terapie, 2018).

rodinná terapie

Relaxace

V této podkapitole se seznámíme s pojmem relaxace a řekneme si, jakým způsobem se naučit uvolňovat napětí a uvedeme si příklad cvičení, který si můžeme vyzkoušet i doma.



Relaxace je metoda, která se užívá při uvolnění těla, pokud na nás působí stres. Můžeme se uvolnit spánkem, procházkou, prací na zahradě, povídání s přáteli a rodinou nebo posloucháním hudby. Tou účinnější metodou je řízená relaxace. K tomu potřebujeme dostatek píce, času a trpělivosti. Jde o vědomé a nevědomé uvolňování svalového napětí. U vědomé relaxace probíhají v těle



regenerační procesy, kde se uvolňují toxické látky z těla vzniklé látkovou výměnou, obnovuje energie a má kladný účinek i na psychiku člověka.

K relaxaci postačí 45 minut relaxační hudby, s návody, jak uvolňovat jednotlivé části těla. Může nám v tom pomoci i aromaterapie pro lepší uvolnění. Je vhodné používat 100% přírodního oleje. Do misky od aromalampy nalejeme 2 lžíce vody, do toho nakapeme asi 3-4 lžičky éterického oleje, zapálíme čajovou svíčku a necháme vůni působit. Vhodné jsou například levandulový, meduňkový, růžový, mandarinkový nebo ylang-ylang. Ze začátku je možné, že během relaxace usneme, ale postupem času si vypěstujeme zvyk a celou relaxaci vydržíme v bdělém stavu. Doba 45 minut relaxace se vyrovná 3 hodinám vydatného hlubokého spánku (Relaxace, 2018).



Autogenní trénink přispívá k obnově sil, odstranění napětí a neklidu při pravidelném cvičení. Může pomoci při odstranění nežádoucích návyků a dosažení žádoucích vlastností. Působí na příznaky, neodstraňuje příčiny napětí a poruchy organického nebo neurologického původu. Metodu vypracoval berlínský neurolog prof. J. H. Schulz. Využil prvky z jógy a hypnózy.

Mezi základní prvky autogenního tréninku patří relaxace a koncentrace. Při relaxaci se uvolní svaly a při koncentraci se soustředí na určitou představu, která pak ovlivňuje organismus. Cvičení se provádí 3x denně a mají nižší a vyšší stupeň. Nižší stupeň má 6 kroků – nácvik pocitu tíhy, pocit tepla v končetinách, vnímání klidného dechu, pravidelného tepu srdce, tepla v břiše a chladu na čele.

Na tato cvičení jde navázat vyslovením individuálních formulek. Vyšší stupeň je pro běžnou praxi náročný (Autogenní trénink, 2018).

*Jacobsonova
relaxace*

Jacobsonova relaxace se hodí pro všechny, kterým nevyhovuje autogenní trénink a jiné klidové metody nebo pro ty, kteří se nedokážou pořádně uvolnit. Jacobsonova metoda pracuje pečlivě na uvolnění celého těla. Působení stresu dochází na tlak jednotlivých částí těla a vzniká například bolest hlavy nebo zad.

Díky této metodě se naučíme rozlišovat mezi tenzí – tlakem a stavem uvolnění – relaxací. Výhodné je cvičit každý den (Jacobsonova relaxace, 2018).

Ted' si něco řekneme o nové metodě, která se řadu let využívá v zahraničí a k nám se dostala před krátkým časem. Jedná se o metodu biofeedback, která dokáže změnit fungování našeho mozku.



biofeedback

Biofeedback je přirozená biologická zpětná vazba. Je to přirozený jev. Jde o vyrovnaní – homeostázu organismů. Lze ho navodit také za účelem učení, tréninku nebo léčby. Biofeedback s přístrojem nahrazuje naše okolí, které nám dává zpětnou vazbu o sobě.

EEG biofeedback je metoda, kterou se dají ovlivnit mozkové vlny. Nejdříve se provede EEG měření, aby se zjistilo, proč mozek nefunguje tak jak má. Potom se započne se zkušebním biofeedbackem. Naměří se tzv. křivka učení. Funguje to tak, že se nasadí snímací elektroda na temeno hlavy a dvě elektrody na uši. Jde o bezbolestné vyšetření, které není návykové. EEG snímač zachycuje mozkové vlny a zobrazuje je na obrazovce. Mozkové vlny jsou „přeložené“ do video hry. Hru ovládáme jenom silou své vůle. Když je mozek na správných vlnových délkách, tak hráč je odměněn, pokud ne, hráč ztrácí body. Mozek reaguje na motivační vodítka, a tím se učí správně reagovat. Výzkum vycházel z hodnot naměřených na pilotech nebo jogínech.

Využívat tuto metodu mohou jak zdraví jedinci, tak děti nebo dospělí s problémy v učení např. různé mozkové dysfunkce nebo jinak postižení jedinci např. mentální retardace nebo dětská mozková obrna.

Obvykle léčba trvá 20 – 100 sezení dle potřeby, ze začátku 3 – 4x týdně, později 1 – 2x týdně. Úhrada je za 1 sezení 250 – 500 korun českých, pokud je prokázán úraz, léčbu hradí pojišťovna nebo se může podat žádost k proplacení nákladů.

Léčba má tradici v Americe a Německu, v Čechách není tolik známá a využívá se krátký čas (Biofeedback, 2018).

4.4 Partnerské vztahy



Důležitou součástí našich životů jsou partnerské vztahy, které mají významnou úlohu jak na fyzické a psychické zdraví člověka. Nahlédneme do nich z pohledu ženy i muže.

Blechová (2003, str.169-170) uvádí tyto zásady pro dobrý partnerský vztah:

- „1. Nepřikazuj nic druhému a ani ho nekritizuj!
2. Nic nenařizuj, ale dávej druhému najevo své potřeby formou „já bych rád(a) nebo „mně by udělal(a) radost“...Nikdo nemá rád příkazy!
3. Nesnaž se změnit druhého, ale snaž se k němu změnit svůj přístup!
4. Zachovávej ve vztahu úctu a vyvaruj se urážek!
5. Nebuď závislý na druhém, ale měj také svoje záliby a přátele!
6. Buď ve vztahu věrný/á!
7. Otevři své srdce partnerovi a říkej vše, co máš na srdci!
8. Zkrať své denní povinnosti o hodinu a tu věnuj partnerovi!
9. Věnuj svému partnerovi dostatek lásky a citu!
10. Nezapomeň dávat svému partnerovi dostatek sexuálního uspokojení!
11. Vkládej do partnerského soužití víc lásky než materiálních potřeb!
12. Snaž se o svůj vztah pečovat, nebo Ti zvadne. Dělej druhému radost maličkostmi!
13. Nečiň druhému to, co nechceš aby ten druhý činil Tobě!
14. Dělej druhému právě to, co si přeješ, aby druhý činil Tobě!
15. Při neshodě se snaž řešit jen přítomnost a nevracej se do minulosti!
16. Sdílej s partnerem vzájemné pocity a poznatky!
17. Přestaň se bát o druhého, že ho ztratíš. Čím víc se bojíš, tím více druhého ztrácíš...!
18. Zachovávej ve vztahu důvěru k druhému a odnauč se žárlivosti, ta vztah vždy zabíjí!
19. Nevěř řečem ostatních. Věř svému partnerovi!

20. Uvědom si, jaké chyby jsi dělal(a) v předchozím vztahu a snaž se z nich poučit!
21. Také si uvědom, jaké chyby dělají Tvoji rodiče. A zda ve vztahu neděláš stejné chyby!
22. Než se oženíš nebo vdáš, podívej se, jak žijí rodiče tvého partnera. Jednou tak mohu žít i já...!
23. Pokud upřímně cítíš, že ti je vztah spíš břemenem než radostí, je třeba začít znovu!“

Pokud jste ve vztahu, zkuste si na tyto otázky odpovědět.



Dle Peseschiana (1995) rozlišujeme 33 a 1 způsobů, jak žít ve dvou, mezi nimi patří např. partnerství jako aliance, divadlo, důsledek, generační povinnost, hledání rovnováhy, jako charitativní instituce, jako majetek, náboženské poslání, nouzové řešení atd. Porovnává partnerské vztahy v Evropě a v orientálním světě, používá hodně podobenství.



Peseschian (1995, str. 241) definuje lásku takto:

„Láska je globální schopnost citově se vázat na svůj okolní svět a je vlastní každému člověku. V průběhu života se člověk naučí milovat a chovat se tak, aby sám byl milován. Láska znamená přijímat partnera jako jedinečnou bytost (pasivní dimenze schopnosti lásky), aniž zavíráme oči před jeho „chybami“ (aktivní dimenze)“

Při hledání jednoho způsobu lásky si položme několik otázek: Komu patří můj partner, kdo si na něj ještě dělá nárok, co to vlastně je partnerský vztah?

Taky si musíme uvědomit, na co je nezbytné pamatovat před manželstvím, v rámci manželství a na co při rozchodu nebo rozvodu.

Peseschian (1995) radí si sepsat 5 kritérií na jeden způsob partnerství z mého pohledu, z pohledu partnera/ky a z pohledu nás obou.

Louise L. Hay ve své knize **Miluj svůj život** tvrdí, že afirmacemi (pozitivní výroky) lze změnit svůj život, své naprogramování, které jsme získali jako děti na těchto příkladech:

„**Nikdo mě nemá rád**“ – z toho plyne, že se nejspíš cítíme hodně osamělí. V případě, že si najdeme přítele nebo navážeme vztah, nebude to mít dlouhého trvání.

„Jsi naprosto k ničemu“ – v tom případě míváme často pocit, že je naše spíž prázdná, přežíváme nebo máme dluhy.

Jako radu pro život uvádí: „Chceme-li prožít radostný život, musíme mít radostné myšlenky. Jestliže chceme prožít prosperující život, musíme mít prosperující myšlenky. Pokud chceme prožít život plný lásky, musíme mít láskyplné myšlenky. Vše, co vysíláme mentálně či verbálně ven, se nám ve stejné podobě vrací zpátky“ (Hay, 2008, str. 51).

„Uslyšíte-li, že pronášíte negativní slova, zmlknete uprostřed věty. A pak větu změňte, nebo ji vůbec neříkejte. A klidně jí přikažte: Zmiz!“ (Hay, 2008, str. 52).

Dle Louise Hay (2008) vše, co vydáváme, se nám vrací zpátky. Čím více se zlobíme, tím více příležitostí si k popudlivosti vytváříme.

Pro ty, kteří na sobě chtějí pracovat, doporučuje cvičení:

Používejme afirmaci „**chci se změnit**“ a používejme ji často. Je vhodné u toho se dotknout hrdla, protože je to energetické centrum, v němž dochází ke změnám a dívat se na sebe do zrcadla.

Nejdůležitějším je ovšem mít rád sám sebe a umět odpouštět.

Na posílení sebelásky je cvičení se zrcadlem – vezměte zrcátko, podívejte se sobě do očí, vyslovte své jméno a řekněte: „**Miluji tě a přijímám tě přesně tak, jak jsi.**“ V té chvíli poznáte, jaký vztah máte ke své osobě.

Cvičení na odpouštění je několik, ale tohle je jednoduché a pokud to myslíme vážně a chceme situaci změnit, tak pro tento případ je vhodné se posadit, zavřít oči a nahlas říct: „**Člověk, jemuž potřebuji odpustit, je _____ a já mu odpouštím, že _____.**“

Pro odpuštění sobě samému je vhodné pronést nahlas větu: „**Odpouštím si, že jsem _____.**“ Cvičení je vhodné provádět jednou týdně, do té doby, než ucítíme úlevu.

Závěr

Distanční text je náročný na přípravu, co se týče formy, náplně a přehlednosti.

Je kladen velký důraz na detaily, které ovlivňují celkový obsah učební látky.

Během práce na bakalářské práci jsem často řešila spoustu drobností a doplňujících informací, které by práci zpřehlednily a zaujaly čtenáře. Zároveň jsem chtěla předat informace, které by jim pomohly i v osobním životě a mohli by je prakticky využít.

Tyhle informace nejsou novinkou, ale v našem hektickém životě na ně kolikrát zapomínáme, nemáme čas naslouchat vlastnímu tělu, nevěnujeme čas a úsilí budování mezilidských vztahů. Nahrazují to moderní technologie a sociální sítě a přitom se osobní kontakt ztrácí. Neumíme se angažovat a investovat čas do hlubších vztahů, důležitá je v dnešní době rychlost a efektivnost. To jsou dvě položky, kterými si získáváme obdiv a respekt. Emoce a rozvážnost jsou spíše nevíтанé devízy a nejsou přijímány s pochopením.

V závěru své bakalářské práce bych chtěla vyzvednout komplexní přístup léčení, které zohledňuje nejenom fyzický ale i psychický stav pacienta. Nedílnou součástí, která se podepisuje na jeho celkovém stavu, jsou vztahy a sociální prostředí. Již jsem se setkala i u praktického lékaře s celostním přístupem a rozhodně to považuji jako přínosné. Prospěje to jednak k individuálnímu přístupu k pacientovi a taktéž k úspoře za výdaje za léky, které někdy zbytečně zatěžují náš organizmus.

Dle pravidel distančního textu jsem se snažila zpřístupnit informace, které ještě nejsou zavedené v učebních osnovách, ale které by mohly ovlivnit smýšlení naší generace a změnit zažitě postoje k léčbě.

Seznam použitých zdrojů

BLECHOVÁ, Zdenka. Partnerské vztahy: co očekává žena od muže a muž od ženy: [o partnerských vztazích a sexu bez zábrán]. 3., upr. vyd. [Plzeň]: Zdenka Blechová, 2012. 164 s. ISBN 978-80-87413-12-8.

DANZER, Gerhard. Psychosomatika: celostný pohled na zdraví těla i duše. Překlad Renata Höllgeová. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. 244 s. Spektrum; 21. ISBN 978-80-7367-718-3.

HAY, Louise L. Miluj svůj život. Překlad Jana Žlábková. Hodkovičky: Pragma, 2008. 239 stran. ISBN 978-80-7205-104-5.

HNÍZDIL, Jan. Mým marodům: jak vyrobit pacienta. Vyd. 1. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2010. 230 s. ISBN 978-80-7422-067-8.

HNÍZDIL, Jan. Zaříkávač nemocí: chcete se léčit, nebo uzdravit?. Vyd. 1. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2014. 208 s. ISBN 978-80-7422-321-1.

HONZÁK, Radkin. I v nemoci si buď přítelem. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1989. 159 s.

KLÍMOVÁ, Jarmila a FIALOVÁ, Michaela. Proč (a jak) psychosomatika funguje? Vydání první. Praha: Progressive consulting, v.o.s., 2015. 240 s. ISBN 978-80-260-8208-8.

MORSCHITZKY, Hans a SATOR, Sigrid. Když duše mluví řečí těla: stručný přehled psychosomatiky. Překlad Petr Babka. Vydání třetí. Praha: Portál, 2015. 181 s. Spektrum. ISBN 978-80-262-0972-0.

PESESCHKIAN, Nossrat. Partnerské vztahy: 33 a jeden způsob jak žít ve dvou. Překlad Zbyněk Vybíral. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1995. 258 s. Edice P. ISBN 80-7106-115-8.

NOVOTNÝ, Petr. Proč jsme nemocní. Vyd. 1. Liberec: Dialog, 2003. 333 s. ISBN 80-86761-06-1.

PONĚŠICKÝ, Jan. Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky: souvislosti mezi zvládáním životních problémů, tělesným zdravím a nemocí. 2. dopl. vyd. Praha: Triton, 2014. 167 s. ISBN 978-80-7387-804-7.

PONĚŠICKÝ, Jan. Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie. 3. vyd. V Praze: Triton, 2012. 220 s. Psyché. ISBN 978-80-7387-547-3.

ZLÁMALOVÁ, Helena. Distanční vzdělávání a eLearning: učební text pro distanční studium. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008. 144 s. ISBN 978-80-86723-56-3.

Internetové zdroje

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-121> [online]. [cit. 2018-02-17].

<http://eegbiofeedback.cz/trenink-metodou-eeg-biofeedback/> [online]. [cit. 2018-02-17].

<http://www.relaxace.psychoweb.cz/relaxace-uvod/jacobsonova-relaxace> [online]. [cit. 2018-02-17].

http://styl.instory.cz/1359-organove-hodiny-kdy-je-nejlepsi-hodina-na-prijimani-leku.html?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu [online]. [cit. 2018-02-18].

<https://www.prokondici.cz/psychosomaticka-mapa-strachu/> [online]. [cit. 2018-02-17].

<https://www.celostnimediceina.cz/relaxace.htm> [online]. [cit. 2018-02-17].

<http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/autogenni-trenink> [online]. [cit. 2018-02-17].

<http://www.adicare.cz/skupinova-terapie/> [online]. [cit. 2018-02-17].

<http://psycholog-praha.eu/individualni-psychoterapie/> [online]. [cit. 2018-02-17].

<https://terapie.zdrave.cz/co-je-gestalt-terapie/> [online]. [cit. 2018-02-17].

<https://psychosomatika.cz/balintovske-skupiny/> [online]. [cit. 2018-02-17].

<http://prirodajelek.cz/9-druhu-bolesti-ktere-primo-souviseji-vasim-emocionalnim-stavem/2017/06/13/> [online]. [cit. 2018-02-22].

Zdroj obrázků

Obrázek č. 1 – Psychosomatická mapa strachů

Psychosomatická mapa strachů. [online]. Dostupné z :

<https://www.prokondici.cz/telo-si-vsechno-pamatuje-kde-jsou-ukryty-stopy-toho-co-jsme-prozili/>[online]. [cit. 2018-02-17].

Obrázek č. 2 – Orgánové hodiny

Orgánové hodiny. [online]. Dostupné z :

http://www.honzazkrkonos.cz/?page_id=736 [online]. [cit. 2018-02-17].

Obrázek č. 3 – Příčina bolestí

Příčina bolestí. [online]. Dostupné z: <http://prirodajelek.cz/9-druhu-bolesti-ktere-primo-souviseji-vasim-emocionalnim-stavem/2017/06/13/> [online]. [cit. 2018-02-22].

Zdroj piktogramů

Piktogramy. [online]. Dostupné z:

http://search.seznam.cz/?q=piktogramy+ujak&url=http%3A%2F%2Fdata.ujak.cz%2FVaV%2Fpiktogramy.doc&data=lgLEEK0u3MG_vKobOjKEX8xryDrEQOWFzGzc9yRR7CB005ZbF2mh4hSHolyF_F5HnVhbkSFbRw53wGmO0Az0gRaoIxwZYSCvh99tUEhU4S-eCCMjuC3OWo6EdsQCd5uSxAKEGcQCUIk%3D [online]. [cit. 2018-02-22].