

ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE

RNDr. Eva KOČOVSKÁ, PhD

VŠZ

Odborný Asistent, Poradenská Psychologie

Duškova 7, 150 00 Praha 5

kocovska@vszdrav.cz



Honorary Senior Research Fellow
Queen Mary University of London
E-mail: e.kocovska@qmul.ac.uk

Research Associate
Gillberg Neuropsychiatry Centre
University of Gothenburg, Sweden

1. ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE

- 2.1 Pojetí a modely stresu
- 2.2 Měření stresorů a stresové reakce
- 2.3 Model pracovního stresu
- 2.4 Zdroje stresu v průběhu života
- 2.5 Psychosociální faktory zmírňující působení stresorů
- 2.6 Zvládání a redukce stresu
- 2.7 Osobnost a stres
- 2.8 Syndrom vyhoření

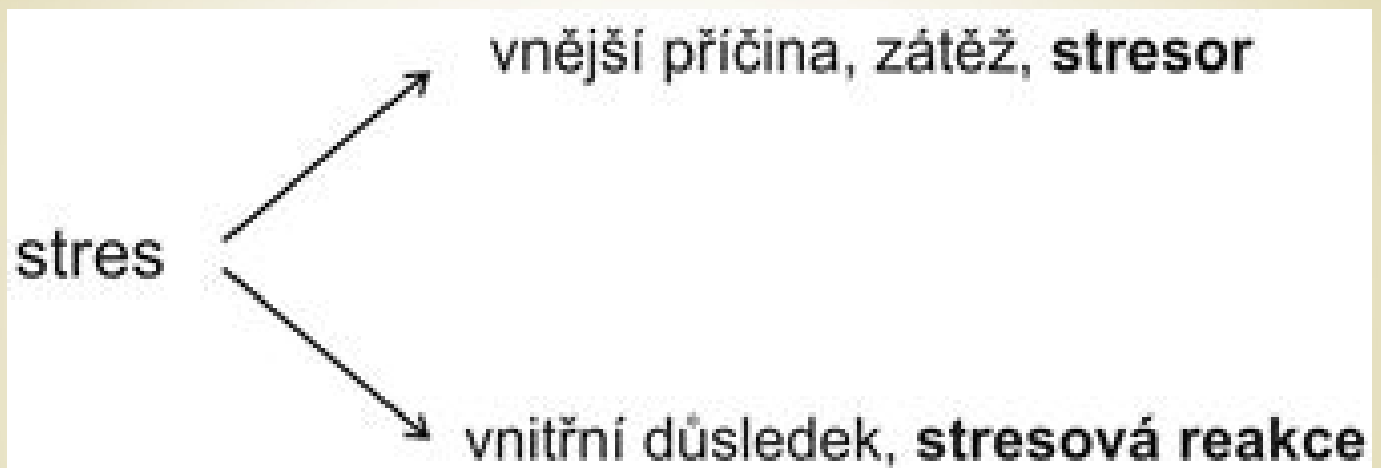
ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE

Psychologie stresu

2.1.1 Definice stresu

Když někdo řekne, že je ve stresu, máme dojem, že dobře víme, co tím myslí. Zpravidla tím chce ve zkratce říct, že má pocit, že nedokáže zvládnout nároky, které na něj život klade, a že je z toho zoufalý, naštvaný nebo smutný. Definice stresu však ve skutečnosti není snadná. Již proto, že pojem stres je v psychologii používán ve dvou základních významech. A to jednak jako vnější příčina (stresující událost, stresor), jednak jako vnitřní stresová reakce (stres v užším slova smyslu).

1. ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE



1. ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE

- **Stres coby vnější příčina změn systému, STRESOR (S)**
- **Stres coby důsledek, STRESOVÁ REAKCE (R)**

1. ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE

Modely stresu

- Obecná adaptace organismu (GAS)
- Model dekompenzace
- Model životních změn

MĚŘENÍ STRESORŮ A STRESOVÉ REAKCE

Měření stresorů a stresové reakce

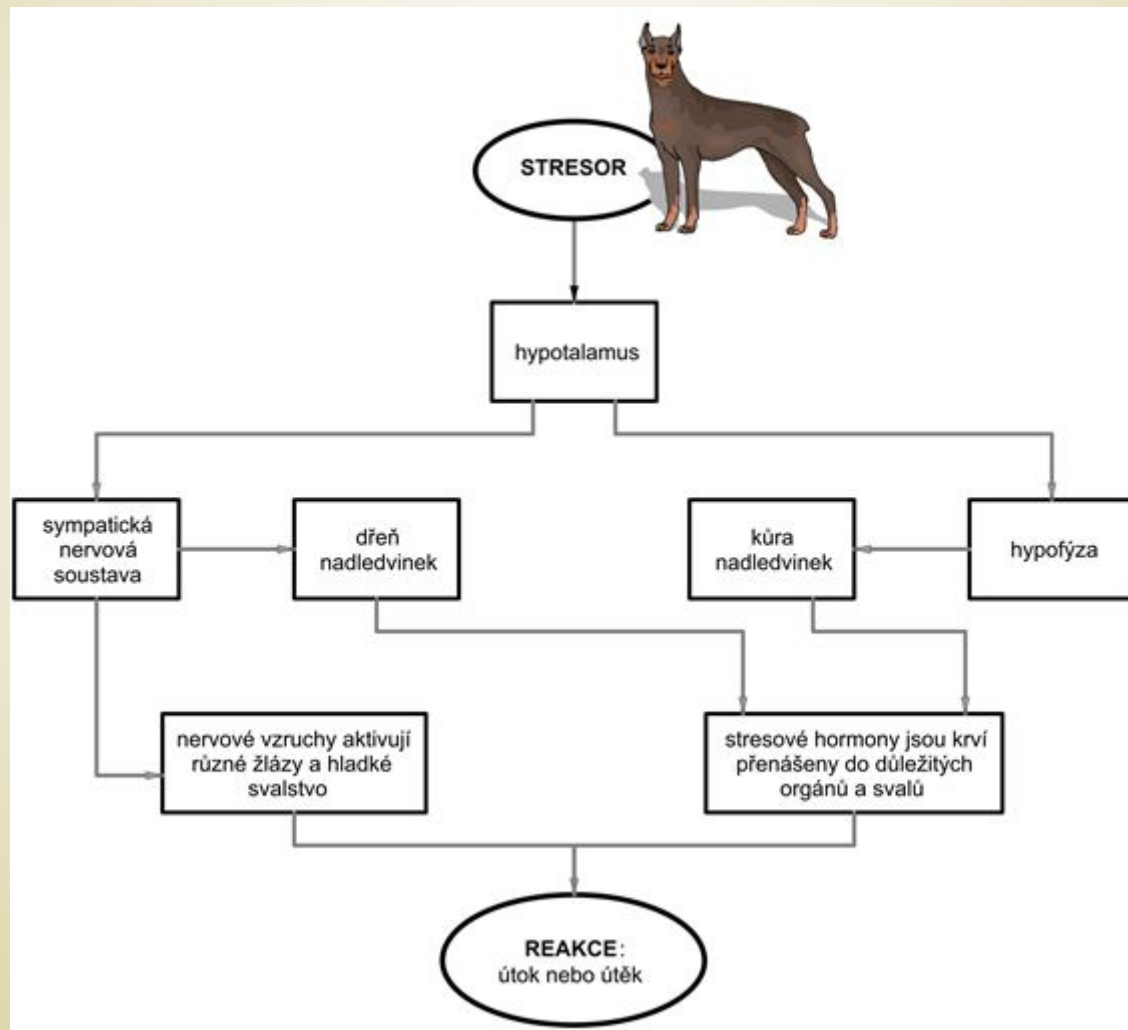
Typické znaky stresorů

Životní události

Denní strasti

Měření stresové reakce

FYZIOLOGICKÉ REAKCE NA STRES



1. ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE

Model pracovního stresu

- Psychická náročnost práce
- Kontrola
- Opora v druhých

1. ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE

Zdroje stresu v průběhu života

- Jedinec
- Rodina
- Společnost

ZDROJE STRESU V PRŮBĚHU ŽIVOTA

Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide

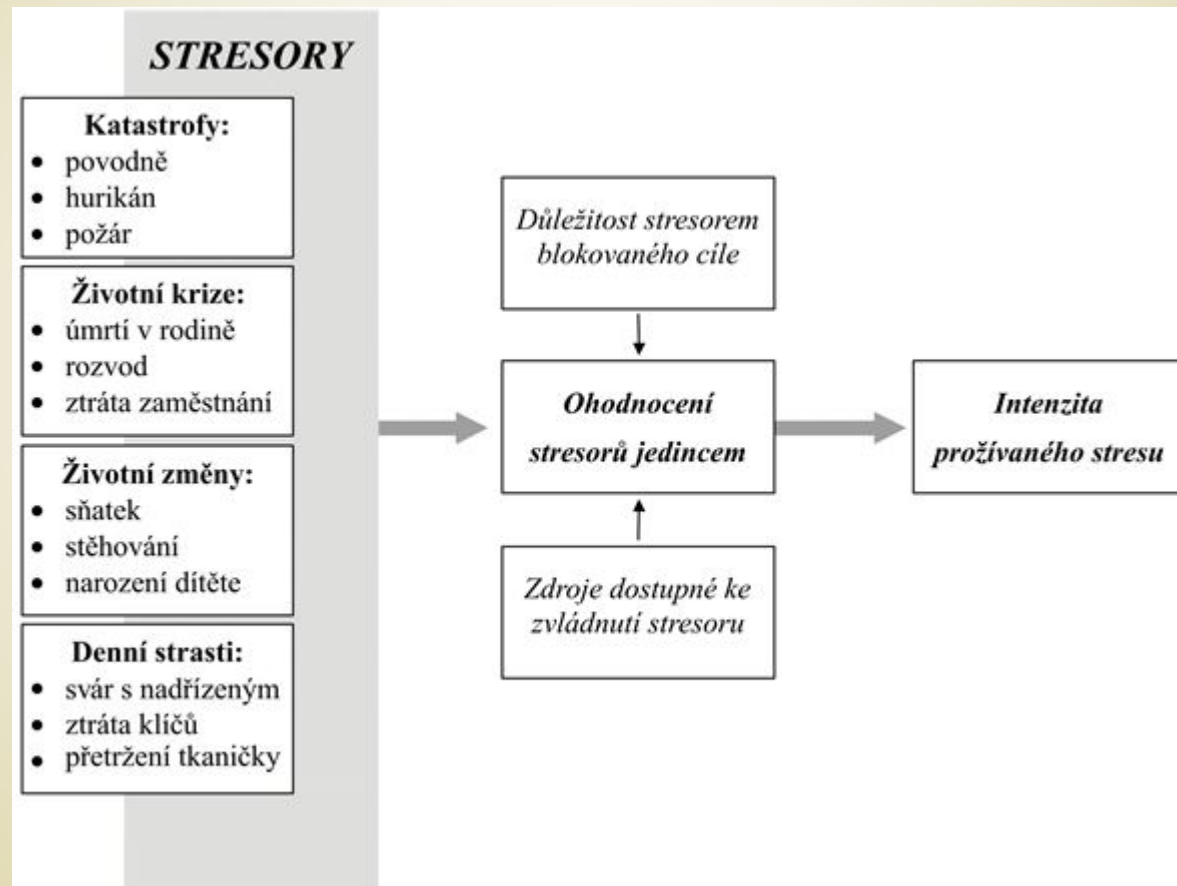


World Health
Organization

ZDROJE STRESU V PRŮBĚHU ŽIVOTA

- **The top five most stressful life events include:**
- Death of a loved one.
- Divorce.
- Moving.
- Major illness or injury.
- Job loss.
- https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_82.htm

ČTYŘI HLAVNÍ KATEGORIE STRESORŮ



1. ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE

Psychosociální faktory zmírňující působení stresorů

- Zdravé interpersonální vztahy a svěřování se druhým
- Svěřování se druhým a sobě

1. ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE

Zvládání a redukce stresu

- Funkce a techniky zvládání stresu
- Redukce stresu
- Behaviorální a kognitivní terapie

ZÁVĚR: ÚKOL A DOCHÁZKA

ÚKOL: "Jak může lékař/zdravotní pracovník poškodit pacienta v somatické a psychické oblasti."

ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE

DOPORUČENÁ LITERATURA:

Zacharová, E. „Zdravotnická psychologie teorie a praktická cvičení“
Praha, Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0155-9