**Rodinná výchova - 9.třída**

**Duševní hygiena (psychohygiena)**

**Duševní hygiena** neboli **psychohygiena** je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat [duševní zdraví](https://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%A1evn%C3%AD_zdrav%C3%AD) a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům.

Psychohygiena poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat [životní styl](https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotn%C3%AD_styl) a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat.

**Co je důležité pro ochranu duševního zdraví:**

**- Pracovní činnost** - v průběhu pracovní činnosti je náš organismus zatěžován mnohem více než v době odpočinku. Pracovní prostředí by proto mělo být upraveno a vybaveno hygienicky. Úprava by se měla týkat i estetické stránky, aby prostředí působilo příjemně. Měly by se kontrolovat fyzikální podněty, které přicházejí z vnějšího prostředí (***světlo, hluk, teplota, vlhkost vzduchu***), měl by být zajištěn dostatek pracovního prostoru, větrání a dostatečné materiální vybavení.

**- Životospráva** zahrnuje správnou výživu, dostatečně dlouhý a kvalitní [spánek](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sp%C3%A1nek), vhodné rozložení odpočinku a zátěže a společenské zázemí. Regenerace nervového systému a osvěžení celého organismu není závislé jen na délce spánku, ale i na jeho kvalitě. Ve výživě je nutné dbát na to, aby se člověk nepřejídal, ale pamatoval také na vhodné složení potravy a pravidelnost v jídle.

Pro duševní zdraví je nezbytné usilovat o harmonický život, mít čas a citové zázemí pro odpočinek a vést život v rodině tak, aby v něm nedocházelo k zátěžím a stresům.

**- Sport** - k udržení a upevnění dobré tělesné a duševní kondice přispívají pohyb a tělesná práce. Aktivní provozování [sportu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sport) zvyšuje nejen úroveň tělesné kondice, ale má vliv i na psychiku (sebevědomí, sebehodnocení i hodnocení jedince ostatními) a může mít vliv i na posilování sociálních vztahů a vazeb.

**- Správný denní rytmus** - je užitečné naučit se hospodařit s časem i vlastními silami. Psychohygiena přejímá doporučení lidové moudrosti „co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek“. Měli bychom dbát na pořádek ve věcech i na přiměřené osobní pracovní tempo. Pravidelný denní rytmus práce a odpočinku šetří naši energii a napomáhá k duševní vyrovnanosti.

**- Relaxační techniky**

* [***Jóga***](https://cs.wikipedia.org/wiki/J%C3%B3ga)
* ***Schultzův***[***autogenní trénink***](https://cs.wikipedia.org/wiki/Autogenn%C3%AD_tr%C3%A9nink) – jóga a sugesce, 6 základních kroků (zklidnění dechu, pocit tíhy v končetinách, pocit tepla v končetinách, pocit tepla v břiše, pocit chladivého čela, příp. ovlivňování tepu srdce)
* ***Jacobsonova relaxace*** – postupné protahování všech svalů těla

**Úkoly:**

* + přečíst a prostudovat studijní materiál "**Duševní hygiena**" a umět odpovědět na tyto otázky:

**a) Co je to duševní hygiena**

**b) Jak můžeme předcházet psychickým obtížím**

**c) Co je to životospráva a proč je důležitá pro duševní zdraví člověka**

**d) Proč je důležitý sport a správný denní rytmus**

**e) Jaké znáš relaxační techniky**