

Leona Jochmannová, Tereza Kimplová (Eds.) a kol.

Psychologie zdraví

Biologické, psychosociální,
digitální a spirituální aspekty



KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Psychologie zdraví : biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty
/ Leona Jochmannová, Tereza Kimplová (eds.) a kol.. -- Vydání 1.. -- Praha :
Grada, 2021. -- 1 online zdroj. -- (Psyché)
České, anglické a německé resumé
Obsahuje bibliografii a rejstřík

ISBN 978-80-271-4716-8 (online ; pdf)

* 159.9:613 * 001.83 * (048.8:082)

- psychologie zdraví -- interdisciplinární aspekty
- kolektivní monografie

159.9 - Psychologie [17]

Leona Jochmannová, Tereza Kimplová (Eds.) a kol.

Psychologie zdraví

Biologické, psychosociální,
digitální a spirituální aspekty

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Leona Jochmannová, Tereza Kimplová (Eds.) a kol.

PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

Biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8377. publikaci

Recenzovali:

doc. Mgr. Steriani Elavsky, Ph.D.

MUDr. Michal Raszka, Ph.D.

doc. Mgr. Michal Růžička, Ph.D.

Redakce a korektury Jana Kubínová

Grafická úprava Jan Šístek

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 552

Vydání 1., 2021

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4717-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-4716-8 (pdf)

ISBN 978-80-271-2569-2 (print)

Seznam autorů:

PhDr. Leona Jochmannová, Ph.D.
PhDr. Tereza Kimplová, Ph.D.
PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.
Mgr. Michal Bártek
prof. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.
Ing. Zdeněk Gütter, CSc.
Ing. Antonín Hlavinka
Mgr. Elona Krasniqi
Mgr. Marcela Kvardová
Mgr. Martin Kupka, Ph.D.
Mgr. Kateřina Palová, Ph.D.
PhDr. Olga Pechová, Ph.D.
Mgr. Markéta Pešoutová
Mgr. Helena Pipová
doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.
doc. PhDr. Mgr. Roman Procházka, Ph.D.
Mgr. Jan Puc, Ph.D.
Mgr. Tereza Rumlerová
PhDr. Petra Zia Sluková, Ph.D.
RNDr. et RNDr. Ladislav Stanke, Ph.D.
Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.
Mgr. Jiří Svoboda
Mgr. Michal Štýbnar
doc. PhDr. Matúš Šucha, Ph.D.
Mgr. Radka Tomášková
Ivan Verný, MD.

Obsah

Úvod	17
----------------	----

Část I

Modely zdraví, stresu a nemoci	19
---	-----------

1 Teoretické vymezení zdraví a resilience	21
--	-----------

1.1 Obvyklá témata a koncepty spojené se zdravím	21
--	----

1.2 Bio-psycho-sociálně-spirituální modely zdraví	24
---	----

1.2.1 Aspekty ovlivňující zdraví	24
--	----

1.3 Duševní zdraví	26
------------------------------	----

1.3.1 Duševní zdraví z pohledu pozitivní psychologie	27
--	----

1.4 Resilience	31
--------------------------	----

1.4.1 Definice a teoretické vymezení resilience	31
---	----

1.4.2 Rané faktory ovlivňující individuální resilienci	34
--	----

1.4.3 Rodinná resilience	36
------------------------------------	----

2 Stres jako významný faktor nemoci	41
--	-----------

2.1 Stres a jeho vliv na zdraví	42
---	----

2.1.1 Neurobiologie stresové reakce	42
---	----

2.2 Teorie stresu, význam protektivních faktorů	45
---	----

2.2.1 Reakce organismu na stres, význam salutorů	45
--	----

2.2.2 Fázový model stresu	47
-------------------------------------	----

2.2.3 Škála stresu	48
------------------------------	----

2.3 Psychosomatika	49
------------------------------	----

2.3.1 Psychosomatické teorie	51
--	----

2.3.2 Výzkumy emocí a somatického stavu	53
---	----

2.3.3 Psychosomatická klasifikace v MKN-10, DSM-5, ICD-11	54
--	----

2.3.4 Medicínsky nevysvětlitelné choroby	56
--	----

2.4 Následky traumatu, posttraumatická stresová porucha	57
---	----

2.4.1 Rozdíl mezi stresem a traumatem	58
---	----

2.4.2 Posttraumatický růst	62
--------------------------------------	----

2.4.3 Epigenetické souvislosti traumatu	63
---	----

3	Mobilita, doprava a veřejné zdraví	67
3.1	Udržitelná doprava a mobilita	68
3.1.1	Volba dopravního módu	68
3.1.2	Udržitelnost: ekologie, ekonomika a společnost	69
3.1.3	Využití území	71
3.1.4	Náklady na automobilovou dopravu	71
3.1.5	Pozitivní dopady aktivních dopravních módů na udržitelnost	72
3.2	Negativní dopady automobilové dopravy na zdraví	73
3.2.1	Hluk z dopravy jako podceňovaný rizikový faktor	73
3.2.2	Nedostatek pohybu jako důsledek automobilové dopravy	74
3.2.3	Dopravní kolize, zranění a úmrtí	75
3.2.4	Znečištění ovzduší z motorizované dopravy	76
3.2.5	Negativní dopady na veřejné zdraví a životní pohodu	76
3.2.6	Posttraumatická stresová porucha v důsledku dopravních kolizí	79
3.2.7	Zranitelné skupiny z pohledu negativních dopadů motorizované dopravy	80
3.3	Intervence na podporu veřejného zdraví	82
3.3.1	Podpora aktivních dopravních módů: chůze a jízda na kole	82
3.3.2	Nové výzvy	83
4	Syndrom vyhoření	85
4.1	Skupiny ohrožené syndromem vyhoření	87
4.2	Rozvoj a příznaky syndromu vyhoření	89
4.3	Příčiny syndromu vyhoření	91
4.4	Prevence syndromu vyhoření	95
4.5	Diagnostika syndromu vyhoření	97
	Závěrem	100
5	Chronická nemoc	103
5.1	Rizikové a protektivní faktory chronických onemocnění	105
5.2	Emocionální reakce a adaptace na chronickou nemoc	108
5.3	Dopady chronické nemoci na jednotlivce	113

5.4	Vybraná specifika léčby chronicky nemocných pacientů . . .	116
	Závěrem	117
6	Dětský pacient, rodinný kontext nemoci a zdraví	119
6.1	Vliv attachmentu na resilienci a emoce	120
6.1.1	Poruchy attachmentu	121
6.2	Systémové vlivy, separace dítěte	122
6.3	Vývojové mezníky v období dětství a dospívání	124
6.3.1	Běžné vývojové projevy	126
6.3.2	Obvyklé obtíže širší vývojové normy	129
6.4	Typické psychosomatické obtíže dětského věku	131
6.5	Chronicky nemocné dítě	134
6.5.1	Přístup rodiny	135
6.5.2	Postoje zdravotníků	136
6.6	Následky traumatu u dětí	137
6.6.1	Specifika příznaků PTSD u dětí	137
Část II		
	Vývojové aspekty v kontextu zdraví	143
7	Emoční vývoj v dospívání a jeho vliv na duševní zdraví	145
7.1	Vývoj emocí v dětství a dospívání	146
7.2	Vlivy působící na emoční vývoj adolescentů	147
7.2.1	Biologické procesy	147
7.2.2	Maturační vlivy	149
7.2.3	Kognitivní vývoj	150
7.3	Dynamika rodiny	151
7.3.1	Sourozenci	153
7.4	Vztahy s vrstevníky	153
7.5	Vrstevníci a psychosociální rozvoj	155
	Závěrem	156
8	Psychologické aspekty porodu	159
8.1	Přirozený kontra lékařsky vedený porod	160
8.2	Péče v průběhu nekomplikovaného porodu	163
8.2.1	Porodní plány	163
8.2.2	Vstupní vyšetření	164

8.2.3	Doprovodné osoby	165
8.2.4	Zákroky a procedury během porodu	168
8.3	Císařský řez	173
8.4	Potenciální rizikové faktory při porodu	174
	Závěrem	176
9	Specifická témata ženského zdraví	177
9.1	Specifika fyzioterapie pro ženy	177
9.2	Metoda Ludmily Mojžíšové jako základ fyzioterapie pro ženy	179
9.2.1	Léčebné působení MLM	180
9.3	Význam péče o pánevní dno	182
9.4	Psychospirituální rovina MLM	183
9.5	Péče o těhotnou ženu	185
9.6	Péče o ženu po porodu a v šestinedělí	187
9.7	Podpora žen při cyklech IVF	190
9.8	Trauma a fyzioterapie pro ženy	192
	Závěrem	194

Část III

Nutkové chování, behaviorální a látkové závislosti 195

10	Vztah k jídlu, nadužívání potravy	197
10.1	Zdravý vztah k jídlu	198
10.2	Nadužívání jídla	199
10.2.1	Přejídání	201
10.3	Klasifikace záchvatovitého přejídání	202
10.3.1	Záchvatovité (psychogenní) přejídání	203
10.3.2	Biologické faktory záchvatovitého přejídání	205
10.4	Závislost na jídle	206
10.4.1	Biologické faktory závislosti na jídle	207
10.4.2	Bažení po jídle	208
10.5	Možnosti léčby	210
11	Závislé chování	215
11.1	Bio-psycho-sociálně-spirituální paradigma závislého chování	215

11.2	Syndrom závislosti a jeho diagnostika	216
11.2.1	Základní skupiny návykových látek	218
11.2.2	Poruchy způsobené návykovým chováním (nelátkové závislosti)	223
11.3	Psychiatrická komorbidita	225
11.4	Rodinné prožívání v kontextu závislého chování	230
11.4.1	Důsledky pro rodinu	232
11.4.2	Práce s rodinou	233
11.5	Systém odborné péče	234
12	Hraní digitálních her	237
12.1	Specifika digitálních her	239
12.1.1	Vývojové aspekty	240
12.2	Poruchy spojené s hraním digitálních her	242
12.2.1	Porucha hraní internetových her	243
12.2.2	Porucha hraní digitálních her	244
12.2.3	Doba hraní	246
12.3	Národní studie realizovaná u českých adolescentů	248
12.4	Prevence rozvoje závislosti na hraní digitálních her	249
Část IV		
Metody a techniky podporující zdraví		253
13	Péče o zdraví, salutoprotektivní faktory	255
13.1	Základní potřeby	256
13.2	Sociální opory, volný čas a práce	258
13.2.1	Dovednosti podporující duševní hygienu	259
13.3	Význam pohybu pro duševní zdraví	260
13.3.1	Pohybová aktivita v prevenci a léčbě duševních nemocí	262
13.4	Body-mind aktivity a jejich vliv na zdraví	263
13.5	Práce s dechem, všímavost, mindfulness a zdraví	266
13.5.1	Dýchání jako tělesný proces	266
13.5.2	Všímavost a mindfulness	268
13.6	Využití zvuku a hudby	270
13.6.1	Rytmus – naše první píseň	271
13.6.2	Vliv hudby na lidské zdraví	271

	13.6.3	Účinky hudby na psychické zdraví	272
	13.6.4	Hudební terapie	273
13.7		Seberozvoj, seberůstové skupiny	274
	13.7.1	Rizika seberozvojových skupin	275
	13.7.2	Výzkum efektivity seberozvojových skupin	276
		Závěrem	279
14		Psychofyziologické aspekty zdraví a pohybová aktivita	281
	14.1	Individuální psychofyziologický stresový a relaxační profil	283
	14.1.1	Individuální psychofyziologický stresový profil . . .	284
	14.1.2	Individuální psychofyziologický relaxační profil . .	284
	14.2	Vybrané psychofyziologické techniky zaměřené na redukci stresu	286
	14.2.1	Technika relaxovaných odpovědí	286
	14.2.2	Brániční dýchání	287
	14.2.3	Autogenní trénink	288
	14.2.4	Progresivní svalová relaxace	288
	14.2.5	Provázená imaginace	289
	14.3	Pohybová aktivita jako podpora zdraví	290
	14.3.1	Pohybová aktivita a její zdravotní benefity	292
15		Focusing	297
	15.1	Přístup zaměřený na člověka	298
	15.2	Původ focusingu	300
	15.2.1	Pocitovaný smysl	302
	15.2.2	Proces focusingu	303
	15.3	Praxe focusingu	305
	15.3.1	Focusingové instrukce	305
	15.3.2	Focusingově orientovaná terapie	308
	15.4	Srovnání Rogersova a Gendlinova pojetí terapie	310
		Závěrečné shrnutí	312
16		Digitální technologie v psychologii	313
	16.1	Definice telemedicíny	314
	16.1.1	Rozdíly mezi wellness a fitness aplikacemi a telemedicínou	317
	16.1.2	Telemonitoring u pacientů se srdečním selháním . .	320

16.2	Telepsychologie a telepsychiatrie	321
16.3	Využití technologií pro telemedicínskou podporu v oblasti psychologie	323
16.4	Virtuální realita v psychoterapii	325
16.5	Kybernetická bezpečnost a ochrana dat vybavení pro telekonzultace	328
16.5.1	Autentizace a autorizace	331
Část V		
Specifické a psychospirituální přístupy podporující zdraví		333
17	Religiozita, spiritualita a zdraví	335
17.1	Copingové strategie	337
17.1.1	Vyrovňávání se se smrtí	337
17.1.2	Náboženský coping	339
17.2	Spirituální léčení	340
17.2.1	Exorcismus	341
17.2.2	Podobnosti mezi náboženstvím a psychoterapií . .	342
17.3	Životní styl	344
17.3.1	Strava	344
17.3.2	Psychotropní látky	345
17.3.3	Sexuální život	346
17.3.4	Hazard	347
17.4	Sociální opora	347
17.5	Sebevraždy	348
	Závěrem	349
18	Psychologie zdraví a nemoci z pohledu tradiční amazonské medicíny	351
18.1	Úvod do tradiční amazonské medicíny	352
18.2	Léčitel	353
18.3	Ikaros	354
18.4	Rostliny	355
18.4.1	Rostliny s purgativním účinkem	356
18.4.2	Rostliny „učitelky“	357
18.5	Ayahuasca	358
18.5.1	Ayahuasca v rámci rituálu	360

18.5.2	Ayahuasca mimo rámec tradičního užití	360
18.5.3	Průběh ayahuascové ceremonie	361
18.6	Dieta	361
18.7	Takiwasi	363
18.7.1	Dieta v centru Takiwasi	365
18.8	Výzkum	368
18.8.1	Výzkum ayahuasca	369
19	Technika omezené zevní stimulace	371
19.1	Omezení zevní stimulace a historický kontext	373
19.2	Flotation REST	374
19.2.1	Možnosti využití floatingu	375
19.2.2	Rizika floatingu	377
19.3	Chamber REST – Terapie tmou	377
19.3.1	Výzkum terapie tmou	379
19.3.2	Rizika terapie tmou	382
	Závěrem	383

Část VI

Vývojové a archetypální aspekty – kazuistiky

	a praktická cvičení	385
--	--------------------------------------	------------

20	Cesta Hrdiny jako model mužského vývoje	387
20.1	Život před začátkem dobrodružství	389
20.2	Výzva	390
20.3	Odmítnutí volání	392
20.4	Setkání s Mentorem	394
20.5	Překročení první hranice do neobyčejného světa	395
20.6	Zkoušky, spojenci, nepřátelé	397
20.7	Utrpení, tvrdá zkouška, martyrium	398
20.8	Elixír	399
20.9	Cesta zpět	400

	Závěr	403
--	------------------------	------------

	Souhrn	405
--	-------------------------	------------

Summary	413
Zusammenfassung	423
Seznam použitých zdrojů a literatury	433
Rejstřík	521
Seznam použitých zkratk	537
Seznam tabulek	542
Seznam obrázků	543
Autoři	545

Úvod

Základní ideou pro vznik této editované odborné knihy byla snaha doplnit dosavadní publikace věnované psychologii zdraví o koncept reflektující na jedné straně tradiční pojetí (navazující zejména na texty průkopníků oboru psychologie zdraví v České republice, profesorů Křivohlavého a Kebzy)¹, na straně druhé přinést aktuální témata a poznatky fokusované primárně k celostnímu pojetí zdraví. Základní osou jsou psychologické, biologické, psychosociální a spirituální aspekty zdraví, včetně reflexe současných vlivů digitálních technologií. Texty jsou nabízeny perspektivou multidisciplinárního týmu se zapojením odborníků z oblasti akademického výzkumu i z aplikované praxe. Autoři se věnují tématům zdraví napříč různými obory, např. z psychologie, medicíny, psychoterapie, adiktologie, filozofie, fyzioterapie, digitálních technologií a mnoha dalších.

Knihy je rozdělena do šesti na sebe navazujících částí, odpovídajících bio-psycho-sociálně-spirituálnímu pojetí zdraví. Členění textu i jednotlivých částí koresponduje s koncepcí současných zahraničních trendů, jež obsahují jak tradiční témata týkající se zdraví, stresu a nemoci, tak i problematiku zdraví dětí a dospívajících, vývojová hlediska, specifika ženského zdraví i alternativní způsoby léčení. Součástí textu jsou ilustrativní příklady z praxe, kazuistiky a konkrétní cvičení a techniky. Některé z kapitol obsahují rovněž závěry přehledových studií i vlastní výzkumné poznatky jednotlivých autorů.

Knihy je určena nejen studentům humanitních věd, ale rovněž široké odborné veřejnosti psychosociálních oborů. Pro studenty je zpravidla důležité mít oporu v dílčích teoretických konceptech, o které se mohou opírat. Pojetí zdraví člověka nemůže mít však pouze jeden úhel pohledu. V jistém smyslu je to záměr i této knihy. Nabízíme kontext a kontinuitu různých částí a aspektů lidského zdraví, které zahrnují biologii, genetiku a fyziologii člověka, jeho osobnost, emoce, chování, závislosti, sociální a vývojové aspekty, stejně jako vlivy digitálních technologií, jejichž dopady na současné generace budeme moci zhodnotit zřejmě až s odstupem dlouhodobého hlediska. Vývojové výzvy oslovují rovněž hlubší smysl lidské existence, hodnoty a spiritualitu. Naší snahou bylo také upozornit na tendence

¹ Mezi další významné představitele tohoto oboru v České republice patří: V. Břicháček, M. Havlínová, J. Mareš, L. Míček, E. Šulcová a další, viz sborník ed. Mareš (2018): *Sborník příspěvků 30. výročí psychologie zdraví v České republice*.

části populace hledající sebepřesahující prožitky nebo osobní růst formou halucinogenních látek, seberozejových skupin, neošamanismu a meditační praxe.

Zdraví je v současnosti nejen velmi významnou osobní hodnotou, ale i tržní komoditou díky tomu, že obavy o zdraví bývají doprovázeny emocemi strachu a úzkosti. Strach o vlastní zdraví i zdraví blízkých osob, spojený s pocitem ohrožení a smrti, se stává také velmi významným prostředkem k manipulaci. Součástí života naší západní společnosti se stalo obchodování se zdravím (s léčebnými přípravky, léčením, zdravým životním stylem, právními definicemi, se vším, co se zdravím souvisí atp.).

V době vzniku této knihy svět ochromuje světová pandemie nového koronaviru (COVID-19, SARS-CoV-2). Náhle zjišťujeme, jak jsme zranitelní a nepřipravení na to, že nemůžeme vše ovlivnit nebo kontrolovat. Připomínáme si zkušenosti minulých generací, které umíraly na závažné infekce, přírodní pohromy a války. Tyto generace našich předků s jistou mírou pokory přijímaly každodenní zkušenost, že smrt, zranitelnost a bezmoc patří k životu². V současnosti nejsme naší kulturou na smrt a utrpení příliš připravováni. Přitom příprava na smrt v podobě každodenního připomenutí si stárnutí těla a blížící se smrti, by měla patřit k významným rituálům.³ Ritualizace reality pomíjivosti lidského těla i faktu smrtelnosti pak člověka vede k tomu, aby žil život v kontextu konečnosti a radosti z přítomného okamžiku. Rovněž vede k hodnotovým a etickým postojům. Jestliže v naší společné knize hovoříme o životě a zdraví, chtěly bychom na úvod připomenout význam hlubšího smyslu lidského života spojeného s pokorou v kontextu přijetí stárnutí, umírání a smrti.

Stárnutí a dlouhověkost populace nabízejí v současnosti výzvy, které je důležité reflektovat i v rámci konceptu oboru Psychologie zdraví. Specifika psychosociálních potřeb seniorů, otázky jejich zdravotního stavu a kvality života obsahují významná témata, která by zasloužila samostatnou část odborného textu. Tento fakt konstatujeme jako editorky s vědomím, že v rámci této publikace již nebylo možné z hlediska obsáhlosti problematiky zdraví seniorů zařadit.

Leona Jochmannová
Tereza Kimplová

² Tyto tradiční rituální zvyklosti v rámci české kultury shrnuje ve své monografii etnografka Alexandra Navrátilová (*Narození a smrt v české lidové kultuře*, 2004).

³ Kupříkladu v buddhistické tradici je součástí každodenních ochranných meditací zpřítomňování si reality fyzického těla, jeho stárnutí a blížící se smrti.

Část I

Modely zdraví, stresu a nemoci

První část nabízí základní modely zdraví, stresu a nemoci. Obsahuje kapitoly vymezující klíčové aspekty a obvyklé definice zdraví a zdůrazňuje význam komplexního a multifaktorového pojetí modelů zdraví, včetně duševního a veřejného zdraví. Se zdravím úzce souvisí resilience a odolnost vůči zátěžovým situacím, a to jak z perspektivy jedince, tak z pohledu sociální skupiny i celé společnosti.

Nemoc je často vnímána jako něco, co je možné vnějšími zásahy odstranit. Zapomínáme, že souvislost mezi stylem života a stresem má významný podíl na vzniku, rozvoji či udržování onemocnění. Působení každodenního stresu na neurobiologii organismu ovlivňuje imunitní reakce, souvisí se vznikem psychosomatických i chronických onemocnění. Mezi významné reakce související s dlouhodobým stresem a podmínkami vnějšího prostředí patří mimo jiné syndrom vyhoření, postihující zejména konkrétní profese. Stoupající trend chronických nemocí v posledních desetiletích souvisí s celkovou změnou životního stylu i stárnutím populace, významně přispívá k mortalitě a zatížení finančních rozpočtů v jednotlivých zemích. Výrazný vliv na výskyt chronických onemocnění mají také rizikové faktory spojené primárně s vědomým chováním člověka (např. špatná životospráva). Často si neuvědomujeme negativní stránku mobility a dopravy v dopadu na celkové veřejné zdraví obyvatel.

První část uzavírá kapitola nabízející specifické problémy dětského pacienta a celého rodinného kontextu nemoci a zdraví.

