

19, City, jejich klasifikace a význam. Specifické vlastnosti v psychice nemocných, strach a úzkost, a jejich vliv na psychiku.

EMOCE

– Psychický proces, kterým hodnotíme vše z hlediska libosti/nelibosti

– 4 základní složky:

1. Podněťová situace – na základě našeho subjektivního hodnocení situace vyvolá příslušnou emoci (např. hluk v houští, hadice stočená v trávě...)

2. Subjektivní pozitivní/negativní prožitek – např. vztek, smutek, strach, radost,...

3. Změny tělesných funkcí – způsobeny podrážděním vegetativního a hormonálního systému (např. zrychlený dech, bušení srdce, pocení, bledost...)

4. Emoční chování – expresní složka, **neúmyslné** (např. útěk, útok) x **úmyslné** (např. přetvářka, simulace)

– **Kladné** x **záporné** / **stenické** (mobilizující) x **astenické** (demobilizující)

– **Primární emoce**: strach, hněv, štěstí, smutek, odpor, překvapení

– Mozkovým centrem pro vznik emocí je **limbický systém** (kolem mozkového kmene)

– **Thalamus** (hodnocení libosti/nelibosti), **hypothalamus** (ovlivnění vegetativního systému)

City

– Subjektivní zážitky libosti/nelibosti vázající se k osobám, předmětům nebo jevům

– Označují subjektivní zážitkový rozměr emoce (emoce je širší pojem)

1. Citové stavy

a) Pocit – jednoduchý, krátce trvající citový stav vázaný na biologické potřeby – na konkrétní podnět (pocit hladu, žízně, pocit strachu, radosti, překvapení...)

b) Afekt – velmi intenzivní citová reakce, rychle vzniká, trvá krátce, je provázena zřetelnými vegetativními projevy a emočním chováním (tendence se vyběhnout)

c) Nálady – stav trvalejšího emočního naladění, podbarvuje prožívání, má menší intenzitu, ale delší trvání, částečně vrozené i ovlivněné **faktory vnitřními** (bolest, únava) x **vnějšími** (počasí, okolnosti), u žen ovlivněné menstruačním cyklem (**premenstruační tenze**; popudlivé, vzteklé, plačtivé)

d) Vášně – silný, dlouhodobý cit, významně ovlivňuje člověka, jeho myšlení a činnosti, je zdrojem energie k překonávání překážek a dosažení cíle, váže se k hodnotám (např. vášně sběratelské, cestovatelské, čtenářské, umělecké...)

2. Citové vztahy

– Citově zabarvený postoj k nějakému podmětu (k něčemu/někomu/sobě)

– Citový vztah:

• **Kladný** – sympatie, přátelství, láska

• **Záporný** – nesympatie, nenávisť

• **Ambivalentní** – smíšený (+ i -), protikladné emoce současně v psychice někdy nepřekáží x mohou způsobit potíže psychické i somatické

• **Neutrální** – žádný vztah, lhostejnost

– Citový vztah zaujímáme k sobě samému na základě sebehodnocení a hodnocení druhých lidí

3. Vyšší city

– Specificky lidské city, výsledkem života mezi lidmi

– Přiměřeně vyvinuté vyšší city jsou zábranou proti neslušnému nebo nesociálnímu chování

a) Rozumové (intelektuální) – doprovázejí aktivity poznávání, učení – touha učit se, objevovat něco (objevuje se už v kojeneckém věku, trvá po celý život)

b) Etické (mravní, morální) – cit pro respektování norem, zákonů a pravidel, souvisí s naším svědomím (při porušení člověk cítí stud, vinu, křivdu x při dosažení spravedlnosti, zadostiučinění)

c) Estetické – cit pro krásno, pořádek, čistotu (už v batolecím období)

d) Sociální – cit pro kontakt s lidmi, vznikají ve vztahu s lidmi (např. ohleduplnost, diplomacie...)

Funkce emocí

• **Motivují** – vhodná je střední úroveň emocí (intenzivní emoce mohou působit rušivě)

• **Ovlivňují fyziologickou aktivitu** – emoce ovlivňují vegetativní systém

• **Signalizují** – upozorňují, jaké chování je/není vhodné

• **Dávají zpětnou vazbu** – informují člověka o výsledcích jeho činnosti

• **Slouží ke komunikaci** – expresní složka, upozorňují, jak jsme naladěni (mimika, postoj apod.)

• **Ovlivňují vznik mezilidských vztahů**

Vlastnosti emocí

- **Délka trvání** – několik sekund (překvapení) x let (láska, přátelství)
- **Intenzita** – mírná obava → strach → děs → panická hrůza
- **Polarita** – protikladnost (radost x smutek), citová ambivalence (např. vztah ke škole)
- **Spontánnost** – vznikají převážně bez vědomé kontroly rozumem, ale částečně je lze rozumem potlačit
- **Nakažlivost** – přenášení (negativní emoce se přenášejí snadněji než pozitivní)
- **Neopakovatelnost** – stejný podnět nemusí pokaždé vyvolat stejnou emoci
- **Stereotypnost** – určitý podnět v určité situaci vyvolá vždy určité emoce, které mohou přetrvávat i po odeznění podnětu (např. negativní zkušenost dítěte u lékaře – při další návštěvě pláče už v čekárně)
- **Emocionální adaptace** – při opakovaném působení podnětu může přestat vyvolávat tak intenzivní emoce
- **Citová stálost (stabilita) x nestálost (labilita)** – týká se rychlosti vzniku a střídání emocí, do jisté míry vrozená (temperament)

Poruchy emocí

• **Poruchy afektu**

1. Emoční labilita – emoční nestálost a neschopnost udržet emoce v jednom směru, rychlé střídání emocí (neurotické poruchy)
2. Emoční podrážděnost – silné emoce rychle vznikající i na malý podnět
3. Emoční ambivalence – stejný podnět může současně vyvolat protikladné emoce (poruchy osobnosti, schizofrenie)
4. Patický afekt – prudká a vystupňovaná emocionální reakce, doprovázená krátkodobým **zastřeným vědomím**, velkým motorickým neklidem a automatickým bezcílným jednáním (agrese, vražda, sebevražda), po odeznění se objevuje spánek s amnézií, vzácný stav (velké vyčerpání, hladovění, zdrcující zážitek, epileptický záchvat, alkohol, psychopati)
5. Nezvládnutý afekt – nechá se strhnout k nerozumným, násilným činům, nedochází k poruše vědomí

• **Poruchy nálady**

1. Patická nálada – vzniká na nepřiměřený/žádný podnět, nepřiměřená intenzitou, délkou trvání, je nesklonitelná, má velký vliv na jednání člověka
2. Depresivní nálada – chorobně smutná nálada, zpomalená psychomotorika, tichá řeč, stísněnost, snížení vitality, depresivní myšlení, sebevražedné myšlenky
3. Manická nálada – zvýrazněná veselost, živá motorika, velký nárůst sebevědomí, aktivity (při štěstí, bez podnětu u bipolární afektivní poruchy)
4. Rezonantní nálada – sklon ke zlobným reakcím, pocity podrážděnosti až agresivity
5. Úzkostná (anxiózní) nálada – pocit neklidu, nejistoty, napětí, očekávání špatného (deprese, schizofrenie, demence)
6. Apatická nálada – lhostejnost, nerozhodnost, chybění motivace a vůle, zpomalenost

• **Poruchy vyšších citů**

1. Nerovnováha x ztráta x snížení vyšších citů – vrozené chybění (anomální osobnost – psychopatická, sociopatická) x organické poškození CNS (nádor, ATS) x vliv prostředí

• **Poruchy vášní**

1. Extrémní vášně – neovladatelná, mánie (pyromanie, toxikomanie, kleptomanie)

• **Fobie**

- Neodůvodněný strach vůči konkrétním předmětům nebo situacím
- Např. nozofobie (strach z nemoci), arachnofobie (strach z pavouků), klaustrofobie (strach z uzavřených prostor), canisfobie (strach ze psů), nyktofobie (strach ze tmy), aichmofobie (strach z ostrých předmětů),...

Emoce v práci ZA

- Důležitá je emoční stabilita, emoční inteligence, empatie, rozvinuté vyšší city,...
- Jakákoliv nemoc ovlivňuje emoční prožívání, poruchy emocí mohou být projevem různých onemocnění

SPECIFICKÉ VLASTNOSTI V PSYCHICE NEMOCNÝCH

• **Sugestibilita (↑ ovlivnitelnost)**

- ↑ vnímavost nekriticky přijímat informace z okolí (např. týkající se nemoci)

• **Vztahovčnost**

- P považuje za významné pro sebe i ty informace, které se jeho osoby vůbec netýkají

• **Přecitlivělost**

- ↑ citlivost např. k bolesti, potížím, chování personálu, rodiny,...

• **Egocentrismus**

- Soustředění se na sebe, své problémy – opomíjení jiného dění, problémů jiných
- Vystupňovaná forma – **egoismus** (sobeckost, P upřednostňuje své potřeby bez ohledu na druhé)

• **Adaptační potíže**

- ↓ adaptabilita, maladaptace (v novém prostředí, kde je mnohé neznámé, zneklidňující)
- Postihuje zvláště starší nemocné, příčinou může být nedostatek informací

- **Pocity méněcennosti**

- P srovnává svůj stav, příznaky nemoci a své životní vyhlídky se situací před onemocněním (izoluje se, uzavírá do sebe...)
- **Přiměřené nemoci** – objektivní (trvalé vady – amputace, stomie, postižení, viditelné kožní defekty...)
- **Nepřiměřené nemoci** – subjektivní (jedinec to vidí jinak než ostatní)

- **Regres**

- Pokles na nižší vývojovou úroveň (rezignace na stav, chování neúměrné věku)
- Např. omezení zájmů, úpadek vyšších citů, závislost, nerozhodnost, u dětí šišlání, pomočování,...

STRACH A ÚZKOST

Strach

- Nepříjemný prožitek vázaný na určitý podmět nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení (doprovázený neurovegetativním projevem)
- Na rozdíl od úzkosti má **určitý obsah** (strach z něčeho)
- Má funkci **signální** (informační) a **obranou**
- **Kladný význam:** varuje před nebezpečím (např. vyplývajícím z nemoci a zhoršení stavu)
- **Záporný význam:** zatížení organismu druhotnými vegetativními reakcemi (zvýšený TK, poruch zažívání, pocení...)
- **Fobie** – nereálný chorobný strach, doprovázený úzkostí, může zasahovat do každodenního života

Úzkost (anxieta)

- Nepříjemný prožitek, kdy si **neuvědomujeme bezprostřední příčinu** (strach z neznámého a neurčitěho nebezpečí)
- Má funkci **obranou**
- Provázená nepříjemnými vegetativními změnami
- **Úzkostnost** – rys osobnosti

Zdroje strachu a úzkosti

- Vrozená přecitlivělost na neznámé a silnější zevní projevy
- Úzkostná hyperprotektivní výchova
- Přehnané zdůrazňování zdravotních rizik
- Vyprávění strašidelných historek dětem
- Strašení dětí lékařem
- Vyprávění o nemocech, operacích, utrpení,...
- U dospělých sdělování nebo prožití nepříjemných zkušeností se zdravotníky, léčením,...

Projevy úzkosti a strachu

- **Fyziologické** – tachykardie, bradypnoe/tachypnoe, hypertenze, sucho v ústech, nevolnost, zvracení, průjem, pocení, svalové napětí,...
- **Subjektivní** – pocit tísně a sevření, vnitřní napětí, neklid, bezradnost, závratě,...
- **Objektivní** – vyděšený výraz, málo diferencovaná mimika, bledost, strnulost, horší koordinace, třes, nepřesnost pohybů,...

Prevence strachu a úzkosti

- Harmonická a zdravotní výchova – přiměřené otužování dítěte (vést k odvaze, odolnosti, dát oporu...)
- Přemýšlivý přístup zdravotníků k nemocným
- Vhodné uspořádání zdravotnického prostředí
- Vhodná organizace práce

Zmírnění a odstraňování strachu a úzkosti

- Autorita zdravotnického pracovníka
- Projevení osobního zájmu o pacienta
- Akceptace P a jeho potíží
- Zájem o prožívání a chování P
- **Psychoterapeutické techniky** – relaxační cvičení, odpoutávání pozornosti, nácvikové postupy (postupná desenzibilace, přesycení)