

# Obsah

<b>Úvod</b>	17
-------------	----

## Část I

<b>Modely zdraví, stresu a nemoci</b>	19
---------------------------------------	----

<b>1 Teoretické vymezení zdraví a resilience</b>	21
1.1 Obvyklá téma 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
<b>2 Stres jako významný faktor nemoci</b>	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 nevysvetlitelné 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

<b>3</b>	<b>Mobilita, doprava a veřejné zdraví . . . . .</b>	<b>67</b>
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
<b>4</b>	<b>Syndrom vyhoření . . . . .</b>	<b>85</b>
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
<b>5</b>	<b>Chronická nemoc . . . . .</b>	<b>103</b>
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
<b>6</b>	<b>Dětský pacient, rodinný kontext nemoci a zdraví . . . . .</b>	<b>119</b>
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
<b>Část II</b>		
	<b>Vývojové aspekty v kontextu zdraví . . . . .</b>	<b>143</b>
<b>7</b>	<b>Emoční vývoj v dospívání a jeho vliv na duševní zdraví . . . . .</b>	<b>145</b>
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
<b>8</b>	<b>Psychologické aspekty porodu . . . . .</b>	<b>159</b>
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
<b>9</b>	<b>Specifická téma ženského zdraví . . . . .</b>	<b>177</b>
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 šestinedělích . . . . .	187
9.7	Podpora žen při cyklech IVF . . . . .	190
9.8	Trauma a fyzioterapie pro ženy . . . . .	192
	Závěrem . . . . .	194
<b>Část III</b>		
	<b>Nutkové chování, behaviorální a látkové závislosti . . . . .</b>	<b>195</b>
<b>10</b>	<b>Vztah k jídlu, nadužívání potravy . . . . .</b>	<b>197</b>
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
<b>11</b>	<b>Závislé chování . . . . .</b>	<b>215</b>
11.1	Bio-psicho-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
<b>12</b>	<b>Hraní digitálních her . . . . .</b>	<b>237</b>
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
<b>Část IV</b>		
	<b>Metody a techniky podporující zdraví . . . . .</b>	<b>253</b>
<b>13</b>	<b>Péče o zdraví, salutoprotektivní faktory . . . . .</b>	<b>255</b>
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
<b>14</b>	<b>Psychofyziologické aspekty zdraví a pohybová aktivita . . . . .</b>	<b>281</b>
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
<b>15</b>	<b>Focusing . . . . .</b>	<b>297</b>
15.1	Přístup zaměřený na člověka . . . . .	298
15.2	Původ focusingu . . . . .	300
15.2.1	Pocítovaný 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
<b>16</b>	<b>Digitální technologie v psychologii . . . . .</b>	<b>313</b>
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
<b>Část V</b>		
	<b>Specifické a psychospirituální přístupy podporující zdraví . . . . .</b>	<b>333</b>
<b>17</b>	<b>Religiozita, spiritualita a zdraví . . . . .</b>	<b>335</b>
17.1	Copingové strategie . . . . .	337
17.1.1	Vyrovnávání 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
<b>18</b>	<b>Psychologie zdraví a nemoci z pohledu tradiční amazonské medicíny . . . . .</b>	<b>351</b>
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
<b>19</b>	<b>Technika omezené zevní stimulace . . . . .</b>	<b>371</b>
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
<b>Část VI</b>		
<b>19</b>	<b>Vývojové a archetypální aspekty – kazuistiky a praktická cvičení . . . . .</b>	<b>385</b>
<b>20</b>	<b>Cesta Hrdiny jako model mužského vývoje . . . . .</b>	<b>387</b>
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 neobvyčejného 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

<b>Summary . . . . .</b>	<b>413</b>
<b>Zusammenfassung . . . . .</b>	<b>423</b>
<b>Seznam použitých zdrojů a literatury . . . . .</b>	<b>433</b>
<b>Rejstřík . . . . .</b>	<b>521</b>
<b>Seznam použitých zkratek . . . . .</b>	<b>537</b>
<b>Seznam tabulek . . . . .</b>	<b>542</b>
<b>Seznam obrázků . . . . .</b>	<b>543</b>
<b>Autori . . . . .</b>	<b>545</b>