



XXVIII.

kongres České společnosti
anesteziologie, resuscitace
a intenzivní medicíny



15. - 17. ZÁŘÍ 2022

Psychohygiena v intenzivní péči

Miroslav Světlák

Ústav lékařské psychologie a psychosomatiky LF MU

American Psychologist

Generating Psychotherapy Breakthroughs: Transtheoretical Strategies From Population Health Psychology

James O. Prochaska, John C. Norcross, and Southey F. Saul

Online First Publication, November 25, 2019. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000568>

CITATION

Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & Saul, S. F. (2019, November 25). Generating Psychotherapy Breakthroughs: Transtheoretical Strategies From Population Health Psychology. *American Psychologist*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000568>

Examine the impacts that such a strategy can generate.

There is a growing consensus in population health that four behaviors are causal factors for more than 70% of chronic diseases, lost productivity, and premature deaths (Mokdad, Marks, Stroup, & Gerberding, 2004). The four deadly behaviors are smoking, alcohol abuse, unhealthy eating, and inadequate exercise. Patients suffering from substance



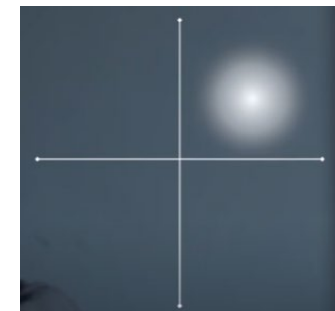
Nestresovat se aneb diktát štěstí

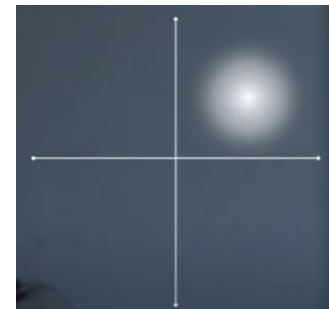


Neživme mýty o stresu ve zdravotnictví – nejsme v tom sami



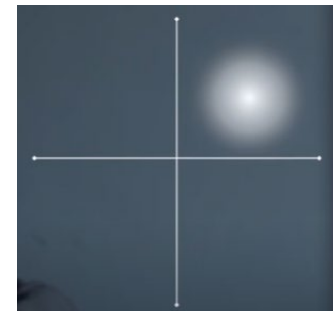
How Emotions are Made. Professor Lisa Feldman Barrett. <https://www.youtube.com/watch?v=0rbyC5m557I&t=1573s>



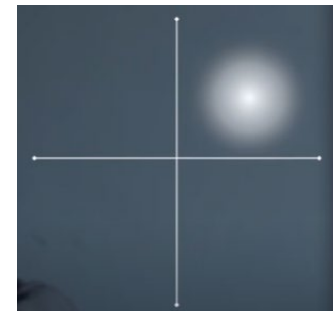


MUDr. Karel Nešpor; Pět druhů hlasitého smíchu pro lepší náladu; https://www.youtube.com/watch?v=bZRI7_Vn62I

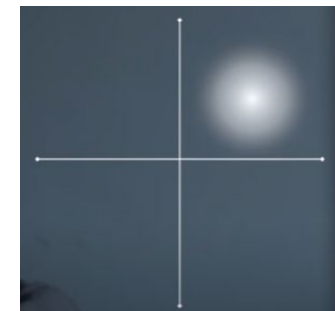
MUNI
MED



Forrest Gump; <https://www.csfd.cz/film/10135-forrest-gump/prehled/>



Moravanka – Vysoký jalovec; https://www.youtube.com/results?search_query=moravanka+vysoky+jalovec



Krvavý diamant; <https://www.csfd.cz/film/223266-krvavy-diamant/prehled/>

MUNI
MED

Co jste se dozvěděli o své mysli?

Ano, je nestálá, snadno ovlivnitelná, jakoby si žila svým vlastním životem.

Náš vnitřní stav se neustále mění a my jen interpretujeme – vyprávíme si příběh o tom, co to je, proč to tak je a co to pro nás znamená.

MUNI
MED

Co zůstává stabilní?



M U N I
M E D

**Je zcela zásadní, abychom si
uvědomovali, že si uvědomujeme.**

How Emotions are Made. Professor Lisa Feldman Barrett. <https://www.youtube.com/watch?v=0rbyC5m557I&t=1573s>

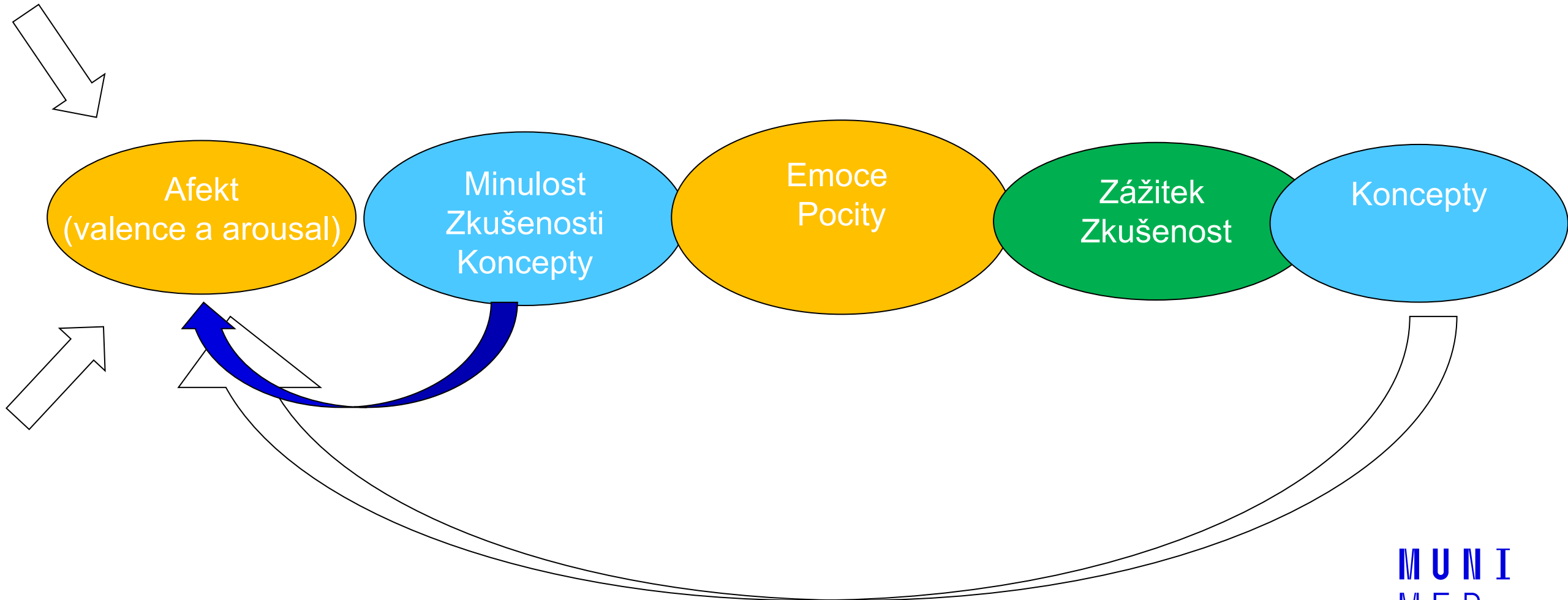
Queen - We Will Rock You (Official Video); <https://www.youtube.com/watch?v=-tJYN-eG1zk>

MUNI
MED

How Emotions are Made. Professor Lisa Feldman Barrett. <https://www.youtube.com/watch?v=0rbyC5m557I&t=1573s>

Emoce jsou tvořeny koncepty, které jsou predikcemi, jenž dávají význam afektu v prostředí

How Emotions are Made. Professor Lisa Feldman Barrett



Jestliže náš mozek predikuje, jsou naše koncepty a predikce zcela zásadní v rozvoji stresu.

Published in final edited form as:

Health Psychol. 2012 September ; 31(5): 677–684. doi:10.1037/a0026743.

Does the Perception that Stress Affects Health Matter? The Association with Health and Mortality

Abiola Keller, Kristin Litzelman, Lauren E. Wisk, Torsheika Maddox, Erika Rose Cheng, Paul D. Creswell, and Whitney P. Witt
University of Wisconsin - Madison

43%

Mind over Matter: Reappraising Arousal Improves Cardiovascular and Cognitive Responses to Stress

Jeremy P. Jamieson,

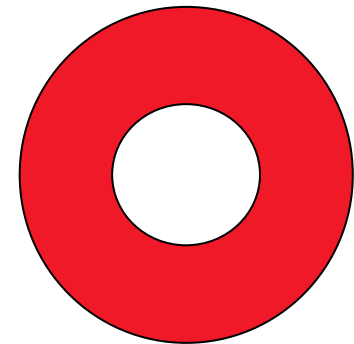
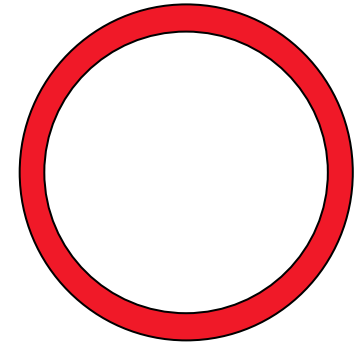
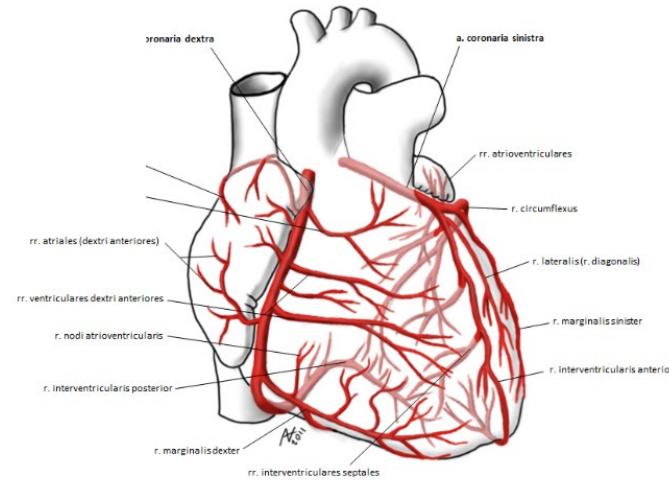
Department of Psychology, Harvard University

Matthew K. Nock, and

Department of Psychology, Harvard University

Wendy Berry Mendes

Department of Psychiatry, University of California San Francisco



MUNI
MED

Neposuzování

MUNI
MED

Trpělivost

Název předmětu (kód předmětu) (např. První pomoc - cvičení (VLPO011c))

M U N I
M E D

Mysl začátečníka

MUNI
MED

Důvěra

MUNI
MED

Neusilování

M U N I
M E D

Přijetí

Název předmětu (kód předmětu) (např. První pomoc - cvičení (VLPO011c))

MUNI
MED

Nechat věci být

Název předmětu (kód předmětu) (např. První pomoc - cvičení (VLPO011c))

MUNI
MED

Vděčnost

M U N I
M E D

Velkorysost

Oddělení urgentního příjmu FN Brno; <https://www.youtube.com/watch?v=SIYDBw2wI8Q>

MUNI
MED

MUNI
MED

Děkuji za Vaši laskavou pozornost

Miroslav Světlák

MUNI Ústav psychologie
MED a psychosomatiky

LIDSKÁ MEDICÍNA CESTOU
OSLOVENÍ LIDSKOSTI V NÁS



Nebojme se být ve stresu, jen to dělejme s plným vědomím všech souvislostí

- Být ve stresu je přirozené
- Necítit v životě negativní emoce je nemocnější, než je s plným vědomím cítit a pracovat s nimi (nebudme Zombie)
- I když se lišíme ve spouštěčích stresu, v prožitku jsme s našimi pacienty na stejné lodi
- Stres propojuje, jen si dovolme být druhými vidět
- Zdraví spočívá ve flexibilitě pohybu mezi rolí zdravotníka a obyčejným člověkem bez titulu a funkce
- Přerámujme, co ve stresu děláme
- Přemýšlejme, jak se do stresu dostáváme