



# ZDRAVÁ KOMUNIKACE, PSYCHIKA A ZDRAVOTNÍ STAV

Sabina Slavíková

# OBSAH

1

ASPEKTY ZDRAVÉ KOMUNIKACE

2

PRŮBĚH ZDRAVÉ KOMUNIKACE

3

PSYCHIKA A ZDRAVOTNÍ STAV

4

ZÁSADY PSYCHOHYGIENY

5

AKTIVITA

# ASPEKTY ZDRAVÉ KOMUNIKACE



## FUNKČNÍ

- informovat
- vysvětlit
- přesvědčit
- uklidnit
- pobavit

## KVALITNÍ

- vzájemně obohacující
- vzájemně rozvíjející
- zdravý a spokojený život

# PRŮBĚH ZDRAVÉ KOMUNIKACE



# PSYCHIKA A ZDRAVOTNÍ STAV



→ optimismus  
→ stres → slova  
→ mezilidské  
vztahy

→ hněv  
→ úzkost  
→ deprese



# ZÁSADY PSYCHOHYGIENY

- ❖ umění relaxace
- ❖ zrání osobnosti
- ❖ mezilidská interakce
- ❖ sociální komunikace
- ❖ tvořivé řešení mezilidských konfliktů
- ❖ metody diagnostiky duševního zdraví



# AKTIVITA: EMOČNÍ PROPADOVÁ KŘIVKA

- ❖ dlouhodobé sledování a ovlivňování vlastních pocitů
- ❖ různé časové úseky (min. 1 měsíc)
- ❖ neutrální období
- ❖ 7 stupňů nálady
- ❖ spouštěče emocionálních propadů

