

ZDRAVÁ KOMUNIKACE, PSYCHIKA A ZDRAVOTNÍ STAV

Ulasko Viyaleta

Aspekty zdravé komunikace



- funkční
- kvalitní

Nezdravá komunikace

- dysfunkční





Průběh zdravé komunikace:

SCHOPNOST VYJÁDŘENÍ EMPATIE



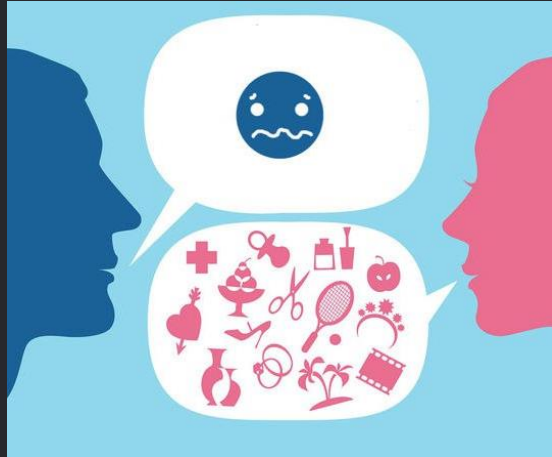
umění vyjádřit zájem
nejen o sdělení



ale také umění vyjádřit
zájem o komunikačního
partnera v určitém vztahu

SCHOPNOST PŘIZPŮSOBENÍ SE V KOGNITIVNÍ ROVINĚ

přizpůsobení
se slovníku a
stanoviskům
druhého



Nelze zůstat
za každé
situace „svůj“

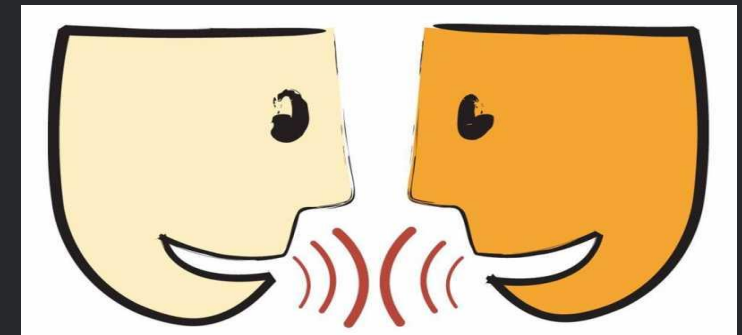


Můžeme jej přirovnat
k neustálému
biologickému a
sociálnímu
přizpůsobování
člověka měnícím se
životním podmínkám

BEZPROSTŘEDNÍ REAGOVÁNÍ

komunikující
neodkládá odpovědi
na pozdější dobu

reaguje co nejdříve

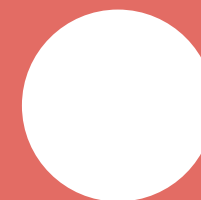
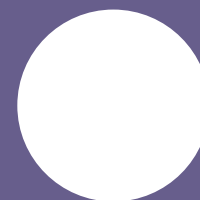


POSILOVÁNÍ RECIPROČNOSTI (VZÁJEMNOSTI)



Každý má možnost
(časovou,
prostorovou) vyjádřit
se přibližně stejnou
měrou

umožňuje zdravě
vyvážený dialog i
komunikaci ve
skupině



UŽÍVÁNÍ SMYSLU PRO HUMOR



pomáhá fixovat
komunikované
obsahy lépe



než převládá-li pouze
vážnost a informace jsou
předávány suše, věcně

RESPEKT K PRAVIDLU „TŘIKRÁT NE“

nezahrnovat
druhé
nadbytkem
požadavků



nevhodná je
také přílišná
kritika

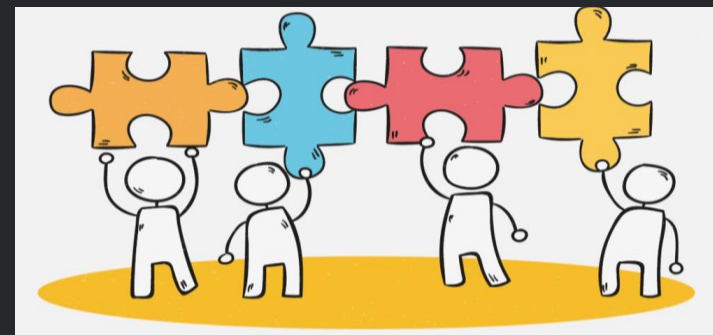


vyjadřování zklamání
(neměli bychom jej
„rozpitvávat“,
ustavičně připomínat,
dramatizovat)

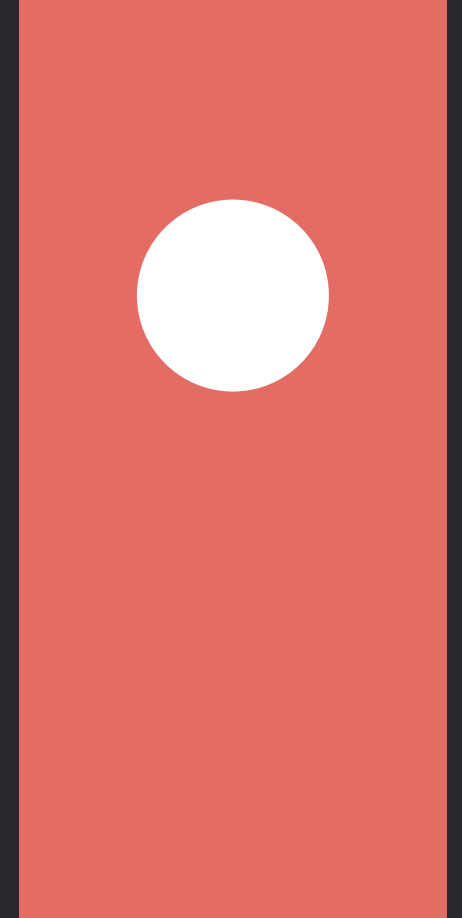
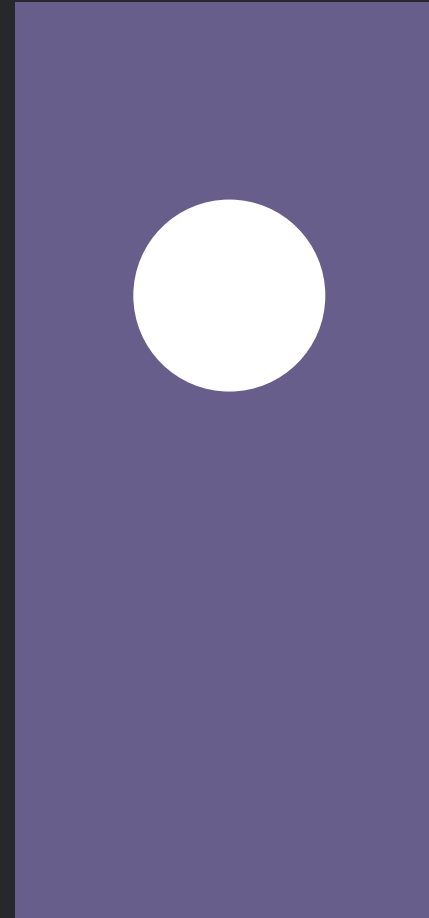
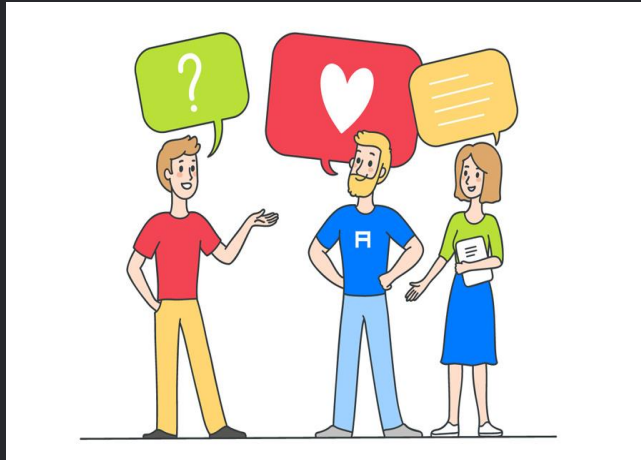
PODPOROVÁNÍ PERSPEKTIVY A VÝVOJE VE VZÁJEMNÉ KOMUNIKACI

navázat na přerušný
hovor, kdykoli
pokračovat ve
vzájemné komunikaci

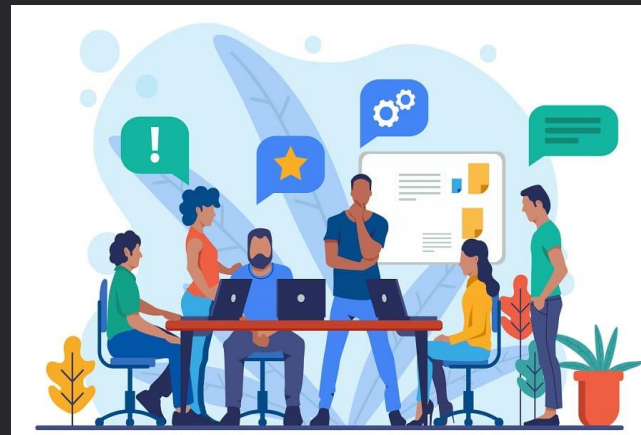
podpora dalšího
vývoje partnerů v
komunikaci



DODRŽOVÁNÍ KONZISTENCE



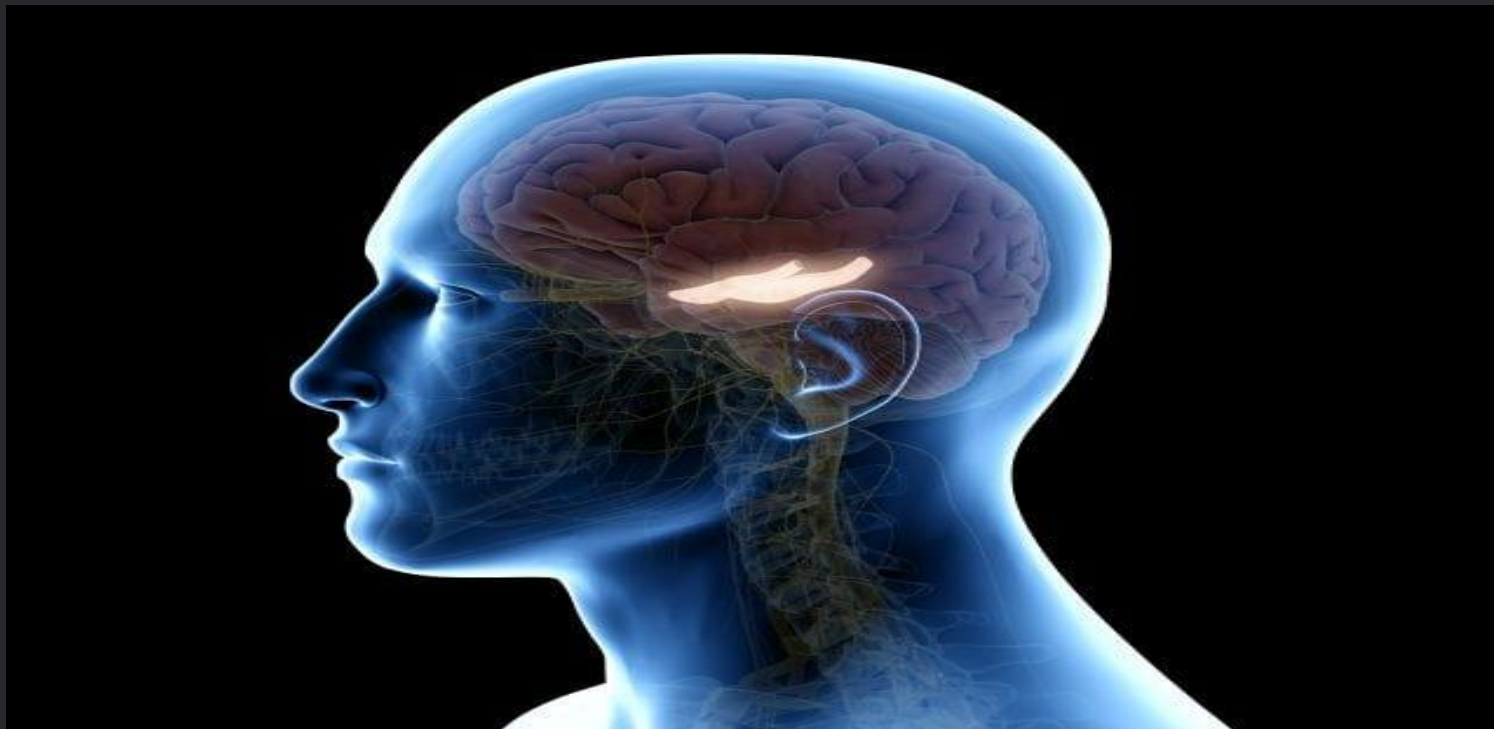
snaha jednat tak, jak
jsme již předtím
jednali





Psychika a zdravotní stav:

PSYCHONEUROIMUNOLOGIE



obor, který se zaměřuje na lidské emoce, které ovlivňují lidské zdraví



Hněv

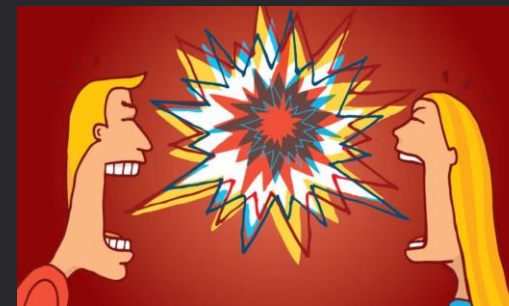
může uspišit smrt v
mladém věku přesněji
než přítomnost
ostatních rizikových
faktorů

Úzkost

citová reakce na
přehnané nároky
v moderním životě
bývá často zbytečná a
příliš intenzivní

Deprese

u pacientů trpících
depresí je nebezpečí,
že psychosomatické
symptomy a ztráty
chuti k jídlu, budou
snadno zaměněny za
příznaky jiných
chorob



VLIV POZITIVNÍCH EMOCÍ VÝHODY OPTIMISMU VÝZNAM MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ



mohou nás
posilovat, nestačí
však k uzdravení



pesimismus vede k
depresi, nebo se
tolik pesimističtí
lidé nestarají tolik o
svůj zdravotní stav



sociální izolace
zdvojnásobuje
pravděpodobnost
onemocnění

PŘEVEDENÍ STRESU DO SLOV PSYCHOHYGIENA



pokud přimějete
člověka, aby nahlas
mluvil o
myšlenkách, které
ho nejvíce trápí,
jeho zdravotní stav
se změní k lepšímu



přináší důležité
zásady, které
napomáhají k
prohloubení či
znovuzískání
duševního zdraví a
duševní rovnováhy





Tvořivé řešení
mezilidských
konfliktů



jak konflikty
představ, postojů a
názorů, tak zájmů

Metody
diagnostiky
duševního zdraví



celková životní
spokojenost, stav vitality,
celkového pocitu zdraví,
schopnost sebekontroly
a stav sociálního zdraví



Test: Dokážete kontrolovat své
emoce?

1. Po návratu z toalety v restauraci zjistíte, že jste měla celou cestu sukni zastrčenou za kalhotkami...

(1) Jste celá rudá a nedáte si ani dezert, hlavně, abyste už byla pryč.

(2) Oboříte se na přítele, proč vás neupozornil.

(3) Snažíte se zachovat tvář a zasmát se sama sobě.

2. Který z těchto typů lidí nejvíc nesnášíte?

(2) Lidi, co vám při hovoru nekoukají do očí.

(1) Lidi, co mluví příliš hlasitě.

(3) Lidi, kteří nedokáží říct, co si vlastně myslí.

3. Před vámi v tramvaji stojí výrazně atraktivní žena...

- (1) ... netroufnete si jí prohlédnout, aby nezahlédla váš pohled.
- (2) ... díváte se, kdo se na ní ještě dívá.
- (3) ... nenápadně si jí prohlédnete. Třeba byste mohla okopírovat líčení nebo styl.

4. Vaše kamarádka vás požádá, abyste jí šla za svědkyni a přednesla na hostině řeč...

- (1) Máte z toho hrůzu, ale nedokážete ji odmítnout.
- (2) Jednoznačně řeknete ne. Nebudete ze sebe dělat před lidmi šaška.
- (3) Pokud se na to nebudete cítit, klidně odmítnete.

5. Něco jste v práci zkazila a šéf vás kárá před ostatními kolegy...

(2) ... jste vzteky bez sebe, že jsou u toho další lidé a také mu to dáte pocítit.

(1) ... je vám hanba, mlčíte a doufáte, že to brzo skončí.

(3) ... požádáte ho, zda byste si nemohli promluvit v soukromí.

6. Vaše tchyně opět přijela na návštěvu bez ohlášení a očekává, že se jí budete celý večer věnovat...

- (3) Omluvíte se, že máte důležitou schůzku a necháte ji doma se svým drahým.
- (2) Dáte jí svým chováním jasně najevo, že máte na práci lepší věci.
- (1) Sice vám to vadí, ale koneckonců je to jeho matka, tak se ovládnete.

7. Při probírání se stojanem s oblečením v obchodě vám nějaká ženská vytrhne z ruky poslední top ve vaší velikosti...

- (1) Kašlete na to. Stejně by vám nejspíš neseseděl.
- (2) Uděláte jí takovou scénu, že si to za rámeček nedá.
- (3) Důrazně ale klidně jí pořádate, ať vám ho okamžitě vrátí.

8. Kdy jste naposledy plakal(a)?

(2) Když jste krájel(a) cibuli.

(1) U televizního seriálu.

(3) Při hádce.

9. Co vás na muži, kromě jeho vzhledu, upoutá nejvíc?

(1) Smysl pro romantiku.

(2) Temperament a vitalita.

(3) Smysl pro humor.

10. Když máte velký vztek, pomůže vám, když...

(3) ... to můžete s někým konstruktivně probrat.

(2) ... se můžete vykřičet.

(1) ... se můžete vybrečet.



Hodnocení

10 - 16 bodů

Vy své emoce sice příliš neprojevujete, ale to ani zdánlivě neznamená, že byste je měli pod kontrolou. Spíše se je bojíte projevít, protože nesnášíte konflikty a ze všech potenciálně výbušných situací se snažíte spíše vycouvat. Výsledkem toho je, že se užíráte sami pro sebe, hromadí se ve vás stres, ale nedokážete své negativní emoce ventilovat. Dovolte sami sobě větší svobodu v projevu.

17 - 24 bodů

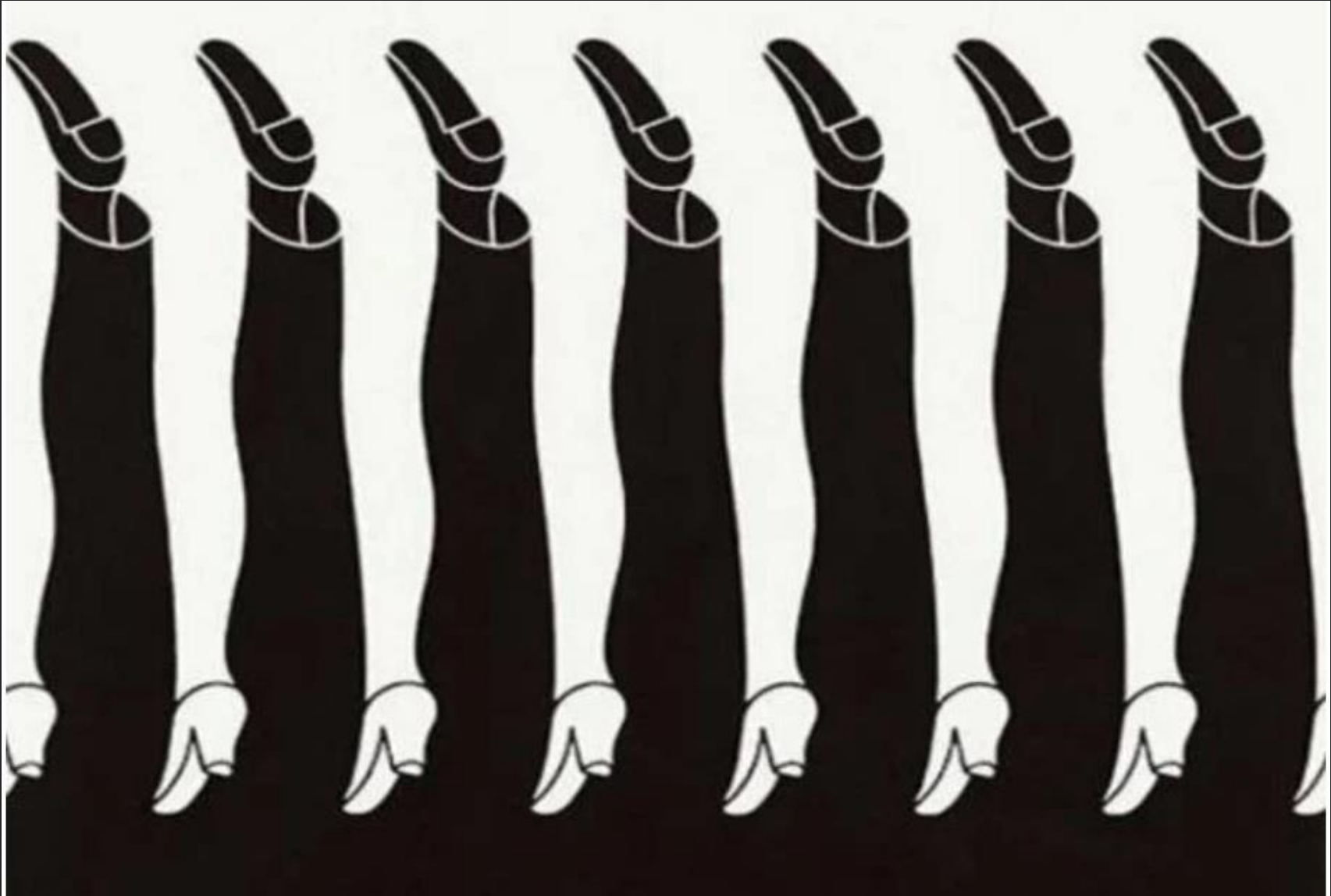
Jste sice výbušní a impulsivní, ale spíše hrajete divadlo pro své okolí. Na názoru ostatních vám velmi záleží a hádky a patetické výbuchy berete spíše jako sport. K tomu, abyste projevovali své emoce potřebujete početné publikum. Máte tendenci k přehánění a proto vás vaše okolí bere spíše s rezervou.

25 - 30 bodů

Své emoce dokonale zvládáte a umíte je projevit, tam kde je to potřeba a kde je to příhodné. Nejste impulsivní a emoce, ať už pozitivní nebo negativní, s vámi necvičí, ale jsou pro vás užitečným komunikačním prostředkem. Pro ostatní je radost s vámi komunikovat a jednat, protože dokážete říct, co si myslíte, ale zároveň nejste přepjatí.

Obrázkový test

Co vidíte jako první?



Jako první jste viděli: Mužské nohy

Pokud je první věc, které jste si všimli při pohledu na obrázek, mužská noha, pak jste ten typ člověka, který rád komunikuje přímo. Dokážete velmi snadno artikulovat a sdílet své myšlenky a pocity s ostatními lidmi. To je úžasné. Je to skvělá věc, protože vám to pomůže vyjádřit svůj názor a taky nasměrovat, jak věci řešit. Komunikace však může do určité míry selhat při uspokojování pocitů a emocí jiných lidí. Musíte být trochu víc citliví, abyste v procesu, kdy se odehrává vaše práce, zbytečně nepoškozovali emoce lidí kolem vás. Mohly by se taky poškodit vzájemné vztahy.

Jako první jste viděli: Ženské nohy

Pokud jsou první věci, které jste si všimli při pohledu na obrázek, ženské nohy, pak jste typ člověka, který více přemýšlí o tom, co říct. Dáváte si na čas, abyste pochopili svoje pocity a myšlenky, a hledáte správný čas, místo a slova, abyste sdělovali svoje pocity. V tomto procesu ale může dojít díky tomu ke zpoždění komunikace a hrozí, že druhá osoba vaše mlčení neinterpretuje správně. Je dobré věnovat čas tomu, abyste pochopili své myšlenky a pocity a hledali správné nastavení pro jejich sdílení, ale někdy je nutné reagovat rychle, aby nedošlo k nedorozumění. Místo toho, abyste působili, že se vás to netýká, dejte druhým vědět, že přemýšlíte, ale že odpovíte co nejdříve.

Jako první jste viděli: Obě nohy

Pokud jste viděli jako první obě nohy, tedy mužské i ženské zároveň, pak jste druh komunikátora, který nemusí dvakrát moc přemýšlet, než promluví. Máte velmi silné názory a extrémní emoce a rádi byste je sdíleli co nejrychleji. Díky tomu jste spontánní a vtipní a mnoho lidí vás obdivuje za váš přístup komunikace. Ovšem pozor, tento způsob komunikace může vyvolat u některých lidí spoustu zármutku. Někdy je zapotřebí zastavit svoje myšlenky, utřídit si je a pak teprve něco vyřknout.

