

Leona Jochmannová, Tereza Kimplová (Eds.) a kol.

# Psychologie zdraví

Biologické, psychosociální,  
digitální a spirituální aspekty



## KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Psychologie zdraví : biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty  
/ Leona Jochmannová, Tereza Kimplová (eds.) a kol.. -- Vydání 1.. -- Praha :  
Grada, 2021. -- 1 online zdroj. -- (Psyché)  
České, anglické a německé resumé  
Obsahuje bibliografii a rejstřík

ISBN 978-80-271-4716-8 (online ; pdf)

\* 159.9:613 \* 001.83 \* (048.8:082)

- psychologie zdraví -- interdisciplinární aspekty
- kolektivní monografie

159.9 - Psychologie [17]

Leona Jochmannová, Tereza Kimplová (Eds.) a kol.

---

# Psychologie zdraví

Biologické, psychosociální,  
digitální a spirituální aspekty

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

Leona Jochmannová, Tereza Kimplová (Eds.) a kol.

## **PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ**

**Biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 8377. publikaci

**Recenzovali:**

doc. Mgr. Steriani Elavsky, Ph.D.

MUDr. Michal Raszka, Ph.D.

doc. Mgr. Michal Růžička, Ph.D.

Redakce a korektury Jana Kubínová

Grafická úprava Jan Šístek

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 552

Vydání 1., 2021

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4717-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-4716-8 (pdf)

ISBN 978-80-271-2569-2 (print)

## Seznam autorů:

PhDr. Leona Jochmannová, Ph.D.  
PhDr. Tereza Kimplová, Ph.D.  
PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.  
Mgr. Michal Bártek  
prof. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.  
Ing. Zdeněk Gütter, CSc.  
Ing. Antonín Hlavinka  
Mgr. Elona Krasniqi  
Mgr. Marcela Kvardová  
Mgr. Martin Kupka, Ph.D.  
Mgr. Kateřina Palová, Ph.D.  
PhDr. Olga Pechová, Ph.D.  
Mgr. Markéta Pešoutová  
Mgr. Helena Pipová  
doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.  
doc. PhDr. Mgr. Roman Procházka, Ph.D.  
Mgr. Jan Puc, Ph.D.  
Mgr. Tereza Rumlerová  
PhDr. Petra Zia Sluková, Ph.D.  
RNDr. et RNDr. Ladislav Stanke, Ph.D.  
Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.  
Mgr. Jiří Svoboda  
Mgr. Michal Štýbnar  
doc. PhDr. Matúš Šucha, Ph.D.  
Mgr. Radka Tomášková  
Ivan Verný, MD.



# Obsah

Úvod . . . . .	17
----------------	----

## Část I

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

<b>1 Teoretické vymezení zdraví a resilience . . . . .</b>	<b>21</b>
--	-----------

1.1	Obvyklá témata 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>	<b>41</b>
--	-----------

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 nevysvětlitelné 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 témata 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 šestinedělí . . . . .	187
9.7	Podpora žen při cyklech IVF . . . . .	190
9.8	Trauma a fyzioterapie pro ženy . . . . .	192
	Závěrem . . . . .	194

### Část III

#### **Nutkové chování, behaviorální a látkové závislosti . . . . . 195**

<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-psycho-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	Pocitovaný 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

## Část V

### Specifické a psychospirituální přístupy podporující zdraví . . . . 333

<b>17</b>	<b>Religiozita, spiritualita a zdraví . . . . .</b>	<b>335</b>
17.1	Copingové strategie . . . . .	337
17.1.1	Vyrovňávání 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

## Část VI

### Vývojové a archetypální aspekty – kazuistiky

	<b>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 neobyčejného světa . . . . .	395
20.6	Zkoušky, spojenci, nepřátelé . . . . .	397
20.7	Utrpení, tvrdá zkouška, martyrium . . . . .	398
20.8	Elixír . . . . .	399
20.9	Cesta zpět . . . . .	400

	<b>Závěr . . . . .</b>	<b>403</b>
--	------------------------	------------

	<b>Souhrn . . . . .</b>	<b>405</b>
--	-------------------------	------------

Summary . . . . .	413
Zusammenfassung . . . . .	423
Seznam použitých zdrojů a literatury . . . . .	433
Rejstřík . . . . .	521
Seznam použitých zkratk . . . . .	537
Seznam tabulek . . . . .	542
Seznam obrázků . . . . .	543
Autoři . . . . .	545

