

Odborná příprava členů týmu posttraumatické péče HZS JČK
„O naději“ – přednáška na téma: **Pozitivní psychologie**
České Budějovice, 10.4.2015



ČEMU SE VĚNUJE OBOR POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

změna perspektivy, hlavní témata, úskalí

mjr. Mgr. **Tomáš ADÁMEK**

psycholog Hasičského záchranného sboru Jihočeského kraje

K ZAMYŠLENÍ



*Je tato sklenice napůl
prázdná nebo napůl plná?*

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE - změna perspektivy

VZNIK

Hnutí v současné psychologické obci datované od roku 2000.
Vzniklo v USA.

PŘÍNOSY

- ✓ Doplnění pohledu zejména klinických psychologů o pozitivní aspekty života.
- ✓ Podpora prevence výskytu negativních jevů.
- ✓ Rozvoj toho nejlepšího v člověku, co v něm je.

HLAVNÍ AUTOŘI

v USA: Martin Seligman, Charles Rick Snyder

v ČR: Jaro Křivohlavý, Jiří Mareš, Alena Slezáčková



TÉMATÁ NEGATIVNÍ A POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

NEGATIVNÍ PSYCHOLOGIE

deprese fobie bludy

fobie

úzkost

duševní poruchy

schizofrenie

stres

halucinace

neuróza

poruchy osobnosti

odchylky od normy

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

láska

přátelství

duševní pohoda

smysl pro humor

zvědavost

posttraumatický rozvoj

optimismus

nezdolnost

rozvoj lidského potenciálu

kvalita života



Jaké brýle nosíte v životě častěji vy?



ÚSKALÍ POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

PŘELAKOVÁNÍ SVĚTA NA RŮŽOVO

vznik nové diktatury štěstí a spokojenosti

SOUPEŘENÍ O PRAVDU

snaha nahradit 150 letou tradici psychologického uvažování atraktivnějším a zjednodušujícím pojetím

PODCENĚNÍ VÝZNAMU NEPŘÍZNIVÝCH STRÁNEK ŽIVOTA

snaha najít za každou cenu pozitivní výklad všech aspektů života

KULTURNÍ ROZDÍLY

jsou národy, které jsou otevřené pozitivnímu přístupu k životu a jsou národy s „blbou náladou“



Díky za pozornost



Psychologické pracoviště HZS JčK

mjr. Mgr. Tomáš Adámek – psycholog

por. Bc. Jana Váchová – asistent psychologa

adresa: Pražská 52b, 370 04 České Budějovice

telefon: 950 230 315 (Tomáš), 950 230 316 (Jana)

mobil: **723 697 694 (Tomáš)**

email: tomas.adamek@jck.izscr.cz , jana.vachova@jck.izscr.cz

www: <http://www.hzscr.cz/clanek/psychologicka-sluzba-hzs-jck.aspx>

Odborná příprava členů týmu posttraumatické péče HZS JČK
„O naději” – přednáška na téma: **Psychologie naděje a vděčnosti**
České Budějovice, 10.4.2015



PSYCHOLOGIE NADĚJE A VDĚČNOSTI

pár citátů k zamyšlení, kdo žije v naději, naděje našeho života,
2 přístupy k psychologii naděje, když nám dochází naděje, práce s nadějí
u zásahu, posílení naděje u zasaženého, vděčnost očima psychologie

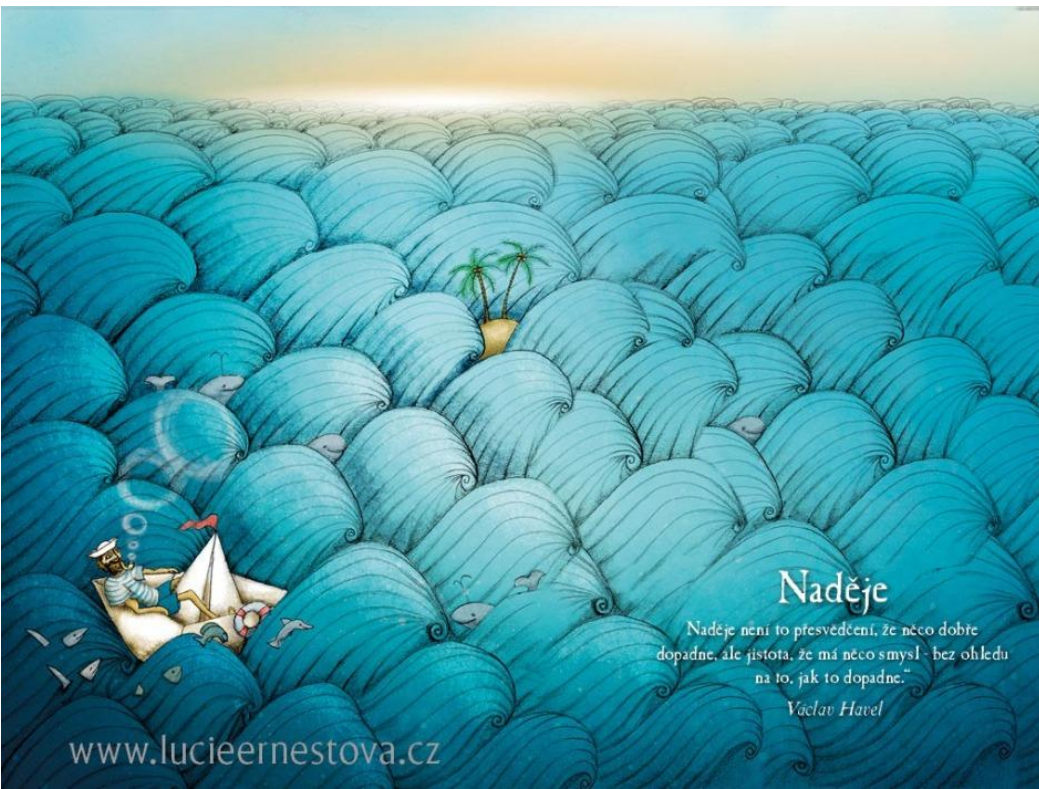
mjr. Mgr. **Tomáš ADÁMEK**

psycholog Hasičského záchranného sboru Jihočeského kraje

PÁR CITÁTŮ K ZAMYŠLENÍ

„Někdy se zdá, že se tíha situace nedá unést, je jí příliš, ale bolest přesto patří k životu, bez ní by nebylo naděje.“
Josef Lux, český politik

"Naděje není to přesvědčení, že něco dobře dopadne, ale jistota, že má něco smysl - bez ohledu na to, jak to dopadne."
Václav Havel, český dramatik a politik



„Lod' nemá být jištěna jednou kotvou a život jednou nadějí.“
Epiktétos, řecký filozof

„Naděje - to je obruč, která nedovolí srdci, aby puklo.“
Thomas Fuller, anglický duchovní a historik

„Žádný lékař nezná lepší lék na unavené tělo a ztrápenou duši, než je naděje.“
Stefan Zweig, rakouský dramatik a spisovatel

KDO ŽIJE V NADĚJI

V naději žije žena, která očekává narození svého dítěte.

Naději má mládenec, který se chystá požádat svou vyvolenou o ruku a věří, že nebude odmítnut.

V naději žije vědec, který pracuje na svém problému a věří, že se mu ho podaří rozluštit.

Naději má umělec, který maluje obraz a doufá, že se mu podaří vyjádřit svou představu.

V naději žije těžce nemocný člověk, který doufá, že se na jeho nemoc brzy najde nový lék.



Žije ještě někdo další v naději?



NADĚJE NAŠEHO ŽIVOTA

NEJSEM NA SVĚTĚ SÁM

DOBŘE TO DOPADNE

NĚKDO MĚ MÁ RÁD

MÁ TO SMYSL

NĚKOMU MŮŽU VĚŘIT

JEDNOU SE TO ZLEPŠÍ / BRZY TO SKONČÍ



Jaká naděje vás nejčastěji doprovází?

Kdy a jak přichází?

Kdy ji nemáte a potřebovali byste ji?



DVA PŘÍSTUPY K PSYCHOLOGII NADĚJE

NADĚJE JAKO JEDNA Z ŽIVOTNÍCH HODNOT

Naděje je souhrnem schopností člověka nacházet cesty k vytyčeným cílům a snahou těchto cest použít.

Charles Rick Snyder, americký psycholog

NADĚJE JAKO JEDNA Z EMOCÍ

Pozitivní emoce včetně naděje poskytují člověku zázemí pro to, aby dobře zvládl nástrahy života.



Který z přístupů na vás víc sedí?

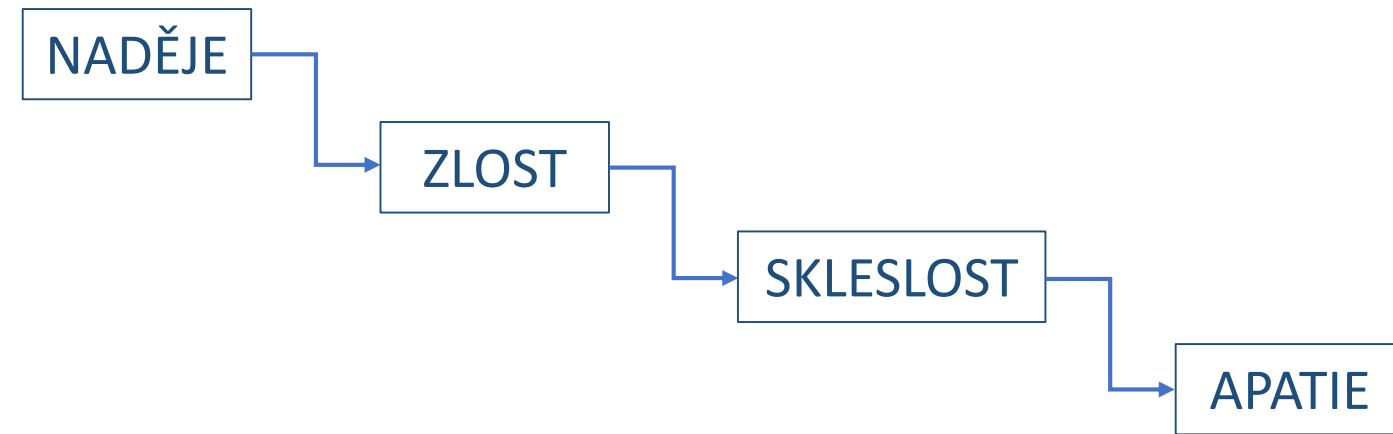
Napadá vás k tomu nějaký příběh? Komentář? Zkušenost?

KDYŽ NÁM DOCHÁZÍ NADĚJE podle Jara Křivohlavého

Na cestě za svým cílem se setkáváme s překážkami, které v nás vyvolávají negativní emoce. Negativní emoce nás vedou ke zklamání. To vše se podepisuje na síle naší naděje.

PŘEKÁŽKY ➡ NEGATIVNÍ EMOCE ➡ ZKLAMÁNÍ ➡ ZTRÁTA NADĚJE

ETAPY VADNUTÍ NADĚJE



CO POMÁHÁ:

- nelakovat situaci na růžovo
- neradit, pokud o to není člověk žádán
- přijmout a nehodnotit pocity beznaděje
- nesnažit se situaci „mít rychle vyřešenou“
- pokusit se najít smysl životní situace
- aktivně hledat, co by mohlo vrátit naději



Znáte někoho, kdo si prošel těmito etapami?

Co podle Vás v těchto lidech pomáhá, aby se z toho dostali?

PRÁCE S NADĚJÍ PŘI ZÁSAHU

5 PRINCIPŮ INTERVENCE PRO ŘEŠENÍ NÁSLEDKŮ KATASTROF A HROMADNÉHO NÁSILÍ podle výstupů z projektu EUTOPIA

- 1) podpora pocitu bezpečí
- 2) podpora zklidnění
- 3) podpora schopností vlastního a kolektivního fungování
- 4) podpora kontaktů a vazeb
- 5) podpora naděje



PŘI ZÁSAHU MÁM NADĚJI

Při zásahu mám naději, že zasažený svou situaci zvládne.

Při zásahu mám naději, že mu jeho blízcí pomůžou.

Při zásahu mám naději, že všechny jeho projevy jsou způsoby, kterými se vyrovnává se svým trápením.

Při zásahu mám naději, že se můžu opřít o principy první psychické pomoci.

Při zásahu mám naději, že první psychická pomoc dokáže zkrátit dobu vyrovnání zasaženého s traumatem.

Při zásahu mám naději, že se můžu spolehnout na členy týmu posttraumatické péče a na členy KIP týmu.

POSÍLENÍ NADĚJE U ZASAŽENÉHO

CO NEDĚLAT

Naději nelze uměle vyvolat nějakou intervencí, musí si přijít sama.

Nutit optimistický pohled do budoucnosti.

Dívat se do daleké budoucnosti.

CO DĚLAT

Projevit naději na emocionální rovině = věřit ve schopnosti zasaženého zvládnout situaci. Není třeba o tom mluvit.

Počkat, až o naději začne zasažený sám od sebe mluvit.

U zásahu je klíčové si všimnout jemných a často maskovaných náznaků naděje u zasaženého.

Ve správnou chvíli se k naději zasaženého připojit. Ocenit ji.



Zkuste si vzpomenout na pár projevů naděje u zasažených lidí, kterým jste poskytovali první psychickou pomoc.

VDĚČNOST OČIMA PSYCHOLOGIE

V ČEM POMÁHÁ

K dárku míváme obvykle lepší vztah než k ostatním věcem, protože jej spojujeme se vztahem k dárci.

Je-li darem každý nový den, nemůžeme se ráno probudit se špatnou náladou.

Vděčnost často funguje jako záklopka před nekonečným kolotočem zbytečných potřeb.

„Jak se máš?“ „Nezaslouženě dobře“... Vděčnost v tomto ohledu obdarovaného osvobozuje.

Vděčnost se dokáže sama od sebe šířit.

Projevená vděčnost podněcuje dárce i obdarovaného k obdobnému jednání. Vděčnost do jisté míry zavazuje obdarovaného.

Vděčnost je víc nežli pocit. Je to způsob života.

Richard J. Foster, americký teolog

V ČEM NEPOMÁHÁ

Vděčnost dokáže u obdarovaného oslabit jeho schopnost přijmout zodpovědnost za způsoby vedení života.

Psychologové popsali fenomén naučené bezmocnosti, který tento aspekt přesně vystihuje. „Zvykl jsem si, že mě vždycky z mých problémů někdo nějak vytáhne.“

Vděčnost může posílit pasivní přístup k životu

„Čekám se založenýma rukama, až se má situace sama nějak spraví.“

Díky za pozornost



Psychologické pracoviště HZS JčK

mjr. Mgr. Tomáš Adámek – psycholog

por. Bc. Jana Váchová – asistent psychologa

adresa: Pražská 52b, 370 04 České Budějovice

telefon: 950 230 315 (Tomáš), 950 230 316 (Jana)

mobil: **723 697 694 (Tomáš)**

email: tomas.adamek@jck.izscr.cz , jana.vachova@jck.izscr.cz

www: <http://www.hzscr.cz/clanek/psychologicka-sluzba-hzs-jck.aspx>