



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



OSTRAVA

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY_32_INOVACE_PSYPS14660ZAP

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0883
- **Název projektu:** Rozvoj vzdělanosti
- **Číslo šablony:** III/2
- **Datum vytvoření:** 14.9. 2012
- **Autor:** Mgr. Pavel Zapletal
- **Určeno pro předmět:** Psychologie
- **Tematická oblast:** Tělesné a duševní zdraví člověka
- **Obor vzdělání:** Podnikání (64-41-L/51) 1. ročník
- **Název výukového materiálu:** Deprese – učební materiál s úkoly
- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku
- **Čas:** 20 minut

Deprese

- Je to nejčastější problém, který můžeme zažít
- U každého pátého člověka se alespoň 1x za život objeví klinicky významná depresivní nálada
- Každoročně onemocní depresí 5 % lidí různého věku, ženy asi 2x více nežli muži.

Příznaky deprese

- přetrvávající smutná, úzkostná nebo prázdňová nálada
- negativní pohled na sebe a sebepodceňující myšlenky
- pocity beznaděje, pesimismu nebo bezmoci
- sebeobviňování a ztráta smyslu života
- nespavost, nebo naopak nadměrná spavost
- ztráta chuti k jídlu, výrazné snížení váhy, nebo naopak přejídání se a zvyšování tělesné hmotnosti
- nezáměr o sexuální život, myšlenky na smrt či sebevraždu
- neklid, nervozita, nadměrná podrážděnost
- potíže se soustředěním, zapamatováním a pamětí vůbec
- přetrvávající tělesné příznaky, jako je bolest hlavy, poruchy trávení, zácpa, dlouhodobé bolesti

Domácí úkol

- S pomocí internetu a odborné literatury v krátkosti charakterizujte:
 - Parkinsonovu chorobu
 - Addisonovu chorobu
 - Alzheimerovu chorobu
- Vysvětlete souvislost uvedených nemocí s pojmem deprese

Příčiny deprese

- Vrozené faktory
- Vývoj v dětství
- Stresové životní události
- Biochemické faktory.
- Psychologické faktory
- Současná rodinná a pracovní situace

Úkol

- Charakterizujte, co si představujete pod následujícími pojmy v rámci deprese:
- Vrozené faktory
- Vývoj v dětství
- Stresové životní události
- Biochemické faktory
- Psychologické faktory
- Současná rodinná a pracovní situace

Řešení úkolu

- **Vrozené faktory** – v některých rodinách se objevují depresivní poruchy více, poté mohou hrát důležitou roli dědičné faktory
- **Vývoj v dětství** – například předčasné oddělení dítěte od matky, nedostatečná péče, týrání dítěte, ale i přílišné rozmazlování a ulevování od běžných povinností
- **Stresové životní události** – sociální izolace (ztráta partnera či partnerky), změna role (přechod ze školy do zaměstnání, příchod dítěte do rodiny, přechod na jiné zaměstnání), ztráta důležité role (odchod dospělých dětí z rodiny), ztráta autonomie, přirozené aktivity a důležitosti (odchod do důchodu, tělesné nemoci ve stáří)

Řešení úkolu

- **Biochemické faktory** – u depresivních stavů dochází k poruše přenosu serotinu, noardrenalinu a dopaminu do mozku. Pouze antidepressiva dokážou postupně zvýšit dostupnost těchto látek a tím pomáhají normalizovat biologickou rovnováhu.
- **Psychologické faktory** – týká se to především lidí s nízkým sebevědomím, či lidí snadno podléhajícím stresu. Tyto osoby mají většinou i problémy s asertivním jednáním, nejsou schopni říci ne v situacích, kdy by bylo odmítnutí na místě, mají potíže se snášením kritiky od ostatních. Mají nadměrnou potřebu pochvaly a bývají nadměrně závislí na hodnocení druhých
- **Současná rodinná a pracovní situace** – konflikty v rodinném prostředí a problémy v práci často souvisí s rozvojem deprese. V rodině to bývají zejména konflikty mezi partnery či rodiči s dětmi. V práci zase vztahové konflikty či workoholismus

Další příčiny deprese

- Tělesná onemocnění
- Léky
- Drogy
- Alkohol

Domácí úkol

- S pomocí internetu a odborné literatury zjistěte, v čem je nebezpečný flashback u LSD



Řešení úkolu

- S LSD je často spojován fenomén zvaný flashback. Jedná se o krátký návrat účinků LSD (méně pak jiných halucinogenů), aniž by ovšem člověk látku požil. Na pár minut (výjimečně i déle) a s nízkou intenzitou se vrací pocity, vjemy či dojmy z minulých LSD zážitků. Flashback přichází zcela spontánně a může se dostavit prakticky kdykoliv . Tento okamžik nemá člověk pod kontrolou

Odkazy

- Obrázek na snímku č. 10
- <http://www.google.com/imgres?q=LSD&um=1&hl=cs&biw=893&bih=442&tbm=isch&tbnid=0sA3ScW946HC1M:&imgrefurl=http://margauxville.com/2011/05/19/gods-1-s-d/&docid=9WxoXGyuyzg7pM&imgurl=http://margauxville.files.wordpress.com/2011/05/lsd.jpg&w=600&h=450&ei=gK80UISfG8rGtAa9noAY&zoom=1&iact=hc&vpx=109&vpy=95&dur=4109&hovh=194&hovw=259&tx=151&ty=145&sig=105401950076886478371&page=5&tbnh=131&tbnw=201&start=50&ndsp=12&ved=1t:429,r:8,s:50,i:262>
- Staženo z internetu dne 14. 9. 2012 v 18, 37 hod.