

**Studijní program :** Všeobecné lékařství, Zubní lékařství

**Název předmětu :** **PSYCHOHYGIENA PRO MEDIKY**

**Rozvrhová zkratka :** PSY/VCA42

**Rozvrh výuky :** 6 hodin přednášek  
6 hodin seminářů

**Zařazení výuky :** 3. ročník, zimní semestr

**Počet kreditů :** 2

**Forma výuky :** Přednášky, semináře

### Semináře:

**Garant:** MUDr. Daniela Zmeškalová, Ph.D.

**Vyučující:** MUDr. Daniela Zmeškalová, Ph.D., MUDr. Jakub Vaněk

**Výuka:** Průběžná: **středa, 9:30-11:00 hodin (3. 11. v čase 13:30-15:00)**

**Klinika psychiatrie**

Přednášky a semináře

	Termín	Téma	Poč. hod.	Vyučující
1	6. 10. 2021 9:30-11:00	Přednáška – Význam duševní hygieny, obecné předpoklady duševní rovnováhy <i>Seminář – Relaxační techniky (prohloubené břišní dýchání)</i>	1 1	MUDr. Zmeškalová
2	13. 10. 2021 9:30-11:00	Stres jako rizikový faktor ohrožující rovnováhu a jeho projevy <i>Seminář – Relaxační techniky (Östova progresivní svalová relaxace)</i>	1 1	MUDr. Zmeškalová
3	20. 10. 2021 9:30-11:00	Přednáška – Příčiny a následky stresu, zvládnutí stresu akutního a chronického <i>Seminář – Prevence syndromu vyhoření</i>	1 1	MUDr. Zmeškalová
4	27. 10. 2021 9:30-11:00	Přednáška – Životaspráva z hlediska duševní hygieny, denní režim <i>Seminář – Techniky všímavosti</i>	1 1	MUDr. Zmeškalová
5	3. 11. 2021 13:30-15:00	Přednáška – Hospodaření s časem, spánek a odpočinek <i>Seminář – Spánková hygiena, imaginační techniky</i>	1 1	MUDr. Vaněk
6	10. 11. 2021 9:30-11:00	Přednáška – Supervize ve zdravotnictví <i>Seminář – Balintovská skupina</i>	1 1	MUDr. Zmeškalová

**Způsob  
ukončení:**

**Zápočet**

**Podmínky  
ukončení:**

Aktivní účast na seminářích, účast alespoň na 80 % seminářů, samostudium, plnění průběžných úkolů zaměřených na tvorbu vlastních strategií zvládnutí stresu souvisejícího se studiem medicíny

**Doporučená  
literatura:**

- ✓ Hašto, J. Autogénny trénink. Vydavatelstvo F, Trenčín, 2006. ISBN 8088952409.
- ✓ Nešpor, K. Uvolněně a s přehledem - Relaxace a meditace pro moderního člověka. Praha, Grada, 1998. ISBN 8071696528.
- ✓ Siegel, R.D. Velká kniha meditačních technik. Praha: Grada, 2016. ISBN 9788024755694.
- ✓ Kratochvíl, S. Základy psychoterapie. 6., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0302-5.