



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

PSYCHOHYGIENA – STRATEGIE PRO DUŠEVNÍ POHODU

MODUL 1

03/2025



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Vzdělávací cíle

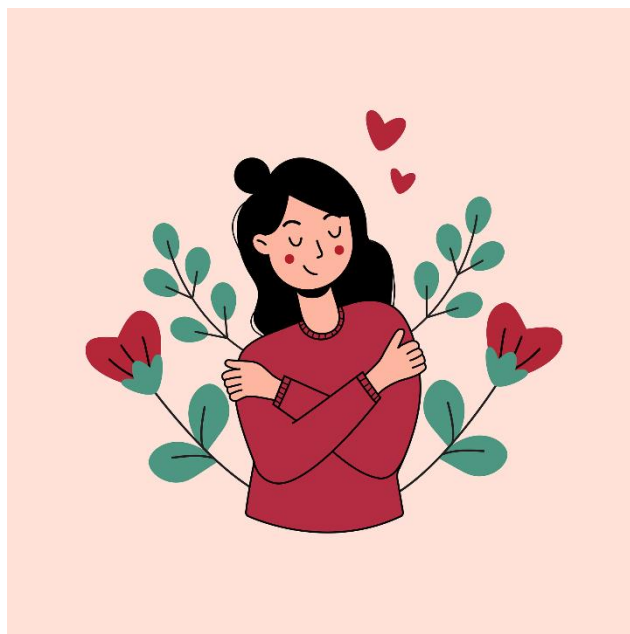
Na konci této vzdělávací jednotky budou účastníci schopni:

- Vysvětlit, co je psychohygiiena a proč je nezbytná pro duševní a emoční pohodu.
- Uvědomit si běžné výzvy a návyky, které podkopávají psychohygienu.
- Používat jednoduché, každodenní strategie k prevenci stresu a emoční únavy.
- Vytvořit si osobní plán pro udržení silného mentálního zdraví.
- Používat praktické nástroje a cvičení k podpoře trvalé odolnosti a rovnováhy.

Úvod

Psychohygiiena je mentálním ekvivalentem každodenní hygieny. Jde o to dělat malé, konzistentní kroky k udržení mentálního zdraví, prevenci emočního vyčerpání a vytvoření životního stylu, který podporuje well-being. Všichni víme, jak důležité je čistit si zuby, dobře jíst a udržovat čisté tělo — ale jak často přemýšlíme o tom, že bychom to udělali i pro svou mysl?

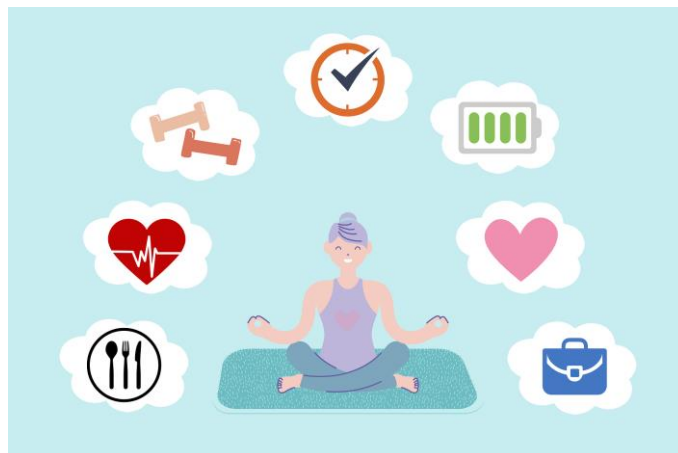
Věnujte chvíli zamyšlení: kdy jste naposledy záměrně pečovali o své duševní zdraví?



V dnešním rychlém a online světě mnoho lidí tyto "mentální údržbové" návyky vynechává. Postupem času může být výsledkem vyhoření, úzkost nebo prostě neustálý pocit "vyčerpání". Dobrou zprávou je, že psychohygiiena se snadno naučí a začlení do každodenního života.

V této jednotce prozkoumáme klíčové oblasti psychohygieny, běžné překážky při jejím praktikování a praktické nástroje, které vám mohou pomoci zůstat v rovnováze, být soustředěn a emocionálně silný — bez ohledu na to, co vám život přinese.

1. Porozumění psychohygieně



Psychohygiena je komplexní přístup k zachování duševní pohody jednotlivců i společnosti. Zdůrazňuje, že mentální zdraví je nedílnou součástí celkového zdraví a vyžaduje vědomé úsilí a prostředky k udržení harmonického duševního stavu. Psychohygiena jednoduše znamená starat se o své duševní zdraví v každodenním životě. Stejně jako fyzická hygiena chrání tělo před nemocemi, psychohygiena pomáhá chránit mysl před stresem, vyčerpáním a emočním přetížením. Zahrnuje návyky, rutiny a postoje, které vám pomáhají udržet si mentální rovnováhu – zejména když je život náročný.

Jejím hlavním účelem je definovat cíle a prostředky pro zachování harmonických duševních stavů. Psychohygiena usiluje o to, aby si každý člověk definoval svůj vlastní standard duševního zdraví. Respektuje a chrání jedinečnost našich duševních schopností a pomáhá nám rozvíjet naši duševní kulturu – včetně toho, jak vědomě přistupujeme k péči o vlastní psychiku. Klíčovým aspektem je jeho role v prevenci vzniku a šíření duševních dysfunkcí, poruch a nemocí.

Navíc psychohygiena přímo přispívá ke zvyšování lidské odolnosti tím, že vyvíjí metody harmonizace vztahů, zlepšení pohody, zvyšování sebevědomí a zvládání celoživotních stresorů. Tento systém zahrnuje celoživotní psychofyziologickou seberegulaci jako základní prostředek osobní psychohygieny, což umožňuje vědomou adaptaci na neustálé změny života napříč všemi věkovými fázemi. Obor je ze své podstaty multidisciplinární, integruje lékařské, pedagogické, sociální a psychologické úsilí a využívá objektivní měření prostřednictvím psychologického vybavení k posouzení duševního fungování a pohody (Boltivets, 2022).

Jednoduše řečeno, psychohygiena je umění starat se o svou mysl dříve, než se objeví problémy. Jde o prevenci, ne o krizové řízení.

Klíčové prvky zahrnují:

- **Uvědomění:** Všímat si, jak se cítíte, fyzicky i emocionálně, během dne.
- **Hranice:** Vědět, kdy říct "ne" a chránit svůj osobní čas.

- **Rovnováha:** Zvládání práce, vztahů, odpočinku a volného času ve zdravých poměrech.
- **Regenerace:** Plánování chvil odpočinku, než se budete cítit úplně vyčerpaní.

Příklady:

- **Uvědomění:** Všimát si, jak se během dne cítíte. Například rozpoznáte, kdy jste unavení, podráždění nebo zahlceni.
- **Hranice:** Vědět, kdy říct "ne" a chránit svůj čas a energii. Například vypínání pracovních nebo školních oznámení večer nebo odmítání dalších úkolů, když už se cítíte přetížení.
- **Rovnováha:** Udržování zdravé kombinace povinností a příjemných aktivit v každodenním životě. Například si najít čas na školu nebo práci, socializovat se s přáteli a odpočívat.
- **Regenerace:** Dělat si pauzy a odpočívat, než budete úplně vyčerpaní. Například krátká procházka, protahování nebo klidná pauza během rušného dne.

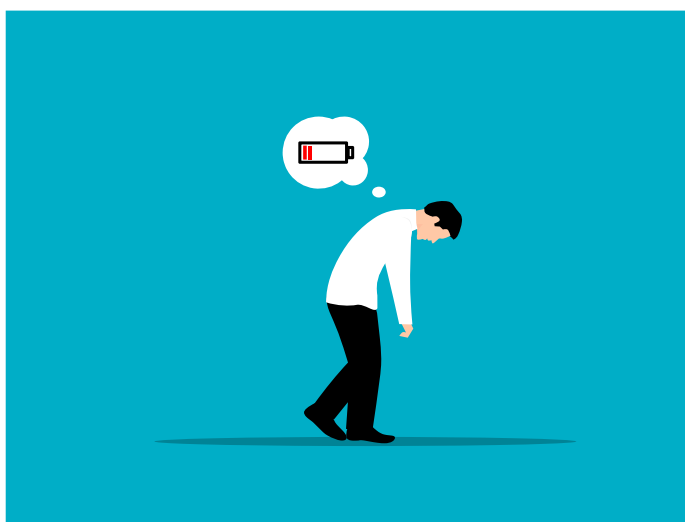
Představte si to jako péči a pozornosti své mysli, kterou normálně věnujete svému tělu. Člověk, který investuje do psychohygieny, je lépe připraven zvládat stres, přizpůsobovat se změnám a udržovat soustředění v průběhu času.

Přijetí psychohygieny znamená efektivní řízení energie a udržování rovnováhy mezi fyzickou a duševní pohodou, stejně jako mezi prací a osobním naplněním v každodenním životě (Psychosomatics for Musicians, 2020).

2. Jevy negativně ovlivňující pohodu

Mnoho lidí si cení svého duševního zdraví, ale přesto mají problém udržet dobrou psychohygienu. Moderní život přináší několik běžných překážek. I lidé, kteří si cení svého duševního zdraví, mohou mít problém udržet dobrou psychohygienu. Mezi nejčastější překážky patří:

Chronický stres: Když je stres neustálý, vaše tělo a mysl nikdy nemají šanci se zotavit. To může ovlivnit paměť, náladu a dokonce i fyzické zdraví.



Digitální přetížení: Telefony, e-maily a neustálá upozornění znamenají, že se jen zřídka vypínáme. Tato kultura "neustálého připojení" zanechává naše mozky v trvalém stavu bdělosti.

Nereálná očekávání: Porovnávat se s ostatními — často na základě filtrovaných, dokonalých obrázků, které vidíme online — vám může připadat pocit, že nikdy neděláte dost.

Špatné životní návyky: Vynechávání jídla, příliš málo spánku nebo vyhýbání se cvičení snižují vaši schopnost zvládat výzvy.

Nedostatek povědomí: Mnoho lidí prostě neví, jak vypadá dobrá mentální péče. Čekají, až nastane krize, než provedou změny.

3. Řešení a osvědčené postupy

Dobrá psychohygiena není složitá, ale vyžaduje odhodlání. Také nevyžaduje zásadní změny životního stylu. Malé denní návyky mohou mít významný vliv. Níže jsou uvedeny klíčové praktiky, které lze začlenit do každodenního života:

a) Denní rutina pro mysl

- Začněte den krátkou mentální kontrolou: "Jak se cítím? Na co se dnes zaměřuji?"
- Naplánujte si alespoň jednu záměrnou přestávku každých 90 minut.
- Den zakončete "rituálem vypnutí" — zvykem, který vašemu mozku signalizuje, že práce skončila, například zavřením notebooku a přípravou čaje.



b) Nástroje pro řízení stresu

- Před reakcí na stresové situace udělejte tři pomalé, hluboké nádechy.
- Zapište si své obavy, abyste uvolnili prostor v mysli.
- Používejte krátká relaxační cvičení, jako je protahování nebo poslech uklidňující hudby.

c) Praktiky všímavosti

- Procvičujte soustředění na přítomný okamžik, ať už jíte, jdete na procházku nebo mluvíte s přítelem.
- Ved'te si deník vděčnosti a každý den si poznamenej tři pozitivní věci.

d) Zdravé životní volby

- Snažte se o pravidelný spánkový režim, 7–9 hodin za noc.
- Pijte dostatek vody a vyhýbejte se nadměrnému množství kofeinu.
- Zařad'te do svého dne pohyb — počítají se i krátké procházky.

e) Sociální spojení

- Najděte si čas pro lidi, kteří vám dávají pocit podpory.
- Sdílejte své výzvy s důvěryhodnými přáteli nebo rodinou, než přerostou ve větší.



4. Překážky při aplikaci psychohygieny

Vědět, co dělat, není vždy totéž jako dělat to. Mezi překážky patří:

- Cítím se provinile, že si dávám pauzy.
- Věřit, že "péče o sebe" je sobecká.
- Pracoviště, která odměňují přetížení místo rovnováhy.
- Nedostatek času kvůli rodině nebo pečovatelským povinnostem.

Překonání těchto bariér často znamená změnu přesvědčení, nejen návyků. Jako příklad lze uvést přijetí faktu, že odpočinek tvoří esenciální prvek produktivity, což pomáhá redukovat výčitky spojené s časem vymezeným pro relaxaci.

Které z těchto překážek si ve svém životě uvědomujete?

5. Nové přístupy

Moderní život přinesl nové výzvy, ale také nová řešení psychohygieny:

- **Digitální detoxikační dny:** Úplné odhlášení na pár hodin nebo celý den každý týden.

- **Mikronávyky:** Drobné činnosti, které trvají méně než minutu, ale mají velký dopad v průběhu času (např. pití vody před kávou).
- **Aplikace pro duševní zdraví:** Vedené meditace, sledování nálady a dechová cvičení ve vaší kapse.
- **Podpůrné skupiny komunity:** Online i osobní prostory pro sdílení zkušeností a tipů.

6. Praktické nástroje

Zde jsou tři připravené nástroje, které můžete přizpůsobit:

Denní plánovač psychohygieny:

Vytvořte tabulku se sloupci pro: ranní návyk, polední návyk, večerní návyk. Doplněte malé akce pro každou z nich.

Příklad:

RANNÍ ZVYK	POLEDNÍ ZVYK	VEČERNÍ HABIT
Protahujte se na 2 minuty	Jděte na desetiminutovou procházku	Napište 3 dobré věci o dni
Po probuzení vypijte sklenici vody	Zhluboka se pětkrát nadechněte pro restart	Vypněte pracovní a školní oznámení
Myslete na jeden pozitivní cíl denně	Vyjděte ven na čerstvý vzduch	Věnujte 10 minut něčemu relaxačnímu
Vyhněte se kontrole telefonu prvních 10 minut	Zkontrolujte, jak se cítíte (tělo a nálada)	Zamyslete se nad tím, co dnes šlo dobře
Udělejte krátké protažení těla nebo lehký pohyb	Pijte vodu a odpočiňte si oči od obrazovek	Přečtěte si pár stránek knihy

Záznam spouštěčů stresu:

Zapisujte, co vás stresovalo, jak jste reagovali a co byste příště mohli udělat jinak.

Minuta všímavosti:

Vyberte si každý den jeden okamžik, kdy se zastavíte, zhluboka se nadechnete a podrobně si všímáte svého okolí.

7. Aktivita

- **Reflexe:** Popište dobu, kdy jste se cítili úplně psychicky vyčerpaní. Které návyky tomu mohly zabránit?
- **Představte si, že váš kolega řekne:** "Nemám čas na péči o sebe. Práce je vždy na prvním místě." Jak byste reagovali?
- **Sebehodnotící kvíz:** Ohodnoťte se od 1 do 5 podle spánku, výživy, sociálního kontaktu, zvládnutí stresu a hranic.
- **Akční plán:** Vyberte si jeden psychohygienický návyk, který budete praktikovat každý den po celý následující týden.

8. Shrnutí

Psychohygiena není o tom, dělat všechno dokonale — jde o to dělat několik důležitých věcí konzistentně. Stejně jako každodenní čištění zubů chrání vaše fyzické zdraví, každodenní péče o duševní pohodu chrání vaše emoční zdraví. S malou investicí času každý den můžete posílit odolnost, zlepšit soustředění a vybudovat život, kde je pohoda výchozím stavem, nikoli výjimkou.

9. Klíčová sdělení

- Duševní pohoda vyžaduje každodenní péči.
- Malé návyky zabraňují větším problémům.
- Hranice, odpočinek a uvědomění chrání mentální energii.
- Psychohygiena posiluje odolnost.

Reference

Boltivets, S. (2022) *Psychohygiena je systém udržování duševního zdraví*. Mental Health & Human Resilience International Journal, 6(2). doi: 10.23880/MHRIJ-16000189.

Psychosomatika pro hudebníky, Úvod do psychohygieny. 2020. Dostupné na:

<https://psychosomaticsformusicians.com/coronablog/introduction-to-psycho-hygiene/> [Přístup 14. srpna 2025].

Další zdroje

- Webové stránky:
 - Nadace pro duševní zdraví: mentalhealth.org.uk
 - Mysl: mind.org.uk
- **Aplikace:** Headspace, klid, rovnováha

Knihy: "The Happiness Advantage" od Shawna Achora; "Atomové návyky" od Jamese Cleara

Případová studie 1: Kolaps za obrazovkou – vyhoření mladého projektového manažera

Stručný popis:

Anna, devětadvacetiletá projektová manažerka ve středně velké neziskové organizaci, byla známá svou spolehlivostí a oddaností. Když její organizace během období finanční nejistoty přešla na plně vzdálenou práci, Anna cítila povinnost "dokázat svou hodnotu." Pracovala 12hodinové směny, vynechávala obědové přestávky a odpovídala na e-maily až do pozdních nočních hodin.

Bez strukturované denní rutiny nebo zdravých hranic se její spánek zhoršoval a uzavírala sociální kontakty. Postupem času se u Anny objevily časté migrény, příznaky úzkosti a emoční vyčerpání. Menší kritická poznámka od jejího nadřízeného se stala zlomovým bodem, což vyvolalo slzy a týdenní nepřítomnost.

Annina zkušenost ukazuje, jak zanedbávání psychohygieny – i u schopných, motivovaných profesionálů – může vést k vyhoření a emočnímu kolapsu. Její případ zdůrazňuje důležitost nastavování hranic, udržování obnovujících návyků a rozpoznávání včasných varovných příznaků duševního vyčerpání.

Popis problému:

Anna postrádala základní principy psychohygieny, jako je stanovení jasných hranic mezi pracovním a osobním životem, plánování přestávek a každodenní regulace stresu. Její touha podávat nadprůměrné výkony vedla k dlouhodobému přetížení bez dostatečné regenerace.

Emocionální / fyzické dopady:

- Emocionální vyčerpání a nuda
- Zvýšená citlivost na zpětnou vazbu
- Časté bolesti hlavy a nespavost
- Pocit viny a nedostatečnosti
- Sociální stažení a snížená motivace

Reakce / Intervence

Anna se rozhodla vzít si krátkodobou zdravotní dovolenou. HR ji spojilo s wellness koučem, který jí pomohl zavést denní "shutdown rituál" na konci pracovního dne, plánovat pravidelné přestávky a používat techniky hlubokého dýchání. Anna začala psát deník o spouštěčích stresu a chodila na

týdenní kurzy mindfulness. S podporou svého nadřízeného si předefinovala svá očekávání ohledně pracovní zátěže.

Během dvou měsíců hlásila snížení stresu, zlepšení spánku a vyváženější životní styl.

Reflexní otázky

1. Jaké rané varovné známky vyhoření byly viditelné v Annině chování?
2. Jak mohl strukturovaný plán psychohygieny této krizi zabránit?
3. Jaké povinnosti mají organizace při podpoře duševní pohody zaměstnanců při práci na plný úvazek?

**PEACE ATWORK**

PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

FOLLOW US

ON OUR SOCIAL MEDIA

WEBSITE



FACEBOOK



LINKEDIN

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.