

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

SEMINÁRNÍ PRÁCE

Akademický rok 2022/2023

Seminární práce do předmětu Zdraví a Nemoce

Lukáš Netík

Rizikové chování

Praha 2022

Při výběru tématu seminární práce mne zaujala možnost psát na téma Rizikové chování. V poslední době se s tímto tématem setkávám v rámci různých oborů a rád bych shrnul dosavadní znalosti z více pohledů na tuto problematiku. Začneme u medicínského pohledu a postupně změníme optiku na náhled psychologický, teologický, poté i na speciálně pedagogický zejména etopedický. Závěrem zmíním disciplínu aplikované psychologie: Krizovou intervenci. S ohledem na aktuální čas roku je téma rizikového chování velmi aktuální. Využiji jej tedy jako příklad v této práci.

Medicínský náhled na rizikové chování z velké části upozorňuje na nedostatek spánku, velké množství dlouhodobého stresu, ale i nadužívání podpůrných látek často coffeinu. O daném chování se uvažuje jako o symptomatickém, proto velmi záleží na intenzitě a čase v jakém se projevuje.

Rizikové chování sebou nese negativní konotaci, při snaze přesně definovat jeho projevy a následky se opakovaně vracíme k myšlence zdravý samotného. Uvádím definici dle WHO

„Zdraví je stav plné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoliv jen nepřítomnost nemoci či vady.“¹

Z definice je patrný důraz na komplexnost a provázanost jednotlivých složek, ten je v praxi často omezován na čistě stav tělesný a dnes již čím dál více i psychický. Ve Speciální pedagogice se můžeme setkat s rozšířením definice o stav spirituální pohody. Je přitom potřeba zachovat pohled celistvý jelikož problematika jedné části se může a často také projevuje v dalších oblastech.

Při snaze aplikovat tuto definici do praxe se často setkáváme s překážkami vycházejícími z naší psyché. Z Obecné psychologie je nám známé dělení na eustres a distres. Kdy naopak nedostatek vzruchů má negativní dopad na naše chování a prožívání. Tato hranice je velmi individuální a není možné ji přesně definovat. Schopnost vyrovnávat se se stresem nazýváme resilience a jedná se o schopnost, tudíž vrozenou během života rozvíjenou kompetenci. Při průniku oborů je zcela zřejmá komplexnost, kdy stav zdraví je velmi těžko udržitelný a v čase proměnlivý i bez zásahů z venčí.

¹ [WHO, SZO, 1948 in Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí Ministerstvo zdravotnictví ČR].

Průnik zkoumání oborů nám může nabídnout nový pohled na již obecně známé skutečnosti. Musíme si však být vědomi limitů jednotlivých disciplín. V medicíně jakož aplikované disciplíně se můžeme setkat s velkým množstvím individualit a z nich vycházejících výjimek jenž musíme do zkoumání zahrnout. Za zmínku stojí parametr Kill-50 v češtině známý pod názvem Smrtná dávka. Podobné limitace nacházíme u všech aplikovaných disciplín.

Naopak teoretické disciplíny nabízí odpovědi s pevnými a přesnými hranami. V křesťanské teologii zejména západní větve, jenž se neodklonila od principů scholastiky sv. Augustina a Tomáše Akvinského, nacházíme otváření velmi podobných otázek ve formě tzv. Smrtných hříchů. Podle evangelického výkladu se jedná o chování s velkým rizikem eskalace a propadu do života v utrpení a hříchu. U katolické církve se můžeme setkat se snahou tento koncept revidovat a znovu vracet do společnosti. Můžeme zde najít varování před následky špatného zacházení s přírodou, ale i další aktualizované koncepty. V rámci scholastiky sem patří varování před gamblerstvím, vraždou, či lakotou.

Tomáš Akvinský do této problematiky vnesl nutnost vědomosti a souhlasu. Což ji pro naše účel činí ne zcela vhodnou, jelikož otevírá velké množství dalších, tentokrát již čistě filozofických otázek.

Etopedie jakož speciálně pedagogická disciplína navazuje na toto pojetí a zavádí nový koncept adaptability chování. Pokud škodlivé chování je použito k potlačení jiných větších problémů jedná se o vhodné chování. Nesmí se však jednat o dlouhodobou náhradu jiných potřeb. V praxi se jedná cigaretu "na uklidnění" v náročné stresové situaci. Ač je kouření škodlivé pro naše zdraví v danou chvíli pomáhá zpracovávat nadměrné množství stresu, jenž je potencionálně více škodlivé než cigareta. Ve chvíli kdy chování přestává plnit svůj účel a stává se samo problematickým mluvíme o něm jako o maladaptivním. Když se vrátím k předchozímu příkladu pak ukázkou maladaptivního chování je závislost na nikotinu.

Dalším rozšířením jenž nám vnáší speciální pedagogika spolu s psychologií je využívání adaptivních metod vyrovnávání se stresem rozšířených o nižší stupně supervize v rámci

úzké sociální skupiny. Zde je však výrazný prvek sociální dynamiky kde hrozí přechod na maladaptivní formu celé sociální skupiny.

Nastává tudíž situace kdy podstatný rozdíl nacházíme v motivaci pro čin samotný. S nadsázkou je tedy možné říci že pokud danému člověku pomáhá pít tvrdého alkoholu ve větším množství zahnat sebevražedné myšlenky, tak ač se jedná o chování velmi nezdravé tak danému jedinci prodlužuje život. Zde se však vracíme ke konceptu smrtelného hříchu jako pasti která člověka čím dál více pohlcuje.

Pro praktický život je dobré vědět, že stejně jako můžeme nalézt v medicíně pravidla první pomoci, tak v psychologii, přesněji Krizové intervenci můžeme nalézt pravidla první psychické pomoci. Kdy se jedná o konceptuálně velmi podobné principy vždy však zaměřené na jinou formu zdraví. Dnes je možné se s první psychickou pomocí seznámit pomocí mnoha kurzů, knih či aplikací na mobilní telefony. Velmi dobré pověsti se dostává aplikaci Nepanikař. V té můžeme nalézt krom jednoduchých pravidel a konceptů také cvičení pro případ že by jsme my nebyli schopni pomoci přímo.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

AKVINSKÝ, Tomáš. *Otázky o ctnostech I: o ctnostech obecně*. Přeložil Tomáš MACHULA. Praha: Krystal OP, 2012. Aquinata. ISBN 978-80-87183-46-5

AKVINSKÝ, Tomáš. *Otázky o ctnostech II: láska a naděje*. Přeložil Tomáš MACHULA. Praha: Krystal OP, 2014. Aquinata. ISBN 978-80-87183-70-0.

Seznam použitých internetových zdrojů

[WHO, SZO, 1948 in Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí Ministerstvo zdravotnictví ČR].

Nepanikař [online]. [cit. 2023-09-06]. Dostupné z: <https://nepanikar.eu/>