

14, Psychologická charakteristika období pubescence a adolescence. Vliv nemoci na psychiku, adaptace na nemoc, fáze prožívání nemoci.

OBDOBÍ PUBESCENCE

- Období mezi **11.-15. rokem**, velmi individuální
 - **Fáze prepuberty** (dívky 11-13 let, chlapci o 2 roky později) – začíná prvními známkami pohlavního dospívání (sekundární pohlavní znaky) a urychlením růstu, končí s objevením první menstruace u dívek a poluce u chlapců
 - **Fáze vlastní puberty** (13-15 let)
- **Komplikované období** – pubescenti nejsou děti ani dospělí
- Hlavním vývojovým úkolem podle E. Eriksona je **vytvoření vlastní identity** (kdo jsem a kam patřím)

Tělesný vývoj

- Období tzv. **druhé strukturální přeměny** – dítě se výrazně mění somaticky, produkce pohlavních hormonů působí objevení **sekundárních pohlavních znaků** (ochlupení, podkožní tuk, nárůst svalů, změna hlasu, menstruace/poluce), dochází ke zrychlení růstu
- Psychický vývoj zaostává za tělesným (**diskrepance**)
- Postupně dochází ke zklidnění tělesného vývoje, pubescent získává konečnou podobu jako v dospělosti

Motorický vývoj

- Zpočátku **motorická nekoordinovanost, velké střídání aktivity a pasivity**, energie se bere z poměrně silného sexuálního pudu
- Postupně dochází ke zklidnění, pohyby jsou koordinované, zmenšuje se unavitelnost
- **Kresba** – období **končící kresby** (9-12 let) – úbytek dekorativnosti a detailnosti; malují věci v pohybu, znázorňují náladu, umí pracovat s prostorem, malují podle modelu i podle vlastní fantazie (kolem 13. roku dochází k **potlačení**, neradi kreslí, svou kresbu hodnotí kriticky)

Vnímání

- Zpočátku zhoršené vnímání ve všech oblastech (např. si nevšimne detailů)
- Postupně dochází ke **zdokonalování vnímání na úroveň dospělého člověka**

Pozornost

- Zpočátku velmi **přelétavá** (kolísá, zhoršuje se koncentrace, objevuje se neposednost, neklid)
- Postupně se prodlužuje záměrná pozornost (**až 45 minut**) i bezděčná (**až 3 hodiny**)

Paměť

- Zpočátku zhoršení, především **mechanické paměti**
- Postupně dochází k rozvoji **paměti logické** (učení na základě porozumění)
- Paměť je **výběrová** (pamatuje si to, co ho zajímá), rozvíjí se **dlouhodobá paměť založená na pocitech** (první lásky, neúspěchy, zesměšnění...)

Představivost a fantazie

- Fantazie poměrně velká, založená na **tvořivosti** (deníky, výtvarné umění...)
- **Denní a noční snění** (např. čeho by chtěli dosáhnout, čím by chtěli být...) – může být stenické i astenické
- Obsahem fantazie je často **dobrodružství a ideálno** (čím větší snění, tím větší nespokojenost s realitou)
- Objevují se i **sexuálně-erotické představy** k druhému pohlaví

Myšlení

- Výrazné zdokonalení, pubescenti jsou v mysli schopni pracovat se symboly, s abstraktními pojmy, k vyvození závěru nemusí mít přímou zkušenost
- Jean Piaget nazval období pubescence **stadiem formálních logických operací**
- Pubescent je schopný uvažovat o různých řešeních problému, začíná uvažovat **systematicky** (postupuje krok za krokem), dovede různé myšlenky spojovat a kombinovat
- Objevuje se velká kritičnost ke všemu – tzv. **kritický realismus** – rád polemizuje, ale nemá silné argumenty, neodkáže pevně stát za svým názorem, některé závěry mohou být ukvapené

Řeč

- Velká **aktivní slovní zásoba**, řeč se obohacuje o abstraktní pojmy, cizí slova, termíny; vyjadřování je obsahově bohatší
- Zdokonaluje se ústní i písemný projev, rozezná spisovnou a nespisovnou řeč
- Řeč by měla být gramaticky i artikulačně správná, časté **vulgarismy** (chtějí být dospělejší, zajímavější)

Emoce

- Pubescenti jsou velmi **racionální**, typická je **citová labilita** (city jsou prudké, krátkodobé, rychle se střídají, těžko se ovládají) – často pozitivní nebo negativní naladění bez zjevného důvodu, tzv. **citová bezpředmětnost**
- Za citové projevy se stydí, odmítají citové projevy ze strany rodičů, nezajímají je city druhých, chápou ironii (ironický humor)
- **Rozvoj vyšších citů: rozumových** (poznání), **etických** (autonomní morálka, problémy se mohou projevit jako **juvenilní delikvence**), **estetických** (nelíbí se jim to, co se líbí dospělým), **sociálních**
- **Sebecit** – nejistota vůči sobě, velká citlivost ke kritice, zesměšnění, nespravedlivosti, vztahovačnost, velká zranitelnost

Vůle

- Méně rozkolísaná, cíle stále proměnlivé
- Období puberty je tzv. **druhé období vzdorovitosti** – pubescenti se odmítají podřídit autoritě (nechtějí plnit příkazy dospělých, odmlouvají, hádají se)

Sociální vztahy

- Typickým projevem prepuberty je **introvertovanost** – uzavírá se do sebe, srovnává se s druhými, vidí na sobě nedostatky a snaží se je kompenzovat, přecitlivělost na svou osobu (u dívek se projevuje plačtivostí, u chlapců agresivitou)
- Snaží se **do hloubky poznat a hodnotit ostatní** – závěry jsou **neobjektivní**, **racionální** (pro pohnutky jiných k nějaké činnosti uznává jen racionální důvody, odmítá citové) a **radikální** (neuznávají kompromis, k zevšeobecnění jim stačí jedna zkušenost)
- Ve vztazích dominuje **snaha o nezávislost**, samostatnost v rozhodování, uplatnění vlastního názoru (odmítá podřízenost)
- Často se staví **do opozice proti dospělým**, jsou k nim **netolerantní** (kritizují, neuznávají zvyky...) x **chtějí být jako dospělí** (vědomosti, gesta, vulgarismy, zlozvyky – kouření, alkohol, líčení...)
- Roste význam **přátelství**, vznikají trvalejší přátelství a **party** – zajišťují jim oporu, uniformitu (nechtějí se od vrstevníků odlišovat – oblékání, chování, názory – tzv. **názorová generalizace**, stojí v opozici k dospělým), únik od rodiny; může mít negativní vliv (špatné názory, drogy...)
- Vzory si volí více na základě znalostí a charakterových vlastností než na základě vnějších znaků
- Postupně se pubescent začíná **extrovertovat**
- **Vztah k druhému pohlaví** – na konci mladšího školního období dochází k oddělení dívčích a chlapeckých aktivit, v pubertě první projevy náklonnosti k druhému pohlaví, zpočátku hrubší, postupně se city zjemňují, objevují se první lásky, volba partnera na základě vnějších znaků, nezávislost a neúspěch ve vztahu bolestně prožívají

Zájmy

- Koncem období začíná **výběrovost zájmů** – zužují se, prohlubují, jsou trvalejší (pokud nemá pubescent žádné zájmy, zvyšuje se riziko uplatnění např. v partě s rizikovým chováním)
- Zájmy se často točí kolem **vztahů** (tanec, kontaktní sporty...), může se v nich rýsovat **orientace pro budoucí povolání**, o kterém v této době pubescenti rozhodují
- **Příklady zájmů: hry – pohybové** (kontaktní – sport), **logické** (PC, stolní hry), **konstruktivní; čtení knih, hudba, sběratelské zájmy**

Návyky a zlozvyky

- Tvorba návyků na základě **přirozené autority, dobrovolnosti**; nelze nic vnucovat
- Životospráva (aktivita x odpočinek), stravování, hygiena (v souvislosti s menstruací, polucí), oblékání,...
- Zlozvykem se může stát **zneužívání alkoholu, drog, cigaret**
- Nutné **adekvátní poučení o pohlavním životě** (rodiče, škola) – poučení o nevhodnosti předčasného zahájení pohlavního života, promiskuitě, prevenci PPCH, ochraně,...

OBDOBÍ ADOLESCENCE

- Od **15-16 let do osamostatnění se (18-26 let)**, velmi individuální
- **Období dospívání** – dozrávání po stránce **fyzické** (včetně pohlavní), **psychické i sociální**, dotváření osobnosti (zákonem dospělost od 18 let, psychika dozrává až do 30 let, soc. zralost spojená s dokončením vzdělávání a nástupem do zaměstnání – **finanční osamostatnění**)
- Cílem vývoje je samostatnost, zodpovědnost, připravenost pro výkon povolání, zralost pro založení manželství a rodiny

Tělesný a motorický vývoj

- Ustálení vývoje, **vývojové uklidnění** (kolem 20. roku ustálení růstu, zpomalení přibývání na váze)
- Dokončení podoby a proporcionality těla, podoby obličeje, dokončení vývoje sekundárních a terciárních pohlavních znaků, roste síla a výkonnost svalů (vrchol sil, pracovní výkonnosti), pohyby jsou koordinované a ladné, vzhled je důležitý pro sebehodnocení i vzájemné hodnocení mezi vrstevníky

Psychický vývoj

- Zpočátku období tzv. „**krize adolescence**“ – musí se vyrovnat „dospělé kultuře“ (přijmout normy dospělých, stát se nezávislým, musí se chovat jako dospělý, ale dospělý ještě není), toto období trvá asi do 17 let, poté dochází k uklidnění

Kognitivní funkce

- **Vnímání, pozornost, paměť, představivost a fantazie** – rozvinutí na vyšší úrovni
- **Myšlení**
 - Přetrvává **kritický realismus**, rádi si osvojují nové poznatky, rozvíjí se **logicko-deduktivní myšlení** (umožňuje řešit myšlenkové, abstraktní úkoly a problémy)
 - Rádi řeší problémy teoretické, filozofické, společenské, pracovní (diskutují s vrstevníky i dospělými, argumentují)
 - Ubývá **nekompromisnosti** (nechají se přesvědčit, názorová pevnost ještě není úplná), snadno a rychle se rozhodují (někdy ukvapené závěry)
 - Vytváří si **hodnotové žebříčky**, názor na svět – může se objevit **idealismus** (všechny problémy lze řešit ke spokojenosti všech), **mravní perfekcionismus** (vše může být dokonalé), **romantismus** (touha zlepšit svět „velkými činy“)
 - Myšlení se podobá myšlení dospělého člověka

Emoce

- Doznívá citová labilita, city začínají být **vyrovnané**, převažuje pozitivní citové naladění, jsou více racionální než sentimentální
- **Sebecit** – dotváří se vnímání sama sebe (sebehodnocení, sebeúcta), na počátku „krize adolescence“ je sebecit silně narušen (konflikty s dospělými, neúspěchy ve škole, nenalezení/neopětování lásky...), potřebuje být v něčem úspěšný, postupně dochází k **vytvoření ideálu** (jaký bych chtěl být) a k **dotvoření obrazu o sobě** (kdo jsem, kam patřím), vliv na vytvoření sebecitu má zkušenost s úspěchem/neúspěchem, mínění a hodnocení ostatních lidí,...
- **Malá sebeúcta** – protichůdná, neustálená představa o sobě, skrývání své pravé podoby, vyhýbání se lidem, nepřiměřené reakce na kritiku, pokárání, výsměch, vztahovačnost, předstírají, že jim na ničem nezáleží, rychle se vzdají cíle,...
- **Rozvoj vyšších citů** – **rozumových** (snaha o sebezdokonalení, sebevzdělávání), **estetických** (dokončuje se vývoj vkusu), **etických** (dotváří se svědomí, autonomní morálka)

Vůle

- Zdokonaluje se, adolescent si stanovuje **životní cíle a plány**, je zaměřený na budoucnost
- V rozhodování je **rozvážnější a odpovědnější**, při uskutečňování cílů vytrvalejší a houževnatější, umí a chce překonávat překážky (při překážení cíle bývá neochotný, vzdorovitý až agresivní)

Sociální vztahy

- Adolescent chápe, co obnáší určitá soc. role (co je od nich v určité roli očekáváno), ve vztazích převládá **extrovertovanost**, jsou kritičtí, méně tolerantní, citliví až vztahovační
- K rodičům mohou mít **ambivalentní vztah** (střídá se láska a nenávisť)
- Mají kladný vztah k dospělým, kteří uznávají jejich názory, respektují jejich rozhodnutí, umožňují jim samostatnost
- Mohou vznikat **generační konflikty** – „to jsme my v mládí nedělali“, může končit až odchodem z rodiny, více si rozumí s prarodiči
- Snaha o **nezávislost a samostatnost**, mizí tendence podobat se dospělým (odsuzují alkohol, koření, vulgarismy...), je tolerantnější k chybám dospělých a snaží se pochopit jejich chování, ostře kritizuje, když si odporují činy a slova dospělých
- Má vzory a ideály, kterým se chce podobat, postupně se **dokončuje vývoj osobnosti**
- S vrstevníky se sdružuje na základě charakterových vlastností, vnitřních hodnot, **vztahy se prohlubují**, stávají se trvalými
- Vztah k druhému pohlaví je plně rozvinut, vznikají **trvalejší partnerské vztahy**, výběr partnera není jen na základě vnějších znaků, **erotizace vztahů** (první sexuální kontakty), příprava na manželství a rodičovství

Zájmy

- Rostoucí výkonnost vede k **většímu zájmu o sport**, extrovertovanost vede ke **zvýšení zájmu o společenské zábavy**, zájem o návštěvu kin, divadel, koncertů,...
- **Zájmové kroužky** (dramatické, pěvecké...), **četba** (zájem o „těžší literaturu“ – válečná, historická, psychologická literatura)
- **Dokončení profesní přípravy** a nástup do zaměstnání
- V zájmových i pracovních činnostech se může projevit **talent** pro určitou činnost

Návyky a zlovyky

- Vytváří se **životní styl** – uspořádání života a zlovyky v životním stylu
- Návyky/zlovyky v oblasti **erotických styků** – unáhlené vztahy, antikoncepce, nechtěné otěhotnění,...
- **Mama hotel** – potomek žije s rodiči a nepodílí se na chodu domácnosti, i když už má vlastní příjmy; **nezaměstnanost**

VLIV NEMOCI NA PSYCHIKU

– Nemoc ovlivní:

- **Emoce** – strach, úzkost, podrážděnost, ↑ citlivost k určitým projevům, chování, gestům (až přecitlivělost)
- **Postoje** – k druhým lidem, životní situaci (mění se hierarchie hodnot)
- **Přání** – přání být zdravý

Specifické vlastnosti v psychice nemocných:

- **Sugestibilita (↑ ovlivnitelnost)**
 - ↑ vnímavost nekriticky přijímat informace z okolí (např. týkající se nemoci)
- **Vztahovačnost**
 - P považuje za významné pro sebe i ty informace, které se jeho osoby vůbec netýkají
- **Přecitlivělost**
 - ↑ citlivost např. k bolesti, potížím, chování personálu, rodiny,...
- **Egocentrismus**
 - Soustředění se na sebe, své problémy – opomíjení jiného dění, problémů jiných
 - Vystupňovaná forma – egoismus (sobeckost, P upřednostňuje své potřeby bez ohledu na druhé)
- **Adaptační potíže**
 - ↓ adaptabilita, maladaptace (v novém prostředí, kde je mnohé neznámé, zneklidňující)
 - Postihuje zvláště starší nemocné, příčinou může být nedostatek informací
- **Pocity méněcennosti**
 - P srovnává svůj stav, příznaky nemoci a své životní vyhlídky se situací před onemocněním (izoluje se, uzavírá do sebe...)
 - Přiměřené nemoci – objektivní (trvalé vady – amputace, stomie, postižení, viditelné kožní defekty...)
 - Nepřiměřené nemoci – subjektivní (jedinec to vidí jinak než ostatní)
- **Regres**
 - Pokles na nižší vývojovou úroveň (rezignace na stav, chování neúměrné věku)
 - Např. omezení zájmů, úpadek vyšších citů, závislost, nerozhodnost, u dětí šišlání, pomočování,...

ADAPTACE NA NEMOC

- **Adaptace** – přizpůsobení se, vyrovnání
- **Neadaptivní chování** – chování, které není přiléhavé k dané situaci
- **Maladaptace** – špatná adaptace, nepřizpůsobení se
- Adaptace je závislá na:
 - Charakteru nemoci – akutní/chronická
 - Opakování nemoci
 - Zkušenosti s nemocí
 - Prognózy délky léčení
 - Způsob léčby – chirurgicky/konzervativně
 - Zkušenosti z rodiny s adaptací na složité životní situace
 - Premorbidní osobnost – osobnost jedince před onemocněním

Stádia adaptace na nemoc:

1. **Poplachová reakce** – první reakce; N není připravený, je vystrašený, nejistý
2. **Aktivní adaptace** – stabilizace stavu; přizpůsobení se (spolupráce se zdravotníky, dodržuje doporučení)
3. **Psychická dekompenzace** – rozčarování; N nezvládne aktivní adaptaci/dostane se sem z adaptace kvůli dlouhému léčení; N je plačtivý, podrážděný, ztrácí naději, může docházet ke konfliktům
4. **Pasivní adaptace** – rezignace; smíruje se svým stavem, přestává bojovat s nemocí, uzavírá se do sebe, přestává komunikovat
5. **Rekonvalescence a uzdravení** – výjimku tvoří nevyléčitelně nemocní a nemocní s trvalými vadami

FÁZE PROŽÍVÁNÍ NEMOCI

1. Premedicínská fáze

- Před návštěvou lékaře, objevují se první (často neurčité) příznaky – člověk pociťuje zdravotní změny, objeví se pocit nejistoty, může být podrážděný, přecitlivělý
- Délka fáze se liší podle zdravotního uvědomění lidí (jdou hned k lékaři x snaží se vyléčit sami x nemoc ignorují)
- Typická je samoléčba – bylinkové čaje, vitamíny, vyležení se, domácí lékárna,...
- Při dlouhé nemedicínské fázi – riziko prodloužení (nemoc se může zhoršit)

2. Medicínská fáze

- Začíná návštěvou lékaře, stanovením diagnózy a přijetím role pacienta
- První kontakt se zdravotnickým personálem a prostředím (důležitý první dojem)
- U N dochází ke změně životního stereotypu
- Fáze pokračuje léčbou s případnou hospitalizací a končí posledním kontaktem s lékařem, který nemoc ukončí
- P se uzdraví x nemoc se kompenzuje x nedochází ke zlepšení, dojde ke zhoršení, event. smrti

3. Rekonvalescence (následná péče)

- Probíhá v domácím prostředí, je různě dlouhá
 - Člověk se zotavuje do úplného zdraví x vyrovnává se s trvalými následky
-