

Jak se rodí psychické poruchy

Pastorální konference CB 2019, Seč
Jakub Hučín

Co je normální?

- Zdraví -----psychická porucha

kontinuum, nikoli dvě oddělené kategorie

- Zastoupení psychické zátěže v populaci lze vyjádřit Gaussovou křivkou, kdy obě krajnosti jsou spíše vzácné
- Zdraví (dle WHO): Stav plné tělesné, duševní a sociální pohody... tzv. wellbeing/pocit duševní spokojenosti

Zdroje utváření lidské psychiky

- Vrozené dispozice – temperament, míra odolnosti (resilience), onemocnění
- Sociální vlivy
- Obojím je člověk ovlivňován od svého početí

Rodina

- První a nejbližší prostředí, kde dítě zažívá svět
- Učí se vnímat svět, vztahy k druhým, vztah k sobě
- Učení – vysoká neuroplasticita mozku; nápodoba jako primární způsob učení

Psychické poruchy z hlediska psychického vývoje

Vývojová stádia (Erikson) obsahují vývojové „úkoly“ nutné k dalšímu zdravému vývoji

Nenaplnění vývojového úkolu = riziko uvíznutí v daném vývojovém stádiu

- Rané dětství – získání primární důvěry ve svět
- Předškolní věk – potřeba samostatnosti
- Školní věk – hledání kompetentnosti (potřeba podpory, budování sebedůvěry)
- Dospívání – hledání identity (potřeba se sociálně i emocionálně odpoutat od rodičů)

Psychická porucha jako adaptační strategie

- Zátěž/stres aktivuje obranný/adaptační mechanismus
- Adaptace může rozvíjet (přiměřená zátěž), ale i deformovat (příliš malá, nebo příliš velká zátěž)
- V ohrožení dítě/člověk vytváří strategie přežití; pokud ohrožující situace trvá, ze strategie se stává trvalý vzorec chování/prožívání
- Čím déle nepřiměřená zátěž trvá a čím ranější je vývojové stádium, tím větší dopad na psychiku dítěte/dospělého má

„Normální“ situace, které mohou způsobit nadměrnou zátěž

- Velké množství dětí v rodině
- Zátěž na straně rodiče (nemoc, závislost...)
- Přílišný důraz na struktury/pravidla
- Orientace na vnějšek/spokojenost okolí
- Časté stěhování
- Nedostatek fyzického kontaktu

Děkuji za pozornost