Psychické stavy

* psychické jevy přechodného charakteru
* podávají obraz o celkovém stavu organismu jedince
* ovlivněny časem a situací
* vědomí, pozornost, nálady
* 5 úrovní aktivace
  1. nízká – během spánku, regenerace organismu, duševní i fyzická činnost utlumena
  2. snížená – silná únava, po probuzení, před usnutím
  3. střední – stav bdělosti
  4. zvýšená – při sportu, zábavě, při testu, umělecké činnosti
  5. vysoká – při hrozícím nebezpečí, traumata

# Vědomí

* vědomí je psychické stav jedince, který je schopen reagovat na podněty, vnímat, prožívat, myslet a tyto procesy si uvědomovat
* má subjektivní charakter
* je to část psychiky, která zahrnuje vše, co si jedinec právě uvědomuje
* základní okruhy vědomí

1. prožívání aktuálního duševního dění – to, co zrovna prožíváme
2. uvědomování si prožívaného – znovuprožívání obsahu vědomí, vytváří vztahy mezi prožitými událostmi z minulosti
3. uvědomování si sebe sama – prožívání a hodnocení ve vztahu k sobě samému

* základní úrovně

1. vědomí – uvědomovaný duševní obsah
2. předvědomí – zaznamenané podněty, které vědomě nevnímáme, vycházejí ze vzpomínek
3. nevědomí – neuvědomované myšlenky ovlivňující chování jedince, sídlo nepříjemných představ, traumat či pudů

* hypnóza
  + změněný stav vědomí, při kterém jsou člověku vsugerovány změny jeho chování (nesmí však porušit morální zásady jedince)
  + psychiatři pomocí ní odstraňují u svých pacientů fobie, úzkosti, deprese, aj.
* stavy vědomí

1. bdělost – vnímání, koncentrování pozornosti, schopnost reagovat na podněty
2. ospalost – slabá pozornost, nepřesné vnímání
3. spánek – fyzická i duševní činnost utlumena

* spánek – dochází k regeneraci organismu, zkracuje se s přibývajícím věkem, násilné omezení může mít zdravotní následky
* fáze spánku – nREM spánek (hluboký spánek) a REM spánek (lehký aktivovaný spánek → sny)
* poruchy spánku

1. insomnie (nespavost) – neschopnost usnout, nemožnost spát bez přerušení
2. somnambulismus (náměsíčnost) – jedinec ve spánku chodí a vykonává různé činnosti, po probuzení si nic nepamatuje
3. spánková apnoe – jedinec během spánku přestává dýchat, budí se a lapá po dechu

* poruchy vědomí
  + psychiatrická definice vědomí
    - schopnost uvědomit si sebe sama jako individualitu oproti okolnímu světu
    - schopnost správně interpretovat vlastní prožitky

1. kvantitativní porucha – pokud je vigilita (bdělost) alterována (změněna)
   * + dlouhodobá či krátkodobá
     + například: stav zvýšené ospalosti, vyhasínání základních reflexů, krátkodobé bezvědomí, mozková smrt (ztráta všech mozkových funkcí)
2. kvalitativní porucha – pokud je alterována schopnost vlastní identifikace, nebo prožívání prožitků
   * dělí se na obuzené vědomí a mrákotné stavy

# Pozornost

* psychický stav jedince projevující se zaměřeností a soustředěností vědomí
* zaměřenost = výběrovost – na jedince působí několik podnětů, ale zaměřuje se jen na některé a ty se dostávají do centra vědomí
* soustředěnost – stupeň aktivity, při kterém dochází k uvědomování si vlastní činnosti
* druhy pozornosti
  + úmyslná – udržovaná vůlí jedince
  + neúmyslná – nezávislá na úmyslu jedince, vyvolána zvláštností podnětů
* vlastnosti pozornosti
  + koncentrace – délka soustředění na jeden podnět (v krátkodobém měřítku)
  + intenzita – stupeň soustředění, podrobnost zpracování podnětu
  + kapacita (rozsah) – počet podnětů, které jedinec obsáhne najednou
    - zpravidla klesá s rostoucí intenzitou, příklad – sledování fotbalového zápasu
  + distribuce – schopnost jedince věnovat pozornost více podnětům
  + přenášení – rychlost přenosu pozornosti (intenzity) z jednoho podnětu na druhý
  + kolísání – rychlost přenosu pozornosti z jedné části na druhou u stejného objektu
  + tenacita (stálost) – schopnost udržet pozornost směrem k jednomu podnětu v dlouhodobém měřítku
* činitelé ovlivňující pozornost
  + biologická stránka – zdravotní stav, biologické potřeby, věk
  + psychická stránka – úroveň psychických jevů
  + sociální prostředí
  + dočasné ovlivnění – návykové látky, léky
* poruchy pozornosti
  + roztržitost – porucha koncentrace, neschopnost udržení pozornosti
  + rozptýlená pozornost – porucha tenacity, neschopnost udržet pozornost k jednomu podnětu
  + hyperprosexie – zvýšená pozornost, koncentrace je upřena na podnět, často spjato se sebepozorování
  + hypoprosexie – snížená pozornost
  + aprosexie – úplné vymizení koncentrace, jedinec se nedokáže soustředit
  + ADHD – porucha pozornosti doprovázená hyperaktivitou
  + ADD – porucha pozornosti (bez hyperaktivity)

# Nálada

* dlouhodobý emocionální stav, podbarvuje celkové prožívání a činnosti člověka
* „osobní počasí“ člověka, mezi póly euforie a deprese
* příčiny nálad
  + pozitivní – jednoduché nalézt příčinu
  + negativní – často bez zjevné příčiny, teorie ego deplece = vyčerpání sebekontroly
  + sluneční svit, teplota, zdravotní stav, …
* poruchy nálad
  + patické nálady
    - dlouhotrvající, bezpodnětné, patické změny v centrální nervové soustavě
    - nepřístupné racionálnímu přesvědčování okolí
    - depresivní, manické, apatické, …
  + manická epizoda – myšlenkový trysk, zvýšené sebevědomí, riskantní jednání
  + depresivní porucha – smutek, pesimismus, pocity viny
  + bipolární afektivní porucha – střídání manických a depresivních epizod (1 : 3)