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)