



ŁUDZKIE ZACHOWANIA

(podsumowanie lekcji)

kurs „Zdrowie psychiczne”

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchala-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

NORMALNE ŁUDZKIE ZACHOWANIA

Uważa się, że dana osoba jest normalna, jeśli:

- potrafi zmienić dane zachowanie, jeśli wymaga tego sytuacja,
- rozumie przyczyny i rezultaty różnych aktywności – na przykład rozumie, że ma wgnieciony błotnik, ponieważ przejeżdżał na czerwonym świetle i uderzył w niego inny samochód,
- orientuje się w czasie, miejscu i osobach – wie, jaki jest miesiąc, rok i gdzie aktualnie się znajduje,
- wie, kim jest,
- zwykle wie, dlaczego zachowuje się w taki, a nie inny sposób,
- jego motywacja jest celowa – nie błądzi bez celu w życiu, ale kontroluje siebie i swoje środowisko,
- jego głównymi planami jest wynajęcie mieszkania a potem kupno własnego lokum,
- bardziej bieżącymi planami mogą być na przykład wyjście do kina w weekend ze znajomymi albo zrobienie zakupów na obiad.

MECHANIZMY OBRONNE

WPROWADZENIE

Definicja. Mechanizmy obronne to specjalne psychiczne manewry, które mogą być świadome lub nieświadome, których celem jest zmniejszenie stresu i napięcia.

Rodzaje specyficznych mechanizmów obronnych:

- zaprzeczanie rzeczywistości,
- regresja,
- represja (wyparcie),
- racjonalizacja,
- fantazjowanie,
- nadmierna kompensacja,

- konwersja,
- projekcja,
- identyfikacja,
- wypieranie,
- izolacja emocjonalna,
- negatywizm,
- zachowanie rytualistyczne.

ZAPRZECZENIE RZECZYWISTOŚCI

Polega na ignorowaniu pewnych faktów, które uznajemy za niemiłe lub co do których się nie zgadzamy lub odmowie przyznania, że takie fakty mają miejsce.

REPRESJA

Polega na tym, że bolesne lub niepokojące wspomnienia czy pragnienia zostają wyłączone ze świadomości i zepchnięte do podświadomej części umysłu.

RACJONALIZACJA

Dana osoba usprawiedliwia swoje nielogiczne lub niepożądane zachowanie poprzez wymyślanie „wyjaśnień”, które pozornie są logiczne, ale po ich przebadaniu są zupełnie pozbawione logiki.

FANTAZJOWANIE

Sny na jawie i inne formy aktywności wyobrazeniowej pomagają uciec od rzeczywistości.

PROJEKCJA

Tu osoba chroni siebie przed przyznaniem się do posiadanych niechcianych cech czy niepożądanych zachowań poprzez przypisywanie ich innym.

NADMIERNA KOMPENSACJA

Tu osoba ukrywa swoje słabości poprzez nadmierne podkreślanie swoich niektórych cech pożądanых albo nadrabia frustrację na jednym polu nadmierną satysfakcją w innej dziedzinie.

KONWERSJA

Ktoś reaguje na problemy emocjonalne zaburzeniami funkcjonowania organizmu, na przykład bólem czy niepełnosprawnością w jakiejś dziedzinie.

IDENTYFIKACJA

Osoba stara się podnieść swoją samoocenę poprzez wzorowanie się na innej osobie.

REGRESJA

Osoba powraca do sposobów zachowań, z których dawno wyrosła.

IZOLACJA EMOCJONALNA

Osoba przestaje się emocjonalnie i osobiście angażować w otaczające ją środowisko.

FORMACJA REAKTYWNA (REAKCJA UPOZOROWANA)

Osoba ukrywa i tłumi swoje prawdziwe myśli i postawy, gdyż są nieakceptowane w jej społeczności i entuzjastycznie pokazuje postawy, których jej środowisko od niej oczekuje.

PRZENIESIENIE

Osoba nie potrafi ukierunkować impulsów w kierunku właściwych celów, dlatego kieruje je do celów zastępczych.

ZACHOWANIE RYTUALISTYCZNE

Osoba wierzy, że kilka drobnych działań jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki spowoduje zniknięcie różnych problemów.

NEGATYWIZM

Osoba aktywnie lub pasywnie opiera się pewnym pomysłom bez świadomości, że to robi.

ZACHOWANIA NEUROTYCZNE I PSYCHOTYCZNE

WPROWADZENIE

Definicja. Słowo „neuroza” czy też „nerwica” może być tłumaczone jako emocjonalne niedostosowanie, które zmniejsza zdolność do myślenia i prawidłowych osądów, ale nie stanowi zbytniego powodu do utraty kontaktu z rzeczywistością.

TYPY NEUROTYCZNYCH I PSYCHOTYCZNYCH ZACHOWAŃ:

- nerwica lękowa,
- nerwica histeryczna,
- fobie neurotyczne,
- depresja neurotyczna,
- zachowania psychotyczne,
- psychoza alkoholowa,
- ostre halucynacje alkoholowe,
- patologiczna intoksykacja,
- delirium tremens,
- ostre lęki,
- zatrucie truciznami i narkotykami,
- gorączka i infekcje,

- infekcje mózgu.

ZACHOWANIA NEUROTYCZNE

NERWICA LĘKOWA

Osoba, która cierpi na nerwicę lękową, ma niekontrolowane lęki i obawy.

Zachowania obsesyjno-kompulsywne

Osoba zachowująca się obsesyjno-kompulsywnie czuje, że musi wykonać daną czynność i to robi, chociaż świadomie nie chce.

NERWICA HISTERYCZNA

Nerwica histeryczna polega na utracie kontroli nad emocjami albo rozwinięciu fizycznych symptomów, które pojawiają się bez wyraźnej przyczyny.

FOBIE

Fobia to ciągły i paniczny strach przed sytuacją lub rzeczą, która nie stanowi realnego zagrożenia.

NERWICA DEPRESYJNA

Jest to stan cięższy i trwa dłużej. Osoba, która cierpi na nerwicę depresyjną potrzebuje znacznie więcej czasu, aby powrócić do normalności. Zwykle do nerwicy depresyjnej prowadzi jakieś traumatyczne doświadczenie.

OBJAWY NERWICY DEPRESYJNEJ:

- wysoki poziom niepokoju,
- lękliwość,
- utrata pewności siebie,
- zmniejszenie się zainteresowania otaczającym światem,
- znacznie mniejsza aktywność,
- utrata inicjatywy.

ZACHOWANIA PSYCHOTYCZNE

DEFINICJA

Osoba, która cierpi na psychozę, jest ciężko chora psychicznie i traci kontakt z rzeczywistością.

PSYCHOZA ALKOHOLOWA

Jest kilka rodzajów psychoz alkoholowych. Są to na przykład:

- patologiczna intoksykacja,
- delirium tremens,
- ostre halucynacje alkoholowe.

W przypadku psychoz alkoholowych utrata kontaktu z rzeczywistością nie jest długa. Chorzy są wówczas zmieszani, podekscytowani i bredzą.

OSTRE HALUCYNACJE ALKOHOLOWE

W przypadku tej choroby pacjent wydaje się być normalny, jednakże słyszy głos lub głosy. Początkowo jest to zawsze jeden głos, który wygłasza proste zdania. Ostatecznie jest to wiele głosów, które delikwenta krytykują i ganią. Głosy te atakują prywatne myśli chorego, wyszczególniają je i omawiają, a następnie proponują kary. Ta choroba może trwać od kilku dni do kilkunastu tygodni.

PATOLOGICZNA INTOKSYKACJA

Ta choroba pojawia się u osób, które mają niską tolerancję na alkohol, a go piją. W przypadku takich osób nawet niewielka ilość alkoholu może spowodować, że stają się one zdezorientowane, a nawet mogą ujawnić mordercze skłonności. Potem osoba ta zapada w sen. Po wybudzeniu często niczego nie pamięta.

DELIRIUM TREMENS

Delirium tremens (dt) to poważna i ostra choroba psychotyczna, która zwykle jest spowodowana rezygnacją z picia alkoholu po wejściu w zaawansowane uzależnienie alkoholowe.

OBJAWY DELIRIUM TREMENS:

- dezorientacja,
- nie rozpoznawanie rodziny czy przyjaciół,
- myślenie, że przebywa się w kościele albo więzieniu i że przyjaciele i rodzina to współwięźniowie,
- wyraźne i żywiołowe halucynacje – pacjent zwykle widzi małe i szybko poruszające się zwierzęta, jak węże, żaby, karaluchy, myszy czy szczury,
- ostry strach,
- drgawki.

ZATRUCIE LEKAMI, TRUCIZNAMI I NARKOTYKAMI

Zatrucie lekami, narkotykami i innymi truciznami może spowodować psychozę.

GORĄCZKA I/LUB INFEKCJE

Zarówno wysoka gorączka, jak i poważne infekcje mogą powodować zmiany zachowania i wywoływać zachowania psychotyczne. Takimi chorobami są na przykład syfilis, zapalenie mózgu i stan zapalny opon mózgowych.

CHOROBY MÓZGU

Choroby układu krwionośnego w obrębie mózgu, miażdżyca naczyń mózgowych, uszkodzenie mózgu, nieprawidłowe ciśnienie w mózgu czy guz mózgu mogą wywoływać zachowania psychotyczne, w tym utratę kontaktu z rzeczywistością i halucynacje.

Marta Pyrchala-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci