

PŘEDPOKLADY ÚSPĚŠNÉHO VYUŽITÍ ZÁSAD DUŠEVNÍ HYGIENY V ČSLA

Plukovník MUDr. Zdeněk MORÁVEK

Duševní hygiena jako nástroj péče o udržení a zdokonalení duševního zdraví má být mimo jiné i návodem ke správnému chování a jednání lidí. Dodržování pravidel duševní hygieny předpokládá, aby byly splněny určité podmínky. Jsou to především podmínky dané určitým uspořádáním zevního prostředí: hlavně jde o vhodnou organizaci pracovní činnosti a o dobré mezilidské vztahy. Nejsou-li tyto předpoklady splněny, nemůže jedinec dodržovat zásady duševní hygieny, i když má dobrou snahu. Dále jsou to podmínky, jež musí splnit lidský jedinec: znát zásady a pravidla duševní hygieny a mít dobrou vůli tyto zásady dodržovat a nezbytnou pevnost vůle a sebevlády, aby je dodržoval. Posléze pak záleží na vhodné formě výkladu zásad duševní hygieny: na srozumitelnosti výkladu a na jeho působení na afektivně citovou stránku posluchače.

V následujícím sdělení se zmíním podrobněji o dvou okolnostech, které mohou účinnost hlásaných zásad duševní hygieny prohloubit: o možnosti předpovědět, jak bude jednotlivec reagovat na přednášku o duševní hygieně podle toho, jakého druhu je jeho osobnost; a za druhé o možnosti prohloubit působení přednášejícího na posluchače tím, že přednášené slovo, popřípadě psané slovo doprovází obrazem.

Možnost předpovědi reakce posluchače na přednesené zásady duševní hygieny:

Jestliže přednášíme o duševní hygieně menšímu kroužku posluchačů, kupř. z řad nemocných psychiatrického oddělení, je nepochybně výhodné znát povahu jednotlivých posluchačů. V takovém případě můžeme individuálně zaměřit obsah přednášeného na ty otázky, které jsou pro většinu posluchačů aktuální, protože souvisí s jejich životní problematikou, s jejich životním postavením a potížemi, které musí překonávat. Současně však u každého jednotlivce podle jeho osobité povahy můžeme předpokládat reakci, kladný nebo záporný postoj k přednášce, v níž se doporučuje dodržování těch nebo oněch zásad duševní hygieny. Máme-li před sebou posluchače vybrané tak, aby tvořili poměrně homogenní skupinku co do povahových vlastností i problematiky zařazení do společnosti, je možno volit individuálně nejúčinnější způsob podání a volit způsob argumentace, takže předem máme promyšlen i obsah i formu výchovného působení na posluchače.

Vcelku je možno rozdělit posluchače podle vlastností povahových, a to hlavně podle temperamentu a životní zaměřenosti do čtyř základních skupin:

1. Jedinci egoističtí — individualističtí

Obecná jejich charakteristika:

Jde o jedince dominantního typu se sklonem

uspokojovat své osobní zájmy bez ohledu na zájmy druhých lidí a na zájmy kolektivu. Jsou expanzivní a neústupní, neochotní podrobit se cizí vůli a názorům, které nejsou konformní s názory jejich. Na psychiatrickém oddělení do této skupiny lze zařadit především vojáky v základní službě, kteří jsou na oddělení na pozorování pro poruchy chování projevující se výtržnictvím, sklonem k násilnostem, rušením veřejného pořádku, nekázní u jednotky, neochotou podrobovat se řádům. Do skupiny egoistických — individualistických jedinců je zařadíme tehdy, jestliže zjišťujeme podle objektivních zpráv, že jejich postoj ke společnosti je takový primárně: nejvíli snahu správně se začlenit, nejvíli aktivitu pracovní. Jejich vadný postoj k zájmům společnosti je primární na rozdíl od oněch jedinců, o nichž se v objektivních zprávách dočítáme, že jejich postoj prvotní je kladný, že však čas od času jeví výkyvy v chování, které sami nedovedou zvládnout.

K oněm primárně egoistickým a individualistickým jedincům je nutno zaujmout rozhodný postoj a bez snahy o přesvědčování spíše předložit požadavky, jaká je jejich povinnost a jak se mají chovat. Teprve po získání autority je možno nastoupit cestu persuzivní a nastínit jim obraz osudu, který si svým nevhodným životním postojem připravují. Nebylo by u takovýchto jedinců vhodné, aby vycítili u přednášejícího měkkost, poddajnost, přílišnou vřelost, neboť to vše by při jejich povaze nenašlo ocenění. A tak tedy hlásání zásad duševní hygieny u této skupiny musí mít spíš ráz imperativní, dávající možnost vycítit důslednost přednášejícího.

2. Jedinci typu „požívačného“ se současným sklonem k pohodlnosti

Ačkoliv i u této skupiny jedinců se setkáváme s nezájmem o kladný postoj k zájmům druhých lidí i společnosti, na rozdíl od jedinců skupiny předchozí nejsou vyznačení tvrdým a chladným postojem k druhým lidem, nýbrž spíš měkkou nedbalostí, nedůsledností, kolísavostí, sklonem k požitkářství a sklonem k podléhání svodům. Nejsou nepodrobiti primárně, spíš vyžadují neustálé vedení a kontrolu. V objektivních zprávách od útvaru se setkáváme kromě již uvedených údajů s údaji o podléhání alkoholu, o nedochvilnosti s pozdním návratem k jednotce, o kolísavé pracovní morálce apod.

V rámci přednášky o duševní hygieně vyžadují takoví jedinci, aby se přednášející zaměřil na doporučení otužování, pěstování sportu, kultury. Odezvou u posluchačů této skupiny není primární odmítavost jako u skupiny první, spíš lze če-

kat prvotní horlivost, která však nevytrvá ani dva dny a je nutno ji důsledným vedením upevňovat, při co možno přesně stanoveném programu pro celý den. Je nutno si uvědomit, že hlavními charakteristikami povah jedinců této skupiny je nedůslednost, kolísavost, nestálost a nezdrženlivost. Posilovat buzení kladného zájmu o otužování a o řízení sebe sama současným líčením propasti, do které by cesta nestálosti a nezdrženlivosti nakonec vedla, je jistě u jedinců této skupiny účelné.

3. Jedinci se zaměřeností rázu altruisticko-kolektivistického

Jde o jedince, kteří respektují zájmy druhých lidí i zájmy společenské. Ať jde o vojáky v základní službě nebo vojáky z povolání, v objektivních zprávách se dočítáme vždy o kladném poměru k výkonu povinností, o kladném poměru k druhým lidem, o oblíbenosti v kolektivu apod. Pokud takový přístup a poměr k druhým lidem je spjat s určitou povahovou pevností, životní energií, je takový postoj altruisticko-kolektivistický přímo ochranou duševního zdraví. Pokud se s jedinci typu altruistů-kolektivistů setkáváme na psychiatrickém oddělení, jde o jedince morálně sice hodnotné, avšak příliš měkké nebo se sniženou životní energií. V podřízeném postavení trpí tvrdostí života, v postavení nadřízeném nedovedou být vždy dostatečně nároční. Je-li v převaze pouhý nedostatek životní energie, jeví se příliš poddajní, submisivní, nesamostatní, možno říci příliš snadno vychýlitelní.

V rámci duševní hygieny je nutno se u těchto jedinců zaměřit na posilování sebedůvěry, na otužování za účelem návyku i na tvrdost vůči sobě samému, u jedinců na funkcích velitelských pak i na odstranění přílišné úzkostlivosti při jednání s druhými lidmi. U vojáků v základní službě je nutno zhodnotit co možno objektivně kvalitu mezilidských vztahů u útvaru a popřípadě doporučit mírnější individuální přístup s pomalejším přivýkáním podmínkám tvrdším.

4. Jedinci morálně citliví

Zásadovost, důslednost, stálost a vytrvalost jsou nepochybně známkou pevné povahy a jsou kladem při cestě životem. Jestliže jedinec respektuje prvotně správné morální zásady s úzkostlivou svědomitostí se sklonem k perfekcionismu, který by vedl k vyčerpávání ze snahy o pedanticky přesné plnění povinností, anebo jestliže se morální přecitlivělost projevuje přílišnými zá-

branami na poli sexu apod., může dojít ke stavu, kdy se jedinec nedovede psychicky ani tělesně relaxovat, uvolnit se, odpoutat myšlenky od povinnosti, oddychnout, upadá do depresivního ladění. V rámci duševní hygieny je nutno k takovému jedinci najít cestu, aby se se svými problémy svěřili, což se týká především oněch s pasívními morálními zábranami. U jedinců s převahou exhausce z přetížení je spíše nutno sebrat příčiny, jež k přetížení vedly, zda to byly podmínky objektivní nebo zda především shora uvedené povahové založení. Jak je patrné, po povšechném obecném výkladu o zásadách duševní hygieny je nutná individuální práce s každým jednotlivcem ještě ve větším měřítku než u kterékoli předchozí skupiny.

V závěru výkladu o individuálním přístupu k jedinci podle jeho skupinové příslušnosti je nutno dodat, že je třeba vzít v úvahu i ostatní potřebná kritéria, jež určují způsob a druh výkladu: výši intelektu jedince, výši a šíři jeho životního obzoru. Při odhadu reakce na doporučení určitých zásad duševní hygieny by byla nutná znalost celého předchozího vývoje osobnosti s oceněním vlivů výchovy v rodině, ve škole, na pracovišti. Za vojenské služby jsou důležité tyto okolnosti: vzájemný poměr mezi osobami na téže hodnotní a funkční úrovni, poměr velitelů k podřízeným, náročnost úkolů běžných i mimořádných ve vztahu ke schopnostem určitého jedince atd. Jde jistě o komplex otázek, z nichž byla řešena jen jedna část.

Zbývá ještě se zmínit o prohloubení formy působení na posluchače, a to doprovodem slova obrazem. Teoretické zdůvodnění požadavku oživení výkladu obrazem je jasné: jde především o názornost výkladu a o možnost daleko citovějšího působení obrazu. Praxe platnost teoretických předpokladů plně potvrzuje. Přitom působnost obrazu není omezena jen na dobu přednášky, nýbrž je možno ponechat obrazový doprovod trvale vyvěšen se stručným slovním doprovodem psaným, čímž vznikají buď jednotlivá hesla a výzvy, anebo je zpracováno do formy „obrazové duševní hygieny“ jedno souvislé téma.

Závěrem lze říci, že očekávat, že posluchači si sami vyberou z obecně platných zásad duševní hygieny pro sebe to správné a pravé a budou mít schopnost převést tyto zásady do svého života, by bylo asi tolik, jako očekávat, že někdo se bude moci naučit hře na některý hudební nástroj z přednášek o hře na tento nástroj. Je nutno proto hledat cesty, jak se přiblížit k osobnosti posluchače a jak mu k realizaci zásad duševní hygieny napomoci.