



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Dobrá nálada a zdraví - pozitivní psychologie

### Pozitivní psychologie v těžkých dobách

Možná jste už slyšeli o tom, že je lepší být optimistou a mít pozitivní myšlení. Nejen, že takovéto myšlení může dle některých odborníků přispívat k lepšímu zdraví, ale i díky němu můžete lépe zvládnout těžká období. Těžká období (nemoc, smrt v rodině, rozchod/rozvod...) přichází bez vyzvání a každý z nás jimi v životě prochází. Je jen na nás, jak se s nimi vyrovnáme. Někdo je vybaven z rodiny vhodnějšími vzorci a mechanismy, jak "bojovat" se zátěží, někomu mohou být inspirací strategie pozitivní psychologie. Jedná se o vědu o pozitivních emocích, kladných vlastnostech osob, pozitivních zkušenostech atp. Snaží se tedy obsáhnout pozitivní témata. V následujícím článku je přiblížen tento poměrně mladý směr současné psychologie včetně příkladů, jak pozitivně pohlížet na události v životě. Vždyť právě ta nejtěžší období v našem životě mohou zapříčinit náš největší růst, i když si to v danou chvíli neuvědomujeme.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 25. březen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.