



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

Modul IV. PSYCHOHYGIENA V NAŠOM ŽIVOTE

Príručka pre účastníkov programu

Tento dokument bol vytvorený v rámci projektu „Etablovanie sociálnej práce v školských zariadeniach a zavádzanie programov osobnostno-sociálnej výchovy do škôl“.

Realizácia projektu je možná vďaka finančnej podpore z Európskeho sociálneho fondu, prostredníctvom operačného programu Efektívna verejná správa.

Informácie o OP EVS nájdete na <http://www.reformuj.sk/>.



Európska únia
Európsky sociálny fond



Operačný program
**Efektívna
verejná správa**

Realizátorom projektu je občianske združenie PERSONA. Partnerom projektu je Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce.



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

Modul IV. PSYCHOHYGIENA V NAŠOM ŽIVOTE

Príručka pre účastníkov programu

Autori:

Mgr. Martina Gymerová

Mgr. Eva Krššáková

Obrázky na obálke a v texte:

Miroslav Záškvára

Jazyková korektúra:

Mgr. Mária Drndášová



PERSONA, Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava, www.ozpersona.sk

Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce, Mokrohájska
cesta 3, 841 04 Bratislava, www.socialnapraca.sk

© PERSONA 2019

*„Rozhodne a odvážne meniť to, čo sa zmeniť dá, trpezlivo znášať to,
čo sa zmeniť nedá, a vedieť rozlíšiť medzi tým, čo sa zmeniť dá
a čo sa zmeniť nedá.“*

Démosthenés

OBSAH

IV. modul Psychohygienu v našom živote	6
Lekcia IV.1 Duševné zdravie	7
Lekcia IV.2 Môj vzťah k sebe	9
Lekcia IV.3 Ja a tí druhí	12
Lekcia IV.4 Stres v mojom živote	15
Lekcia IV.5 Ako ventilovať stres	19
Lekcia IV.6 Myslím, teda som...	24
ZHRNUTIE MODULU	26



*„Duševné zdravie nie je nič iné ako vôňa ruží,
ktoré kvitnú v našich srdciach.“*

Osho

IV. modul PSYCHOHYGIENA V NAŠOM ŽIVOTE

V súčasnosti nás zaplavujú informácie o tom, ako sa čo najlepšie starať o svoje zdravie, koľko vitamínov máme denne prijímať, proti čomu sa máme dať zaočkovať, alebo ako si udržať kondičku a byť fit.

Od malička sme vedení k dodržiavaniu zásad telesnej hygieny, k čomu nás vedie snaha o minimalizovanie možnosti infekčnej nákazy a udržanie fyzického zdravia. Menej ale dbáme o vlastnú duševnú hygienu.

Zabúdame, že súčasťou zdravia je aj tá „neviditeľná“ časť, t.j. naša duševná pohoda a psychické zdravie. A práve starostlivosťou o svoje duševné zdravie, môžeme účinne predchádzať telesným a psychickým ochoreniam.

Pravidelná psychohygienu dokáže pozitívne ovplyvniť kvalitu nášho života a vzťahov s našim okolím, zvýšiť náš pracovný výkon a napomôcť prežívaniu subjektívnej spokojnosti, inak povedané – byť v pohode.

LEKCIA IV.1 Duševné zdravie



Naše zdravie zahŕňa telesnú aj duševnú zložku. Ako existujú preventívne opatrenia nášho telesného zdravia, existuje aj súbor zásad a preventívnych opatrení na udržanie zdravia duševného. Zároveň si treba uvedomiť, že obe zložky nášho zdravia spolu veľmi úzko súvisia – jedna ovplyvňuje druhú a naopak.

Keď chceme zistiť, či sme telesne v poriadku, pýtame sa samých seba, ako sa cítíme, či nás niečo bolí, či máme s niečím už dlhší čas problémy a pod. Podobné otázky by sme si mali klásť aj v súvislosti s našim duševným zdravím. Pýtať sa, ako sa cítíme psychicky, či sa máme dobre, alebo nás dlhší čas trápi niečo, s čím si nevieme rady, či sme schopní vytvárať zdravé vzťahy, v ktorých sme sami sebou, v ktorých sa cítíme slobodní a podobne.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) nám ponúka základné kritériá, podľa ktorých môžeme skúmať, ako sme na tom so svojim duševným zdravím.

Podľa kritérií WHO sme duševne zdraví, keď:

1. máme sami k sebe dobrý postoj – tzn. keď sa nenecháme premôcť emóciami, nepodceňujeme ani nepreceňujeme svoje schopnosti, akceptujeme sa takí, akí sme;
2. cítíme sa dobre medzi inými ľuďmi;
3. sme schopní zvládať požiadavky života – snažíme sa zvládnuť problémy, plánujeme dopredu, neobávame sa budúcnosti, využívame príležitosti, ktoré sa nám naskytujú.

Čo keď sa duševne necítim byť „fit“?

Keď máme pochybnosti o našom telesnom zdraví, zvyčajne navštívime lekára a dáme sa vyšetriť. Toto naše správanie hovorí o tom, že nám naše zdravie nie je ľahostajné a máme potrebu a snahu sa oň starať.

Niekedy sa však stane, že sa nám stres dostane pod kožu, alebo príde problém, s ktorým si nevieme sami poradiť a ktorý nás dlhšie trápi. Vtedy môžeme požiadať o pomoc človeka, ktorému dôverujeme, alebo môžeme vyhľadať odborníka – psychológa, ktorý s nami bude hľadať riešenie.

Je prirodzené vyhľadať pomoc lekára, keď nás bolí noha a je rovnako prirodzené ísť ku psychológovi, keď nás „bolí duša“.



Na zamyslenie

Medzi varovné príznaky duševnej choroby patria¹:

- > príliš intenzívne emócie
- > úplné vymiznutie emócií
- > danej situácii neprimerané emócie
- > poruchy spánku
- > dlhotrvajúce nechutenstvo
- > strata potešenia z príjemných činností
- > narušenie vnímania reality (halucinácie)
- > narušenie myslenia (bludy)
- > nezmyselná reč
- > zrýchlenie alebo spomalenie reči, správania
- > nepochopiteľné správanie
- > úplná strata energie
- > odmietanie kontaktu, stiahnutie sa do seba, zamíknutosť
- > strata záujmov
- > výrazné zanedbávanie starostlivosti o seba
- > útočné, agresívne správanie
- > sebapoškodzovanie
- > pokus o samovraždu.

Tak ako pri telesných chorobách, tak aj pri tých duševných platí, že čím skôr začneme s liečbou choroby, tým je lepšia prognóza na vyliečenie.

Zhrnutie lekcie

Duševné a telesné zdravie spolu úzko súvisia – jedno ovplyvňuje druhé a naopak.

Podľa kritérií WHO sme duševne zdraví, keď:

- máme sami k sebe dobrý postoj;
- cítime sa dobre medzi inými ľuďmi;
- sme schopní zvládať požiadavky života.

Tak ako je prirodzené vyhľadať pomoc lekára keď nás bolí noha, je rovnako prirodzené ísť ku psychológovi, keď nás „bolí duša“.

LEKCIA IV.2 Môj vzťah k sebe



Mať k sebe zdravý dobrý vzťah – prijať sa takí, akí sme, so svojimi silnými stránkami, ale aj so svojimi nedostatkami – je pre naše duševné zdravie nevyhnutné. Stáva sa, že naše seba prijatie, či náš vzťah k sebe samým ovplyvňujú viaceré faktory:

naše každodenné skúsenosti, výsledky našej práce, vzťahy s druhými ľuďmi, reakcie nášho okolia a podobne. Samozrejme, nie všetky tieto okolnosti sú pozitívne, preto sa môže stať, že sa niekedy cítíme menejcenní, nepotrební či ignorovaní, čo ovplyvní aj naše duševné zdravie.

Každý z nás má svoju hodnotu, ktorá nie je závislá od kritérií (krásy, dobroty, inteligencie či šikovnosti), ktoré si stanovia druhí. Svoju hodnotu máme bez ohľadu na to, či sa nám podarilo splniť nejakú úlohu na výbornú, alebo sme ju úplne pokazili, či sme v športovej reprezentácii, alebo sme „športové drevá“, či máme veľa priateľov alebo málo a podobne.

Život nás bude viac baviť, keď sa budeme mať radi a budeme si seba vážiť. Zároveň však nejde o zmierenie sa s vlastnými nedostatkami v zmysle: „Áno, drogujem, kradnem, klamem, ale čo už, ja som raz taký...“ Ide o priznanie si svojich negatívnych stránok, teda ich nepopieram, ale preberám za ne zodpovednosť a snažím sa ich zlepšiť. Pri tom však nestrácam zo svojej hodnoty.

Seba prijatie verzus „ideál krásy“

Seba prijatie sa dotýka nielen otázok prijatia našich vlastností, ale aj nášho tela a výzoru. Každodenne sme konfrontovaní s ideálom telesnej krásy, ktorý máme podsúvaný v médiách. Štíhle dievčatá s dokonalou pleťou, svalnatí a vyšportovaní muži a podobne. Ak by sme sa porovnávali s ideálom z médií, pravdepodobne by sme viacerí dospeli k záveru, že nespĺňame všetky kritériá „krásy“.

Napriek tomu je naše telo úžasné. Stačí si uvedomiť, ako naše orgány fungujú, ako sú navzájom prepojené, čo všetko naše telo dokáže. Často sa však zameriavame na krivý nos, pupienok na čele alebo výšku, s ktorou nie sme spokojní a podobne.

Vieš, k akému záveru prišli plastickí chirurgovia? Tvrdia, že ak je niekto nespokojný so vzhľadom svojho nosa a podstúpi plastickú operáciu, zvyčajne o sebe nezačne zmýšľať o nič lepšie ani po zákroku. Takíto ľudia sa jednoducho upriamia na inú časť svojho tela, ktorá by podľa nich mala vyzeráť inak. Preto najúčinnjším „liekom“ na naše nedostatky je prijatie seba takých akí sme, s našimi prednosťami, aj nedostatkami.



Na zamyslenie

Nasledujúce riadky sú odpoveďou pätnásťročného dievčaťa na otázku²:

„Ako sa mám pripraviť na to, aby môj život bol plnohodnotný?“

Ja som ja.

Na celom svete niet jediného človeka, ktorý by bol presne taký istý ako ja. Niektorí ľudia majú so mnou niečo spoločné, ale nikto nie je presne taký, aká som ja. A preto všetko, čo produkuje, čo zo mňa vychádza, je rýdzo moje, pretože ja sama o tom rozhodujem.

Som vlastníčkou všetkého, čo sa vo mne nachádza – môjho tela vrátane všetkého, čo robí; mojej mysle vrátane všetkých myšlienok a nápadov; mojich očí vrátane obrazov, ktoré sa v nich tvoria; mojich pocitov, nech už sú akékoľvek – hnev, radosť, frustrácia, láska, sklamanie, vzrušenie; mojich úst a všetkých slov, ktoré z nich vychádzajú – slušných, sladkých alebo hrubých, správnych alebo nesprávnych; môjho hlasu, rázneho alebo mierneho; a všetkých mojich skutkov týkajúcich sa mňa alebo iných.

Som vlastníčkou produktov svojej fantázie – mojich snov, nádejí a obáv.

Vlastním všetky svoje triumfy a úspechy, prehry a chyby.

Pretože vlastním celú svoju osobu, môžem sa so sebou dôverne oboznámiť. Tak sa potom môžem ľúbiť a byť v priateľskom vzťahu so všetkými mojimi súčasťami. Tomu, čo je vo mne, tým umožním pracovať pre moje dobro.

Viem, mám aj stránky, ktoré sú pre mňa záhadou a ďalšie, ktoré nepoznám. Ale pokiaľ som sama k sebe priateľská a prechovávam k sebe lásku, môžem odvážne a s nádejou hľadať riešenia záhad a spôsoby, ako sa o sebe dozvedieť viac.

Nech už v danom okamihu vyzerám a pôsobím tak alebo onak, nech čokoľvek poviem alebo urobím a čokoľvek si myslím a cítim, to všetko som ja. Je to autentické a vyjadruje to moje aktuálne miesto v čase.

Keď sa neskôr obzriem späť a vidím, ako som vyzerala a pôsobila, čo som povedala a urobila, ako som myslela a cítila, niektoré moje „súčasti“ sa ukážu ako nepotrebné. Môžem odhodiť to, čo je nevhodné, a uchovať si to, čo sa osvedčilo. Môžem dokonca vynájsť niečo nové a nahradiť tým to, čo som vymazala.

Vidím, počujem, cítim, myslím, hovorím a konám. Mám nástroje, ktoré mi pomáhajú prežiť, byť blízko k iným, byť tvorivou a nájsť zmysel a poriadok vo svete ľudí a vecí mimo mňa.

Mám seba a seba môžem aj prestavať.

Ja som ja ...

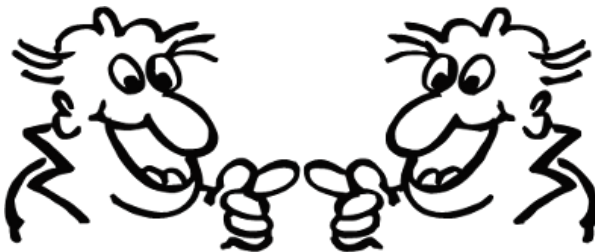
(Z knihy Virginie SATIR: Kniha o rodine)

Zhrnutie lekcie

Pre naše duševné zdravie je dôležité mať k sebe zdravý dobrý vzťah – prijať sa takí, akí sme, so svojimi silnými stránkami, ale aj so svojimi nedostatkami.

Sebaprijatie sa dotýka aj prijatia nášho tela a výzoru. Nie je dobré porovnávať sa s ideálom krásy z médií, pravdepodobne väčšina z nás by dospela k záveru, že nespĺňame všetky kritériá „krásy“.

Každý z nás má svoju hodnotu, ktorá nie je závislá od kritérií (krásy, dobroty, inteligencie či šikovnosti), ktoré si stanovia druhí.



LEKCIA IV.3 Ja a tí druhí



V našom živote fungujeme vo vzťahoch blízkych aj vzdialenejších. Ako vnímame „blízkosť“ či „silu“ týchto vzťahov, záleží na faktoroch ako frekvencia stretávania sa (alebo iného kontaktu), dôvernosť (otvorenosť), vzájomné sympatie, spoločné záujmy, názory alebo postoje, rozmanitosť činností, ktorým sa spolu s druhými venujem, dĺžka trvania vzťahu, erotická príťažlivosť či vzájomné záväzky. To, aké vzťahy vytvárame s druhými ľuďmi, ovplyvňujeme do značnej miery my sami. Naše vzťahy s druhými ľuďmi sú v pozitívnom i v negatívnom zmysle ovplyvňované našimi charakteristikami ako je dôverčivosť, bezprostrednosť, strojenosť, spoľahlivosť, láskavosť, urážlivosť, výbušnosť a podobne. Sme zodpovední za to, aké vzťahy s druhými vytvárame. Sme zodpovední za to, čo vo vzťahoch robíme a tiež za to, čo nerobíme. Mávame sklony vyhnúť sa prebratiu tejto osobnej zodpovednosti. Niekedy sa zdá ľahšie a príjemnejšie neprebrať zodpovednosť. A tak sa stáva, že vinu za zlé vzťahy zvaľujeme na druhých, alebo na nepriaznivé okolnosti. Druhí ľudia, či okolnosti sú však vždy také, aké sú. Ak ich vnímame ako problém, je to otázka našej interpretácie. Preto aj keď nie sme vždy zodpovední za vzniknutú situáciu, **vždy sme zodpovední** za svoju interpretáciu udalosti a za svoju reakciu.

Naozaj som zodpovedný za všetky svoje reakcie?

Ťažko pripúšťame fakt, že sme zodpovední za všetky svoje reakcie. Predovšetkým, ak naša reakcia bola nesprávna.

Jeden poradca používa nasledujúce prirovnanie³: *Predstavte si pomaranč. Čo asi z neho vytečie, keď ho s láskou vytlačíme? Pomarančová šťava. A čo vytečie z toho istého pomaranča, keď ho rozdupeme? Pomarančová šťava. A keď pomaranč hodíme o stenu? Znova pomarančová šťava. Pomaranč nie je „zodpovedný“ za to, čo s ním urobíme, ale je „zodpovedný“ za to, čo vydá. Odpovedá vždy tým, čo je v ňom. Práve tak sme aj my zodpovední za to, čo je v nás – za naše myšlienky, interpretácie, postoje a za to, čo z nás vychádza.*

Nemá význam hádať sa len preto, že ten druhý začal. Môžeme odpovedať aj niečím iným ako hádkou a vojnou. Naháňačka za jedovatým hadom, ktorý nás uhryzol, spôsobí, že sa jed rýchlejšie vstrebá do nášho organizmu. Oveľa lepšie je okamžité vykonanie opatrení na odstránenie jedu.

Namiesto toho, aby sme sa hádali, môžeme sa rozhodnúť, ako budeme danú situáciu interpretovať a ako zareagujeme. Napríklad sa môžeme opýtať samých seba, do akej miery bola akcia druhého človeka len reakciou na naše predchádzajúce správanie. Ako sme si spomínali v predchádzajúcom module, naše správanie môže rozhodnúť o tom, či odštartujeme cyklus súperiacich krokov, ktorý povedie k vyhroteniu konfliktu, alebo naopak cyklus spolupracujúcich krokov vedúcich k dohode a dobrým vzťahom.

Čo to vlastne znamená mať zdravý vzťah?

Už ste sa zamysleli nad tým, čo to vlastne znamená mať zdravý vzťah? Čím je takýto vzťah charakteristický? Ak napríklad prichádzam často s mojimi rodičmi, kamarátmi, priateľom/priateľkou do konfliktov, znamená to, že náš vzťah je nefunkčný, že nie je zdravý?

Nie nevyhnutne. V medziľudskom vzťahu predsa prichádzajú do intenzívneho kontaktu dve rôzne osobnosti s rôznymi potrebami, skúsenosťami i očakávaniami, takže je veľmi prirodzené, že nastanú určité konflikty a nedorozumenia. Vyhýbať sa takýmto konfliktom za každú cenu (teda aj za cenu potlačania vlastných potrieb a názorov) by síce mohlo zvonku vyzeráť ako idylický vzťah, ale v našom vnútri by sa kopilo napätie a raz by to v nás vybuchlo ako v sopke.

Tak teda ako spoznať, že prežívame zdravé vzťahy, prípadne ako zistiť, kde naše vzťahy majú rezervy, na ktorých možno pracovať?

Existuje množstvo definícií, no my spomenieme len pár orientačných znakov. Zdravý vzťah (či už partnerský alebo priateľský) prežívame vtedy, keď si navzájom vieme porozumieť, podporovať sa vo svojich cieľoch a snoch, keď vieme rešpektovať názory toho druhého i keď s nimi nesúhlasíme, vieme sa s druhým podeliť o svoje pocity a túžby a zároveň vyčleňujeme priestor aj pre pocity a túžby toho druhého, vieme tomu druhému odpustiť a úmyselne mu neškodiť, keď sa cítíme v tom vzťahu slobodnými – slobodnými k prejaveniu svojho názoru, aj slobodnými k vyžiadaniu si priestoru a súkromia.



Na zamyslenie

Zlaté pravidlo znie: „Všetko, čo chcete, aby ľudia robili vám, robte aj vy im.“

Drž sa ho a buduj vzťahy plné porozumenia, podpory a lásky.

Zhrnutie lekcie

V našom živote fungujeme vo vzťahoch blízkyh aj vzdialenejších. Sme zodpovední za to, aké vzťahy s druhými vytvárame. Sme zodpovední za to, čo vo vzťahoch robíme a tiež za to, čo nerobíme.

Aj keď nie sme vždy zodpovední za vzniknutú situáciu, vždy sme zodpovední za svoju interpretáciu udalosti a za svoju reakciu.

Zdravý vzťah prežívame vtedy, keď si navzájom vieme porozumieť, podporovať sa vo svojich cieľoch a snoch, keď vieme rešpektovať názory toho druhého i keď s nimi nesúhlasíme, vieme sa s druhým podeliť o naše pocity a túžby a zároveň vyčleňujeme priestor aj pre pocity a túžby toho druhého, vieme tomu druhému odpustiť a úmyselne mu neškodiť, keď sa cítíme vo vzťahu slobodnými.



LEKCIA IV.4 Stres v mojom živote



Keď hovoríme o faktoroch, ktoré ovplyvňujú naše duševné zdravie, musíme spomenúť stres, pred ktorým nie je možné ujsť. Stres je všadeprítomný. Prichádza ako reakcia na zvýšenú záťaž, alebo ohrozenie či očakávanie ohrozenia.

Každodenný život kladie na nás rôzne požiadavky, ktoré musíme zvládnuť. Denne riešime problémy, ktoré prichádzajú, snažíme sa využívať príležitosti, ktoré sa nám ponúkajú, alebo plánujeme a tvoríme si svoju vlastnú budúcnosť. Pri tom všetkom je stres našim verným spoločníkom. Tento stres môžeme rozdeliť na prirodzený, **aktivujúci stres – eustres** a škodlivý, **negatívny stres – distres**.

Eustres

Optimálna hladina stresu pôsobí ako tvorivá a motivačná sila, ktorá nás vedie k podávaniu neuveriteľných výkonov a dosahovaniu našich cieľov. Eustres zažívame pred dôležitou schôdzkou, výkonom, či v nových podmienkach. Cítíme, ako sa mobilizujú naše sily, ako sme schopní „prekonať samých seba“. Po eustrese zavládne nová vyváženosť, rovnováha.

Distres

Je to dlhodobý, škodlivý stres, ktorý dokáže byť veľmi nebezpečný a poškodzuje psychické aj telesné zdravie. Zatiaľ čo rozumná hladina eustresu zvyšuje výkonnosť, vplyv distresu má na výkon opačný vplyv.

Zatiaľ čo pri eustrese zažívame príjemné napätie a po ňom radosť z dosiahnutia cieľa, pri distrese začneme strácať pocit istoty, cítíme preťaženie, zúfalstvo, bezmocnosť.

Stres môžeme rozlišovať aj podľa intenzity na **hypostres**, ktorý je slabší a organizmus si naň môže zvyknúť a na **hyperstres**, ktorý presahuje hranice prispôsobivosti a spôsobuje zlyhanie, psychické alebo fyzické zruštenie a v krajnom prípade aj smrť.

Každý máme svoju vlastnú hranicu zvládnuteľného stresu. Pre všetkých je však dôležité, aby sme boli sami so sebou v kontakte, vedeli rozpoznávať vlastné príznaky stresu a vedeli svoj stres ventilovať, pracovať s ním, či dokonca využívať ho vo vlastný prospech.

Ja ako zdroj stresu

Zdroje stresu na nás čakajú naozaj za každým rohom – v škole, v rodine, v medziľudských vzťahoch, vonku na ulici (napr. neschopný šofér v aute pred nami, pomalý rad pri pokladni atď.). Zároveň si nemalý stres vieme spôsobiť aj my sami – nedokážeme sa prijať so svojimi nedostatkami a stresujeme sa negatívnymi predstavami o sebe, nesprávne interpretujeme dianie okolo seba, úplne inak chápeme výroky druhých, ako boli pôvodne mienené a podobne. Zbytočne sa nechávame zaplavovať negatívnymi emóciami a tieto zväčšujú náš nepokoj a vnútorné napätie, „tečú nám nervy“ a stres nám lezie pod kožu.

Čo teda v takom prípade, keď je pre nás pohľad do zrkadla stresujúcejší ako písomka v škole, alebo uvedomenie si svojich negatívnych vlastností nás znepokojuje viac ako nehybná rada pri pokladni? Čo robiť, keď sme príčinou stresu my sami?

Jedným z nástrojov, ktoré máme vo svojich rukách je vlastná systematická sebakultúra, ktorá zahŕňa cielené sebazoznanie a prácu na sebaaprijaní, riadenie svojich myšlienok, aktívne riešenie problémov, nevyhýbanie sa zodpovednosti, či osvojenie si účinných foriem sebarelaxácie.

Príznaky stresu

Stres sa často spolupodieľa na vzniku mnohých príznakov telesnej i duševnej nepohody.

Medzi telesné príznaky stresu patrí: bolesť hlavy, poruchy spánku, zovretie za hrudnou kosťou, zmeny v menštruačnom cykle, búšenie srdca, svalové kŕče, napätie, bolesť krčnej a dolnej časti chrbta, sexuálne poruchy, plynatosť v brušnej oblasti, časté nutkanie k močeniu, škripanie zubami v spánku, únava, zápcha alebo hnačka, zvýšenie krvného tlaku, vyrážky na tvári, poruchy trávenia, nechutenstvo alebo prejedanie, nepríjemné pocity v krku a podobne.

K emocionálnym reakciám na stres patrí: zlostnosť, hnev, frustrácia, pocity bezmocnosti, podráždenosť, neschopnosť prejaviti emocionálnu náklonnosť, rôzne fóbie, depresia, nechuti vstať ráno z postele, netrpezlivosť, kolísavá úzkosť, nepokoj, náhle zvraty v pocitoch, prudké zmeny nálady, nadmerné snenie a obmedzenie kontaktu s druhými ľuďmi, problémy pri sústredení pozornosti a iné.



Na zamyslenie

Jedného dňa ležal rybár na nádhernej pláži, svoj rybársky prút mal upevnený v piesku a návnadu hodenú do žiarivo modrého príboja. Užíval si teplé dopoludňajšie slnko s predstavou, akú asi chyťtí rybu.

V tej chvíli išiel okolo úspešný podnikateľ, chcel sa odreagovať od stresu náročného pracovného dňa. Uvidel rybára ako sedí na pláži a rozhodol sa, že sa ho opýta, prečo takto trávi svoj čas, miesto toho, aby si našiel poriadnu prácu, ktorou by mohol zabezpečiť seba aj svoju rodinu.

„Takto žiadnu rybu nechytíš“, povedal podnikateľ rybárovi. „Mal by si tvrdo pracovať a nie len ležať na pláži.“

Rybár sa pozrel na podnikateľa a opýtal sa: „A čo by som z toho mal?“

„No, mohol by si si kúpiť väčšie siete a chytať viac rýb!“ odpovedal mu na to podnikateľ.

„A čo by som potom z toho mal?“ opýtal sa rybár s úsmevom.

Podnikateľ odpovedal: „Zarobil by si predsa peniaze a mohol by si si kúpiť loď. Potom by si ulovil ešte viac rýb!“

„No, ale čo by som z toho mal?“ opýtal sa znovu rybár.

Podnikateľa už začali rybárovi otázky rozčuľovať: „Mohol by si si kúpiť ešte väčšiu loď a najať si zamestnancov, ktorí by pracovali namiesto teba!“

„No dobre, ale čo by som z toho mal?“ zaznela z rybárových úst tá istá otázka.

Podnikateľa to už začalo rozčuľovať: „Ty mi nerozumieš? Mohol by si si kúpiť celú flotilu rybárskych lodí, plaviť sa po celom svete a nechať za seba pracovať svojich zamestnancov!“

Rybár už mal na jazyku tú istú otázku: „A čo potom z toho budem mať?“

Podnikateľ, celý červený od rozčuľenia, začal kričať na rybára: „Ty snád' vôbec ničomu nerozumieš. Potom by si bol taký bohatý, že by si už nemusel vôbec pracovať. Celé dni by si potom mohol iba sedieť na tejto pláži, pozorovať západ slnka a nemal by si žiadne starosti!“

Rybár, ktorý sa stále usmieval, hovorí: „A čo si myslíte, že práve teraz robím?“⁴

Zhrnutie lekcie

Stres je všadeprítomný, prichádza ako reakcia na zvýšenú záťaž, alebo ohrozenie či očakávanie ohrozenia.

Stres môžeme rozdeliť na prirodzený, aktivujúci stres –eustres a škodlivý, negatívny stres – distres. Stres môžeme rozlišovať aj podľa intenzity na hypostres a hyperstres.

Často si nemalý stres spôsobujeme aj my sami. Takým správaním si ale nepomáhame. Dlhodobý negatívny stres sa často spolupodieľa na vzniku mnohých príznakov telesnej i duševnej nepohody.

Každý máme svoju vlastnú hranicu zvládnuteľného stresu. Je však dôležité, aby sme boli sami so sebou v kontakte, vedeli rozpoznávať vlastné príznaky stresu a vedeli svoj stres ventilovať, pracovať s ním, či dokonca využívať ho vo vlastný prospech.



LEKCIA IV.5 Ako ventilovať stres



Na nasledujúcom príbehu si ukážeme, ako funguje naše telo, keď sa dostane do stresovej situácie.

Tento príbeh sa odohral pred 19 tisícmi rokmi. Pračlovek Hugo počas potuliek pralesom stretol tigra.

Toto stretnutie nebolo príjemné ani pre jednu stranu. Bolo jasné, že buď bude mať tiger večeru, alebo Hugo nový kožuch z tigra.

Telo pračloveka sa okamžite pripravilo na boj. Zrýchlil sa mu dych, srdce mu začalo biť silnejšie a s vyššou frekvenciou pumpovalo krv do kostrových svalov. Hladké svaly sa mu naopak stiahli, trávenie a podobné činnosti musia v takejto chvíli počkať. V ukrutnom boji Hugovi pomohli aj jeho žľazy s vnútorným vylučovaním, ktoré do krvi uvoľnili také látky, z ktorých mohol pračlovek získať potrebnú energiu pre namáhané svaly.

Keď pračlovek tigra premohol, odobral sa radostnú novinu zvestovať svojim kamarátom a kamarátkam. Všetci mali z tejto noviny ohromnú radosť a Hugovi hneď blahoželali. Pračlovek sa potom v jaskyni, pod ochranou svojej tlupy stočil do kľbka, prikryl sa kožušinou a odpočíval. Aj keď ešte nebola noc, dostal sa po vysilujúcom zápase do stavu útlmu, uvoľnenia a polospánku.⁵

Súhrn reakcií, ktoré nastali v tele pračloveka pri boji s tigrom, sa označuje ako stresová reakcia, alebo jednoducho stres. Stresová reakcia bola v tejto situácii pre Huga nevyhnutná pre prežitie. Zároveň si treba uvedomiť, že po stresovej reakcii je nevyhnutná fáza relaxácie, v rámci ktorej sa nám obnovia sily, aby sme mohli ďalej normálne fungovať. Táto fáza je pre prežitie rovnako dôležitá ako reakcia na stres. Počas relaxácie sa telo zotaví, obnovia sa vyčerpané zásoby energie, začnú sa lepšie hojiť zranenia.

Hoci v tejto dobe už len zriedka bojujeme o vlastný holý život, potrebujeme ventilovať náš stres, aby sa v našom vnútri nehromadil.

Neexistuje jeden „ventil“, univerzálne platný a efektívny pre všetkých ľudí. Tak ako sme všetci jedineční, tak sú jedinečné aj naše spôsoby ventilovania stresu. Poznať vlastné techniky, pri ktorých si najlepšie oddýchnem a zrelaxujem po náročnom dni, tvorí súčasť nášho sebazoznania.

Nezabúdajme, že dôležité je nielen to, či ventilujeme svoj stres, ale aj to, aké si vyberáme spôsoby ventilácie a ako pôsobia na naše zdravie a kvalitu nášho života z dlhodobého hľadiska.

Ako zdravo ventilovať stres v našich životoch?

Keď už na základe príznakov vieme identifikovať stres vo svojom živote a vieme aj určiť zdroj nášho stresu, môžeme urobiť dve veci (prípadne ich skombinovať):

1. riešiť problém a odstrániť tak zdroj stresu;
2. vyrovnať sa s daným stresovým náporom a priebežne stres ventilovať, aby sa v našom vnútri nehromadil.

Je potrebné mať pripravený vlastný zoznam spôsobov, pomocou ktorých dokážeme stres v našom živote zdravo ventilovať.

Medzi najbežnejšie ***zdravé spôsoby zvládania či ventilovania stresu***, ako aj obnovenia síl patrí⁶:

- ✓ aktívne organizovať svoj život - organizovať svoj čas;
- ✓ dodržiavať zdravú životosprávu (dostatok spánku, vhodná strava, starostlivosť o telesnú hygienu, striedať povinnosti a zábavu, námahu a odpočinok, striedať rôzne činnosti);
- ✓ byť rozhodný a vedieť, čo chcem;
- ✓ konať podľa priorít;
- ✓ ovládať sa, odolať pokušeniu venovať sa škodlivým aktivitám;
- ✓ zabezpečiť si uspokojenie svojich základných životných potrieb;
- ✓ prekonávať prekážky a nevyhýbať sa im;
- ✓ pracovať s emóciami, vyjadrovať, čo cítim s rešpektom k sebe aj k druhým;
- ✓ mať aktívny prístup k životu, cítiť zodpovednosť za to, čo sa so mnou deje;
- ✓ prijímať seba, dôverovať svojim schopnostiam a veriť v budúci úspech;
- ✓ myslieť pozitívne, byť optimista;
- ✓ podporovať v sebe priateľské pocity a postoje;
- ✓ hľadať a nachádzať zmysel svojho života;
- ✓ vedieť presadiť svoje oprávnené požiadavky a vedieť odmietajúť neoprávnené požiadavky bez pocitov viny;
- ✓ mať priateľov a známych, ktorí sú mi oporou v náročných životných situáciách;
- ✓ v prípade potreby vedieť vyhľadať odbornú pomoc;
- ✓ telesný pohyb (výlety, šport, tanec, prechádzky, aktívny odpočinok napr. formou práce na záhrade);
- ✓ pobyt v prírode;
- ✓ zažiť úspech, dokázať niečo, čo má pre mňa hodnotu;

- ✓ pobudnutie vo veselej spoločnosti – kontakt s ľuďmi, s ktorými mám dobré vzťahy;
- ✓ zveriť sa s problémami najbližším ľuďom, rodičom, príbuzným, priateľom, partnerom;
- ✓ písať si denník – pozitívny efekt sa nemusí prejavíť okamžitým zlepšením nálady, ak sa však táto technika vykonáva dlhodobo, podporuje duševné zdravie, pomáha sebapoznaniu a vyrovnaniu sa s nepríjemnými emóciami (tým, že ich nepotláčam, pomenujem ich a identifikujem ich zdroj);
- ✓ starať sa o domáce zvieratá - zvyšuje to psychickú odolnosť a životnú spokojnosť;
- ✓ venovať sa svojim záujmom, niečo tvoriť;
- ✓ relaxovať – t. z. navodiť psychické uvoľnenie pomocou uvoľnenia svalov;
- ✓ venovať sa príjemným predstavám a myšlienkam - napríklad príjemným spomienkam, plánom, fantáziám;
- ✓ aktivizovať sa – t. z. navodiť optimálny stav (pocit sily, energie, sviežosti) pre určitý výkon, napr. pomocou krátkeho telesného cvičenia;
- ✓ masáž – pomáha uvoľniť svaly šije, ramien a chrbta, v ktorých často pretrváva napätie po prežitom strese;
- ✓ humor – prečítať si vtipnú poviedku, pozrieť si komédiu, zábavnú show;
- ✓ pracovať s dychom - spôsob, ako dýchame, priamo ovplyvňuje našu psychiku;
- ✓ umenie – vyjadrenie alebo prežitie vlastných pocitov pomocou amatérskych alebo profesionálnych umeleckých aktivít (čítať a/alebo písať beletriu, čítať a/alebo písať poéziu, počúvať a/alebo aktívne vytvárať či reprodukovať hudbu, sledovať divadelné predstavenia, hrať divadlo, sledovať film, maľovať, tancovať a pod.).

Hoci hovoríme o zdravých spôsoboch ako predchádzať stresu, prípadne ako ho ventilovať, treba upozorniť, že aj tieto postupy môžu mať svoje riziká a je potrebné dbať na zachovanie zdravej miery a vhodnej formy.

Zároveň neškodnosť týchto postupov je závislá na kontexte (prostredie, atmosféra, dobrovoľnosť, intenzita, účel atď.), v ktorom sa vykonávajú. Ak sa napríklad praktizujú v skupinách, založených na náboženskom fanatizme (často s cieľom „nalákania obetí“ – podriadenie sa jedinca skupine a jej ideológii), je pozitívny prínos týchto postupov z dlhodobého hľadiska veľmi otázný, ak nie priam škodlivý. Naopak v zdravých skupinách môžu podobné alebo aj identické techniky podporovať rozvoj slobodnej sa rozhodujúcej osobnosti.

Medzi **škodlivé spôsoby zvládania či ventilovania stresu**, ako aj obnovenia síl a sviežosti patria:

- užívanie drog (nikotínu, alkoholu a ďalších nelegálnych drog, ako aj psychiku ovplyvňujúcich liekov, ktoré nenaordinuje lekár);
- neodborne vykonávané hypnózy alebo autosugescie;
- neodborná realizácia alebo preháňanie akejkoľvek relaxačnej techniky;
- psychoterapeutické a iné techniky zneužívané v rámci skupín so sektárskymi rysmi, tzv. brain washing (vymývanie mozgu);
- nelegálne a agresívne športy (bitkárske kluby, rôzne druhy zápasov a pod.)
- a mnohé ďalšie.



Na zamyslenie

V Japonsku žilo niekoľko starších pánov, ktorí mali vo zvyku schádzať sa, aby sa spolu porozprávali a vypili čaj. Ich najväčšou záľubou bolo vyhľadávať exotické druhy čaju a miešať čajové zmesi lahodnej chuti.

Keď povinnosť hostiteľa pripadla na najstaršieho člena klubu, odmeriaval čajové lístky zo zlatej dózičky a podával čaj s najvyberanejšou obradnosťou. Všetci čaj veľmi chválili a chceli hneď vedieť, ktoré odrody do zmesi vybral, že dosiahol takú vynikajúcu chuť.

Starý pán sa len usmial a povedal: „Páni, ten čaj, ktorý vám tak chutí, pijú roľníci na mojom statku. Tie najlepšie veci v živote nie sú ani drahé, ani ich nie je ťažké nájsť.“⁷



Zhrnutie lekcie

Po stresovej reakcii je nevyhnutná fáza relaxácie, v rámci ktorej sa nám obnovia sily, aby sme mohli ďalej normálne fungovať. Táto fáza je pre prežitie rovnako dôležitá ako reakcia na stres.

Keď identifikujeme stres vo svojom živote a vieme aj určiť zdroj nášho stresu, môžeme:

1. riešiť problém a odstrániť tak zdroj stresu;
2. vyrovnáť sa s daným stresovým náporom a priebežne stres ventilovať, aby sa v našom vnútri nehromadil.

Dôležité je vybrať si také spôsoby ventilácie stresu, ktoré priaznivo pôsobia na naše zdravie a kvalitu nášho života z dlhodobého hľadiska.

Tak ako sme všetci jedineční, tak sú jedinečné aj naše spôsoby ventilovania stresu. Je potrebné mať pripravený vlastný zoznam spôsobov, pomocou ktorých dokážeme stres v našom živote zdravo ventilovať.



LEKCIA IV.6 Myslím, teda som...



V našom živote je všetko ovplyvnené spôsobom, akým používame myseľ. Nekonečný prúd myšlienok, ktorý prechádza naším vedomím, sa postupne premieňa do našich pocitov, postojov, slov a činov.

Čím častejšie máme nejakú myšlienku, tým je pravdepodobnejšie, že sa stane našim myšlienkovým modelom a z našich myšlienok sa stane zvyk. Preto je dôležité starať sa o svoju myseľ, ovplyvňovať to, o čom premýšľame a na čo zameriavame svoju pozornosť, pretože čomu dovoľíme, aby v našej myšli zapustilo korene, tým sa nakoniec staneme.

Medzi obchodníkmi sa často rozpráva príbeh, ktorý je pripisovaný svetovej obuvníckej firme Baťa a jej dvom predajcom.

Dvaja predajcovia boli poslaní na veľký a odľahlý ostrov, aby tam predávali topánky. Prvý predajca bol po príchode šokovaný a veľmi sklamaný – zistil, že na ostrove topánky takmer nikto nenosí. Okamžite poslal telegram do kancelárie svojho vedenia v Chicagu: „Zajtra sa vraciam. Nikto tu nenosí topánky.“

Druhý predajca, ktorý bol ubytovaný na inom mieste ostrova, mal na situáciu celkom iný názor – bol priam nadšený. Hneď druhý deň poslal súrny telegram do Chicaga: „Pošlite mi 10 000 párov topánok. Všetci tu potrebujú topánky!“⁸

Rovnaká situácia, rovnaké prostredie, ale úplne odlišná reakcia. Tam, kde jeden z nich videl iba problém, druhý tú istú situáciu vyhodnotil ako príležitosť. Dá sa povedať, že postoj prvého predajcu k danej situácii bol skôr negatívny, naopak druhý predajca myslel pozitívne.



Na zamyslenie

Účinným spôsobom, ako naplniť svoju myseľ pozitívnymi myšlienkami a prinášať do svojho života viac spokojnosti, je osvojiť si nasledujúcu techniku vďačnosti.

Pri najbližšej prechádzke nájdi kameň, ktorý sa ti bude páčiť, bude niečím zaujímavý, prípadne ťa niečím osloví. Jeho veľkosť by mala byť tak akurát ☺. Tento kameň si zober so sebou, vlož si ho do vrečka a nos ho stále so sebou. Bude to tvoj **kameň vďačnosti**.

Odteraz vždy, keď ti padne naň zrak, alebo ho nahmatáš vo vrecku, spomeň si aspoň na jednu vec, za ktorú si vo svojom živote naozaj vďačný.

Určite máš mnoho takých vecí, za ktoré si vo svojom živote vďačný – zdravie, rodina, priatelia, talent a podobne.

Mnohé z týchto vecí často berieme za samozrejmosť a vôbec si neuvedomujeme, že by sme o to niekedy mohli prísť. Tvoj kameň vďačnosti ti bude pripomínať všetky tieto dobrá v tvojom živote. Inšpiráciou ti môže byť aj nasledujúci príbeh:

Dvaja kamaráti sa vydali cez púšť. Predtým sa ale pohádali a jeden z nich dostal facku od toho druhého. Dotyčný, bez toho žeby čokoľvek povedal, sa zohol a napísal prstom do piesku: „Dnes mi môj najlepší priateľ dal facku.“ Putovali ďalej. Prišli ku krásnej oáze s jazierkom a rozhodli sa, že sa vykúpu. Ten, čo dostal facku sa začal topiť, ale druhý ho zachránil a vytiahol z vody. Keď sa prebral, vytesal do kameňa: „Dnes mi môj najlepší priateľ zachránil život“. Kamarát sa ho opýtal: „Keď som ti dal facku, napísal si to do piesku a teraz si toto vytesal do kameňa. Prečo?“ On odpovedal: „Vieš, keď mi niekto ublíži, píšem to iba do piesku, aby vietor tieto riadky odfúkol na znak odpustenia. Ale keď mi niekto pomôže, vytesám to do kameňa, aby to tam ostalo naveky.“

Nauč sa aj ty svoj žiaľ a krivdy písať do piesku a svoje šťastie a vďačnosť vyryť do kameňa.⁹

Zhrnutie lekcie

To, akým spôsobom používame myseľ, ovplyvňuje celý náš život. Nekonečný prúd myšlienok, ktorý prechádza naším vedomím, sa postupne premieňa do našich pocitov, postojov, slov a činov.

Je dôležité prebrať zodpovednosť za svoje myšlienky a ovplyvňovať to, o čom premýšľame a na čo zameriavame svoju pozornosť. Čomu dovolíme, aby v našej mysli zapustilo korene, tým sa nakoniec staneme.

Účinným spôsobom, ako naplniť svoju myseľ pozitívnymi myšlienkami a prinášať do svojho života viac spokojnosti, je osvojiť si techniku vďačnosti – byť vďační za všetky dobrá v našich životoch.

MODUL IV. ZHRNUTIE

Tak ako je dôležité starať sa o svoje fyzické zdravie, je dôležité starať sa aj o zdravie duševné. Dobré duševné zdravie podporuje naše telesné zdravie, zlepšuje koncentráciu, pamäť a všetky duševné procesy. Posilňuje imunitu, podpisuje sa pod lepšie pracovné výkony. Prehľbuje pocity prežívania radosti v našich vzťahoch a vedie k pocitom naplneného a šťastnejšieho života.

Pre udržanie a posilnenie duševného zdravia je dôležitá psychohygiena, ktorej hlavným cieľom je nastoliť duševnú rovnováhu. A ako je možné duševnú rovnováhu dosiahnuť? Veľmi nápomocné je dodržiavanie hlavných zásad psychohygieny, ktorými sú: správna životospráva – striedma strava, primeraná fyzická aktivita, oddych a dobrý časový manažment.

A čo robiť, keď sa nám duševnú rovnováhu nedarí nastoliť? Vtedy je vhodné navštíviť terapeuta, ktorý nám pomôže nájsť riešenie šité na mieru. Bude našim sprievodcom, s ktorým prekonáme krízu, naštartujeme vnútorné sily a ktorý nás naučí, ako efektívne riešiť náročné situácie, prípadne ako sa im preventívne vyhnúť.

Starajme sa o svoju vnútornú záhradu. Ako hovorí indický mystik Osho: „Duševné zdravie nie je nič iné ako vôňa ruží, ktoré kvitnú v našich srdciach.“



POZNÁMKY

POUŽITÁ LITERATÚRA

- ¹ Srbová, K, Jeřábková, S. Jak si zdravým způsobem zlepšit náladu a být svěžší. Praha: Projekt Odyssea, 2007, ISBN 978-80-87145-25-8
- ² SATIR, V. Kniha o rodině. Praha: Prág, 2006. ISBN 80-72521-50-0
- ³ SCHÄFER, B. Cesta k finančnej slobode. Bratislava: Lantaj. Ľuboš, 2001. ISBN 80-968519-6-1
- ⁴ Rice, W. More Hot Illustrations for Youth Talks. Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1995.
- ⁵ NEŠPOR, K. Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-652-8
- ⁶ Srbová, K, Jeřábková, S. Jak si zdravým způsobem zlepšit náladu a být svěžší. Praha: Projekt Odyssea, 2007, ISBN 978-80-87145-25-8
- ⁷ MELLO, A. Modlitba žaby 2. Brno: Cesta 1999. ISBN 80-85319-55-1
- ⁸ SCHÄFER, B. Cesta k finančnej slobode. Bratislava: Lantaj. Ľuboš, 2001. ISBN 80-968519-6-1
- ⁹ FERRERO, B. Malé příběhy na potešenie duše. Bratislava: Don Bosco, 2006.



© PERSONA 2019