



## **BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí**

### **Modul IV. PSYCHOHYGIENA V NAŠOM ŽIVOTE**

Zbierka úloh 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**

Zbierka úloh 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](http://www.ozpersona.sk)

Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce, Mokrohájska  
cesta 3, 841 04 Bratislava, [www.socialnapraca.sk](http://www.socialnapraca.sk)

© PERSONA 2019

*„Najväčším umením je v šťastí nestratiť rozvahu  
a v nešťastí pokoj.“*

Victor Hugo



## OBSAH

<b>MODUL IV. PSYCHOHYGIENA V NAŠOM ŽIVOTE</b>	<b>6</b>
ÚLOHA IV.1: Som OK?	7
ÚLOHA IV.2: Odkazy od zrkadla	9
ÚLOHA IV.3: Mapa mojich dôležitých vzťahov	11
ÚLOHA IV.4: Stresové príznaky	13
ÚLOHA IV.5: Antistresová kuchárka	14
ÚLOHA IV.6: Pozitívne myslenie	16
ZÁVEREČNÁ ÚLOHA MODULU IV.: Zásady psychohygieny	18

## MODUL IV. PSYCHOHYGIENA V NAŠOM ŽIVOTE

Duševné zdravie je pre každého dôležitá súčasť života. Keď sa vytratí, náš život prestane mať tú správnu „šťavu“.

Starostlivosťou o svoje duševné zdravie môžeme účinne predchádzať telesným a psychickým ochoreniam. Pomocou pravidelnej psychohygieny môžeme pozitívne ovplyvniť kvalitu nášho života a vzťahov s našim okolím. Pravidelná psychohygienu je nápomocná aj pri zvyšovaní nášho pracovného výkonu a pri prežívaní subjektívnej spokojnosti, alebo inak povedané psychickej pohody.

Nie každý však vie, ako na to. V nasledujúcich úlohách sa zamyslíme nad viacerými oblasťami nášho duševného života a spoločne budeme podporovať budovanie a upevňovanie nášho duševného zdravia.



## ÚLOHA IV.1: Som OK?

Zhodnoť vlastné duševné zdravie podľa kritérií WHO.

Zamysli sa nad tým, ako tieto kritéria duševného zdravia cítiš vo svojom vnútri a odpovedz si na otázky:

### 1. Mám k sebe dobrý postoj?

Nechám sa premôcť emóciami smútku, zlosti, vlastnej bezvýznamnosti a pod.? Podceňujem svoje schopnosti? Preceňujem svoje schopnosti? Akceptujem sa taký/á, aký/á som?

### 2. Som schopný/á zvládať požiadavky života?

Zvládam problémy? Utekám pred nimi? Plánujem dopredu? Obávam sa budúcnosti? Využívam príležitosti, ktoré sa mi ponúkajú?

### 3. Cítim sa dobre medzi inými ľuďmi?

**Sebareflexia:** Aké je moje duševné zdravie? Zvládam svoj život, alebo potrebujem vyhľadať pomoc odborníka?

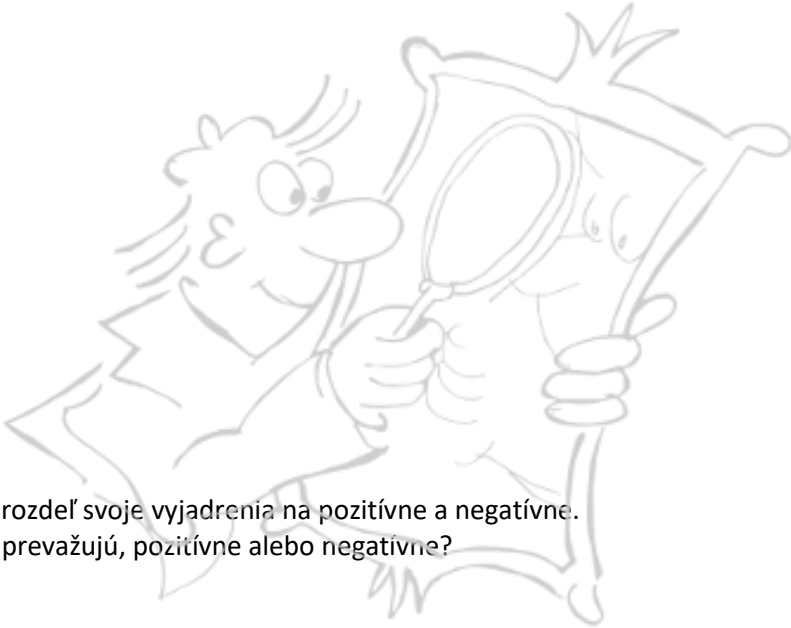




## ÚLOHA IV.2: Odkazy od zrkadla

Mnohí z nás sa takmer denne pozerajú do zrkadla. Niekedy sme spokojní s tým, čo vidíme, inokedy nie. Zober si teraz zrkadlo, zahľad' sa na seba a spíš všetko, čo ti pri pohľade do zrkadla napadne.

Ja v zrkadle:



Teraz rozdeľ svoje vyjadrenia na pozitívne a negatívne.  
Ktoré prevažujú, pozitívne alebo negatívne?

### Odkaz od zrkadla

Napíš, čo dobré a povzbudivé by ti zrkadlo mohlo povedať. Naformuluj povzbudivý „odkaz od zrkadla“ do ťažkých chvíľ, ktorý si môžeš následne prilepiť doma na svoje zrkadlo. Vždy, keď sa do zrkadla pozrieš, prečítaj si aj tento povzbudivý odkaz.





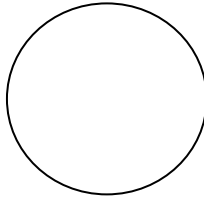
### ÚLOHA IV.3: Mapa mojich dôležitých vzťahov

Blízke vzťahy hrajú často v našom živote protichodné úlohy. Na jednej strane sú jedným z najbežnejších zdrojov stresu a na strane druhej predstavujú oporu a zdroj sily pri zvládaní bežných i mimoriadne náročných životných situácií.

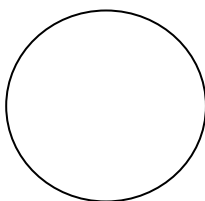
Urob si prehľad svojich blízkych vzťahov a ľudí, ktorí sú pre teba oporou.

**1. Do kružnice napíš svoje meno.**

**2. Od kružnice so svojim menom nakresli lúče s kruhmi na konci,** do ktorých napíš mená osôb, s ktorými si vo vzťahu a tento vzťah je pre teba dôležitý. Dĺžka lúča by mala vyjadrovať mieru blízkosti medzi tebou a danou osobou. Ku každému zakreslenému vzťahu pripíš, čo ti tento vzťah dáva, v čom ti pomáha.



**3. Do druhého obrázku zakresli ideálny stav**, to znamená, že do obrázku dokresli ďalšie krúžky s menami nejakých ďalších osôb, prípadne môžeš krúžok určitej osoby nakresliť bližšie alebo ďalej, alebo ho úplne vyškrtnúť.



**4. Nakoniec doplň nasledujúce nedokončené vety:**

*Ľudia, o ktorých sa môžem oprieť, sú ...*

*Vo vzťahoch som spokojný/á s ...*

*Vo vzťahoch nie som spokojný/á s ...*

*Aby som bol/la spokojnejší/šia so svojimi vzťahmi, mohol/mohla by som skúsiť ...*



#### ÚLOHA IV.4: Stresové príznaky

Zamysli sa nad tým, čo ti zvyčajne spôsobuje stres a aké stresové príznaky na sebe pozoruješ.

Odpovedz na nasledujúce otázky:

1. Ktoré príznaky stresu na sebe pozoruješ? Vypíš všetky príznaky, ktoré si počas stresových situácií na sebe spozoroval.

2. Čo ti v tvojom živote spôsobuje najviac stresu?

## ÚLOHA IV.5: Antistresová kuchárka



Zamysli sa nad spôsobmi, ktoré používaš pri ventilácii stresu vo svojom živote a tiež nad ich účinnosťou.

Do prvého stĺpca v tabuľke vpiš jednotlivé spôsoby ventilácie stresu a do druhého stĺpca napíš, ako je každý z týchto postupov

účinný (ako dobre funguje).

Ak používaš viac ako 10 postupov, napíš do tabuľky len tých desať, ktoré považuješ za najdôležitejšie (najúčinnnejšie).

Moje spôsoby ventilovania stresu	Účinnosť týchto spôsobov
Celodenný výlet do hôr	Funguje to veľmi účinne, ale dá sa to aplikovať len cez voľné dni a keď je dobré počasie
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

**Sebareflexia:** Mám dostatok účinných a bezpečných spôsobov na ventiláciu stresu? Ak nie, čo sa s tým urobím?

*(Náš tip: Ak potrebuješ rozšíriť svoju antistresovú kuchárku, zdieľaj sa so svojimi spôsobmi ventilácie stresu s druhými a inšpiruj sa tým, čo pomáha odbúravať stres im.)*





## ÚLOHA IV.6: Pozitívne myslenie

Naše myšlienky, ktoré nám bežia hlavou, môžu byť pozitívne, ale môžu nám aj škodiť, pokiaľ začnú prevládať tie negatívne. Ak v sebe nosíme veľa nevysporiadaných spomienok, zážitkov, krívd alebo pocitov menejcennosti, tieto môžu zapríčiniť, že na životné okolnosti budeme nazerať z negatívnej perspektívy. Dobrou správou je, že negatívny tok myšlienok môžeme identifikovať a vedome nahradiť za nové, pozitívne a konštruktívne “vnútorné záznamy”.

Tomuto procesu hovoríme preprogramovanie. Je to podobné ako keď v počítači nahradíme starý záznam novým.

Teraz si vyskúšaj jeden zo spôsobov, ako na to:

1. Počas jedného týždňa si zapisuj a sleduj všetky negatívne formulácie, ktoré sa odohrajú v tvojej mysli a ktoré používaš vo vzťahu k sebe alebo druhým ľuďom. Následne si vytvor zoznam myšlienok a obmedzujúcich formulácií, ktorých sa chceš zbaviť (napr. nedokážem, nemôžem, ja som... a pod.).



2. Ku každému negatívnemu tvrdeniu alebo myšlienke, ktorú chceš odstrániť, napíš novú pozitívnu formuláciu. Vytvor si celý zoznam takýchto nových posilňujúcich formulácií.

3. Tento svoj dokument „osobných prehlásení“ si každé ráno a večer aspoň dvakrát nahlas prečítaj. Ideálne je, keď svoj zoznam (alebo aspoň jeho časť) nosíš stále pri sebe, pokiaľ neprebehne úplné „preprogramovanie“ starých záznamov.

**Sebareflexia:** Ako sa mi darí v „preprogramovaní“ starých záznamov? Sú moje vytvorené osobné prehlásenia naozaj povzbudivé a pozitívne?

Potrebujem podporu pri splnení tejto výzvy? Na koho by som sa mohol obrátiť, ak potrebujem pomoc?

## ZÁVEREČNÁ ÚLOHA MODULU IV.: Zásady psychohygieny

Jedným z účinných spôsobov, ako si svoju duševnú rovnováhu udržať, je poznanie zásad psychohygieny a ich vytrvalé uplatňovanie vo svojom živote. Existujú určité všeobecne platné zásady, avšak každý z nás má svoje špecifiká. Základom celej psychohygieny je preto poznanie seba, čo a ako u mňa funguje. Pokiaľ sa poznáme, je to polovica úspechu.

Záverečná úloha modulu o psychohygiene je zameraná na sebareflexiu, ako psychohygienu uplatňuješ vo svojom živote. Pri vypracovaní tejto úlohy ti môžu byť nápomocné všeobecné zásady psychohygieny, pomenované v prílohe.

Na základe získaných vedomostí z tohto modulu a tiež vlastných skúseností, zadefinuj svoje osobné zásady psychohygieny. Nezabudni, že duševnú rovnováhu nadobudneš a zachováš si predovšetkým ich vytrvalým uplatňovaním vo svojom živote.

## MOJE ZÁSADY PSYCHOHYGIENY



## ZÁKLADNÉ ZÁSADY PSYCHOHYGIENY

Nasledujúce všeobecné zásady psychohygieny pomenúvajú oblasti, ktoré majú vplyv na naše duševné zdravie. Je dobré urobiť si z času na čas „inventúru“, ako to máme vo svojom živote nastavené a v prípade potreby urobiť pár zmien k lepšiemu.

### 1. ŽIVOTOSPRÁVA

**a) adekvátne stravovanie** – dodržiavanie zásad zdravého stravovania (vyvážená strava, jesť v menších množstvách a častejšie, vyhýbať sa pred spaním ťažkým jedlám...).

**b) dostatok pohybu** – pravidelný, primerane intenzívny pohyb, či fyzická aktivita má okamžitý pozitívny účinok na psychiku – odbúrava stres, vyvoláva pocit šťastia, pohody a celkovo zlepšuje stav psychiky, ktorá je tak odolnejšia proti negatívnym vplyvom.

**c) dostatočný spánok** – počas spánku prebieha v tele veľa regeneračných procesov, ktoré zabezpečujú správne fungovanie organizmu. V potrebe spánku sa veľmi líšime, jeho potreba sa mení napr. aj s vekom. Pri problémoch so spánkom je najdôležitejšie zistiť, čo problémy spôsobuje.

**d) vyhýbanie sa návykovým látkam** – užívanie návykových látok negatívne ovplyvňujú chemické procesy v mozgu. Niektoré návykové látky aj po jednorazovom užití zostávajú v tele (v krvi a moči) až 4-6 týždňov, kým sa s nimi telo vysporiada. *Tip: Pri nárazovom učení je vhodné energetické nápoje nahradiť napr. sypaným zeleným alebo čiernym čajom, ktoré povzbudzujú koncentráciu pozornosti na podstatne dlhší čas.*

## 2. REŽIM A SKLADBA AKTIVÍT

**a) denné biorytmy** – človek je biologicky nastavený na istý denný rytmus, pravidelnosť. Biologické hodiny každého jednotlivca určujú jeho čulosť i výkonnosť, preto je dôležité poznať svoju výkonovú krivku.

Správne rozloženie činností v priebehu dňa, v súlade s biologickým rytmom, podporuje duševné zdravie a pohodu.

**b) striedanie záťaže (práca, učenie...) s časom pre odpočinok (šport, relaxácia, záujmová činnosť...)** – rozmedzie, kedy sa dokážeme úplne sústrediť na prácu, je asi 1,5 – 2 hodiny. Po uplynutí tejto doby je vhodné aspoň na chvíľu si oddýchnuť, prípadne zmeniť činnosť. Ideálnym spôsobom je striedanie fyzickej a mentálnej činnosti.

**c) efektívny časový management** – pri zvládaní každodenných úloh môže byť nápomocná ABCD analýza: V zozname úloh na najbližší pracovný deň alebo obdobie si označ úlohy: písmenom A, ak ide o úlohy naliehavé a dôležité, písmenom B, ak ide o úlohy dôležité ale menej naliehavé, písmenom C ak ide o úlohy menej dôležité a naliehavé, písmenom D, ak ide o úlohy málo dôležité a málo naliehavé. Pri ich napíňaní nezabúdaj na striedanie náročných a oddechových úloh.

## 3. PARTNERSKÉ, RODINNÉ, PRIATEĽSKÉ VZŤAHY

**a) vyhradiť si čas na rodinu a spoločenský život** – dobré rodinné vzťahy, láska, priateľstvo, úcta, či uznanie sú pre duševné zdravie človeka dôležité.

**b) sociálna opora** – je dobré obklopiť sa ľuďmi, ktorí dokážu poskytnúť pomoc, vypočutie a pochopenie, keď to najviac potrebujeme, preto je dôležité vyhradiť si čas na budovanie vzťahu s nimi.

#### 4. UJASNENÁ CELKOVÁ KONCEPCIA SEBA, SVETA A SVOJEJ PRÁCE

**a) vážiť si seba samého** – 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.

**b) proaktívnosť (činnosť, aktivnosť) verzus reaktívnosť (reagovanie na to, čo mi „prinesú“ okolnosti)** – ak chceme žiť život, po akom túžime, musíme prebrať zodpovednosť a aktívne sa podieľať na vytváraní svojej budúcnosti.

**c) zvládanie záťažových situácií** – pri zvládaní akejkoľvek zaťažujúcej, stresujúcej situácie je dobré snažiť sa o:

- odstránenie alebo aspoň zníženie intenzity negatívnych emócií (obáv a strachu, pocitov ohrozenia, úzkosti) – napr. porozprávaním sa s človekom, ktorému dôverujem; počúvaním vhodnej hudby a pod.;
- zamyslieť sa nad stresovou situáciou – premyslieť, čo sa naozaj stalo, či je to naozaj také zlé, resp. čo je na tom zlé a čo je/mohlo by byť na tom dobré;
- vynaložiť vôľové úsilie prekonávať prekážky – prijať zmenu, ktorá sa zmeniť nedá; zmeniť, pretvárať to, čo sa zmeniť dá – malými krokmi, ale vytrvalo pretvárať seba a/alebo svoje prostredie.

**d) optimistický svetonázor, zmysel pre humor** – smiech je najlepším liekom pre myseľ, telo aj dušu človeka. Stimuluje orgány, zlepšuje náš imunitný systém, pomáha vyrovnáť sa s bolesťou a stresom, povzbudzuje v ťažkých časoch.

## POZNÁMKY







© PERSONA 2019