

DENNÍK TEENAGERA



Podpora duševného zdravia pre teenagerov

Obsah

1.	Mením sa na dospeláka, nie na mimozemšťana	3
2.	Duševné zdravie	5
3.	Ako sa vnímam	6
4.	Ako ma vníma moje okolie?	7
5.	Starostlivosť o seba	8
6.	Časové plánovanie	9
7.	Relaxačné cvičenia	10
8.	Emócie	12
9.	Za čo som vďačná/ý	17
10.	Sila v prítomnosti	18
11.	Závislosti	19
12.	Stanovenie cieľov a priorít	21
13.	Pomoc psychológa, špecialistu, liniek pomoci	23
14.	Môj jedálniček	25
15.	Fyzické aktivity, tréningy, cvičenie	28
16.	Životné hodnoty vs. nepotrebné veci	29
17.	Emergency kit — pre telo i dušu	30
18.	Môj školský rozvrh hodín	31

Túto príručku adaptovala Kancelária UNICEF v Slovenskej republike v spolupráci s Ministerstvom zdravotníctva Slovenskej republiky. Príručka vychádza z lotyšského originálu.

1. Mením sa na dospeláka, nie na mimozemšťana

Čo je to puberta?

Puberta je obdobie v tvojom živote, keď tvoje telo (a aj myseľ) prechádza **veľkými zmenami**. Začína sa zvyčajne niekedy medzi 9. a 14. rokom života – u dievčat často trochu skôr než u chlapcov – a trvá niekoľko rokov. **Tieto zmeny sa dejú preto, že tvoje telo začína produkovať viac hormónov** –

látok, ktoré riadia rôzne procesy v tele. Vďaka nim sa tvoje detské telo mení na telo dospelého človeka, pripravené na život dospelého aj na možnosť mať raz deti. Ale neboj sa, nič sa nedeje hneď. Ide to postupne. A neboj, nemeníš sa ani na mimozemšťana.

Čo sa počas puberty deje?

U dievčat

- rastú prsia,
- objavuje sa menštruácia (prvýkrát sa to volá menarché),
- mení sa tvar tela – boky sa môžu rozšíriť,
- môžeš si všimnúť viac výtoku z pošvy (čo je normálne),
- rastie ochlpenie (v podpazuší, na intímnych miestach).

U chlapcov

- zväčšujú sa semenníky a penis,
- začínajú sa ranné polúcie (mokrý sny),

Necíť sa trápne

- objavuje sa ochlpenie (v podpazuší, okolo pohlavných orgánov),
- hlas zhrubne (tzv. mutovanie),
- pribúda svalstvo.

U všetkých

- môžeš mať výkyvy nálad – niekedy si happy, inokedy podráždený/á a ani nevieš prečo, alebo ti všetci (vrátane rodičov) lezú na nervy...,
- môžeš sa viac zaujímať o lásku, sex alebo vlastnú identitu,
- objavujú sa pupáky (akné) – to je bežná súčasť puberty,
- potrebuješ viac súkromia a nezávislosti.

Je to normálne?

Áno! Každý prechádza pubertou svojím vlastným tempom – niekto skôr, niekto neskôr. To, že tvoje telo sa mení, môže byť niekedy **mätúce**, trápne alebo aj vzrušujúce. Všetky pocity sú v poriadku. Ak máš otázky alebo niečo ťa trápi, pokojne sa

porozprávaj s niekým, komu dôveruješ – rodič, učiteľ, školský psychológ alebo lekár. Puberta je len jedna z etáp života – aj keď niekedy pôsobí chaoticky, je to dôležitý krok k tomu, aby si sa stal/stala **tým, kým máš byť**.

Ach, tie naše nálady...

Takmer každý človek niekedy v živote zažil úzkosť, stres alebo depresiu. **Byť tínedžerom niekedy nie je ľahké**. Dospievanie (vo veku 10 – 19 rokov) sa nazýva obdobím zmeny. Pod vplyvom hormónov sa u dospievajúcich mení emocionálny stav, takže častejšie možno pozorovať miernu podráždenosť, zlú náladu, depresívnu náladu, pocit, že ti nikto nerozumie, preceňovanie nedostatkov a zveličovanie problémov, rýchle prechody z príjemných do nepríjemných emócií a naopak.

Tínedžeri tiež zažívajú nové životné situácie, ktoré môžu spôsobiť napätie a úzkosť. Napríklad prvé vzťahy, nevedomosť, čo od života očakávať, ostýchavosť rozprávať sa o intímnych problémoch, zmeny vzhľadu, spoznávanie samého seba a porovnávanie sa s inými rovesníkmi, atď. Vzťahy s rodičmi, priateľmi a spolužiakmi, sociálne siete, škola a súkromný život sú len niektoré z faktorov, ktoré môžu v tomto veku ovplyvniť emócie a psycho-emocionálnu pohodu.

2. Duševné zdravie

Duševné zdravie je rovnako dôležité ako fyzické. Aby si si udržal/a dobré duševné zdravie, musíš sa oň starať každý deň. Starostlivosť o svoje duševné zdravie ti umožňuje cítiť sa lepšie, žiť pokojnejšie a dosahovať svoje ciele, ako aj znižovať riziko vzniku rôznych duševných chorôb, ako sú depresia, úzkosť, atď. Udržiavať duševné zdravie by sme si mali všetci – ako deti, teenageri, dospelí a taktiež seniari.

Čo vám môže pomôcť vyrovnať sa s psycho-emocionálnymi ťažkosťami? Existuje niekoľko metód, ktoré možno denne praktizovať na zlepšenie a podporu duševného zdravia. Tento pracovný zošit ti poskytne príležitosť naučiť sa a vyskúšať rôzne svojpomocné metódy, ktoré ti pomôžu nájsť najvhodnejší spôsob starostlivosti o svoje duševné zdravie. (Viac sa dočítaš v bode – Starostlivosť o seba).

3. Ako sa vnímam

Každý z nás premýšľa o sebe – o tom, ako vyzeráme, čo si o sebe myslíme, čo cítime. Niekedy sa cítime sebavedomo, inokedy pochybujeme. Je

úplne normálne, že sa tvoj pohľad na seba počas dospievania mení. **Dôležité je učiť sa spoznávať sám seba a byť k sebe láskavý.**

Poznaj sa

Ako by som sa opísal/a:

Nakresli seba:

Robí mi radosť:

Tri činnosti, ktoré mi prinášajú radosť:

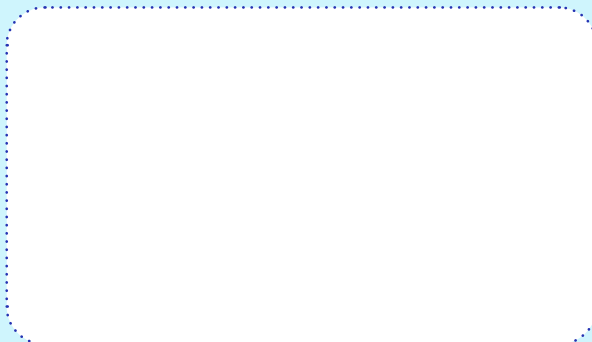
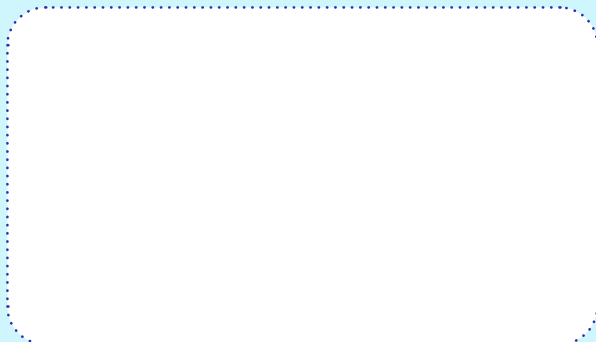
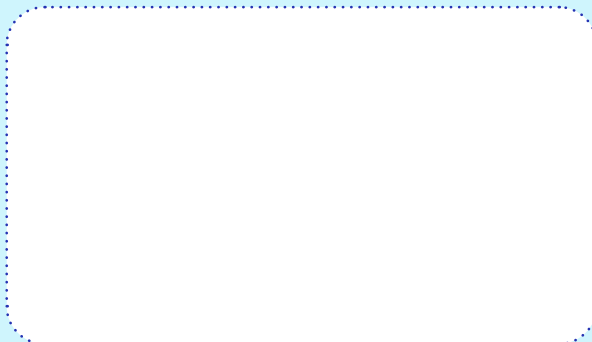
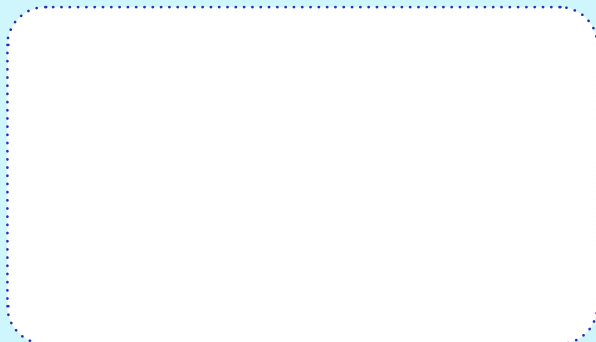
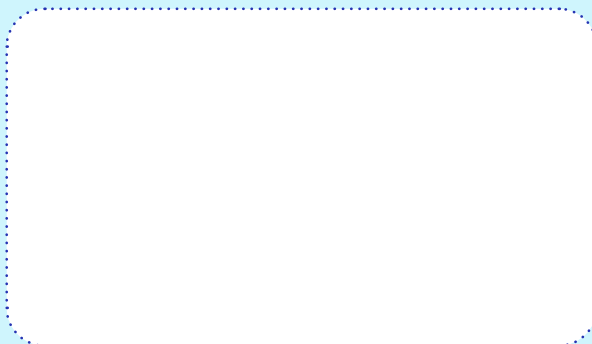
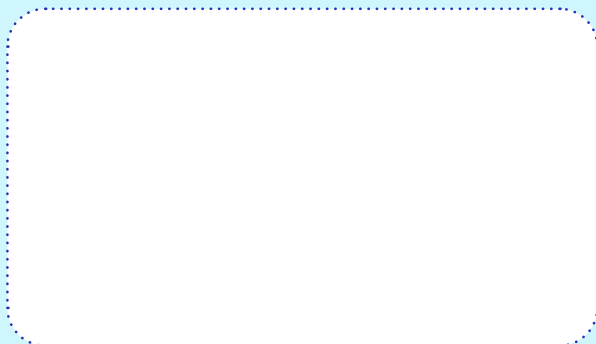
Tri aktivity, ktoré chcem vyskúšať:

Tri životné situácie, v ktorých som pociťoval úzkosť:

4. Ako ma vníma moje okolie?

Možno si niekedy kladieš otázku, čo si o tebe myslia ľudia, ktorí ťa poznajú najlepšie – rodičia, súrodenci, starí rodičia či kamoši. Teraz máš možnosť to zistiť!

Popros každého, aby do bubliny napísal, ako ťa vníma – aký/aká podľa nich si, čo si na tebe vážia alebo čo ich na tebe baví.



5. Starostlivosť o seba

Aktivity, ktoré mám rád

a pomáhajú môjmu duševnému zdraviu

Starostlivosť o seba je, keď sa praktizujú metódy, ktoré zlepšujú duševnú pohodu v súkromnom aj školskom živote. Svojpomocné techniky ti môžu pomôcť prekonať úzkosť, znížiť únavu a stres a zvýšiť hladinu energie v každodennom živote. Existujú rôzne svojpomocné metódy, ktoré ti môžu pomôcť zlepšiť emocionálnu pohodu.

Niekomu môže pomôcť pohyb (futbal, hokej, tenis, horolezectvo...), inému relax vo vani, niekomu hudba, tanec, umenie či čítanie kníh. Neobmedzuj sa – buď kreatívny/a a nájdi metódy, ktoré ti najlepšie pomôžu zlepšiť tvoju pohodu. Ak jedna z metód nefunguje, nevzdávaj sa – skús inú!

Môj denný/týždenný/mesačný rozvrh:

TIP - píš ceruzkou

6. Časové plánovanie

Vytvorenie tvojho denného plánu

Časové plánovanie je jednou zo svojpomocných metód, ktoré môžu zlepšiť tvoju duševnú pohodu, pretože ti pomáha nájsť rovnováhu medzi školským a súkromným životom, plánovaním tvojich každodenných činností a času potrebného na ne. To znamená, že stihneš dokončiť všetky plánované činnosti a nebudeš pociťovať zbytočnú úzkosť z nedokončených či odložených úloh. Vytvor si svoj osobný denný plán, v ktorom je čas rozvrh-

nutý nielen na učenie, domáce úlohy, pravidelné prestávky na oddych, koníčky či tréningy, ale aj trávenie času s rodinou či priateľmi, a v neposlednom rade aj svojpomocné metódy či starostlivosť o duševné zdravie.

Nezabudni do svojho plánu zahrnúť pravidelné a zdravé jedlá, fyzickú aktivitu a čas na odpočinok.

Moje najdôležitejšie každodenné činnosti a úlohy v poradí podľa priority:

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

7. Relaxačné cvičenia

Techniky hlbokého dýchania

Vo chvíľach, keď cítiš úzkosť alebo napätie, ovládni svoje dýchanie, precvičovanie techník hlbokého dýchania. Pokojné a kontrolované dýchanie aktivuje parasympatický nervový systém a vytvára upokojujúci účinok.

Ako urobiť hlboké dýchanie?

- Posad' sa na stoličku alebo sa postav s rovným chrbtom.
- Polož si jednu ruku na hrud' a druhú na brucho.
- Počítaj do štyroch, pomaly sa nadýchni nosom (pri nádychu nafúkní brucho ako balón).
- Urob si krátku pauzu (zadrž dych na niekoľko sekúnd).
- Počítaj do šesť, vydýchni ústami (pri výdychu vtiahni žalúdok).

Odporúčajú sa hlboké dychové cvičenia niekoľkokrát denne. Ak pociťuješ úzkosť každý deň, dychové cvičenia by si si mal/a zapamätať. (Napríklad, ak zažívaš záchvaty paniky denne, dychové cvičenia by si mal/a cvičiť v čase, keď záchvaty nemáš, aby si sa techniku dýchania naučil/a a uplatnil/a vedomosti, ktoré si už získal/a počas záchvatu paniky).

Aby boli dychové cvičenia účinné, mali by sa vykonávať dlhší čas, napríklad 2–5 minút, aby sa upokojilo telo a myseľ počas úzkostného stavu.

Poznámka. Ak sa ti pri hlbokom dýchaní trochu točí hlava, nepanikár. Toto je normálna reakcia tela. To znamená, že sa mozog lepšie okysličil.

Často sa v stresových situáciách svaly tela napínajú. Na uvoľnenie svalov tvojho tela a uvoľnenie napätia môžu byť užitočné techniky na uvoľnenie svalov.

Pri svalovej relaxácii sa postupne napínajú a uvoľňujú svaly celého tela. Odporúča sa napnúť každú svalovú skupinu na desať (môžeš počítať nahlas alebo v duchu). Napätie v myšlienkach sa dá aj vizualizovať. Predstav si, že vezmeš do rúk pomaranč a na desať sekúnd ho pevne stlačíš a potom ho postupne uvoľníš. Po desiatich sekundách napätia sa musíš uvoľniť. Počas relaxácie môžeš napätú časť tela „vytriasť“. Mal/a by si stráviť 15-20 sekúnd uvoľnením príslušnej svalovej skupiny. Pri práci na určitej svalovej skupine zostáva zvyšok tela napätý. Cvičenia na uvoľnenie svalov sa odporúča vykonávať každý deň.

Príklad sekvencie svalovej relaxácie

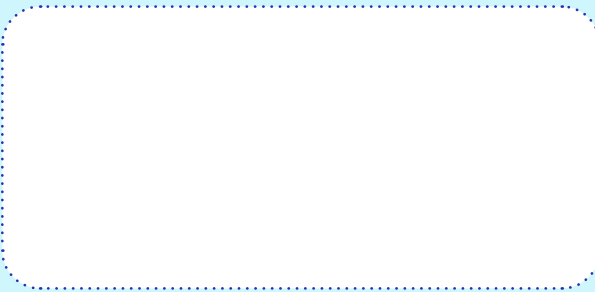
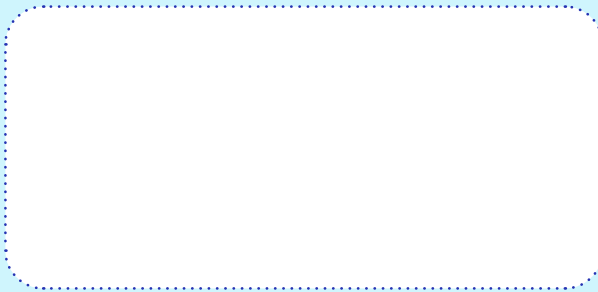
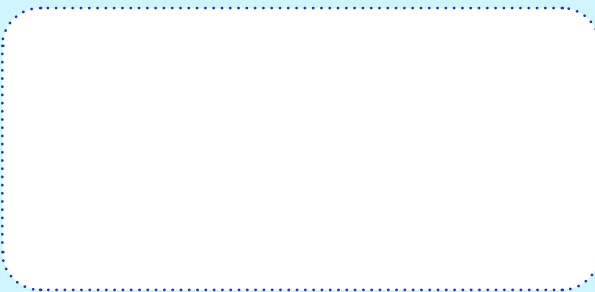
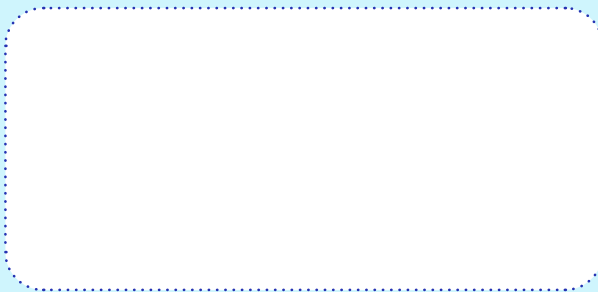
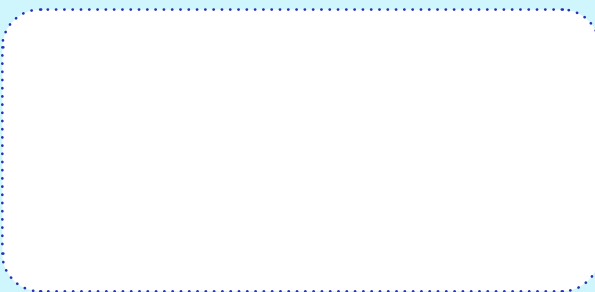
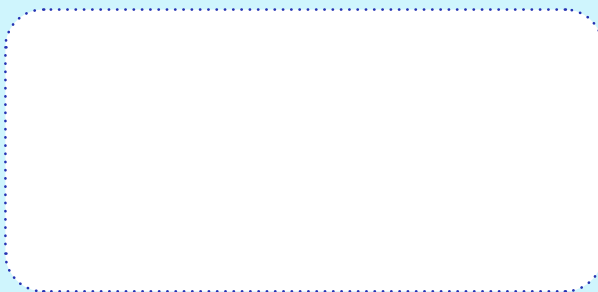
1. Počas cvičenia dávaj pozor na dýchanie.
2. Zatni päste a vydrž desať sekúnd. Predstav si, že svoje päste zatínaš pevnejšie a pevnejšie. Potom uvoľni ruky. Keď relaxuješ, predstav si, že predtým napätá časť tvojho tela bude menej silná a uvoľnená.
3. Potom napni svaly v tomto poradí – tvár, ramená, chrbát, brucho, panva, nohy, chodidlá, prsty na nohách. Každá časť tela by mala byť napnutá na desať sekúnd a potom na 15-20 sekúnd uvoľnená.

8. Emócie

„Pomenovanie“ emócií

Každý deň ti tvoj mozog neustále posiela dôležité signály, ktoré ti umožňujú lepšie sa orientovať v rôznych životných situáciách a ľahšie zvládať stres. Tieto signály sú tvoj vnútorný stav alebo emócie. **Každý deň zažívame rôzne emócie**, no nie vždy je ľahké ich rozpoznať. Rozpoznanie alebo „pomenovanie“ svojich emócií ti môže pomôcť udržať si dobré duševné zdravie a ľahšie ovládať

svoje emócie. Pamätaj, že neexistujú dobré alebo zlé emócie – môžu byť príjemné alebo nepríjemné. Aby sa človek cítil dobre a mal vysoké funkčné schopnosti, sú potrebné všetky emócie. Je dôležité, aby ťa nikto z nich úplne neprebral. Pomocou kruhu emócií pomenuj aspoň tri emócie, ktoré si včera zažil/a a zapíš si ich dôvody alebo situácie, ktoré v tebe vyvolali tieto emócie:



Kruh emócií



Zdroj: Gloria Willcox. 1982. Pocitové koleso: Nástroj na rozšírenie povedomia o Emócie a zvyšovanie spontánnosti a intimity. Preložené z originálnej verzie.

Pochopenie emócií

Vyber si jednu príjemnú alebo nepríjemnú emóciu, ktorú si zažil/a dnes alebo včera, a napíš ju na miesto nižšie:

.....

Poznámka

Dávaj pozor, aby si neopísal/a situáciu alebo správanie namiesto emócií. Ak by si napríklad dostal zlú známku z testu, stal/a by si sa agresívnym/agresívnou a začal/a plakať, nebola by to emócia, ale situácia a správanie. Emócie v tomto prípade môžu byť hnev, zúfalstvo, smútok atď.

Predstav si a nakresli,
ako môže táto emócia vyzerieť
(môže to byť aj nejaký symbol).

Zamysli sa nad tým, aký zvuk alebo pieseň by mohla opísať túto emóciu?

.....

.....

Aká je tvoja reakcia, keď prežívaš túto emóciu?

Príklad

Vyhýbaš sa spoločnosti, rozhovorom, zabališ sa do deky, mlčíš, skáčeš od radosti, smeješ sa atď.

.....

.....

.....

Opíš svoje myšlienky, keď cítiš túto emóciu!

Príklad

„Keď som nahnevaný/á, myslím na...”

„Ak sa bojím, myslím na...” atď.

Každý večer si zapíš udalosti dňa na kúsok papiera, vrátane nepríjemných myšlienok!

Aby si na konci dňa „vyprázdnil/a” svoju myseľ, napíš si na papier tvoje myšlienky, pocity, prácu, ktorú si vykonal/a, hudbu, ktorú si počúval/a, a iné veci alebo činy. Pokús sa uprednostniť tvoje myšlienky a oddel' myšlienky, ktoré vyžadujú okamžitú pozornosť, od myšlienok, ktorým sa môžeš venovať neskôr. Odporúčame tiež rozdeliť zložité myšlienky na menšie, lepšie zvládnuteľné.

Príklad

Som nahnevaný. Hneval som sa na spolužiaka. Nepomohol mi, keď sme tvorili dvojicu. Bol som zodpovedný za všetky pracovné úlohy. Nemám rád/rada, keď musím robiť všetko len ja.

Môžeš si vytvoriť samostatný denník alebo denník na zaznamenávanie svojich myšlienok. To ti môže pomôcť dozvedieť sa viac o tebe a tvojom duševnom zdraví.

Zapisovanie si myšlienok ti tiež môže pomôcť ľahšie si všimnúť situácie alebo eliminovať myšlienky, ktoré v tebe vyvolávajú úzkosť.

Napiš, na čo práve myslíš!

Zoznam ľudí, ktorým dôverujem

Stráv svoj voľný čas s ľuďmi, ktorým dôveruješ, a získaj podporu, ktorú potrebuješ! Môžu to byť priatelia a rodinní príslušníci, učitelia, atď. Povedz svojim blízkym, ako sa cítiš. Nauč sa hovoriť aj o svojom hneve a zážitkoch. Často potrebujeme

niekoho, kto si vypočuje naše skúsenosti bez toho, aby kritizoval alebo odsudzoval rozhodnutia, ktoré sme urobili. Niekedy môžu byť rady od ostatných nielen užitočné, ale aj pomôcť zmierniť napätie...

Moji NAJ

Nižšie je uvedený zoznam ľudí, na ktorých sa môžem obrátiť v emocionálne ťažkých časoch. Začni zoznam od prvého NAJ a zapíš si ľudí, ktorých by si okamžite kontaktoval, ak by si sa necítil úplne najlepšie, alebo naopak, komu by si hneď ozná-

mil aj nejaký tvoj úspech (napríklad člena rodiny). Do bodov nižšie napíš ďalších ľudí, ktorým môžeš dôverovať a mohol/mohla by si im vyjadriť svoje myšlienky a pocity.

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

6

.....

9. Za čo som vďačná/ý

Schopnosť byť vďačný: Každý deň venuj pozornosť veciam, za ktoré si vďačný. Schopnosť byť vďačný treba pestovať. Môžeš sa to naučiť tak, že budeš počúvať samého/samú seba a budeš si vážiť všetky príjemné chvíle a dobré veci, ktoré sa ti prihodili. Vyjadrenie vďačnosti pomáha znižovať negatívne myšlienky a zlepšovať duševnú pohodu.

Príklady:

- „Som vďačný, že som zdravý.“
- „Som vďačný za dobré vzťahy so svojimi blízkymi.“
- „Som vďačný za večeru, ktorú som dnes pripravil so svojou rodinou.“

Svoju vďačnosť môžeš vyjadriť nielen slovami, ale aj činmi, napríklad prechádzkou v parku alebo lese, venuj čas svojim koníčkom alebo si daj teplú sprchu či kúpeľ.

Za tieto 3 veci som dnes vďačný/á:

1

2

3

10. Sila v prítomnosti

Sústred' sa na prítomnosť. Ak chceš znížiť úzkosť a stres, môže ti pomôcť zamerať sa na prítomnosť – prítomný okamih a svoje pocity. Toto sa často označuje ako všímavosť. Mindfulness nie je len o meditácii a precvičovaní hlbokého dýchania. Všímavosť sa dá praktizovať aj tak, že budeš venovať väčšiu pozornosť svojim zmyslom pri vykonávaní každodenných činností, ako je kúpeľ, čistenie zubov, jedenie alebo čas strávenými s ľuďmi, na ktorých ti záleží.

Čo je aktivita 5-4-3-2-1?

Aktivita „5-4-3-2-1“ na zníženie úzkostných myšlienok

Rozhliadni sa okolo seba, dávaj pozor na svoje zmysly a počítaj:

5 vecí, ktoré vidíš (napr. ľudia, predmety)

4 veci, ktoré cítiš (napr. vietor, teplo, dotyk)

3 veci, ktoré počuješ (napr. hudba, vozidlá, ľudské hlasy)

2 veci, ktoré voniaš (napr. jedlo, čaj, kvety)

1 vec, ktorú ochutnáš (žuvačka, karamelka, jedlo, voda)

11. Závislosti

Byť silný neznamená povedať všetkým „áno“. Niekedy je najsilnejšie slovo práve „nie“.

Prečítaj si tento krátky príbeh, ktorý ti môže zmeniť život:

Pamätám si, ako sme raz po škole sedeli v parku. Bolo leto, teplo, všetci sa smiali, počúvali hudbu a jeden z kamarátov vytiahol fľašu. „Daj si, čo sa bojíš?“ povedal a všetci na mňa pozerali.

V tej chvíli mi srdce búchalo ako o preteky. Nechcel som byť ten čudák, čo povie nie. Ale niečo vo mne vravelo, že toto nie je správne. Že to, čo urobím teraz, môže zmeniť veľa. Tak som sa zhlboka nadýchol a povedal: „Nie, vďaka.“ Niektorí sa zasmiali. Iní len pokrčili plecami. Ale vieš čo?

Ten večer som šiel domov s čistou hlavou a čistým svedomím. A na druhý deň som sa zobudil bez hanby, bez výčítiek.

Niekedy sa zdá, že si „sigma“ (cool), keď robíš to, čo ostatní. Ale skutočná sila je vedieť povedať nie tomu, čo ti môže ublížiť. Alkohol, cigarety, drogy – znie to ako zábava, ale môže to skončiť veľmi zle. Závislosti ti vezmú slobodu. Vezmú ti zdravie, sny, mnohokrát aj priateľov či rodinu. Zostaneš nielen sám, ale môže to dopadnúť doslova katastrofou...

Byť silný neznamená byť ako všetci ostatní.

Byť silný znamená postaviť sa za seba, aj keď je to ťažké. Vtedy si víťazom.

Zamysli sa:

Kedy som sa naposledy rozhodol/rozhodla podľa seba, aj keď ostatní chceli niečo iné?

Čo pre mňa znamená „byť silný/á“?

Novodobá závislosť: Sociálne siete a kult dokonalosti

Každý deň scrollujeme, lajkujeme, pridávame fotky... a ani si neuvedomíme, koľko času a energie nám sociálne siete berú. Vidíme dokonalé telá, perfektné outfity, úspechy, vzťahy - a začneme veriť, že taký má byť „normálny“ život. Lenže väčšina z toho, čo vidíš, nie je realita. Je to len výber toho najlepšieho, často upravený filrami, retušou alebo umelou inteligenciou, ktorá nám ukazuje nereálnu „dokonalosť“.

A tak sa začneš porovnávať. Pochybovať o sebe. Cítiť sa menejcenný/á, že tvoj život nie je taký „cool“. Ale vieš čo? **Skutočný život je oveľa viac než dokonalé fotky.** Je o smiechu a zážitkoch

s kamarátmi a rodinou, tvojich „malých“ športových či akýchkoľvek iných úspechoch, o dňoch, keď sa ti možno aj nechce z postele a venuješ sa sám sebe, ale aj o chybách, z ktorých rastieš.

Nenechaj sa chytiť do pasce. Nemusíš byť dokonalý/á, aby si bol/a sám sebou.

Nezabúdaj: Tvoja hodnota sa nepočíta na lajky.

Tip: Skús si niekedy dať pauzu. Vypni notifikácie, odlož mobil a buď chvíľu len sám/sama so sebou. To je skutočná sloboda.

Zamysli sa:

Skús si dnes večer odložiť mobil aspoň na 1 hodinu. Ako sa cítiš bez neho?

Ktorý príspevok na sociálnej sieti ti v poslednej dobe zhoršil náladu - a prečo?
Bol skutočne dôležitý?

12. Stanovenie cieľov a priorít

Každý týždeň alebo mesiac si stanov konkrétny cieľ, ktorý chceš dosiahnuť. Rozdeľ svoj cieľ na menšie úlohy, ktoré musíš splniť, aby si úspešne, krok za krokom, dosiahol/dosiahla svoj cieľ. Stanovenie cieľa môže poskytnúť ďalšiu motiváciu a povzbudenie, aby si do svojej každodennej rutiny pridal/a nové koníčky alebo iné aktivity. Nezabúdaj, že cieľ, ktorý si stanovíš, musí byť dosiahnuteľný, aby si mal/a možnosť zhodnotiť výsledok a stanoviť si ďalší cieľ. Do cieľa môžeš zahrnúť aktivity, ktoré chceš v danom časovom období vyskúšať. Začni sa napríklad učiť nový jazyk alebo získať iné nové zručnosti.

Niekoľko príkladov cieľov:

- Vytvor si denník na podporu duševného zdravia na týždeň.
- Venuj sa fyzickej aktivite aspoň 1 hodinu každý deň.
- Zajtra pomôž rodičom s večerou.

Stanov si cieľ na budúci týždeň:

Stanov si podrobné úlohy, ktoré ti pomôžu dosiahnuť tvoj cieľ na nasledujúci týždeň:

Stanov si cieľ na budúci mesiac:

.....

.....

Stanov si cieľ na budúci mesiac:

.....

.....

.....

.....

13. Pomoc psychológa, špecialistu, liniek pomoci

Ak sa nedokážeš vyrovnať so svojimi ťažkosťami sám/sama, vyhľadaj pomoc a získaj podporu nielen od priateľov alebo rodinných príslušníkov, ktorým dôveruješ, ale aj od odborníkov.

Ak sa ti zdá, že tieto rady pre teba nie sú dostatočné a pretrvávajú u teba nasledovné veci, zdôver sa rodičovi, prípadne inej blízkej osobe.

- ťažkosti so zaspávaním;
- zmeny chuti do jedla;
- nadmerná úzkosť, ktorá pretrváva väčšinu dňa alebo aj niekoľko dní po sebe;
- záchvaty paniky;
- neschopnosť zúčastňovať sa aktivít, stretávať sa s ľuďmi, byť na neznámych miestach, chodiť do školy alebo opustiť dom kvôli úzkosti;
- únava a ospalosť;
- ťažkosti s koncentráciou;
- máš o sebe zlé myšlienky;
- dlhodobý smútok;
- osamelosť;
- strata záujmu o činnosti, ktoré predtým priťahovali potešenie;
- nevera, že zvládneš rôzne každodenné veci alebo situácie, ako je štúdium, vzťahy, rodina atď.;
- sebapoškodzujúce správanie alebo myšlienky na sebapoškodzovanie alebo samovraždu

Alebo zober telefón ☎ a volaj:

Pomoc môžeš vyhľadať aj tak, že zavolaš na **Národnú linku na podporu duševného zdravia**, prípadne sa obrátiš na svojho rodinného lekára alebo iného odborníka, napríklad psychológa, psychoterapeuta alebo psychiatra.



**NÁRODNÁ
LINKA
NA PODPORU
DUŠEVNÉHO
ZDRAVIA**

☎ **0800 193 193**

- PO – NE: 10:00 – 22:00
- anonymná
- bezplatná
- vrátane sviatkov a víkendov



Linka bola vytvorená, aby ponúkla bezpečný priestor pre každého, kto potrebuje pomoc, podporu či poradenstvo. Na linku sa môže obrátiť ktokoľvek bez ohľadu na vek, pohlavie alebo sociálny status. Táto služba je anonymná a je poskytovaná zadarmo, preto sa nemusíš obávať, že by tvoje obavy alebo problémy boli zdieľané s niekým iným. Cieľom linky je zlepšiť dostupnosť duševnej podpory a pomôcť čo najväčšiemu počtu ľudí na Slovensku prekonať ich náročné životné situácie.

Viac informácií ohľadom duševného zdravia vo forme blogov, príbehov či napríklad i najčastejšie kladených otázok sa dozvieš aj na webe www.nlpdz.sk

A nezabúdaj: Pomoc nie je znakom slabosti, ale odvahy!

Taktiež nezabudni, že volať môžeš, ak potrebuješ a chceš pomôcť niekomu blízkeму, ale nevieš ako.



14. Môj jedálňiček

Pravidelné, zdravé a pestré jedlá

Aby bolo zdravé nielen telo, ale aj myseľ, mal/a by si konzumovať kompletnú a vyváženú stravu. To zaisťuje zdravý vývoj tela počas dospievania, ako aj dostatok energie na vykonávanie plánovaných každodenných činností vrátane svojpomocných metód, ktoré si zvolíš. Nevynechávaj jedlá ani ich nenahrádzaj sladkosťami či rýchlym občerstvením.

Rovnako dôležitý je pravidelný pitný režim, teda aspoň šesť pohárov vody denne. Nedostatok tekutín v tele môže spôsobiť únavu, problémy so sústredením, bolesti hlavy či až problémy s obličkami. Smäd treba uhasiť vodou, nie sladenými nápojmi, ktoré v tele vyvolajú zbytočný nával cukru a iných chemických zlúčenín.

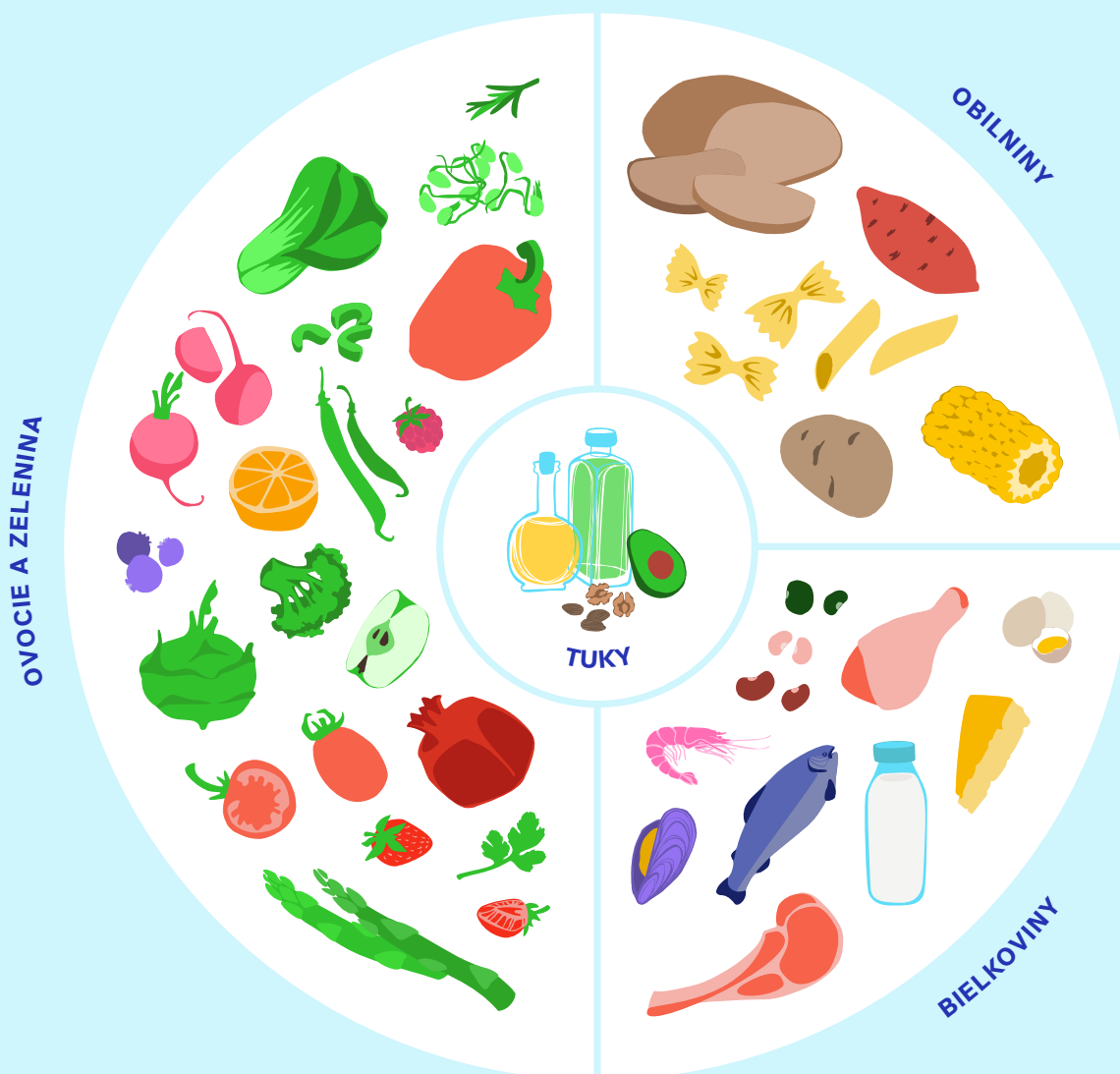
Kolko vody denne by si mal/a vypiť?

Vek	Pohlavie	Odporúčané množstvo tekutín za deň
11 - 13	dievčatá	≈ 1900 ml
	chlapci	≈ 2100 ml
14 - 18	dievčatá	≈ 1900 - 2400 ml
	chlapci	≈ 2200 - 2600 ml

Môj tanier zdravej výživy

Ako by mal vyzerieť?

- Naplň polovicu taniera zeleninou, ovocím a bobuľami.
- Naplň jednu štvrtinu taniera obilninami (vrátane pohánky, ryže, cestovín, chleba) alebo zemiakmi.
- Zvyšnú štvrtinu taniera naplň zdrojmi bielkovín: mäso, ryby, mliečne výrobky, vajcia, strukoviny.
- Najmenšiu časť (v strede) tvoria tuky a oleje používané pri varení (napr. rastlinný olej do šalátov).



Stravovací denník

Ak chceš, môžeš si vytvoriť aj svoj stravovací denník, do ktorého si zapíšeš príjem potravy, teda čo zješ každý deň a zhodnoť svoje stravovacie návyky. Dodržuj základnú zásadu zdravého jedálnička a zjedz aspoň 5 porcií zeleniny, ovocia a bobuľového ovocia denne (napr. 1 porcia ovocia

je 1 stredne veľké ovocie (jablko, hruška, banán a pod.), 1 porcia bobuľového ovocia je 1 hrstť čučoriedok, malín, černíc alebo iného bobuľového ovocia, 1 porcia zeleniny je 1 stredne veľká mrkva, miska zeleniny a pod.), paradajka, šalát. Nezabúdaj ani na dostatočný príjem tekutín.

15. Fyzické aktivity, tréningy, cvičenie

Pravidelná fyzická aktivita je skvelý spôsob, ako zlepšiť svoju celkovú pohodu a duševné zdravie. Fyzická aktivita znižuje stres a depresiu, pomáha ti relaxovať, „vypnúť hlavu“, zvyšuje produktivitu a zlepšuje náladu, koncentráciu, pamäť a spánok.

Aktivity strednej až vysokej intenzity (jazda na bicykli, intenzívny tanec, plávanie, beh, atď.) – odporúča sa fyzická aktivita aspoň 60 minút denne. Podobne sa aspoň trikrát týždenne odporúčajú vysokointenzívne pohybové aktivity vrátane tých, ktoré posilňujú svaly a kosti (cvičenie s činkami, lezenie, skákanie cez švihadlo, beh, tímové športy ako futbal, basketbal a pod.).

Zzzzzzz... A čo spánok?

Dostatočný a kvalitný spánok zlepšuje nielen fyzické, ale aj psychické zdravie. Dostatok spánku zvyšuje výkonnosť, zlepšuje koncentráciu a schopnosť zvládať každodenný stres. Počas dospievania by mala byť dĺžka spánku aspoň osem hodín denne.

Tipy pred spánkom:

- Vyvetraj spálňu a vyhýbaj sa používaniu elektronických zariadení aspoň hodinu/pol hodinu pred spaním.
- Nepozerať napínavé, hororové alebo iné psychologicky negatívne filmy.
- Snaž sa vstávať v rovnaký čas počas pracovných (školských) dní aj cez víkendy.
- Pred spaním nepi nápoje s kofeínom a nejedz veľké, sýte jedlá.

Obmedz čas strávený pred obrazovkou!

Buď opatrný/á a obmedz čas strávený pred obrazovkou (akoukoľvek – či je to mobil, počítačové hry, herné konzoly, telka)! Virtuálny a vymyslený svet v počítačovej hre alebo videá či programy s agresívnou až násilníckou tematikou sa nerovnajú realite. Preto buď ostražitý/á a nenechaj sa vtiahnuť do sveta, ktorý je iba vymyslený!

Pre deti a dospievajúcich vo veku od 5 do 17 rokov sa odporúča obmedziť čas strávený pred obrazovkami na max. dve hodiny denne (okrem času stráveného štúdiom).

16. Životné hodnoty vs. nepotrebné veci

Čo je naozaj dôležité?

Každý deň sa rozhodujeme – niekedy medzi tým, čo nás poteší hneď, a tým, čo má zmysel neskôr. Nový outfit, viac lajkov, drahé tenisky, sláva v partii... môže to znieť lákavo, ale často ide len o **krátke uspokojenie**. Trvá chvíľu – a potom znova cítiš prázdno.

Na druhej strane sú **skutočné hodnoty** – ako priateľstvo, dôvera, úprimnosť, rešpekt či to, že si sám/sama sebou. Tie netreba nikomu dokazovať, len ich žiť.

Život nie je o tom, čo máš, ale kto si.

Niekedy je ťažšie stať si za tým, čo je správne. Ale práve to z teba robí silného človeka.

Skús sa dnes na chvíľu zastaviť a zamyslieť:

Čo mi naozaj prináša pokoj, radosť a hrdosť na seba?

A čo ma len na chvíľu odpúta od toho, čo cítim?

Znie to ako klišé, ale je to pravda: **Nepotrebné veci prídu a odídu. Hodnoty ostávajú – a tvoria tvoju osobnosť, tvoje vlastné JA.**

17. Emergency kit — pre telo i dušu

Moja záchranná škatuľka na horšie dni

Niekedy prídu chvíle, keď sa cítiš vyčerpaný/á, smutný/á, nahnevaný/á alebo stratený/á. Práve vtedy ti môže pomôcť tvoja škatuľka prvej pomoci.

Čo si do nej môžem vložiť?

Pre dušu

- Lístok s povzbudzujúcim odkazom – niečo, čo si chceš pripomenúť, keď ti je ťažko. (Napríklad: „Toto prejde.“ alebo „Nie som na to sám/sama.“)
- Fotka niekoho alebo niečoho, čo máš rád/rada
- Playlist alebo názvy pesničiek, ktoré ti zlepšujú náladu
- List od seba pre seba – napíš si zopár riadkov na dni, keď zabudneš, aký/aká si silný/silná
- Kreatívny zoznam – kreslenie, písanie, hudba, tanec... čo ťa dostáva do lepšej nálady?

Pre telo

- Oblíbený čaj vo vrecúšku alebo recept na obľúbené papaníčko
- Nápad na jednoduchý pohyb – prechádzka, joga, beh
- Malý predmet, ktorý ťa upokojuje – napr. antistresová loptička, kamienok, gumička, plyšák a pod.
- Niečo s príjemnou vôňou – napr. esenciálny olej, parfém, vôňa z detstva
- Zoznam činností, ktoré ti robia dobre – kúpeľ, objatie, spánok, hudba, priatelia...

18. Môj školský rozvrh hodín

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Pondelok							
Utorok							
Streda							
Štvrtok							
Piatok							



