

**Príručka
na podporu
zdravého bytia
a kvality života
pracujúcich**



Ako sa starať o duševné zdravie?

Úvod	4
1. Čo je duševné zdravie?	5
2. Čo je duševná pohoda (wellbeing)?	6
3. Čo môže ovplyvniť naše duševné zdravie?	7
4. Čo sa s nami deje, keď prežívame niečo náročné?	8
5. Prečo je starostlivosť o duševné zdravie dôležitá?	9
6. Čo sú problémy v oblasti duševného zdravia?	10
7. Ako rozpoznam, že mám problém s duševným zdravím?	10
8. Psychická odolnosť (reziliencia)	12
9. Ako si vytvoriť plán starostlivosti o seba?	13
10. Ako čeliť bežným výzvam v oblasti duševného zdravia?	14
1 Stres	14
2 Úzkosť a obavy	16
3 Depresia	20
4 Syndróm vyhorenia	24
5 Hnev a jeho zvládanie	27
6 Smútenie a strata	30
11. Poskytovanie podpory na pracovisku: zodpovednosť zamestnávateľov	34
Ako vytvoriť zdravé pracovné prostredie	34
Príklady ďalších nástrojov na podporu duševného zdravia na pracovisku	36
Zodpovednosť zamestnancov pri prevencii problémov s duševným zdravím	37
12. Poskytovanie podpory na pracovisku: podpora kolegom	38
Ako komunikovať s kolegom, ktorý prežíva náročnú situáciu?	38
Ako môžem podporiť kolegu, ktorý bol mimo práce?	38
Ako môžem podporiť kolegu s pretrvávajúcimi problémami duševného zdravia?	38
13. Kde vyhľadať pomoc? Kontakty v oblasti duševného zdravia	40
14. Prílohy	41
Príloha 1: Zhodnotenie potrieb starostlivosti o seba	41
Príloha 2: Plán starostlivosti o seba	42
Príloha 3: Aké je vaše skóre stresu?	43
Príloha 4: Podpora návratu zamestnanca do práce po kríze duševného zdravia	44
Príloha 5: Ako vytvoriť zdravé pracovné prostredie	45
Zoznam použitej literatúry	46

Úvod

Sme veľmi radi, že sa vám do rúk dostala naša príručka. Veríme, že v nej nájdete veľa praktických a zaujímavých námetov, ako si zlepšiť duševné zdravie a duševnú pohodu.

Pre mnohých z nás je práca dôležitou súčasťou života. Je to miesto, kde trávime podstatnú časť nášho života. Cieľom sprievodcu je podporiť kvalitu života pracujúcich, čo sa týka psychohygieny, prevencie problémov v oblasti duševného zdravia, ako aj celkovej ochrany a podpory zdravia.

Tento jednoduchý sprievodca vám ukáže:

- ako sa starať o svoje duševné zdravie
- ako zvládnuť bežné výzvy v oblasti duševného zdravia
- ako vytvoriť zdravé pracovné prostredie
- ako podporiť kolegu, ktorý prežíva náročnú životnú situáciu.

V príručke sa nachádza aj niekoľko praktických cvičení, ktoré sú individuálne. Nie všetky musia každému vyhovovať. Odporúčame však vyskúšať si ich, keďže väčšina z nich je založená na kognitívno-behaviorálnej terapii. V závere publikácie nájdete odkaz na oficiálnu stránku Národnej linky na podporu duševného zdravia, ktorá ponúka veľa užitočných informácií ako aj kontakty na iné organizácie poskytujúce podporu v oblasti duševného zdravia.



Autorky:

Martina Adamčíková

Lucia Faltinová

Zuzana Nováková

1. Čo je duševné zdravie?

Duševné zdravie popisuje našu emocionálnu pohodu - to, ako myslíme, cítime a reagujeme. Duševné zdravie je rovnako dôležité ako naše fyzické zdravie. A tak ako fyzické zdravie, aj naše duševné zdravie sa môže zlepšiť alebo zhoršiť - vzhľadom na okolnosti a osobné výzvy, ktoré prežívame.

Kompas psychického zdravia ¹

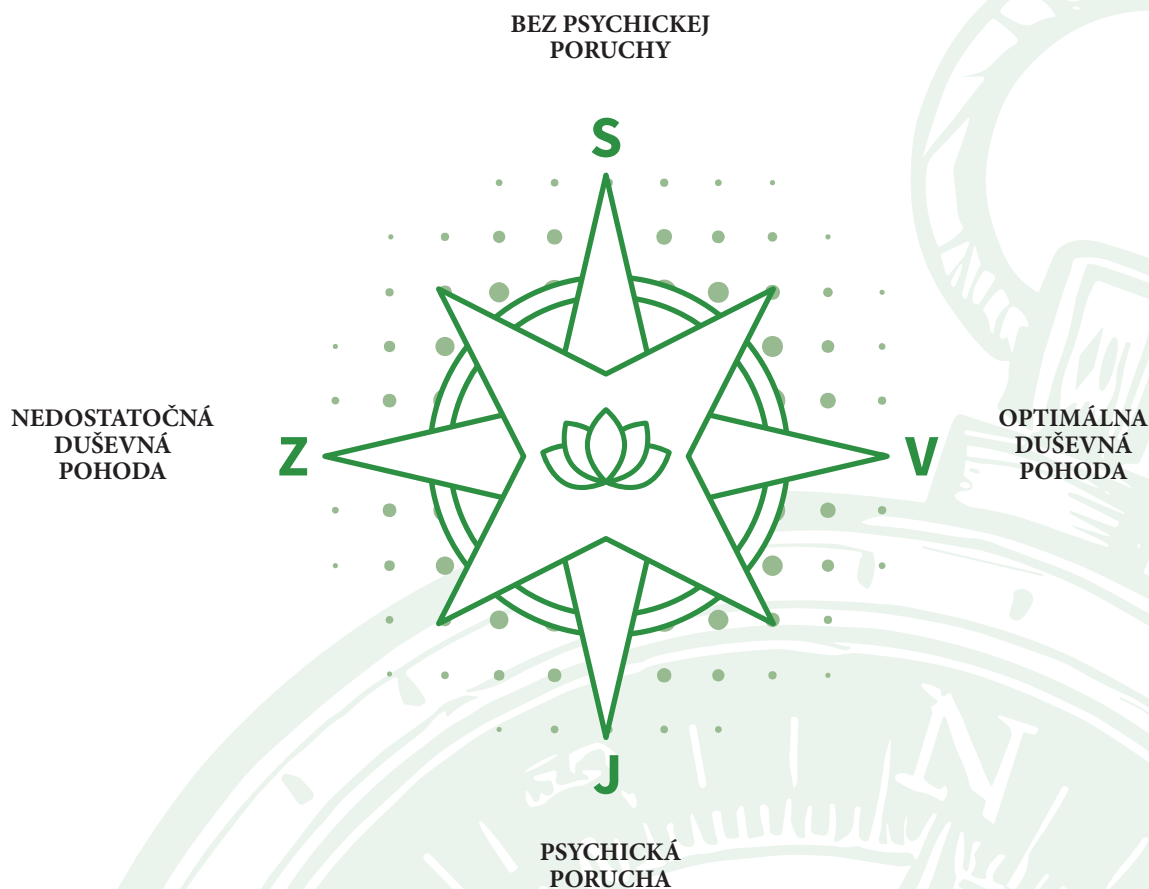
Psychické zdravie nie je opakom psychickej poruchy. Psychické zdravie je dynamické a môže mať rôzne podoby. Predstavme si ho ako jednotlivé svetové strany rozdelené dvoma osami:

Severovýchod označuje územie, kde sa človek nachádza, keď nemá žiadnu diagnostikovanú psychickú poruchu a zároveň sa psychicky cíti a funguje dobre.

Juhovýchod označuje územie, kde sa nachádza človek, ktorý má diagnostikovanú psychickú poruchu, ale vďaka liečebnému procesu sa cíti a funguje dobre.

Juhozápad označuje územie, kde sa nachádza človek, ktorý má diagnostikovanú psychickú poruchu a zároveň sa psychicky necíti, resp. nefunguje dobre. Môže to byť napr. človek v akútnej fáze psychotického ochorenia.

Severozápad označuje územie, kde sa nachádza človek, ktorý nemá diagnostikovanú psychickú poruchu a zároveň sa psychicky necíti, resp. nefunguje dobre. Môže to byť niekto, kto sa vyrovnáva s ťažkou životnou situáciou.



Zdroj: www.rvdz.sk

¹ Duševné zdravie nazývame aj psychické alebo mentálne zdravie a v praxi sa využívajú tieto termíny ekvivalentne.

2. Čo je duševná pohoda (wellbeing)?

Duševná pohoda - wellbeing - je úzko spojená so šťastím a životnou spokojnosťou. Ide o komplexnú kombináciu faktorov fyzického, duševného, emocionálneho a sociálneho zdravia. Duševnú pohodu možno charakterizovať tým, ako vnímame sami seba a ako fungujeme v každodennom živote.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) spája wellbeing s duševným zdravím v tejto definícii:

Duševné zdravie je definované ako stav duševnej pohody (wellbeing), v ktorom si každý jednotlivec uvedomuje svoj vlastný potenciál, dokáže sa vyrovnáť s bežným životným stresom, produktívne pracovať a byť prínosom pre svoju komunitu.²

Aktivita: Čo pre vás znamená duševná pohoda? Napíšte zoznam vecí, ktoré sa vám vybavujú, keď si predstavíte duševnú pohodu.

8 oblastí duševnej pohody

Pre každého z nás znamená duševná pohoda niečo iné; každý má iné priority a potreby v oblasti duševnej pohody.

Podľa výskumov našu duševnú pohodu tvorí 8 vzájomne prepojených oblastí:

- **Emocionálna pohoda** - zahŕňa všetky aspekty duševného zdravia a emocionálneho stavu. Je to schopnosť úspešne zvládať životný stres a adaptovať sa na zmeny v náročných situáciách.

- **Finančná pohoda** - predstavuje všetky aspekty duševnej pohody súvisiace s financiami, vrátane našich znalostí a zručností finančného plánovania a manažovania výdavkov.
- **Sociálna pohoda** - zameriava sa na naše sociálne väzby, vzťahy a osobné vyjadrenie. Rovnako sa zameriava na budovanie systému podpory prostredníctvom rodiny, priateľov, rovesníkov a profesionálov.
- **Pracovná pohoda** - zahŕňa aspekty duševnej pohody, ktoré súvisia s našou spokojnosťou v práci a s naším kariérnym smerovaním.
- **Spirituálna pohoda** - pokrýva témy, ktoré sa týkajú hľadania zmyslu toho, čo sa vo svete deje a zmyslu nášho života. Môže, no nemusí zahŕňať náboženstvo alebo vieru vo vyššiu moc.
- **Intelektuálna pohoda** - vzťahuje sa na stav kognitívneho zdravia a mentálnu stimuláciu prostredníctvom rozširovania vedomostí, sebarozvoja a sebaobjavovania.
- **Environmentálna pohoda** - týka sa životného prostredia a toho, ako životné prostredie môže ovplyvniť naše zdravie.
- **Fyzická pohoda** - súvisí s naším fyzickým zdravím, vrátane výživy, cvičenia, kontroly hmotnosti, fajčenia, prevencie chorôb a rozvoja zdravých návykov, ktoré nám umožnia žiť dlhší a šťastnejší život.



² WHO (2014) Mental health: a state of well-being. World Health Organization.

3. Čo môže ovplyvniť naše duševné zdravie?

Zmeny v živote a bolestivé udalosti majú zásadný vplyv na duševné zdravie. V náročných chvíľach môžeme byť náchylnejší voči problémom v oblasti duševného zdravia ako je depresia, úzkosť a iné psychické výzvy.

Naše duševné zdravie môže ovplyvniť napríklad:

- choroba alebo zhoršený zdravotný stav
- užívanie niektorých liekov
- úmrtie alebo strata blízkej osoby
- rozvod alebo rozpad vzťahu
- osamelosť
- finančné problémy
- iné osobné výzvy.

Niekedy dokonca nemusí existovať konkrétna príčina, prečo začneme pociťovať duševnú nepohodu.



4. Čo sa s nami deje, keď prežívame niečo náročné?

Ak sme prežili náročnú, stresujúcu alebo krízovú situáciu, môžeme pociťovať zmeny v našom správaní, prežívaní a fungovaní v bežnom živote. Tieto pocity a reakcie sa môžu prejavíť bezprostredne po kritickej udalosti alebo s odstupom niekoľkých hodín, dní aj týždňov.

Keď prežívame niečo náročné, je celkom prirodzené, že reagujeme. Treba si uvedomiť, že každý z nás reaguje inak.

Prejavy a reakcie na náročné situácie môžu byť nasledovné:

FYZICKÉ		
problémy so spánkom	svalové chvenie a napätie	napätie svalstva
žalúdočné a gastrointestinálne problémy (hnačka, nevoľnosť)	búšenie srdca, zrýchlená srdcová frekvencia	neschopnosť relaxovať a odpočívať
pocit veľkej únavy	bolesti chrbta a šije	bolesti hlavy
SPIRITUÁLNE		
pocit prázdnoty	negatívne pocity o živote	odcudzenie
pocit sklúčenosti a straty nádeje	pochybnosti	strata zmyslu spojenia s ostatnými
strata zmyslu	hnev na svojho boha	
EMOCIONÁLNE		
hnev	smútok	úzkosť
výkyvy nálad	precitlivenosť	emocionálnosť
podráždenosť	neschopnosť emocionálneho prežívania	
DUŠEVNÉ		
znížená schopnosť sústrediť sa	pocit zmätenosti	zahmlené myšlienky
rýchle zabúdanie	ťažké rozhodovanie	nočné mory
znepokojujúce myšlienky		
BEHAVIORÁLNE		
riskantné správanie	prejedanie sa	nechutenstvo
častejšie fajčenie	agresivita a slovné výpady	užívanie alkoholu alebo drog
kompulzívne správanie	izolácia	častejšie alebo nadmerné užívanie liekov

Od čoho závisí, ako reagujeme v náročných situáciách?

To, ako reagujeme v náročných životných situáciách, závisí od viacerých faktorov:

- od povahy udalosti - čo sa stalo a ako nás to osobne zasiahlo
- od závažnosti udalosti - aké závažné boli následky
- ako dlho udalosť trvala
- či sme už niečo podobné zažili alebo nie
- či máme vybudovaný systém podpory (zo strany rodiny, priateľov, známych)

- od nášho fyzického zdravia
- od nášho veku a skúseností
- od stavu nášho duševného zdravia
- od kultúrneho pozadia a tradícií, ktoré majú vplyv na naše správanie
- od prevzatých vzorcov správania sa (v rodine a pod.)



5. Prečo je starostlivosť o duševné zdravie dôležitá?

Starostlivosť o seba by mala byť dôležitou súčasťou nášho každodenného života. Je to často prvá vec, ktorú obetujeme, keď sme pod stresom a zaneprázdnení. Ľudia si veľakrát myslia, že „mať čas pre seba“ je sebecké. Ak sa však nepostaráme o naše vlastné emocionálne zdravie, nebudeme schopní pomôcť ani iným.

Starostlivosť o seba je životne dôležitá pre budovanie našej odolnosti voči stresom, ktoré nedokážeme ovplyvniť. Ak podnikneme preventívne kroky a naučíme sa starať o svoju myseľ a telo, budeme lepšie pripravení žiť spokojný život. Tak ako si každý deň nezabudneme vyčistiť zuby, rovnako by sme nemali zabudnúť venovať sa starostlivosti o duševné zdravie, ktorá by mala byť prirodzenou súčasťou našej každodennej rutiny.

Výskumy dokazujú, že vytvorenie pravidelnej rutiny v starostlivosti o naše duševné zdravie má množstvo výhod, napríklad:

- zníženie pocitu úzkosti a depresie
- zníženie stresu a zlepšenie psychickej odolnosti
- nárast pocitu šťastia
- zvýšenie energie
- prevencia syndrómu vyhorenia
- posilnenie medziludských vzťahov
- celkové zlepšenie kvality života.

5 spôsobov ako si zlepšiť duševnú pohodu

Starostlivosť o duševné zdravie na pracovisku môže byť výzvou, najmä ak pracujeme v náročnom alebo stresujúcom prostredí. Existuje však niekoľko účinných aktivít, ktoré môžeme podniknúť na zlepšenie nášho duševného zdravia. Ak si do denného harmonogramu zaradíme nasledujúcich 5 jednoduchých aktivít, pomôže nám to zlepšiť si duševné zdravie a duševnú pohodu.

Buďme v kontakte

Dobré vzťahy sú dôležité pre našu duševnú pohodu. Spojenie s ostatnými nám môže pomôcť vybudovať si pocit spolupatričnosti a sebahodnoty a poskytnúť nám emocionálnu podporu v náročných situáciách. Byť spoločenský znamená pre každého niečo iné - možno preferujete pokojnejšiu komunikáciu len s jednou osobou, alebo naopak - cítite sa komfortne vo väčšej skupine. Možno radšej komunikujete s ľuďmi osobne, alebo prostredníctvom telefonátu, či online.

Tu je niekoľko spôsobov, ako môžete posilniť kontakt s ostatnými:

- skúste sa porozprávať s niekým novým, s kým ste ešte nekomunikovali
- pýtajte sa niekoho, aký mal víkend a naozaj počúvajte, čo hovorí
- vyhradte si 5 minút, aby ste zistili, ako sa má váš kolega
- odveďte kolegu do práce alebo s ním zájdite na obed.

Buďme aktívni

Fyzická aktivita nám pomáha udržiavať pozitívne duševné zdravie. Byť fyzicky aktívny nám môže pomôcť zlepšiť spánok, znížiť pocity stresu i úzkosti a cítiť sa šťastnejšie. Keď sme aktívni, v mozgu nám prebiehajú chemické zmeny, ktoré pozitívne menia našu náladu. Byť aktívny neznamená, že musíme začať behať maratón alebo denne trénovať v posilňovni. Existuje veľa rôznych činností, ktoré môžeme robiť, aby sme podporili naše fyzické zdravie.

Tu je niekoľko nápadov:

- choďte do práce radšej po schodoch než výťahom
- choďte na prechádzku počas obedňajšej prestávky
- začnite chodiť do práce pešo
- vystúpte z autobusu o zastávku skôr a časť cesty do práce prejdite pešo
- zorganizujte v práci športovú aktivitu
- pred odchodom do práce si urobte zopár strečingov
- namiesto telefonovania či e-mailu zájdite za kolegom osobne
- nastavte si na mobile pripomienku na každých 55 minút pracovného času a venujte 3 minúty strečingu, hlbokému dýchaniu alebo krátkej relaxácii.

Venujte pozornosť prítomnému okamihu

Vychutnávanie si danej chvíle a venovanie väčšej pozornosti prítomnému okamihu môže zlepšiť našu duševnú pohodu a pomôcť nám cítiť sa pozitívnejšie. Niektorí ľudia nazývajú toto vedomie všímavosťou - mindfulness. Všímavosť môže pozitívne zmeniť spôsob, akým vnímame život a ako pristupujeme k výzvam.

Nájdite si čas, aby ste si vychutnali daný moment a všimajte si prostredie okolo seba. Tu je niekoľko nápadov:

- zaobstarajte si do práce živú rastlinu
- dbajte, aby bolo vaše pracovné prostredie vždy čisté a upratané, na stole majte len to, s čím práve pracujete
- vyberte si inú trasu na cestu do práce alebo z práce a vnímajte okolie
- na obed zájdite na iné miesto než zvyčajne.

Učme sa

Pocit, že sa učíme a rozvíjame nám môže zvýšiť sebavedomie, posilniť zmysel pre život a zlepšiť duševnú pohodu. Stanovenie osobných cieľov taktiež prispieva k pocitu väčšej produktivity a kontroly nad životom.

Čo nového sa môžete naučiť alebo si vyskúšať? Napríklad:

- naučte sa niečo nové od kolegov
- prihláste sa na kurz
- prečítajte si knihu
- vylúštite krížovku alebo sudoku
- vyskúšajte nové koníčky, ktoré sú pre vás výzvou, napríklad písanie blogu, nový šport alebo maľovanie.

Dávajme

Ľudia, ktorí pomáhajú druhým, sa častejšie hodnotia ako šťastní. Skutky vládosti a láskavosti nám môžu poskytnúť pocit zmysluplnosti a sebahodnoty a podporujú budovanie pozitívnych vzťahov. Či už sú to drobné skutky láskavosti voči iným, alebo väčšie ako je dobrovoľníctvo v miestnej komunite či v práci, pomôžu nám zlepšiť našu duševnú pohodu.

Je niečo, čo môžete urobiť pre druhých? Skúste napríklad:

- uvariť kolegovi čaj
- ponúknuť kolegovi pomoc s prácou
- zájdite s kolegami na obed
- zistiť, či sú v práci otvorené nejaké dobrovoľnícke iniciatívy
- zorganizovať dobrovoľnícku aktivitu.

Aktivita: Vyberte si z každej oblasti jednu aktivitu, ktorú by ste radi začali realizovať v rámci zlepšenia vašej duševnej pohody v práci.

6. Čo sú problémy v oblasti duševného zdravia?

Všetci zažívame chvíle, keď sa cítíme bez energie, vystresovaní alebo psychicky vyčerpaní. Vo viacerých prípadoch tieto pocity prejdú, ale niekedy sa môžu rozvinúť do duševných problémov alebo psychických porúch, ktoré ovplyvňujú našu náladu, myslenie a správanie. Problém s duševným zdravím sa môže rozvinúť do psychickej poruchy, keď pretrvávajúce príznaky ovplyvňujú našu schopnosť fungovať v každodennom živote.

Hoci faktory ako trauma, diskriminácia, genetika či pretrvávajúca fyzická choroba prispievajú k vyššej pravdepodobnosti rozvinutia psychických porúch, problémy s duševným zdravím môže mať ktokoľvek a môžu sa objaviť kedykoľvek.

7. Ako rozpoznám, že mám problém s duševným zdravím?

Ak zažívame náročné výzvy a situácie, či už v osobnom alebo pracovnom živote, je pravdepodobné, že to bude mať vplyv na naše duševné zdravie. Problémy duševného zdravia môžu mať veľa rôznych prejavov a symptómov:

- môžeme začať robiť v práci chyby
- sme zábudliví
- je pre nás ťažké motivovať sa
- prestaneme byť dochvilní
- môžeme byť náladoví
- môžeme sa cítiť vyčerpaní
- môžeme mať problémy s jedením (príliš veľa, príliš málo)
- môžeme mať problémy so spánkom (príliš veľa, príliš málo)
- môžeme byť roztržití
- vyhýbame sa kolegom
- častejšie prokrastinujeme (povinnosti neustále odkladáme na neskôr)
- sme viac zmätoční
- sme podráždení
- berieme si na seba viac práce a povinností, než dokážeme zvládnuť.

Niekedy môže byť pre nás ťažké rozpoznať tieto zmeny. Naopak, môžu nás na ne upozorniť kolegovia, alebo si môžeme všimnúť tieto symptómy u kolegov.

Ak sa problémy s duševným zdravím zhoršujú, môžeme si všimnúť zreteľnejšie príznaky problémov v oblasti duševného zdravia ako:

- výbuchy hnevu alebo emócií
- častejšia neprítomnosť v práci
- častejšia chorobnosť
- zanedbávanie svojho vzhľadu

- viditeľné známky únavy
- problémy s alkoholom alebo fajčením.

Ak negatívne pocity neustupujú, alebo máme problém sa s nimi vyrovnáť, je namieste vyhľadať pomoc a podporu. Rozhovor s priateľmi, rodinou alebo niekým, komu dôverujeme, je veľmi dobrý prvý krok. Ak nemáme nikoho, s kým by sme sa mohli porozprávať, môžeme skúsiť kontaktovať linku pomoci a požiadať odborníkov o radu a podporu. Spravidla by sme mali vyhľadať pomoc u svojho praktického lekára, ak prežívame pocity a emócie, ktoré:

- majú veľký dopad na ľudí, s ktorými žijeme alebo pracujeme
- ovplyvňujú našu náladu v trvaní niekoľko týždňov
- spôsobujú nám suicidálne (samovražedné) myšlienky
- bránia nám normálne pokračovať v živote.

Spektrum duševnej pohody

Jedným z nezdravých spôsobov premýšľania o duševnom zdraví je, že ľudí klasifikujeme do dvoch kategórií: na tých, ktorí sú „duševne zdraví“ a tých, ktorí sú „duševne chorí“. Takýto pohľad je veľmi nepravdivý a nebezpečný, lebo môže zvýšiť stigmatizáciu voči ľuďom s psychickými poruchami. Pozitívnejším a presnejším spôsobom uvažovania o duševnom zdraví je vnímať duševné zdravie ako určité spektrum skúseností. Predstavte si spektrum duševného zdravia ako farebnú škálu, ktorá prechádza od duševnej pohody k duševnej nepohode. Siahá od dobrého duševného zdravia na jednej strane, až po závažné problémy v oblasti duševného zdravia na strane druhej.

Škála jednotlivých úrovní duševnej pohody a niektoré z najčastejších príznakov:

 VYNIKAJÚCA	 PROSPERUJÚCA	 PREŽÍVAJÚCA	 PRECHÁDZAJÚCA ŤAŽKÝM OBDOBÍM	 V KRÍZE
veselosť radostnosť energia vysoká výkonnosť plynutie (flow) plné využívanie potenciálu	pozitívizmus pokoj výkonnosť kvalitný spánok stravovanie v norme prirodzená spoločenská aktivita	znepokojenosť nervozita podráždenosť smútok nespavosť nesústredenosť utiahnutosť	úzkosťnosť deprimovanosť unavenosť nízka výkonnosť nesústredenosť nespavosť nechutenstvo do jedla	výrazná úzkosť výrazná skleslosť častá absencia v práci vyčerpanosť silná nespavosť strata hmotnosti

Na tomto spektre sa počas života všetci neustále pohybujeme, a to na základe životných okolností, predchádzajúcich skúseností a našej genetiky. Rovnako máme schopnosť posúvať sa v tomto spektre na základe toho, ako praktizujeme starostlivosť o seba. Spektrum odráža zložitosť duševného zdravia a poukazuje aj na to, že ak človek momentálne nemá problémy v oblasti duševného zdravia, automaticky to neznamená, že je spokojný a šťastný.

Tmavozelená: Vynikajúca

Je to vrcholná úroveň duševnej pohody, kedy sa človek cíti a funguje skvele. Spravidla sú na to potrebné vhodné podmienky a pozitívny prístup. Táto úroveň znamená, že dosahujeme svoj plný potenciál. Tento stav vysokého výkonu sa popisuje aj ako flow - plynutie. Keď sme v tmavozelenom spektre, pociťujeme radosť, energiu, vysoký výkon a plne využívame náš potenciál.

Zelená: Prosperujúca

Zelená zóna je normálny a zdravý stav duševnej pohody. Byť v tejto zóne neznamená byť celkom bez stresu alebo starostí, ale v podstate sme spokojní a pokojní. Znamená to, že pomerne dobre zvládame bežné životné výzvy a fungujeme normálne, čo sa týka spánku, chuti do jedla, fyzickej aktivity, pracovných návykov a osobných vzťahov. V zelenej zóne si môžeme udržať dobré duševné zdravie najmä starostlivosťou o seba a tým, že trávim čas v spoločnosti, s rodinou a priateľmi.

Žltá: Prežívajúca

Byť v žltej zóne znamená byť v nepokojnom duševnom stave, kedy je dôležité sledovať príznaky a symptómy. Človek v tomto stave môže prežívať obavy a mať viac negatívnych myšlienok než zvyčajne. Naše stravovacie a spánkové návyky sa môžu zmeniť. Môžeme mať problém sústrediť sa na prácu alebo iné úlohy. Pokiaľ sme v žltej zóne, naše duševné zdravie môžeme podporiť praktizovaním starostlivosti o seba (napr. relaxačnými technikami, pohybom), trávením času s rodinou a priateľmi, môžeme sa tiež porozprávať s psychoterapeutom alebo iným odborníkom.

Oranžová: Prechádzajúca ťažkým obdobím

Byť v oranžovej zóne znamená, že prechádzame náročným obdobím a môžeme mať problém zvládať každodenné povinnosti. Ďalej môžeme mať problémy so sústredením, spánkom, môžeme sa cítiť vyčerpaní, bez nálady, stratiť chuť do jedla a naše pracovné a osobné vzťahy môžu byť narušené. Ak sa ocitneme v oranžovej zóne, mali by sme bezodkladne konať a vyhľadať odbornú pomoc. Môžeme zavolať na linku pomoci a porozprávať sa s odborníkom, alebo požiadať o podporu rodinu a priateľov.

Červená: V kríze

Červená zóna je krízová zóna. Ľudia s diagnostikovanými psychickými poruchami sa spravidla v minulosti nachádzali v tejto zóne, čo viedlo k ich diagnóze a liečbe. Ale do tohto stavu sa môže dostať ktokoľvek. V tejto zóne človek prežíva ťažkú úzkosť, depresiu alebo utrpenie tak intenzívne, že je preňho náročné zvládnuť deň. Môžeme mať problém jesť, spať a vykonávať základnú hygienu. Môžeme prežívať toľko emocionálnej bolesti, že to môže viesť až k myšlienkam na sebapoškodzovanie alebo samovraždu. V červenej zóne ste v stave núdze a potrebujete pomoc ihneď. Zavolajte na krízovú linku podpory alebo sa porozprávajte s vyškoleným poradcom. Vyhľadajte pomoc odborníka na duševné zdravie alebo lekára. Informujte rodinu a priateľov, že ste v kríze a požiadať ich o podporu.

Aktivita: Zamyslite sa, v ktorej časti spektra duševnej pohody ste sa nachádzali počas posledných 2 týždňov. Ak sa chcete posunúť na spektre duševnej pohody do optimálnejšej zóny, vráťte sa k svojmu plánu starostlivosti o seba a považujte nad zmenami a vylepšeniami, ktoré do svojho plánu môžete zahrnúť.



8. Psychická odolnosť (reziliencia)

Psychická odolnosť - reziliencia - je kľúčovým prvkom našej duševnej pohody. Je to naša schopnosť mentálne a emocionálne sa vyrovnávať s každodenným stresom, ale aj s väčšou krízou, zotaviť sa, vrátiť sa do stavu pred krízou a obnoviť duševnú pohodu.

Päť faktorov psychickej odolnosti

Keď máme plne vyvinutú rezilienciu, nielenže nám pomôže ľahšie sa vyrovnávať s náročnými životnými výzvami, dokonca sa môžeme z nich posilniť. Nazýva sa to aj schopnosťou odraziť sa. Nasledujúcich 5 špecifických atribútov reziliencie podporuje odolnosť na individuálnej i organizačnej úrovni:

Zmysel

Pocit zmysluplnosti a zmyslu života prispieva k zdravšiemu ovládaniu negatívnych emocionálnych reakcií. To znamená, že človek je pripravený rýchlejšie a efektívnejšie reagovať na emocionálne výzvy. Tí, ktorí poznajú svoje hodnoty a vedia, čo je pre nich dôležité, ľahšie prijímajú ťažké rozhodnutia pod stresom a v náročných situáciách.

Flexibilita a adaptabilita

Flexibilita a adaptabilita predstavujú zručnosti a schopnosti, ktoré sa potrebujeme naučiť, aby sme sa mohli posúvať vpred, keď čelíme výzvam (zručnosti v riešení problémov, vyvážené a zdravé myslenie a schopnosť zvládať naše emócie). Tí, ktorí ovládajú tieto zručnosti, sú efektívni v riešení problémov a svoje emócie zvládajú aj v náročných situáciách. Životné zmeny a výzvy vnímajú skôr ako príležitosti než ako hrozby.

Spojenie s ostatnými

Ľudia sú od prírody spoločenské bytosti. A tí, ktorí majú silnú sieť sociálnej podpory a pocit prepojenia s ostatnými, vedia v prípade núdze nielen poskytnúť, ale aj požiadať o pomoc.

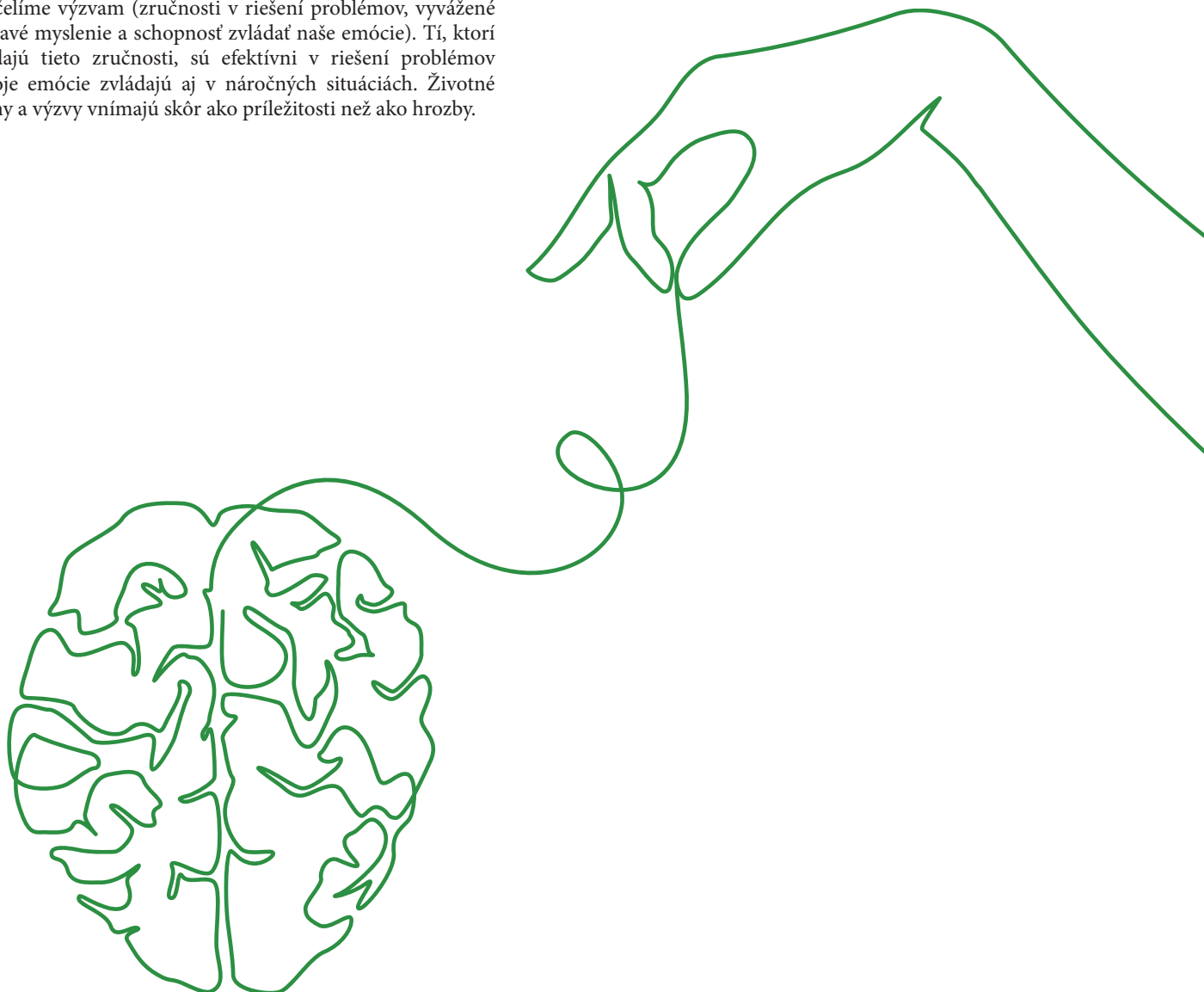
Zdravie

Spánok, výživa a pohyb sú nevyhnutné pre udržanie našej fyzickej pohody a pre zotavenie sa z chorôb. Starostlivosť o našu fyzickú pohodu je tiež kľúčová pri ochrane pred problémami s duševným zdravím a pri zmierňovaní potenciálnych následkov stresujúcich udalostí.

Nádej

Je to pozitívny kognitívny stav. Motivuje nás rozvíjať stratégie na dosiahnutie našich cieľov a konať podľa týchto stratégií. V náročných časoch nám nádej pomáha zorientovať sa v živote, nestratiť pozitívny a optimistický pohľad na svet.

Rovnako dôležité sú aj ostatné aspekty duševnej pohody, ako je uvedené v kapitole 2: 8 oblastí duševnej pohody.



9. Ako si vytvoriť plán starostlivosti o seba?

Ak si vytvoríme plán starostlivosti o seba, pomôže nám to podporiť naše duševné zdravie a duševnú pohodu. Tu je niekoľko jednoduchých krokov, ako si vytvoriť takýto osobný plán.

Krok 1: Zhodnoťte svoje schopnosti zvládania

Skúmanie vlastných návykov je dôležitým prvým krokom pri vytváraní plánu starostlivosti o seba. Ako zvyčajne riešite životne náročné situácie? Viete identifikovať, kedy si potrebujete dať pauzu? Keď čelíte výzvam, používate pozitívne alebo negatívne stratégie zvládania?

Pozitívne stratégie zvládania:

- ☐ hlboké dýchanie
- ☐ počúvanie hudby
- ☐ pohyb
- ☐ prechádzka
- ☐ zdravé stravovanie
- ☐ meditácia
- ☐ viera a náboženstvo
- ☐ čítanie
- ☐ trávenie času s priateľmi
- ☐ venovanie sa koníčkum
- ☐ čas strávený v prírode
- ☐ písanie si denníka
- ☐ relaxačný kúpeľ
- ☐ psychoterapia
- ☐ iné....

Krok 2: Identifikujte potreby starostlivosti o seba

Pamätajte, že starostlivosť o seba ďaleko presahuje naše základné fyzické potreby, ale zahŕňa aj psychickú, emocionálnu, spirituálnu či sociálnu duševnú pohodu.

Aktivita: Venujte chvíľku úvahám o tom, ako sa staráte o svoju duševnú pohodu a čo potrebujete vo svojom každodennom živote, aby ste sa cítili dobre. Pracovný list pre „Zhodnotenie potrieb starostlivosti o seba“ nájdete v Prílohe 1.

Krok 3: Reflektujte. Preskúmajte. Nahrad'te

Reflektujte - zamyslite sa nad existujúcimi stratégiami zvládania, ktoré ste identifikovali a načrtli v predchádzajúcej aktivite. Čo funguje? Čo nefunguje?

Preskúmajte - existujú nejaké prekážky, ktoré vám bránia v starostlivosti o seba? Zamyslite sa a preskúmajte, ako môžete tieto prekážky riešiť.

Nahrad'te - pracujte na odstránení negatívnych stratégií zvládania. Ak zistíte, že používate negatívne stratégie zvládania, začnite výberom jednej stratégie, ktorú považujete za najškodlivejšiu a identifikujte pozitívnu stratégiu, ktorá ju môže nahradiť.

Aktivita: Aké stratégie zvládania používate, keď čelíte výzvam? Nižšie je uvedených niekoľko príkladov pre jednotlivé stratégie zvládania. Vyberte svoje 3 najčastejšie pozitívne a 3 negatívne stratégie zvládania.

Negatívne stratégie zvládania:

- ☐ kričanie
- ☐ verbálne útočenie na iných
- ☐ agresívne správanie
- ☐ fajčenie
- ☐ vynechávanie jedál
- ☐ prejedanie sa
- ☐ nadmerné pitie alkoholu
- ☐ užívanie omamných a psychotropných látok
- ☐ stráňenie sa priateľov a rodiny
- ☐ izolácia
- ☐ hryzenie nechťov
- ☐ nebezpečné šoférovanie
- ☐ online závislosti
- ☐ nadmerné užívanie liekov
- ☐ iné....

Krok 4: Načrtnite si plán starostlivosti o seba

Váš plán starostlivosti o seba môže byť celkom jednoduchý alebo podrobný - záleží od vašich potrieb a preferencií. Môžete sa rozhodnúť, že na pracovnom stole budete mať podrobný plán, alebo jeho zjednodušenú verziu budete mať v telefóne či peňaženke. Pravidelne si ho pozerajte, stále sa k nemu vracajte a doladujte ho.

Aktivita: Vypracujte si svoj plán starostlivosti o seba, ktorý nájdete na konci tejto príručky v Prílohe 2.



10. Ako čeliť bežným výzvam v oblasti duševného zdravia?

1 Stres

Stres je zvyčajne reakciou na psychický alebo emocionálny tlak. Často súvisí s pocitom, že nad niečím strácame kontrolu. V niektorých prípadoch však nemusí mať zjavnú príčinu. Stres môže vzniknúť v dôsledku rôznych situácií ako napríklad pracovné termíny, finančné ťažkosti, choroba alebo rodinné a pracovné konflikty.

Zatiaľ čo určitá dávka stresu môže byť motivujúca a naštartovať nás, priveľa stresu môže ovplyvniť našu schopnosť zvládnuť situáciu emocionálne aj fyzicky. Pozitívny a motivujúci stres sa nazýva

eustres a negatívny stres označujeme ako distres. Keď pociťujeme úzkosť alebo strach, telo uvoľňuje stresové hormóny ako sú adrenalín a kortizol. Hoci pozitívny stres nás môže motivovať dokončiť úlohy, ak je stres celkovo dlhodobý, môže sa stať deštruktívnym a ovplyvniť naše zdravie.

Aké sú príznaky stresu?

Stres môže ovplyvňovať to, ako sa cítime fyzicky, psychicky a ako sa správame.

Príznaky stresu môžu byť:

FYZICKÉ		
bolesti hlavy alebo závraty	bolesť alebo svalové napätie	žalúdočné problémy
bolesť na hrudníku alebo rýchlejší tlkot srdca	sexuálne problémy	
DUŠEVNÉ		
ťažkosti so sústredením	problém robiť rozhodnutia	pocit preťaženia
neustále obavy	zabudlivosť	
ZMENY V SPRÁVANÍ		
podráždenosť a nervozita	pridlhé spanie alebo spánkový deficit	prejedanie sa alebo obmedzený príslus potraviny
vyhýbanie sa určitým miestam alebo ľuďom	nadmerné pitie alebo fajčenie	

Aktivita: Aké je vaše skóre stresu? Odpovedzte Áno alebo Nie na 25 otázok v Prílohe 3 a vypočítajte si skóre pre vašu hladinu stresu.

Ako zvládnuť stres?

Ak sme v strese, či už dôvodom je práca alebo niečo osobnejšie, prvým krokom k tomu, aby sme sa cítili lepšie, je identifikovať príčinu stresu. Neriešenie situácie a ničnerobenie môže naše problémy zhoršiť. Kľúčovými krokmi k zvládaniu stresu je budovať si emocionálnu silu, prijať zodpovednosť za riešenie situácie, vytvoriť si sieť sociálnej podpory a osvojiť si pozitívny pohľad na každodenný život.

10 tipov na odbúranie stresu:

1. Budte aktívni

Cvičením náš stres nezmizne, ale fyzický pohyb môže znížiť emocionálnu intenzitu, ktorú pociťujeme a pomôže nám s nadhľadom riešiť problémy.

2. Preberte zodpovednosť

Ak si myslíme, že s problémom nemôžeme nič urobiť, intenzita stresu sa môže zhoršiť. Pociť stratu kontroly nad situáciou je jednou z hlavných príčin stresu a duševnej nepohody. Prevzatie zodpovednosti a kontroly nad situáciou je kľúčovou súčasťou hľadania samotného riešenia problému.

3. Budte v kontakte s ľuďmi

Dobrá podporná sieť kolegov, priateľov a iných blízkych môže zmierniť naše problémy a pomôcť nám vidieť veci inak. Často

sú to práve aktivity, ktoré robíme s blízkymi, ktoré nám môžu pomôcť uvoľniť sa a znížiť tak intenzitu stresu.

4. Nájdite si čas pre seba

Mnohí pracujeme dlhé hodiny. To znamená, že často netrávime dostatok času aktivitami, ktoré nás naozaj bavia. Je dôležité nájsť si čas pre seba. Skúste si vyhraďiť pre seba jeden večer v týždni, kedy sa budete venovať relaxácii a tomu, čo vás baví.

5. Dajte si výzvu

Stanovenie si cieľov a výziev, či už v práci alebo mimo nej, napríklad učenie sa nového jazyka alebo nového športu pomáha vybudovať sebadôveru. Práve sebadôvera nám môže pomôcť vyrovnať sa so stresom.

6. Vyhňte sa škodlivým návykom

Nepoužívajte alkohol, fajčenie a kofeín ako niečo, čo vám pomôže vyrovnať sa so stresom. Tieto negatívne spôsoby zvládania stresu môžu poskytnúť dočasnú úľavu, ale z dlhodobého hľadiska nám problémy nevyriešia.

7. Pomáhajte ostatným

Výskumy dokazujú, že tí, ktorí pomáhajú iným prostredníctvom aktivít ako dobrovoľníctvo alebo komunitná práca, sú často psychicky odolnejší. Ak nemáte čas na dobrovoľníctvo, skúste niekomu prejavovať láskavosť. Môžete uvariť kolegovi kávu alebo niekomu pomôcť s pracovnou úlohou.

8. Pracujte inteligentnejšie, nie náročnejšie

Pracovať inteligentnejšie znamená sústrediť sa na úlohy, ktoré majú skutočný význam. Najmenej dôležité úlohy si nechajte na koniec. Zmierte sa s tým, že nie vždy budete mať čas na všetko.

9. Praktizujte vďačnosť

Hľadajte v živote pozitíva a veci, za ktoré ste vďační a zapájajte sa do aktivít, pri ktorých pociťujete šťastie. Pociť šťastia znižuje úroveň stresu a praktizovanie vďačnosti pomáha uvoľniť toxické emócie, zlepšuje kvalitu spánku a reguluje stres. Skúste si napísať na konci každého dňa 3 veci, ktoré sa vám podarili a za ktoré ste v živote vďační.

10. Akceptujte, čo nemôžete zmeniť

Nie vždy je možné zložitú situáciu zmeniť. Skúste sa sústrediť na veci, ktoré máte pod kontrolou. Ak sa napríklad vaša organizácia chystá prepúšťať zamestnancov, môžete sa zamerať na to, čo máte pod kontrolou, a to je hľadanie novej práce.

Aktivita: Praktizujte vďačnosť. Zamyslite sa nad 3 vecami, ktoré sa vám podarili a zapíšte si 3 veci, za ktoré ste v živote vďační.

PODARILO SA MI:	SOM VĎAČNÝ ZA:
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Dychové cvičenie na zvládnutie stresu

Táto upokojujúca dychová technika na zvládnutie stresu, úzkosti a paniky trvá len niekoľko minút a môžeme ju praktizovať kdekoľvek: v stoji, v sede na stoličke alebo v ľahu na posteli. Najväčší benefit pre nás však bude mať, ak ju budeme robiť pravidelne ako súčasť našej každodennej rutiny.

- Urobte si pohodlie; ak môžete, oblečte si voľné oblečenie, ktoré vám neobmedzuje dýchanie.
- Ak ležíte, položte ruky trochu ďalej od bokov, dlaňami nahor. Nohy nechajte vystreté alebo ohnite kolená tak, aby chodidlá boli na podlahe.
- Ak sedíte, položte ruky na ramená stoličky.
- Ak sedíte alebo stojíte, obe nohy položte na zem. Chodidlá umiestnite zhruba na šírku bokov.
- Skúste sa nadychovať nosom a vydychovať ústami.
- Nádychom nechajte vzduch prúdiť hlboko do brucha tak, aby ste cítili, že sa vám brucho nadvihuje.
- Pomôcť vám môže, ak postupne počítate od 1 do 5.
- Vydýchnite ústami a počas výdychu počítajte do 5.
- Dýchajte pravidelne a pokračujte takto aspoň 5 minút.

Kreslenie po ruke

Rovnako účinnou a rýchlou technikou na upokojenie je kreslenie po ruke s drevenou ceruzkou. Tento typ dotyku totižto uvoľňuje oxytocín - „hormón šťastia“.

- Vezmite si do ruky ceruzku alebo pero a zľahka si prechádzajte po prstoch, dlani, prípadne po predlaktí.
- Môžete pokojne zavrieť oči.

- Po chvíli predpažte a porovnajte pociť v rukách. Tá, po ktorej ste „kreslili“, by mala byť ľahšia, uvoľnenejšia; môžete mať pociť príjemného mravčenia.
- Cvičenie teraz zopakujte na druhej ruke.



2 Úzkosť a obavy

Úzkosť je nepríjemný pocit, ktorý občas zažije každý z nás. Môžeme ho opísať ako pocit napätia, nervozity alebo vnútorného nepokoja a obáv. Symptómy úzkosti môžu niekedy pretrvávajúť aj niekoľko týždňov či dlhšie.

Keď pociťujeme úzkosť, môžeme prežívať úzkostné myšlienky o sebe, o iných ľuďoch a o tom, ako si myslíme, že nás iní ľudia vnímajú. Taktiež môžeme prežívať úzkostné myšlienky o svete okolo nás a o tom, čo nás čaká v budúcnosti.

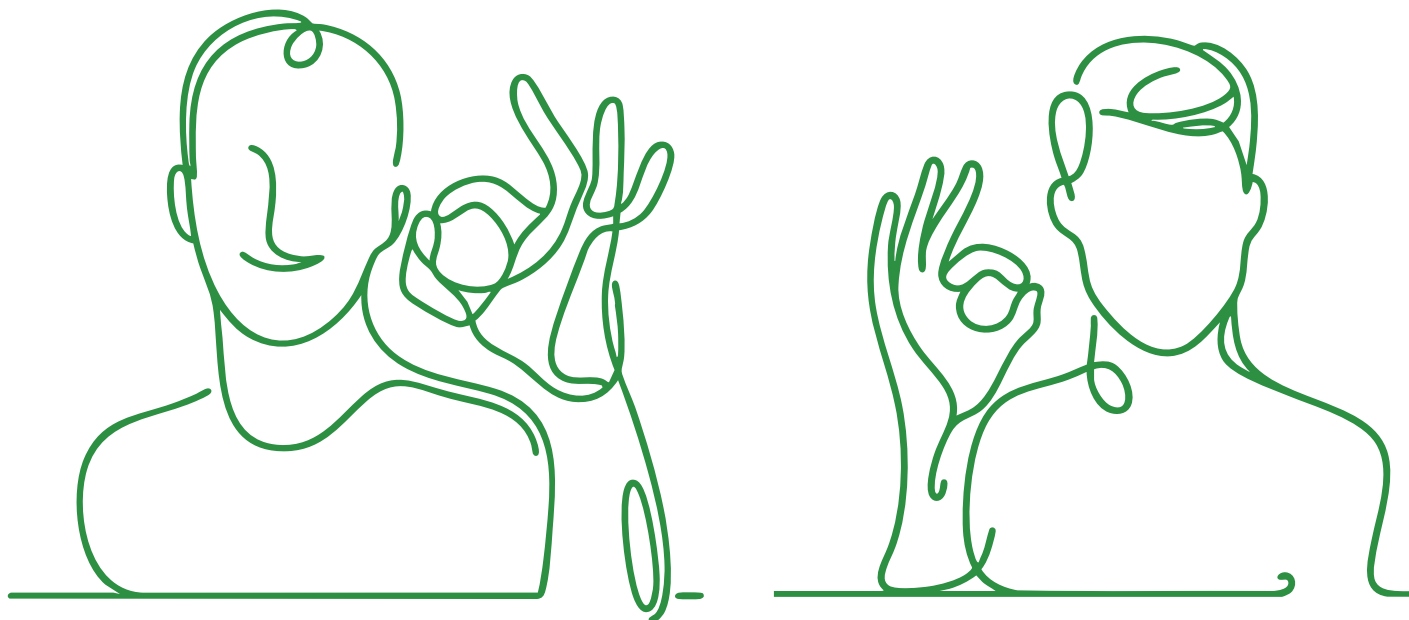
Úzkosť môže ovplyvniť to, ako sa cítime fyzicky, psychicky a ako sa správame. Nie je vždy ľahké rozpoznať, kedy je dôvodom, že konáme inak, práve úzkosť.

Aké sú príznaky úzkosti?

Kvôli nepríjemnej povahe úzkosti si ľudia často myslia, že jej prežívanie je škodlivé. Môžeme sa obávať, že fyzické príznaky úzkosti, napríklad zrýchlený tep alebo tlak na hrudi, sú príznakmi vážneho zdravotného problému. Tieto obavy prirodzene vyvolávajú ešte väčšiu úzkosť, čo vytvára začarovaný kruh úzkosti.

Najčastejšie príznaky úzkosti sú nižšie:

FYZICKÉ		
rýchlejší, nepravidelný alebo výraznejší tep / búšenie srdca	rýchlejšie dýchanie alebo pocit nedostatku vzduchu	pocit točenia hlavy a závraty
bolesti hlavy	bolesti alebo napätie na hrudníku	napäté alebo bolestivé svaly
strata chuti do jedla	potenie	pocit chvenia alebo mravčenia
dýchavičnosť	pocit horúčavy	trasenie
ťažkosti so sústredením		
DUŠEVNÉ		
pocit napätia alebo nervozity	pocit vystrašenia a paniky	neschopnosť relaxovať a uvoľniť sa
obavy o minulosť alebo budúcnosť	plačlivosť	problémy so spánkom
strach, že sa stane niečo zlé	strach, že zomriem	strach, že nie som v bezpečí
rušivé traumatické spomienky	obsedantné (nutkavé) myšlienky	
ZMENY V SPRÁVANÍ		
neschopnosť užiť si voľný čas	podráždenosť a nedostatok trpezlivosti	ťažkosti postarať sa o seba
problém vytvárať alebo udržiavať vzťahy	strach vyskúšať niečo nové	rýchle rozprávanie
vyhýbanie sa ľuďom a aktivitám, na ktoré by sme sa normálne tešili	nutkavé správanie ako je neustála kontrola vecí	vyhýbanie sa miestam a situáciám, ktoré vyvolávajú úzkosť



Ľudia, ktorí sú úzkostliví, zvyčajne premýšľajú negatívne o:

Sebe:

- „Neviem si poradiť.“
- „Zomriem.“
- „Nie som v bezpečí.“

Ostatných:

- „Iní dokážu veci zvládať lepšie ako ja.“
- „Niektorí, na kom mi záleží, bude mať nehodu alebo zomrie.“
- „Ľudia, ktorých milujem, nie sú v bezpečí.“

Budúcnosti:

- „Stanú sa zlé veci.“
- „Nezvládnem to.“

Svete:

- „Svet nie je bezpečný.“
- „Svet je nebezpečné a desivé miesto.“

Aktivita: Položte si nasledovné otázky, ktoré sa týkajú príznakov úzkosti. Ak na niektorú z týchto otázok odpoviete „áno“, môžete mať príznaky úzkosti:

- Trávite veľkú časť dňa obavami a strachovaním sa?
- Pociťujete nervozitu alebo ste bojazlivý?
- Máte často nepríjemné fyzické pocity ako „motýle“ v žalúdku, napäté svaly, závraty alebo dýchavičnosť?
- Je pre vás ťažké uvoľniť sa a „vypnúť“?

Príčiny úzkosti

Ľudia môžu pociťovať úzkosť z mnohých dôvodov alebo naopak, nemusia vôbec vedieť, aké konkrétne príčiny úzkosť vyvolávajú.

Príčiny úzkosti môžu byť:

Psychologické:

- negatívne myšlienky o sebe, o iných ľuďoch a o svete
- skúsenosti z raného života
- naučené úzkostné správanie od iných, napr. rodič alebo blízka osoba

Sociálne:

- šikanovanie
- stres v práci
- problémy vo vzťahoch
- dlhy

Biologické:

- ak rodič alebo blízky príbuzný prežíval úzkosť, je pravdepodobnejšie, že budete mať rovnako skúsenosť s úzkosťou.

Aktivita: Vyplňte nasledujúcu aktivitu a opíšte situáciu, keď sa cítili úzkostlivo. Pomôže vám to pochopiť, ako sú vaše pocity, myšlienky, správanie a telo prepojené a ako sa môžu navzájom ovplyvňovať.

1. Opíšte situáciu. Môžete napísať, kde ste boli, čo ste robili a kde sa situácia odohrala.
Např.: „Bol som na stretnutí so skupinou ľudí, ktorých som nepoznal...“

2. Opíšte svoje myšlienky. Např.: „Nikto sa so mnou nechcel rozprávať.“

3. Opíšte svoje pocity. Např.: „Cítil som sa osamotený, vystrašený, nepríjemne, trápne.“

4. Opíšte, ako reagovalo vaše telo. Např.: „Potil som sa, triasol som sa, bolo mi teplo.“

5. Opíšte, čo ste urobili. Např.: „Zostal som pred ostatnými ukrytý v rohu.“

Ako zvládnuť úzkosť?

Keď prežívame úzkosť, môžeme sa neustále trápiť a mať pocit, že nemáme veci pod kontrolou. Pretrvávajúce obavy môžu spôsobiť, že je pre nás ťažké uvoľniť sa alebo mať kvalitný spánok. Tieto obavy nás môžu obmedziť vo veciach, ktoré radi robíme, ale aj v tom, čo musíme robiť - napríklad chodiť do práce.

Ak úzkosť alebo strach ovplyvňujú náš každodenný život, existuje niekoľko techník, ktoré môžeme vyskúšať, aby sme sa cítili lepšie. Ak je však pre nás dlhodobo ťažké vyrovnať sa s úzkosťou, strachom alebo panikou, vtedy je vhodné vyhľadať špecializovanú pomoc.

Štvorcové dýchanie

Keď prežívame úzkosť, dýchanie sa nám zrýchľuje. Telo sa tak snaží získať viac kyslíka, čo je reakcia na prežitie. Ak však dokážeme predĺžiť výdych tak, aby bol dlhší alebo silnejší ako nádych, pomáha to spomaliť srdcový tep. Keď sa spomalí búšenie srdca, spomalí sa aj reakcia na úzkosť.

Štvorcové dýchanie je jednoduchý spôsob, ako si udržať kontrolu nad dychom. Začnite nádychom na 4 sekundy, zadržte dych na 4 sekundy, potom pomaly vydychujte na 4 sekundy a opäť zadržte dych na 4 sekundy. Opakujte niekoľkokrát, aby sa vám myseľ a dych upokojili.



Uzemnenie

Uzemnenie je jednoduchý spôsob, ako odvrátiť príznaky úzkosti a stresu, lebo nás prenesie späť do prítomného okamihu. Sústrediť sa na prítomný okamih môžete nasledovne:

- sadnite si na pohodlné miesto a zhlboka sa nadýchnite
- potom skúste pomenovať:
 - 5 vecí, ktoré môžete vidieť
 - 4 vecí, ktoré môžete cítiť
 - 3 vecí, ktoré môžete počuť
 - 2 vecí, ktoré môžete ovať
 - 1 vec, ktorú môžete ochutnať.

Pohyb

Ďalšia technika, ktorá má rýchly účinok a vyžaduje málo úsilia, je pohyb. Keď sa spustí úzkostná reakcia, svaly sa naplnia kyslíkom a adrenalínom a sú pripravené na rýchly pohyb. Cvičenie je preto jedným z najlepších nástrojov na zvládanie úzkosti. Ak máte náročný deň, vyskúšajte krátky beh vonku alebo pol hodinu intenzívneho cvičenia v posilňovni. Pohyb je veľmi účinný nástroj prevencie, preto sa snažte cvičiť pravidelne a aj vtedy, keď úzkosť neprežívate.

Žuvanie žuvačky

Žuvanie žuvačky je jednoduchý trik, ako oklamať našu myseľ, aby sa cítila dobre. Keď sme nervózni alebo pociťujeme úzkosť, často nám vyschne v ústach a máme stiahnuté hrdlo. Keď žujeme žuvačku alebo si predstavujeme, že ju žujeme, ústa sa naplnia slinami. Sliny signalizujú mozgu stav duševnej pohody, čo zároveň spôsobí, že sa cítime menej nervózni. Preto, keď žujeme žuvačku alebo si to len predstavíme, oklameme mozog, ktorý telu vyšle správu, aby sme sa cítili uvoľnene.



Ako zvládnuť obavy?

Jedna z najfrustrujúcejších skutočností na úzkosti je, že nemáme kontrolu nad tým, koľko času trávim obavami. Ovládanie našich obáv nám pritom môže znížiť úzkosť. A jedným zo spôsobov, ako zvládnuť obavy, je vyhradiť si čas na obavy.

Čas na obavy

- Zvoľte si počas dňa čas, ktorý nazvete “čas na obavy”. Malo by to byť od 10 do 15 minút, no rozhodne nie bezprostredne pred spánkom.
- Ak sa pristihnete, že počas dňa premýšľate nad obavami, pripomeňte si, že váš “čas na obavy” je počas hodiny a časového intervalu, ktoré ste si stanovili, a nad obavami teraz nepremýšľajte.
- Keď nastane váš “čas na obavy”, merajte ho, aby netrval viac než 15 minút.
- V čase obáv nechajte obavy plynúť, prípadne si vypracujte možné riešenia problémov.
- Zastavte sa hneď, ako váš “čas na obavy” skončí. Môže to byť aj skôr ako za 15 minút.

Aktivity

Ak robíme niečo, čo nás baví a naplňa, máme menej času na obavy a cítime sa celkovo lepšie.

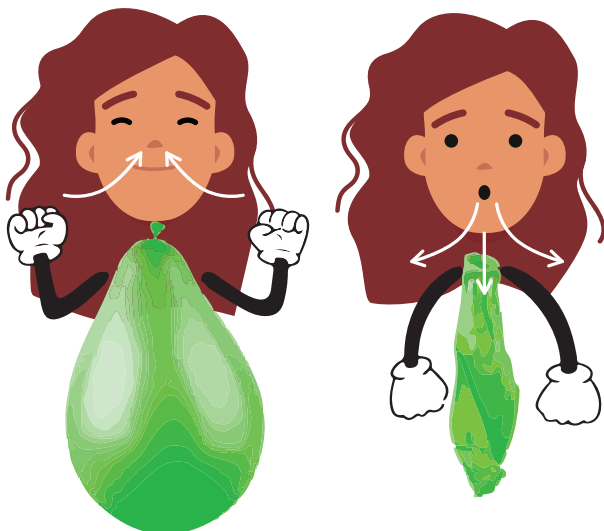
Napríklad:

- venujte čas cvičeniu, plávaniu alebo bicyklovaniu
- choďte do prírody a na prechádzku
- strávte čas s priateľmi alebo rodinou
- prečítajte si knihu
- pozrite si obľúbený televízny program
- choďte do kina
- robte niečo tvorivé, kreslite alebo maľujte
- doprajte si kúpeľ.

Dychové cvičenie na upokojenie

Toto jednoduché dychové cvičenie vám pomôže zvládnuť pocity úzkosti, paniky a obáv; môžete ho praktizovať každý deň.

- Predstavte si, že máte v bruchu prázdny balón.
- Pomocou dýchania nosom sa pokúste balón nafúknúť - nadýchnite sa nosom a počítajte do 3.
- Teraz pomaly vyfúknite balón tak, že vydychujete ústami.
- Balón niekoľkokrát nafúknite a vyfúknite, kým sa nebudete cítiť pokojnejšie.



3 Depresia

Každý sa občas cíti trochu smutný. Ak však prežívame depresiu, tieto pocity môžu trvať väčšinu dňa alebo dlhšie, aj niekoľko týždňov. Depresia je viac než len pocit sklúčenosti či pocit, že sme bez nálady. Depresia je vážny dlhodobý, neraz život ohrozujúci stav. Ak pociťujete nižšie uvedené príznaky počas väčšiny dňa, každý deň alebo dlhšie ako 2 týždne, navštívte všeobecného lekára alebo vyhľadajte odbornú pomoc.

Aké sú príznaky depresie?

Príznaky a symptómy depresie:

Myšlienky, ktoré môžeme mať:		
„Nikto ma nemá rád.”	„Som zbytočný.”	„Som neúspešný.”
„Veci sa nikdy nezmenia.”	„Chcem len zomrieť.”	„Nemôžem takto pokračovať.”
„Z tohto sa nikdy nedostanem.”		
Pocity, ktoré môžeme prežívať:		
smútok	podráždenie	osamelosť
prázdnota	žiadny záujem	žiadne potešenie
Ako sa môžeme správať:		
trávime viac času osamote	zobudíme sa veľmi skoro ráno, a potom už nemôžeme zaspať	veľmi ľahko sa rozplačeme
väčšinu času preležíme v posteli	prestaneme robiť veci, ktoré vás bavia	
Ako sa môže naše telo cítiť a reagovať:		
vyčerpanie	nedokážeme sa sústrediť	máme problémy so zapamätaním si vecí
buď nie sme vôbec hladní alebo naopak, sme stále hladní	príliš málo alebo príliš veľa spíme	nemáme záujem o sex

Ľudia, ktorí sú v depresii, zvyčajne zmýšľajú negatívne o:

Sebe:

- „Som bezcenný.”
- „Som neúspešný.”
- „Nie som dosť dobrý.”

Ostatných:

- „Nikto ma nemá rád.”
- „Všetci sú lepší ako ja.”

Budúcnosti:

- „Veci sa nikdy nezlepšia.”
- „Všetko je zbytočné.”

Svete:

- „Svet je proti mne.”
- „Svet je zlé miesto.”

Aktivita: Položte si nasledovné otázky, ktoré sa týkajú symptómov depresie. Ak je odpoveď na niektorú z týchto otázok „áno“, môžete mať príznaky depresie.

- Cítite sa bez nálady väčšinu dňa?
- Ste menej motivovaný robiť veci, ktoré by vás zvyčajne bavili?
- Cítite sa často uplakaný alebo podráždený?
- Cítite sa bezcenný?

Čo spôsobuje depresiu

Cítiť sa depresívne môžeme z mnohých dôvodov, ale niekedy ani nemusíme poznať konkrétnu príčinu. Príčin depresie je veľa. Medzi tie častejšie patria napríklad:

Psychologické:

- negatívne myšlienky o sebe, iných ľuďoch a o svete
- skúsenosti z raného života

Sociálne:

- strata milovanej osoby
- šikanovanie
- problémy vo vzťahoch

Biologické:

- ak rodič alebo blízky príbuzný prežíval depresiu, je pravdepodobnejšie, že budete mať skúsenosť s depresiou.

Ako zvládnuť depresiu?

Keď prežívame depresiu, môžeme preležať celý deň v posteli, a napokon sa cítime viac unavení a máme pocit, že sme nič nedosiahli. Rovnako máme menej motivácie robiť veci, ktoré nás bavia.

Jedným z krokov, ktoré môžeme urobiť, keď sa necítíme dobre, je osloviť priateľov a blízkych, aby sme sa vyhli pocitu osamelosti. Rovnako je dôležité nájsť si čas na starostlivosť o seba. Ak si naplánujeme náš čas vopred na niekoľko dní, budeme schopní robiť viac toho, čo nás skutočne baví. To nám pomôže zlepšiť náladu a aj to, ako sa cítime.

Aktivita: Ak prežívate pocity depresie, pokúste sa urobiť si plán na 3 dni vopred. Do svojich plánov zahrňte:

- jednu alebo dve veci, ktoré vás zvyčajne tešia
- čas strávený s inými ľuďmi, napríklad aktivita s priateľmi
- pohybovú aktivitu, napríklad prechádzku v prírode
- veci, ktoré musíte urobiť ako je starostlivosť o seba, príprava jedál, návšteva lekára
- pravidelný spánkový režim - stanovte si konkrétny pravidelný čas, kedy budete chodiť spať a vstávať.

	Deň 1	Deň 2	Deň 3
Ráno			
Obed			
Večer			



Automatické negatívne myšlienky

Automatické negatívne myšlienky sú neužitočné myšlienky, ktoré sa objavujú v našej myšli bez toho, aby sme sa snažili na ne myslieť a zvyčajne nás rozrušia. Tieto myšlienky môžu byť spúšťačom depresie, úzkosti alebo pochybností o sebe.

Je dôležité si uvedomiť, že myšlienka nemusí byť nevyhnutne skutočnosťou alebo, že nie je založená na realite. Možno uveríme negatívnym myšlienkam, ktoré sa nám objavujú v mysli, ale v skutočnosti je dôležité sa zamyslieť, či sú naozaj pravdivé.

Vzorce negatívnych myšlienok

Emocionálne odôvodnenie - znamená zaobchádzať s emóciami, akoby to boli fakty. Napríklad: „Cítim sa osamelý, to znamená, že sa o mňa nik nezaujíma.“ „Som sám, teda som osamelý.“

Výroky „musím“ a „mal by som“ - často žijeme podľa pevne stanovených pravidiel o tom, čo by sme mali robiť a ako by sme sa mali cítiť. Ak potom tak nefungujeme, sme k sebe veľmi kritickí. Napríklad: „Už som si mal nájsť lepšiu prácu.“ „Denne musím povysávať celý dom.“

Čierne-biele myslenie - keď sa cítíme zle, často vidíme veci buď čierne alebo bielo. Napríklad: „Zlyhal som na skúške, som hlúpy.“ „Partner sa so mnou rozišiel, nik ma už nikdy nebude milovať.“

Unáhlené závery - často predpokladáme, že vieme, čo si ostatní myslia a naše predpoklady sú zvyčajne negatívne. Napríklad: Priateľ nás nepozdraví, keď ho vidíme prechádzať cez ulicu. Myslíme si, že je na nás nahnevaný a už sa s nami nechce kontaktovať. V skutočnosti nás len nevidel.

Katastrofizácia - ide o prehánanie do neprimeraných rozmerov. Tento typ myslenia vedie ľudí k tomu, že v neistých situáciách predpokladajú vždy to najhoršie.

Zovšeobecňovanie - Na základe jedného izolovaného incidentu predpokladáme, že všetky ďalšie udalosti sa budú v budúcnosti riadiť podobným vzorcom. Napríklad: Po neúspechu na vodičskom teste si myslíme, že už nikdy nebudeme vedieť šoférovať.

Odmietanie pozitívneho - stáva sa, že často ignorujeme pozitívne aspekty života a namiesto toho sa zameriavame na tie negatívne. Napríklad: Šéf nám dá dobré hodnotenie, ale sme si istí, že hovorí pozitívne veci len preto, lebo musí, a že to v skutočnosti nemyslí vážne.

Označovanie - keď nemáme o sebe dobrú mienku, často sa označujeme negatívnym spôsobom. Napríklad: „Som škaredá.“ „Som hlúpy.“

Personalizácia - keď uvažujeme týmto spôsobom, veríme, že všetko, čo súvisí s nami, je zvyčajne negatívne a zvažujeme vinu na seba bez logického dôvodu. Napríklad: „Kolega má dnes zlú náladu, musel som urobiť niečo, čím som ho rozrušil.“ V skutočnosti to, že váš kolega má zlý deň, nemá s vami nič spoločné.

Aktivita: Odzrkadľujú vaše automatické negatívne myšlienky niektoré z týchto vzorcov? Urobte si zoznam najčastejších negatívnych myšlienok a skúste ich zaradiť do jednej z vyššie uvedených kategórií.

Myšlienka 1:

Vzorec negatívnej myšlienky:

Myšlienka 2:

Vzorec negatívnej myšlienky:

Myšlienka 3:

Vzorec negatívnej myšlienky:

Ako zmeniť automatické negatívne myšlienky?

Negatívne myšlienky a pocity fungujú akoby v jednom cykle. Keď máte negatívne myšlienky, cítite sa depresívny a rozrušený, čo vytvára viac negatívnych pocitov. Funguje to tiež naopak, negatívne pocity zvyšujú pravdepodobnosť, že budete mať negatívne myšlienky, a tie zároveň vytvárajú viac negatívnych pocitov. Nasledujúci príklad načrtáva cyklus negatívnych myšlienok a pocitov.

Situácia: „Partner mi mal zatelefonovať pred 20 minútami a ešte nevolal.“

Moje pocity: vystrašený/á, osamotený/á, v panike.

Moje negatívne myšlienky: „Partner sa chystá so mnou rozísť“

Aktivita: Vyplňte nižšie uvedené polia, ktoré sa týkajú situácie, keď ste mali negatívne myšlienky. Táto aktivita vám pomôže pochopiť ako funguje cyklus negatívnych myšlienok a pocitov.

Negatívne myšlienky môžete zmeniť prostredníctvom ich spochybnenia. Uvedme si to na príklade: „Môj partner mi mal zatelefonovať pred 20 minútami a ešte nevolal.“

Situácia

Moje pocity

Neužitočné myšlienky



- Existuje nejaký dôkaz proti tejto myšlienke?
„Teraz nám je spolu naozaj dobre.“
- Existuje pre túto myšlienku nejaký dôkaz založený na skutočnosti?
„Spravidla chodí načas.“
- Dokážete identifikovať nejaké vzorce negatívneho myslenia?
„Myslím si, že sa chce so mnou rozísť.“
- Čo by ste povedali kamarátovi, ktorý by mal podobné myšlienky v tejto situácii? „Povedal by som, že priateľ je len zaneprázdnený, nestresuj sa, určite sa čoskoro ozve.“

- Existuje iný pohľad na túto situáciu?
„Pravdepodobne je len zaneprázdnený a čoskoro zavolá.“
- Existuje proaktívne riešenie tejto negatívnej myšlienky?
„Zatiaľ by som sa mohla rozptýliť robením niečoho iného, napríklad čítaním knihy.“

Aktivita: Teraz vyplňte nižšie uvedenú tabuľku, konkrétne pre vašu situáciu, keď prežívate negatívne pocity a myšlienky.

Aká je to situácia? Môžete napríklad napísať, kto tam je, čo robíte, kedy a kde sa to deje.

Aké sú vaše pocity? Ohodnoťte, aké silné sú vaše pocity - od 0 % do 100 %.

Aké sú vaše negatívne myšlienky?

Existuje dôkaz, ktorý podporuje tieto negatívne myšlienky?

Existuje dôkaz, ktorý vylučuje tieto negatívne myšlienky?

Existuje iný pohľad na túto situáciu? Ohodnoťte, do akej miery veríte tejto alternatívnej myšlienke - od 0 % do 100 %

Ohodnoťte, aké silné sú vaše pocity teraz - od 0 % do 100 %

Toto cvičenie môžete praktizovať pravidelne v akejkoľvek situácii. Môže vám pomôcť spochybniť negatívne myšlienky, ktoré vás obťažujú.

Ďalší spôsob, ako zmeniť negatívne myšlienky, je prostredníctvom tréningu pozitívnej vnútornej reči. Ak začneme pretvárať našu vnútornú reč z negatívnej na pozitívnu, dokážeme zmeniť naše zabehnuté myšlienkové vzorce a aj správanie.

Tu je niekoľko príkladov:

„Toto mi vôbec nejde.“ / „Toto mi zatiaľ nejde.“

„Nič neviem.“ / „Chcem sa učiť.“

„Je to veľmi ťažké.“ / „Znie to ako výzva, ale skúsím to.“

„Nie som dosť dobrý.“ / „Verím, že uspejem.“

Ak však vaše problémy s depresiou pretrvávajú dlhšie, nevyhnutne vyhľadajte pomoc odborníka. V súčasnosti existuje mnoho efektívnych spôsobov liečby depresie zväčša bez vedľajších príznakov.

4 Syndróm vyhorenia

Syndróm vyhorenia je výsledkom dlhodobého stresu. Ide o stav emocionálneho, fyzického a duševného vyčerpania. Príznaky a prejavy vyhorenia môžu byť spočiatku nenápadné, ale postupne sa môžu zhoršovať a stať sa závažnými.

Aj keď syndróm vyhorenia môže byť spôsobený stresom, nie je to to isté ako stres. Stres má tendenciu byť krátkodobý. Hoci môže ovplyvniť náš spánok, energiu a emócie, stále sa môžeme zapojiť do činnosti, ktorá nám stres spôsobuje. Avšak pri syndróme vyhorenia sa cítime tak demotivované, že to ovplyvňuje našu schopnosť fungovať, pociťujeme beznádej, vyčerpanosť a bezmocnosť.

Aj keď je syndróm vyhorenia spájaný s prácou, netýka sa výlučne pracoviska, ale môže sa vyskytnúť v ktorejkoľvek sfére nášho života. Ak sme pod dlhotrvajúcim stresom, ktorý nemôžeme ovládať a nemáme dostatok zdrojov na jeho zvládnutie, neustále čelíme výzvam, môžeme zažiť syndróm vyhorenia aj v pozícii ako študent, opatrovateľ, rodič alebo partner.

Aké sú príznaky syndrómu vyhorenia?

Príznaky a symptómy syndrómu vyhorenia môžu byť nasledovné:

Emocionálne:		
otupené emócie, necitlivosť	bezmocnosť a beznádej	pocit zlyhania alebo bezcennosti
strata motivácie	pocit nenaplnenia a nedocenenia	pocit osamelosti
cynický a negatívny pohľad		
Behaviorálne:		
znížený výkon a produktivita	prokrastinácia a dlhší čas na dokončenie úloh	negatívne spôsoby zvládania ako jedlo, drogy, alkohol
podráždenosť a frustrácia	meškanie do práce alebo vyššia absencia	izolácia
Fyzické:		
únava a vyčerpanosť	problémy s pamäťou	neschopnosť sústrediť sa
bolesti hlavy, svalov alebo kĺbov	problémy so spánkom a nespavosť	prírastok alebo strata hmotnosti
gastrointestinálne problémy, nevoľnosť, strata chuti do jedla	znížená imunita, častá choroba	



Aktivita: Položte si nasledovné otázky, ktoré sa týkajú symptómov syndrómu vyhorenia. Ak odpovedáte „áno“ vo viacerých otázkach, môžete mať príznaky syndrómu vyhorenia.

- Máte pocit, že ste neustále vyčerpaný?
- Máte pocit, že každý deň v práci je zlý deň?
- Máte pocit, že nič z toho, čo robíte, nemá význam alebo že to nikto neocení?
- Trávite väčšinu pracovného dňa úlohami, ktoré považujete za nudné alebo neznesiteľné?
- Máte pocit, že starať sa o váš pracovný alebo osobný život je totálne plytvanie energiou?

Čo spôsobuje syndróm vyhorenia?

Aj napriek tomu, že syndróm vyhorenia často pramení z našej práce alebo z príveľa povinností, k vyhoreniu prispievajú aj iné faktory, vrátane životného štýlu a osobnostných čŕt.

Faktory súvisiace s prácou:

- príveľa práce, prepracovanosť
- nejasné pracovné očakávania
- práca v chaotickom, veľmi náročnom a stresujúcom prostredí
- robíte prácu, ktorá je monotónna alebo stereotypná
- pocit, že máte malú alebo žiadnu kontrolu nad svojou prácou
- nedostatok uznania alebo odmeny za dobrú prácu
- vzťahy na pracovisku
- diskriminácia a šikana na pracovisku

Faktory spojené so životným štýlom:

- preberanie príveľa povinností na seba
- príveľa práce a nedostatok času na socializáciu a relax
- nedostatok blízkych a podporných vzťahov
- nedostatočný spánok

Faktory spojené s osobnými charakteristikami:

- perfekcionistické sklony, nikdy nie je nič dosť dobré
- potreba mať kontrolu a neochota delegovať prácu na iných
- očakávate od seba v práci vždy príliš veľa
- pesimistický pohľad na seba a svet.

5 štádií vyhorenia

Syndróm vyhorenia sa neprejavuje ako náhla expresia pocitov a emócií. Namiesto toho naše myšlienky, pocity a správanie prechádzajú postupnými štádiami. Počiatočná fáza sa nemusí zdať výrazná, ale nakoniec môže viesť do štádia chronického vyhorenia, ktoré sťažuje plnenie našich každodenných pracovných povinností. Znalosť každého štádia nám môže pomôcť rozpoznať príznaky vyhorenia skôr, ako sa stanú problematickými.

Medové týždne

Ide o počiatočné štádium, kedy sme veľmi angažovaní a nadšení prácou alebo novou situáciou. Podobne ako počas medových týždňov v manželstve, aj táto fáza prichádza s nadšením, energiou, optimizmom a silným odhodlaním.

Nástup stresu

Keď sa medové týždne chýlia ku koncu, prvotné nadšenie sa vytráca. Postupne sa začína prejavovať stres. Môžeme pociťovať pokles nadšenia a energie, začať strácať schopnosť sústrediť sa alebo byť menej produktívni pri plnení úloh. Fyzicky sa môže dostavovať únava, ktorá sťažuje spánok

alebo potešenie z aktivít mimo práce. Situácie, keď prevláda stres, sa stávajú bežnejšími.

Fáza chronického stresu

Dostávame sa do bodu, kedy sa stres stane pretrvávajúcim alebo chronickým a narastajúci tlak začne ovplyvňovať našu produktivitu. V tejto fáze prežívame pocity apatie, častejšie meškáme do práce, prokrastinujeme a máme problém dokončiť prácu načas. V práci môžeme pociťovať frustráciu a hnev, vyhýbať sa sociálnym interakciám, čo môže v konečnom dôsledku ovplyvniť aj naše osobné vzťahy s priateľmi a rodinou.

Fáza vyhorenia

Toto štádium sa vyznačuje extrémnym vyčerpaním, cynizmom a odlúčením od práce. Môžeme pociťovať beznádej, pochybnosti o sebe a prežívame pocit zlyhania. V tejto fáze dosahujeme svoj limit a už nedokážeme fungovať tak, ako predtým a problémy nás začnú pohlcovať. Intenzívnejšie sa prejavujú aj fyzické príznaky ako bolesti hlavy, žalúdočné a gastrointestinálne problémy.

Fáza chronického vyhorenia

Ak sa syndróm vyhorenia nelieči, môže sa stať súčasťou nášho každodenného života a napokon viesť k úzkosti alebo depresii. V niektorých prípadoch môže viesť až k chronickému stavu vyhorenia, v ktorom prežívame emocionálne otupenie, odrhnutie a strácame zmysel života. Neliečený stav môže mať vážne následky na našu duševnú, fyzickú a emocionálnu pohodu, ohroziť tak našu kariéru a životné ambície.

5 FÁZ VYHORENIA



Ako zvládnuť syndróm vyhorenia?

Ak pociťujete príznaky syndrómu vyhorenia, je potrebné, aby ste sa zamerali na starostlivosť o seba a získali zdravú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom.

V pracovnom živote:

- Nastavte si hranice - majte jasne zadefinovaný pracovný čas a vyhnite sa práci nad jeho rámec a nenoste si prácu domov.
- Dodržiavajte prestávky - sú dôležité a rovnako nám môžu pomôcť byť produktívnejší. Ak si každú hodinu urobíme päťminútovú prestávku od obrazovky, môže to zlepšiť našu duševnú pohodu a koncentráciu.
- Naplánujte si svoj deň - mať naplánované ciele a úlohy, ktoré chceme počas dňa zvládnuť, nám pomôže priniesť štruktúru do nášho pracovného dňa.
- Stanovte si ciele - napríklad čo sa musí urobiť a čo môže počkať.
- Manažujte svoj čas - keď máme v práci priveľa úloh, môže byť ťažké rozhodnúť sa, čo a kedy robiť. Pri prioritizovaní úloh si položte nasledujúce otázky: „Je potrebné túto úlohu vykonať ihneď? Mohla by sa táto úloha urobiť neskôr? Mohol by túto úlohu dokončiť niekto iný?“
- Komunikujte so svojím nadriadeným - pravidelne diskutujte o pracovnom vyťažení a očakávaniach so svojím manažérom. Buďte úprimní a v prípade potreby požiadajte o podporu.
- Udržujte kontakt - rozvíjajte priateľstvá so svojimi kolegami, a ak pracujete z domu, snažte sa mať čo najviac videohovorov.
- Nájdite si čas na oddych - ak je to možné, vezmite si dovolenku, aby ste si dopriali nejaký čas mimo práce.

V súkromnom živote:

- jedzte zdravú a vyváženú stravu
- pite dostatok vody
- dodržiajte pravidelný pohyb, aspoň 30 minút denne
- vyhýbajte sa nadmernému pitiu kávy a alkoholu
- obmedzte alebo sa vyhnite fajčeniu
- doprajte si dostatok odpočinku a dodržiajte pravidelný spánkový režim
- do svojho programu zahrňte relax a aktivity, ktoré vám pomôžu odbúrať stres, ako napríklad jóga, meditácia, hudba
- udržiajte kontakt s priateľmi a blízkymi a rozprávajte s nimi o svojich pocitoch
- obmedzte kontakt s negatívnymi a „toxickými“ ľuďmi
- obmedzte čas na sociálnych sieťach.

Ak sa aj napriek tomu váš stav nezlepšuje alebo je vážny, bezodkladne vyhľadajte odbornú pomoc.



5 Hnev a jeho zvládanie

Hnev je prirodzená emócia, ktorú z času na čas prežíva každý z nás. Hnev môže byť aj reakciou na to, keď sa cítime v ohrození: pomáha spustiť náš inštinkt sebaobrany a prežitia. Keď sa cítime nahnevani, môže nám tiež pomôcť, aby sme vyjadrili svoj názor. Ak však nie sme schopní správne vyjadriť alebo zvládnuť hnev, môže sa stať pre nás deštruktívnym.

Keď ľudia premýšľajú o hneve, často si predstavia agresívne správanie ako kričanie, udieranie alebo rozbíjanie vecí. Zatiaľ čo niektorí ľudia, ktorí majú problémy s hnevom, môžu vybuchnúť a robiť násilné veci, na druhej strane môžu byť takí, ktorí majú problémy s hnevom, ale vôbec ho nevyjadrujú. Niektorí svoje pocity potláčajú, čo môže viesť k stresu a pocitu nešťastia, a niektorí

dokonce obracajú svoj hnev na seba formou sebapoškodzovania, pretože nemajú iný spôsob, ako svoje pocity vyjadriť.

Problémy s hnevom môžu mať negatívny vplyv na naše vzťahy, prácu, osobný život či štúdium. Keď sme nahnevani, môžeme robiť alebo hovoriť veci, ktoré neskôr ľutujeme, cítime sa previniť a ovplyvňuje to našu náladu a sebaúctu. Ak však dokážeme rozpoznať príznaky hnevu, potom ho budeme môcť aj lepšie zvládnuť.

Aké to je, keď máme problémy s hnevom?

Nižšie sú uvedené príznaky, ktoré môžeme prežívať, keď máme problémy s hnevom:

Pocity, ktoré môžeme prežívať:		
zúrivosť	napätie	podráždenosť
vystresovanosť	frustrovanosť	mrzutosť
túžba po pomste		
Ako sa môže cítiť naše telo:		
zvieranie hrudníka	napäté svaly	potenie
svetloplachosť	rýchly tlkot srdca	trasúce sa nohy
nutkanie chodiť na toaletu	rýchle, plytké dýchanie	
Myšlienky, ktoré môžeme mať:		
„Toto je také nespravodlivé!“	„Urobili si zo mňa blázna.“	„Nerešpektovali ma.“
„Toto im vrátim.“	„Úmyselne ma likvidujú.“	„Nedovolím im, aby sa ku mne takto správali.“
„Idioti!“	„Nemôžem sa s tým zmieriť.“	„Vždy toto robia.“
Ako sa môžeme správať:		
časté hádky	potláčanie emócií	nadmerné požívanie alkoholu alebo drog
sebapoškodzovanie	agresívne reakcie na menšie problémy	v hádkach hovoriť zraňujúce veci
hádzat alebo rozbíjať veci	kričať a nadávať	byť násilní voči zvieratám alebo ľuďom



Čo spôsobuje problémy s hnevom?

Existuje veľa možných dôvodov, prečo sa u niekoho môže vyvinúť problém s hnevom. Častokrát ide o kombináciu biologických, psychologických a sociálnych faktorov.

Biologické faktory:

- signály v mozgu sa spúšťajú v reakcii na určitú situáciu alebo udalosť
- chemické látky uvoľňované mozgom do tela (napr. hormóny, drogy a alkohol)
- inštinkt prežitia a s tým súvisiaca reakcia útok/útek/ustrnutie
- vplyv traumy, zneužívania alebo zanedbávania na mozog a telo.

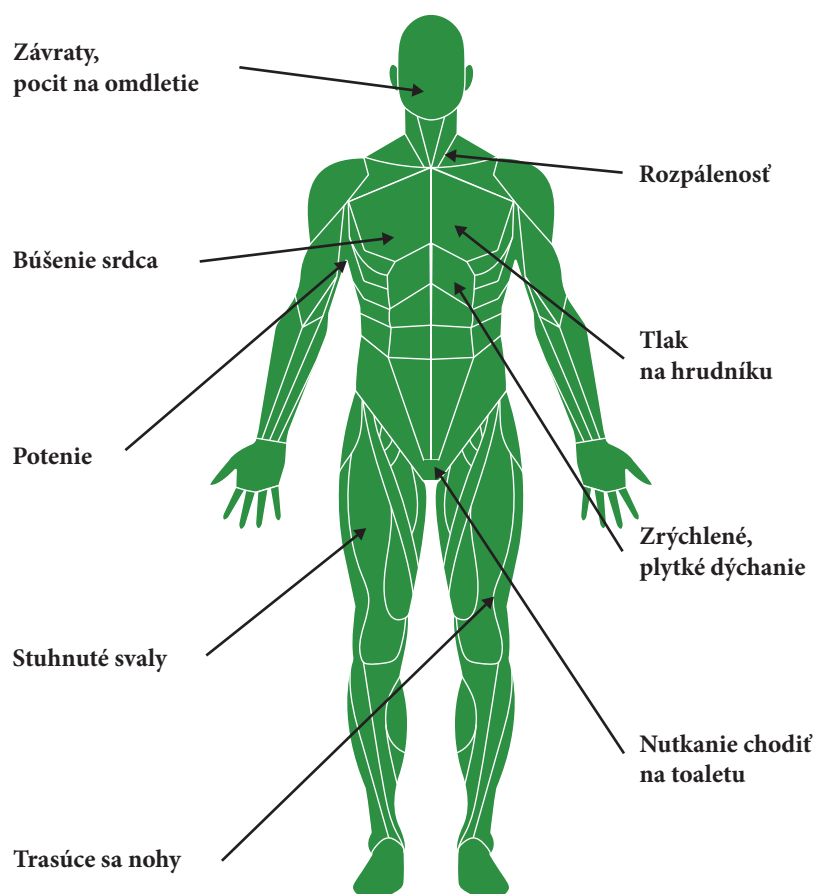
Psychologické faktory:

- osobnostné črty (napr. niektorí ľudia sú uvoľnení, zatiaľ čo iní chcú mať veci pod kontrolou)
- presvedčenia - ako vnímame seba, druhých a svet
- hodnoty - to, čo je pre nás dôležité
- vzorce myslenia - to, akým spôsobom ľudia myslia v rôznych situáciách
- emocionálny dopad traumy, zneužívania alebo zanedbávania
- naučené správanie z detstva (napr. ak správanie rodičov bolo násilné alebo agresívne, alebo ak ste počúvali ako dieťa, že máte „za seba bojovať“)
- spomienky (napr. spomienka na napadnutie môže viesť k agresívnej reakcii).

Sociálne faktory:

- prostredie (napr. ak ľudia okolo vás boli agresívni, alebo ste vyrastali v prostredí, kde sa vyskytovalo násilie)
- rodinné vzťahy (spôsob, akým vaša rodina zvláda hnev, môže ovplyvniť váš spôsob zvládania hnevu)
- sociálne siete (rozrušujúce príspevky na sociálnych sieťach môžu byť spúšťačom hnevu)
- rodová identita (na základe vášho pohlavia ste mohli počuť frázy ako „chlapci neplačú“ alebo „pekné dievčatá to nerobia“)
- finančná situácia (ťažká finančná situácia môže vytvárať veľa stresu, ktorý sťažuje zvládanie hnevu)
- vplyv skupiny (napr. keď sú nablízku iní ľudia, môže to ovplyvniť naše vyjadrovanie a zvládanie hnevu).

Keď sa spustí hnev alebo sa cítime ohrození a pod stresom, naše telo reaguje špecifickým spôsobom. Niektoré z týchto fyzických príznakov môžeme pociťovať veľmi intenzívne, zatiaľ čo iné sa nás nemusia vôbec týkať.



Čo môže byť spúšťačom hnevu?

Hnev môže byť vyvolaný množstvom rôznych spúšťačov ako:

- nespravodlivým zaobchádzaním (napr. obviňovaním z niečoho, čo sme neurobili)
- ak niekto robí niečo, čo je v rozpore s našimi hodnotami alebo presvedčením (napr. urážaním nášho vierovyznania)
- pocit ohrozenia alebo napadnutia (napr. že na nás niekto kričí)
- pocit kritiky (napr. že nás partner kritizuje)
- iní ľudia, ktorí nás nerešpektujú
- pocit z poníženia alebo zosmiešnenia (napr. keď si z nás niekto pred inými uťahuje)
- byť niekým sklamaný (napr. že nám niekto niečo sľúbi a nedodrží to)
- prísť o niečo, čo sme chceli alebo čo sme si cenili
- prerušenie, keď sa snažíme dosiahnuť cieľ (napr. niekto nás rozptyľuje uprostred práce)
- stresujúce každodenné problémy (vybavovanie účtov, rušné dni v práci).

Ako zvládnuť hnev?

Ak sa ocitneme v situácii, ktorá v nás spúšťa hnev, môžeme vyskúšať nasledovné cvičenia, ktoré nám môžu pomôcť sa s hnevom vysporiadať.

Riadené dýchanie

Kontrolované dýchanie nám môže pomôcť znížiť intenzitu hnevu a cítiť sa pokojnejšie.

- Začnite pomaly a zhlboka dýchať.
- Nadýchnite sa na 3 sekundy, zadržte dych na 1 sekundu a vydýchnite na 3 sekundy. Môže nám pomôcť, ak pri dýchaní skúsime počítať, napríklad „nádych, 1,2,3..., výdych, 1,2,3...“.
- Nadychujte sa nosom a vydychujte ústami.
- V duchu si skúsťe hovoriť: „Uvoľni sa“, „Zostaň pokojný“, „Zostaň v pohode“.
- Opakujte tieto upokojujúce vety počas dýchania, kým sa nebudete cítiť pokojnejšie.

Cieľom tohto cvičenia je vypnúť poplašný systém nášho mozgu, čas zamyslieť sa predtým, ako budeme konať. Práve pomalé a hlboké dýchanie vyšle signál do mozgu, že všetko je v poriadku.

Dýchanie s vizualizáciou

Dýchanie, kombinované s vizuálnym obrazom, je rovnako účinná metóda, keď sa potrebujeme upokojiť a zvládnuť naše emócie. Nasledovný typ dýchania používa vizualizáciu s farbami a je vhodný aj pre deti.

- Zavrite si oči a predstavte si príjemnú farbu. Zhlboka sa nadýchnite a vdýchnite vašu obľúbenú farbu. Naplňte pľúca pozitívnou farbou a predstavte si ako, vám príjemne zaplavuje celé telo.
- Potom si predstavte tmavú alebo neobľúbenú farbu a zhlboka vydýchnite, akoby ste vyfukovali špinavý dym z komína a čistili tak svoje vnútro.
- Cvičenie zopakujte tri až päťkrát.



Odstup

Keď náš hnev dosiahne istú úroveň, je dôležité mať odstup od situácie, aby sme predišli zbytočnému eskalovaniu a zhoršeniu danej veci. Cieľom je upokojiť sa, vrátiť sa do východiskovej pozície a vyriešiť situáciu konštruktívnym spôsobom. Môže byť užitočné vysvetliť priateľom a rodine, že používate metódu odstupe, aby pochopili, že potrebujete nejaký čas pre seba. Môžeme si vopred pripraviť tzv. „výbavu upokojenia“, pretože keď sme pod vplyvom hnevu, môže byť pre nás ťažké myslieť jasne. Naša „výbava upokojenia“ môže obsahovať:

- relaxačný playlist
- oddychovú knihu alebo časopis
- odkaz na vtipné videá
- relaxačnú aplikáciu v telefóne
- motivačné citáty a sebaupokojujúce vety.

Keď sa budete cítiť pokojnejšie, zamyslite sa, čo spustilo váš hnev a ako budete situáciu riešiť. Zvážte, čo chcete povedať zainteresovanej osobe a ako by ste v budúcnosti situáciu riešili inak. Ak budete pokračovať v používaní metódy odstupe, časom zistíte, že budete schopní riešiť situácie skôr, než budú eskalovať do stavu hnevu.

Progresívna svalová relaxácia

Ak máte problémy s hnevom, možno ste si všimli, že vo vašom tele je veľa napätia. Toto je súčasťou reakcie na útok, útek alebo ustrnutie (spôsob, akým reagujeme, keď sa nachádzame v ohrození) a svalová relaxácia nám môže pomôcť uvoľniť sa.

- Lahnite si na chrbát a urobte si pohodlie. Ak máte problémy s kŕčmi, môže vám pomôcť, ak si položíte pod kolená vankúš.
- Postupne napínajte svaly v každej časti tela. Nadýchnite sa a držte napätie niekoľko sekúnd. Pri výdychu uvoľnite napätie v konkrétnej časti tela a povoľte svaly, aby sa mohli uvoľniť.
- Opakujte toto cvičenie pre jednotlivé časti tela:
 1. pravá ruka a rameno
 2. ľavá ruka a rameno
 3. pravá noha a chodidlo
 4. ľavá noha a chodidlo
 5. žalúdok
 6. hrudník
 7. chrbtové svaly
 8. ramená
 9. krk a hrdlo
 10. tvár.
- Keď ste si prešli celý zoznam, zamerajte sa ešte na tú časť tela, kde stále pociťujete napätie a nechajte ju pri výdychu uvoľniť sa.

Ďalšie spôsoby zvládania hnevu:

- uvoľniť emócie môžete prostredníctvom fyzickej sily (napr. manuálnou prácou)
- bezpečným fyzickým uvoľnením (v bezpečnom prostredí bez toho, aby ste zranili niekoho iného, môžete niečo rozbiť alebo hodiť)
- pobytom v prírode
- fyzickým pohybom (tanec, cvičenie, posilňovňa, box)
- verbálnou artikuláciou hnevu (ísť sa v súkromí vykričať).

6 Smútenie a strata

Strata niekoho blízkeho je veľmi skľučujúca skúsenosť, spojená s množstvom silných emócií. Je dôležité si uvedomiť, že každý z nás prežíva emócie inak a vyjadruje smútok iným spôsobom. Niektorí môžu veľa plakať a niektorí iní nemusia prejavovať žiadne emócie. Neexistuje správny alebo nesprávny spôsob, ako smútiť.

Rovnako je dôležité pochopiť, že neexistuje žiadny časový limit, dokedy by sme sa mali zotaviť zo smútku. Smútok je proces, čo znamená, že sa nebudeme cítiť lepšie zo dňa na deň, ale s odstupom a priebehom času by sa naše pocity mali zlepšovať.

Päť štádií smútku

Päť štádií smútku predstavujú rámec pre pochopenie emocionálnej cesty, ktorou môžeme prechádzať pri vyrovnávaní sa so stratou. Tieto aspekty smútku môžeme prežívať v rôznych časoch a neprebiehajú v jednom konkrétnom poradí. Rovnako sa môže stať, že nepocítíme všetky štádiá smútku, alebo môžeme zistiť, že pri rôznych stratách sa naše pocity výrazne líšia.

1. Popieranie - táto počiatočná fáza zahŕňa odmietnutie akceptovať realitu straty, často je sprevádzaná pocitmi šoku alebo znečistenia. Je to prirodzený obranný mechanizmus, ktorým odmietame skutočnosť - či už úmrtie blízkej osoby alebo prijatie ťažkej diagnózy.

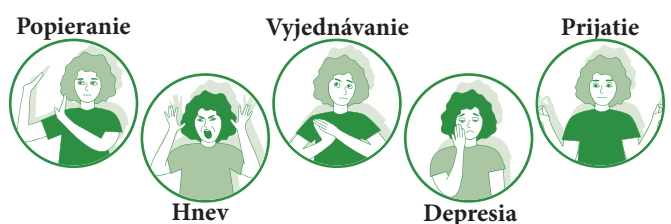
2. Hnev - keď si začneme uvedomovať realitu straty, môže sa objaviť hnev namierený na seba, na zosnulého, nespravodlivosť osudu alebo dokonca na vyššie sily. Hnev je celkom prirodzená emócia, keď prežívame stratu blízkeho.

3. Vyjednávanie - keď trpíme bolesťou, je niekedy ťažké prijať fakt, že s tým nemôžeme nič urobiť. Vyjednávanie je proces, keď začneme uzatvárať dohody sami so sebou alebo možno s bohom, ak sme veriaci. Chceme veriť, že ak budeme konať určitým spôsobom, budeme sa cítiť lepšie. Je tiež bežné, že sa pristihneme, ako si znova a znova prechádzame vecami, ktoré sa stali v minulosti, a kladieme si otázky typu „čo keby“.

4. Depresia - táto fáza zahŕňa pocity smútku, zúfalstva a pocit beznádeje alebo straty. Táto bolesť môže byť veľmi intenzívna a prichádzať vo vlnách počas mnohých mesiacov alebo rokov - pri dlhšom trvaní je namieste vyhľadať odbornú pomoc.

5. Prijatie - posledná fáza zahŕňa uznanie straty a nájdenie spôsobu, ako sa posunúť vpred. Väčšina ľudí postupne zistí, že bolesť ustupuje a je možné prijať to, čo sa stalo. Možno sa nikdy neprenesieme cez smrť niekoho blízkeho, ale môžeme sa naučiť žiť znova, a zároveň si uchovať spomienky na tých, ktorých sme stratili a mať ich blízko pri sebe.

5 štádií smútku



Ako na nás vplýva smútok

Smútok môže ovplyvniť telo, myseľ a spôsob, akým premýšľame a ako sa správame. Až 6 mesiacov od straty blízkej osoby sa nám vylučuje do krvného obehu kortizol, známy ako stresový hormón. Ovplyvňuje činnosť srdca, imunitu, kvalitu spánku a celkovo života.

Smútok a naše telo

Niektorí ľudia pociťujú fyzické príznaky v dôsledku smútku, ktoré môžu zahŕňať:

- ťažkosti so spánkom (môžeme mať nočné mory, narušený spánok alebo sny o osobe, ktorú sme stratili)
- príznaky úzkosti (môžeme mať záchvaty paniky, pociťovať úzkosť a strach)
- stratu chuti do jedla alebo prejedanie sa
- pocit únavy a pocit, že je pre nás veľmi ťažké čokoľvek urobiť
- pocit, akoby sme mali na hrudi kameň
- môžeme ľahšie ochoriť alebo mať zdravotné problémy, pretože máme oslabenú imunitu.

Smútok a emócie

V krátkom čase môžeme zažiť veľa zložitých emócií, ako napríklad:

- smútok
- úzkosť
- plačlivosť
- pocit hnevu /na seba, na zosnulého, na lekárov, na okolie, na súvislosti)
- pocit zrady (osudu, zosnulého - jeho/jej úmrtím).

Smútok a naše myšlienky

Počas smútenia môžeme mať nasledovné myšlienky:

- „Mal som urobiť viac.“
- „To som mal povedať, keď bol nažive.“
- „Nemal som to povedať.“
- „Je to moja chyba.“
- „Je to chyba lekára.“ (ľudia, ktorí smútia často obviňujú iných)
- „Keby boli veci inak, stále by žil.“
- „Prečo som stále nažive, keď on je mŕtvý?“
- „Čím som si to zaslúžil?“

Smútok a naše správanie

Keď smútime, môžeme:

- vyhýbať sa miestam, ktoré nám pripomínajú milovanú osobu, alebo sa na ne neustále vracáť
- utiahnuť sa do seba - nechce sa nám ísť von, vyhýbame sa komunikácii s ľuďmi
- vyhýbať sa rozprávaniu o zosnulom
- snažiť sa nemyslieť na nášho milovaného.

Smútok a vzťahy s inými ľuďmi

Smútok môže mať veľký vplyv na to, ako komunikujeme s inými ľuďmi a ako sa k nim správame:

- môžeme byť podráždení, nevrlí a správať sa hrubo k našim blízkym
- môžeme mať problém vyrovnať sa s tým, keď ľudia hovoria veci ako „mal dobrý život“ alebo „aspoň sa už netrápi“
- môžeme sa hnevať na iných ľudí a mať problém si to uvedomiť
- môže byť pre nás ťažké hovoriť s ľuďmi
- ľudia, ktorí nevedia, že sme prežili stratu, môžu nechtiac povedať niečo, čo nám ublíži.

Komplikovaný smútok

Komplikovaný smútok je, keď proces smútenia neprestáva ani po dlhšej dobe. Môžeme mať pocit, že sme „zaseknutý“, možno

vôbec nedokážeme pociťovať smútok alebo plakať, prípadne sme príliš smutný, aby sme dokázali fungovať v každodennom živote. Rovnako sa môžeme správať tak, že zachováваме rutinné činnosti, ktoré sme vykonávali, kým bol zosnulý nažive, napr. prestierame mu na stôl alebo rozostielame večer posteľ. Smútok môže trvať dlhšie a môže obmedziť našu výkonnosť v práci, interakciu s ľuďmi alebo starostlivosť o rodinu a domácnosť. Ak sme v minulosti mali problémy s duševným zdravím, ako je depresia alebo úzkosť, môžeme byť zraniteľnejšími voči komplikovanému smútku. Štandardne smútenie trvá 6 mesiacov až 2 roky. Ak smútenie pretrváva dlhšie, môže to byť signál, že sa nám nedarí začať novú kapitolu života a pri dlhodobom smútení je dobré vyhľadať odbornú pomoc.

Komplikovaný smútok nás môže ovplyvniť nasledovne:

- môžeme cítiť, že nie sme schopní vrátiť sa do práce alebo pokračovať v štúdiu
- môžeme mať pocit, že v skutočnosti nesmútime (neplačeme alebo necítíme smútok)
- môžeme mať pocit, že smútok bol príliš dlhý a intenzívny, akoby už mal prejsť, ale nestalo sa tak
- nedokážeme zvládnuť každodenný život (aj jednoduché úlohy sa pre nás zdajú veľmi náročné).

Čo môže smútok zhoršiť?

Prežívať smútok a stratu je samo o sebe veľmi náročné. Je však niekoľko vecí, ktoré môžu smútok ešte zhoršiť. Väčšiu bolesť môžeme prežívať napríklad kvôli tomu, akým spôsobom náš milovaný zomrel, prípadne kvôli vzťahu, ktorý sme s ním mali, keď bol nažive. Výsledkom toho môže byť pre nás veľmi ťažké pochopiť naše pocity, emócie a spomienky na zosnulého.

Traumatická strata

V niektorých prípadoch môže byť smútok zhoršený traumou zo straty blízkeho. To sa môže stať, keď niekto zomrie obzvlášť znepokojujúcim spôsobom, napríklad je obeťou trestného činu alebo účastníkom nehody. Stratíť niekoho traumatickým spôsobom, či už ste boli pri strate prítomní alebo vám o tom povedali neskôr, môže spôsobiť značné emocionálne utrpenie. Ľudia, ktorí zažili traumatickú stratu, sú vo väčšom riziku vzniku posttraumatickej stresovej poruchy (PTSP).

Strata z dôvodu samovraždy

Ak niekoho stratíme v dôsledku samovraždy, môže to spôsobiť veľa otázok, a častokrát hľadáme dôvody, prečo sa to stalo. Mnoho ľudí si kladie otázku, či mala samovražda niečo spoločné s nimi, a mnohí prežívajú pocity viny, keď si pomyslia, že mohli zabrániť smrti svojho milovaného. Môžeme sa hnevať na zosnulého, cítiť sa zranení, pretože nás nepožiadali o pomoc, alebo úplne odmietnuť myšlienku, že náš milovaný sa rozhodol odísť. Aj keby nebolo nič, čo by sme mohli urobiť, je bežné obviňovať sa, alebo si myslieť „Čo ak...?“ V skutočnosti sa samovraždy stávajú z rôznych dôvodov a problémov, ktoré pretrvávajú v živote človeka. Môžeme tiež pociťovať pocit hanby, keď príde na diskusiu o tom, čo sa stalo a mať pocit, že nemôžeme požiadať o pomoc kvôli stigme, ktorá je často spájaná so samovraždou. Problémy v oblasti duševného zdravia sú však rovnako dôležité ako fyzické zdravotné problémy a ľudia, ktorí stratili milovaného človeka v dôsledku samovraždy, by mali byť schopní vyhľadať pomoc bez obáv z predsudkov.

Nečakaná smrť

Šok z toho, ak niekoho stratíme nečakane, môže naše emócie zintenzívniť a zhoršiť. Mnoho ľudí bojuje aj s pocitom, že sa nevedia so svojím blízkym rozlúčiť. Môžeme sa cítiť ohromení tým, že sa zrazu budeme musieť zaoberať vybavovaním pohrebu a právnych záležitostí. Môžeme mať pocit, akoby sa náš život náhle rozplynul a my sme ani nemali možnosť pripraviť sa alebo nájsť spôsob, ako všetko zvládnuť. Nečakaná strata preto spôsobuje vážne utrpenie a vyrovnáť sa s bolesťou je veľmi ťažké.

Nemáť možnosť rozlúčiť sa

Nemáť možnosť rozlúčiť sa s milovanou osobou môže byť obzvlášť ťažké. Možno boli veci, ktoré sme chceli povedať a je náročné vyrovnáť sa s tým, že už nemôžeme. Niektorí ľudia nájdu rôzne spôsoby, ako tento pocit zmierniť, napríklad návštevou a rozprávaním sa nad hrobom svojho blízkeho, alebo rozprávaním sa s jeho fotografiami. Môžete prípadne napísať list, kde vyjadrite svoje pocity a poviete, ako by ste sa chceli rozlúčiť, keby ste mohli.

Nejednoznačná strata

Nejednoznačná strata môže prebiehať v prípadoch, keď sa niekto z našich blízkych nejakým spôsobom zmení v dôsledku problémov v oblasti duševného zdravia, fyzického postihnutia, choroby alebo je nezvestný. V týchto prípadoch môže byť ťažké prejsť prirodzeným procesom smútenia, emocionálne ho uzavrieť a stratu racionálne prijať. Keďže prirodzený proces smútenia je v týchto prípadoch pozastavený, ťažšie sa nám zvláda. Ak nám náš stav dlhodobo bráni zaradiť sa naplno do života, je dobré porozprávať sa s odborníkom.

Oddialený smútok

V niektorých prípadoch ľudia nedokážu po strate naplno cítiť smútok. To sa môže stať z mnohých dôvodov, vrátane toho, že nemáme čas alebo príležitosť smútiť, pretože sme sa napríklad starali o iných ľudí. Pocity smútku potom môžu prísť neskôr a neočakávane. Nikdy nie je neskoro smútiť, aj keď je už dlho po udalosti, a je dôležité vyjadriť svoje pocity a spomienky aj spreď niekoľkých rokov.

Komplikované vzťahy pred smrťou

Ak sme mali s niekým komplikovaný vzťah pred jeho smrťou, napríklad kvôli konfliktu, vzdialenosti alebo iným okolnostiam, môže byť pre nás ťažké vyrovnáť sa s pocitmi. Môžeme byť nahnevaní alebo rozčúlení na danú osobu a nie sme schopní o našich emóciách nikomu povedať. Môžeme byť prekvapení, aké silné sú naše pocity a ako veľmi si prajeme, aby náš vzťah bol býval iný - bližší, pozitívnejší alebo viac podporujúci. Pomôcť nám môže, ak sa porozprávame s niekým, kto nás oboch poznal a vypočuje si nás bez toho, aby nás súdil.

Ako zvládnuť smútok?

Stratiť milovanú osobu je veľmi bolestivé a náročné. Preto je dôležité, aby sme sa proaktívne o seba starali a robili veci, ktoré nám pomôžu zmierniť bolesť.

Nezabúdajte na seba

Mnohí ľudia, ktorí stratia niekoho blízkeho, začnú zanedbávať svoje zdravie. Preto môže byť užitočné naplánovať si niekoľko dní dopredu a dať našim dňom určitú štruktúru. Naš harmonogram by mal obsahovať aj príjemné veci, aby sme sa tak mohli mentálne pripraviť na náročné a nepríjemné činnosti. Do harmonogramu môžeme preto bez výčitiek zahrnúť:

- veci, ktoré musíme urobiť (napr. navštíviť lekára, nakúpiť jedlo)
- veci, ktoré by sme radi robili (napr. trávenie času s blízkymi)
- veci, ktoré robíme pravidelne (napr. hobby a záľuby)
- jednorazové činnosti, ktoré budú príjemné (napr. návšteva kina, divadla).

Aktivita: Vypracujte si osobný harmonogram na 3 dni. Môže byť flexibilný; nemusíte vyplniť každé miesto a hodinu; dôležité je, aby ste v ňom zahrnuli čas na oddych a činnosti, ktoré vám pomôžu cítiť sa lepšie.

	Deň 1	Deň 2	Deň 3
Ráno			
Obed			
Večer			

Zamestnajte svoju myseľ

Aj keď je dôležité prekonať smútok a neignorovať ani nepotláčať svoje pocity, z času na čas je užitočné zamerať sa na iné veci. Môže to chvíľu trvať, kým sa budeme cítiť pripravení, ale nájsť si čas pre seba je skutočne užitočným nástrojom, ako sa uzdraviť zo smútku. Ak môžeme, zamestnajme si myseľ novými záľubami a aktivitami, a pokúsme sa tráviť viac času s priateľmi. Napríklad, strávenie hodiny čítaním knihy môže odpútať myseľ od negatívnych pocitov a myšlienok.

Nájdite si čas na svoje pocity

Ak je pre nás náročné vyrovnať sa s emóciami a snažíme sa ich potlačiť alebo sa nútime cítiť niečo iné, môže to byť škodlivé. Namiesto toho nám môže pomôcť, ak o našich emóciách premýšľame a hľadáme spôsob, ako ich vyjadriť. Mnohým pri tomto procese pomáha písanie. Použite poznámkový blok a pero alebo mobil a píšete o svojich pocitoch, keď sa začnú stupňovať. Všimnite si účinky rôznych činností na vašu náladu, a píšete o chvíľach, keď ste si pripomenuli svojho milovaného. Ak o svojich pocitoch nechcete písať, môžete použiť aplikáciu na nahrávanie hlasu a nahráť si zvukový denník. Dôležité je tráviť čas so svojimi pocitmi a uvedomiť si, že sú súčasťou vašej cesty smútenia.

Požiadajte o pomoc

Keď stratíme niekoho milovaného, mnohí z nás sa boja požiadať o pomoc, pretože nechceme obťažovať iných. Naši blízki a známi by nám však pravdepodobne veľmi radi pomohli, a bolo by pre nich upokojujúce vedieť, že ich požiadal o pomoc niekto, na kom im záleží. Nebojte sa osloviť priateľov, rodinu a požiadať ich o pomoc. Ak je to možné, skúste im navrhnúť, ako by vám mohli pomôcť (napr. s nákupom jedla alebo varením), pretože môže byť pre nich veľmi ťažké vedieť, čo je správne povedať alebo urobiť, keď sa niekto v ich okolí vyrovnáva so stratou. Ak je pre vás náročné stretnúť sa s blízkymi a priateľmi osobne, rozprávať o emóciách môže byť ľahšie cez telefón alebo prostredníctvom správ.

Náboženstvo a viera

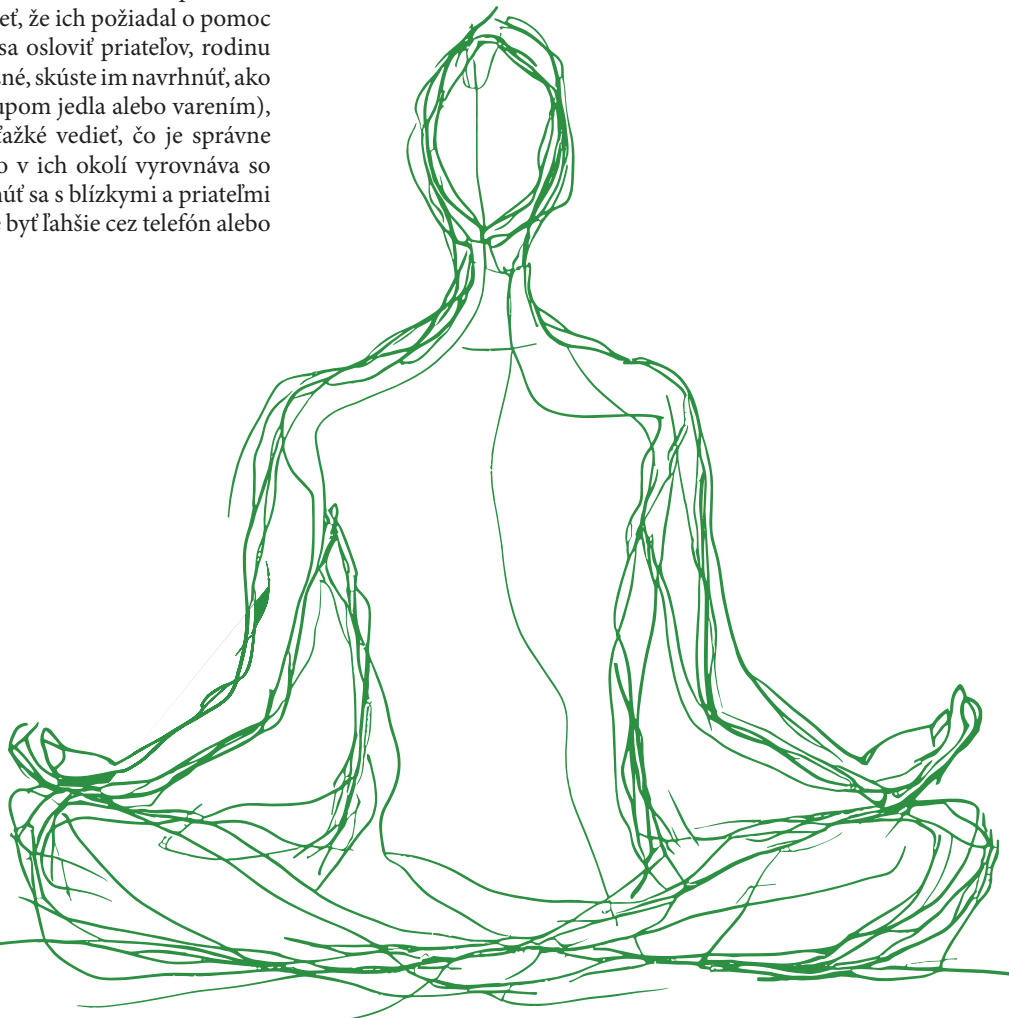
Ak sme veriaci, viera nám môže taktiež pomôcť prekonať toto obdobie. Rôzne rituály a náboženské praktiky smútenia môžu poskytnúť dôstojnú príležitosť rozlúčiť sa. Náboženská komunita, kňaz alebo duchovný vodca nám môžu poskytnúť silnú emocionálnu podporu a poradenstvo. Mnoho ľudí s náboženským presvedčením však môže mať počas smútenia aj pocity: napríklad že viera v to, že ich milovaný je na lepšom mieste, by mala znížiť bolesť, ktorú zažívajú alebo naopak, cítia hnev a svoju vieru spochybňujú. Nie je to ale nič, za čo by sme sa mali cítiť previnilo, pretože tieto pocity sú súčasťou procesu smútenia.

Vzájomná podpora (peer podpora)

Mnoho ľudí považuje podporné skupiny, či už online alebo osobne, za veľmi užitočné. Ak sa o svojich pocitoch porozprávame s tými, ktorí majú podobné skúsenosti, môžeme sa cítiť pochopení, menej osamelí a taktiež sa naučiť rôzne stratégie zvládania smútku.

Odborná podpora a pomoc

Terapia a psychoterapia môžu byť veľmi nápomocné pri zvládaní trvalých následkov smútku a poskytnúť nám bezpečné miesto, kde môžeme hovoriť o svojich pocitoch. Terapiu môžeme vyhľadať online alebo na odporúčanie všeobecného lekára.



11. Poskytovanie podpory na pracovisku: zodpovednosť zamestnávateľov

Záujmom každej organizácie by malo byť zabezpečiť zdravé pracovné prostredie a postarať sa o ochranu duševného zdravia, duševnú pohodu a bezpečnosť svojich pracovníkov. Manažéri a supervízori zohrávajú kľúčovú úlohu pri podpore zamestnancov, a preto by mal vrcholový manažment povzbudzovať svojich manažérov, aby mali otvorený a chápaný postoj k tomu, čo im ľudia hovoria o tlakoch v práci, alebo iných problémoch.

Organizácie, v ktorých pracovníci dlhodobo prežívajú stres a negatívnu atmosféru, často čelia zvýšenej chorobnosti personálu, zníženej produktivite (prezentizmu), neraz aj fluktuácii. Chorobnosť a zaškolenie nového personálu predstavuje pre organizáciu vysokú finančnú záťaž a fluktuácia navyše aj reputačné riziko. Nezdravé pracovné prostredie sa však najviac podpisuje na duševnom a fyzickom zdraví zamestnancov.

Ako vytvoriť zdravé pracovné prostredie

Návrat do práce po kríze duševného zdravia alebo traumatickej udalosti môže byť náročný proces. Vyžaduje si súcitný a ohľaduplný prístup zo strany kolegov, a najmä vedenia. Je nevyhnutné vytvoriť prostredie, v ktorom sa zamestnanec cíti podporovaný, cenený a schopný reintegrovať sa vlastným tempom. Ak chceme vytvoriť bezpečné a zdravé pracovné prostredie, kde zamestnanci môžu efektívne vykonávať svoju prácu, je niekoľko vecí, ktoré môžeme zväziť a realizovať.

V Prílohe 5 nájdete zoznam odporúčaní pre vytvorenie zdravého pracovného prostredia.

1 Vyváženie pracovných požiadaviek s kontrolou práce

Pracovný stres zvyšuje riziko problémov s duševným zdravím. Dá sa mu predísť, ak:

- zabezpečíme primerané zladenie požiadaviek práce so zdrojmi potrebnými na jej vykonanie
- poskytneme zamestnancom kontrolu nad ich prácou
- jasne zadefinujeme pracovné úlohy a zodpovednosť v rámci ich vykonávania
- monitorujeme pracovnú záťaž, aby zamestnanci neboli preťažení
- zavedieme primerané prestávky počas práce
- umožníme flexibilitu v rámci pracovných podmienok (predovšetkým flexibilný pracovný čas má veľký vplyv na duševné zdravie a produktivitu tých zamestnancov, ktorí majú špecifické potreby, napr. zdravotné, rodičovské a opatrovateľské povinnosti, prípadne môžeme zabezpečiť aj detský kútik).

2 Efektívna a otvorená komunikácia

Komunikácia na pracovisku je kľúčová vo všetkých oblastiach týkajúcich sa práce, pracovných vzťahov a pracovného výkonu. Ide o efektívnu komunikáciu zo strany vedenia ohľadom pracovných povinností, ale aj o spôsob komunikácie, ktorý sa týka podpory duševného zdravia zamestnancov. Komunikovať efektívne na pracovisku znamená:

- byť prístupní na komunikáciu prostredníctvom prístupu otvorených dverí a pravidelnej prítomnosti na pracovisku
- zaujímať sa o zamestnancov, ako sa im darí a ako zvládajú pracovné úlohy

- vyjadrovať podporu a dôveru svojim zamestnancom
- plánovať pravidelné stretnutia
- požiadať zamestnancov o spätnú väzbu, čo môže nadriadený urobiť pre zlepšenie prístupu a podmienok na pracovisku
- minimalizovať úzkosť pred stretnutiami tým, že dáme zamestnancom včas vedieť o témach, ktoré sa budú prerokúvať, a ich úlohe na stretnutí
- podporovať otvorenú diskusiu o duševnom zdraví na pracovisku
- povzbudzovať k akceptácii ľudí, ktorí zažívajú problémy s duševným zdravím
- ísť príkladom v starostlivosti o seba a motivovať zamestnancov, aby sa starali o svoje duševné zdravie
- odrádzať od klebiet a ohovárania na pracovisku, vytvárať kultúru bez obviňovania tým, že nepoukazujeme na chyby zamestnancov, ale vnímame ich ako príležitosť na učenie
- používať vhodný jazyk na zníženie stigmy a diskriminácie na pracovisku (napr. nepoužívať výrazy ako „blázon“, „zbláznil sa“).

3 Vedenie v čase zmien

Svet práce je veľmi dynamický a mnohí zamestnávatelia reštrukturalizujú a prepúšťajú zamestnancov, prípadne menia pracovné podmienky a zmluvy pre udržanie efektívnosti práce. Akákoľvek pracovná zmena je však výzvou pre duševné zdravie nielen zamestnancov, ale rovnako aj zamestnávateľov. Pre ľudí s osobnou skúsenosťou s duševnými problémami môže byť proces zmien obzvlášť stresujúci. Môžu mať napríklad obavy, že budú prepustení, môžu ochorieť, potrebovať dodatočnú podporu alebo naopak, nemusia sa uchádzať o povýšenie, aj keď si ho zaslúžia.

Ak musíte naplánovať proces zmeny, niektoré zjavne stresujúce aspekty môžete vyvážiť zabezpečením efektívnej komunikácie, aby zamestnanci mali čo najviac času spracovať rozhodnutia, aj prostredníctvom externej podpory, ako sú programy pomoci pri hľadaní nového zamestnania.

4 Podpora návratu do práce

V prípade neprítomnosti súvisiacej s duševným zdravím platí, že čím dlhšie je osoba mimo práce, tým je menej pravdepodobné, že sa vráti. Preto včasný a vhodný kontakt zo strany zamestnávateľa môže návrat uľahčiť. Tu je niekoľko krokov, ktoré môžu manažéri podniknúť, aby podporili svojich zamestnancov pri návrate do práce z dôvodu krízy duševného zdravia:

- **pripraviť sa vopred na návrat zamestnanca** - konzultovať s personálnym oddelením alebo odborníkom v oblasti duševného zdravia možnosti podpory a zákonných povinností, nastaviť plán návratu do práce. Niekedy môže byť užitočný postupný návrat do práce, keď niekto pracuje najskôr niekoľko hodín denne, a až potom sa vracia k odpracovaniu zmluvne stanoveného počtu hodín.
- **rešpektovať dôvernosť a súkromie** - vynaložiť maximálne úsilie na zachovanie súkromia zamestnanca v každom kroku. V práci by sa informácie mali zdieľať len na základe potreby a zamestnanec by mal mať čo najväčšiu kontrolu nad tým, čo chce zdieľať s kolegami. Aj keď vyjadrujete empatiu a obavy, nesnažte sa zisťovať detaily a pýtať sa na

podrobnosti ohľadom krízy duševného zdravia. Zamerajte sa namiesto toho na pripravenosť zamestnanca na návrat do práce a na to, ako ho môžete čo najlepšie podporiť.

- **podporovať otvorenú komunikáciu** - dajte zamestnancovi vedieť, že sa na vás môže obrátiť s akýmkoľvek obavami alebo potrebami súvisiacimi s jeho návratom. Buďte otvorení a prístupní a vytvorte bezpečný priestor pre dialóg. Pravidelne sa informujte o tom, ako sa zamestnancovi darí a či jeho pracovná záťaž nevyžaduje ďalšie úpravy.
- **ponúknuť prístup k zdrojom o podpore duševného zdravia** - uistite sa, že zamestnanec je informovaný o všetkých dostupných zdrojoch pomoci a podpory, a podporujte využívanie týchto zdrojov bez akejkoľvek stigmaty. Ak je to vhodné, ponúknite zamestnancovi spojenie s dôveryhodným kolegom alebo mentorom, ktorý mu môže poskytnúť dodatočnú podporu počas jeho reintegrácie.
- **ponúknuť flexibilné pracovné podmienky** - buďte flexibilní, čo sa týka pracovného času, pracovnej záťaže a zodpovedností, najmä počas počiatočnej fázy návratu. Venujte pozornosť tomu, ako zamestnanec zvláda svoje povinnosti a monitorujte jeho pracovnú záťaž a stres.
- **identifikovať a riešiť potenciálne spúšťače** - riešte stresory na pracovisku, prediskutujte so zamestnancom všetky aspekty úloh, ktoré môžu vyvolať neprimeraný stres alebo úzkosť a spoločne pracujte na ich minimalizácii alebo zmiernení, kde je to možné.
- **podporovať inkluzívne pracovné prostredie** - podporujte na pracovisku kultúru, kde sa otvorene diskutuje o duševnom zdraví, spravodlivo zaobchádzajte s ľuďmi zo všetkých kultúrnych prostredí a používate nediskriminačný jazyk.
- **podporovať pozitívnu tímovú dynamiku** - s dôrazom na empatiu, rešpekt súkromia a porozumenie, zväzte informovanie tímu o návrate kolegu a o tom, ako ho môžu ostatní kolegovia najlepšie podporiť. Buďte proaktívni pri riešení akýchkoľvek znakov stigmaty alebo vyčlenenia zamestnanca z tímu.
- **podporovať starostlivosť o duševné zdravie** - povzbudzujte zamestnanca, aby sa po návrate do práce zameriaval na svoju duševnú pohodu a starostlivosť o seba, prostredníctvom dodržiavania pravidelných prestávok, stanovenia si hraníc medzi pracovným a súkromným životom, alebo pokračovaním v terapii a liečbe podľa potreby. Dohodnite sa na systéme vzájomnej informovanosti pri zhoršovaní zdravotného stavu.

V Prílohe 4 nájdete príklady otázok, ak plánujete návrat zamestnanca do práce po kríze duševného zdravia.

5 Riadenie a hodnotenie výkonu

Niekedy je nenápadný (alebo zjavnejší) pokles výkonu signálom, že zamestnanec môže prežívať osobné výzvy alebo náročné obdobie. Prijímanie spätnej väzby, či už pozitívnej alebo negatívnej, môže byť v tejto situácii veľmi ťažké. Strach môže zamestnancovi zabrániť zdôveriť sa o problémoch s duševným zdravím, až kým nie je ohrozené jeho zamestnanie. Preto, ak zamestnávateľ musí začať disciplinárne konanie, je rozumné mať otvorenú myseľ a zvážiť, či súčasťou zmeny výkonu nie je problém s duševným zdravím. Ak problémy s duševným zdravím pretrvávajú, môže byť užitočné vopred sa dohodnúť, ako by sa mohli riešiť. Podporte danú osobu, aby identifikovala faktory, ktoré by mohli zohrávať úlohu v jej momentálnej situácii a zvážila, ako sa s nimi vysporiadať. Môžete sa tiež dohodnúť, ako najlepšie reagovať na osobné výzvy a aké nápomocné úpravy by ste mohli v práci urobiť.

6 Odmeňovanie úsilia zamestnancov

Nedostatočné odmeňovanie za pracovné úsilie je rovnako spojené s rizikom problémov s duševným zdravím. Podporovať ocenenie a uznanie zamestnancov môžeme tak, že:

- zabezpečíme, aby zamestnanci boli za svoju prácu spravodlivo odmeňovaní
- zabezpečíme odmeňovanie zamestnancov za prácu nadčas
- poskytneme pozitívnu spätnú väzbu, slová ocenenia a poďakovania za dobre vykonanú prácu
- odmeníme individuálny, ako aj tímový výkon
- poskytujeme príležitosti na osobný rozvoj.

7 Vypracovanie stratégie duševného zdravia na pracovisku

Organizácie, ktoré sa zameriavajú na podporu duševného zdravia a duševnej pohody zamestnancov, zaznamenávajú vyššiu produktivitu, ako aj väčšiu angažovanosť, nábor a udržanie zamestnancov. Súčasťou tohto procesu je aj vytvorenie stratégie duševného zdravia na pracovisku.

Na zdravom pracovisku majú ľudia spoločný záväzok k pozitívnemu duševnému zdraviu. Pracovné požiadavky sú realistické spôsobom, ktorý vyvažuje potreby zamestnancov a zamestnávateľa, a nepredstavuje neprimerané riziko pre duševné zdravie jednotlivcov. Zamestnanci sa na pracovisku cítia bezpečne, môžu otvorene hovoriť o duševnom zdraví a problémoch v oblasti duševného zdravia bez strachu zo stigmaty alebo diskriminácie. To vytvára kultúru rešpektu a inklúzie.

8 Poskytovanie vzdelávania v oblasti duševného zdravia

Efektívne manažérske zručnosti sú nevyhnutné pre prevenciu problémov s duševným zdravím. Všetci manažéri a supervízori by mali absolvovať pravidelné školenia a rozvíjať si vedomosti v oblasti duševného zdravia. Rovnako by vrcholový manažment mal zabezpečiť, aby organizácia poskytovala vzdelávanie v oblasti duševného zdravia všetkým zamestnancom, a to predovšetkým vzdelanie v témach:

- základné informácie o duševnom zdraví a problémoch s duševným zdravím
- duševné zdravie na pracovisku
- prevencia problémov v oblasti duševného zdravia
- budovanie psychickej odolnosti a starostlivosť o duševné zdravie
- psychologická prvá pomoc.

Psychologická prvá pomoc alebo prvá pomoc v oblasti duševného zdravia je súbor vedomostí a zručností, prostredníctvom ktorých môžeme poskytnúť podporu osobe, ktorá sa ocitla v náročnej situácii. Cieľom je zaistiť bezpečie, osobu upokojiť a pokúsiť sa jej pomôcť znovunadobudnúť schopnosť konať, aby vlastnými silami mohla situáciu riešiť. Každý z nás sa môže naučiť základné princípy psychologickej prvej pomoci a vedieť tak poskytnúť podporu kolegovi, blízkej osobe alebo dokonca aj samému sebe. Na Slovensku realizujú viaceré organizácie školenia Psychologickej prvej pomoci a Prvej pomoci v oblasti duševného zdravia.

Priklady ďalších nástrojov na podporu duševného zdravia na pracovisku:

Buddy systém

Buddy systém je efektívnym nástrojom pre podporu tímovej spolupráce, osobného rozvoja a zlepšovania vzťahov medzi ľuďmi v rôznych prostrediach. Je to metóda, pri ktorej sú ľudia spárovaní do dvojíc (z angl. buddy = kamarát / partner; buddies = kamaráti / partneri) s cieľom poskytovať si vzájomnú podporu, pomoc a motiváciu. Základom je:

- vzájomná podpora - partneri si navzájom pomáhajú pri zvládaní úloh, problémov alebo výziev, či už ide o učenie, prácu alebo osobné výzvy
- bezpečné a otvorené prostredie - v buddy systéme sa vytvára priestor na zdieľanie obáv, pýtanie sa a zlepšovanie zručností
- dôvera a zodpovednosť - každý partner je zodpovedný za podporu toho druhého a za to, aby sa spoločne navzájom motivovali
- spolupráca a rast - pomáha sa obom stranám, nielen tomu, kto dostáva podporu, ale aj tomu, kto ju poskytuje, čo zvyšuje pocit zodpovednosti a posilňuje personálny rast.

Supervízia

Supervízia je proces odborného vedenia a podpory a je považovaná za nástroj na zvyšovanie odbornosti, etickej zodpovednosti a psychickej odolnosti. Ide o štruktúrované stretnutia medzi supervízorom (skúsenejším odborníkom) a jednotlivcom alebo skupinou, s cieľom:

- zlepšiť profesionálnu prax - supervízia pomáha reflektovať a analyzovať pracovné postupy, riešiť problémy a hľadať efektívnejšie riešenia
- podporiť osobný a profesionálny rast - poskytuje priestor na zlepšenie schopností, rozvoj odborných zručností a posilnenie sebavedomia
- prevencie syndrómu vyhorenia - umožňuje spracovať emocionálne náročné situácie a znížiť riziko vyčerpania a stresu
- zabezpečiť kvalitu práce - supervízor pomáha monitorovať, či práca jednotlivca zodpovedá etickým štandardom a odborným požiadavkám.

Typy supervízie:

- **individuálna supervízia** - jednotlivec s jednotlivcom (supervízor a supervidovaný)
- **skupinová supervízia** - malá skupina ľudí s podobným profesijným zameraním diskutuje pod vedením supervízora
- **tímová supervízia** - zameriava sa na spoluprácu a dynamiku v konkrétnom pracovnom tíme.

Podporné supervízie

Osvedčeným a čoraz obľúbenejším spôsobom, ako ľuďom na pracovisku poskytovať emocionálnu podporu spolu s podporou pri rozvoji ich potenciálu, vedomostí a zručností, ako aj pri dodržiavaní štandardov organizácie, sú podporné supervízie. Nejde o hierarchický vzťah medzi supervízorom a supervidovaným (ako je tomu napr. pri manažérskych supervíziách), ale o rovnocenný vzťah založený na vzájomnej dôvere. Podporné supervízie nie sú supervíziami, ktoré v niektorých odboroch (napr. sociálna práca, psychológia) vyžaduje legislatíva. Je to interný systém, ktorý si organizácia vypracuje na mieru - na základe vlastných profesionálnych a pracovných štandardov, profilu

ľudských zdrojov a organizačnej kultúry. Viacero organizácií na Slovensku poskytuje podporné supervízie a realizuje vzdelávanie v tejto oblasti.

Vzájomná podpora (peer podpora)

Peer podpora, teda podpora medzi rovesníkmi alebo rovnocenná podpora je forma pomoci, pri ktorej si ľudia so spoločnými skúsenosťami alebo podobnými problémami poskytujú vzájomnú emocionálnu a praktickú podporu a poskytujú si vzájomnú pomoc. Ide o koncept založený na rovnosti, porozumení a vzájomnom rešpekte, kde základom je:

- zdieľaná skúsenosť - podporu poskytuje niekto, kto zažil podobnú situáciu (napr. psychickú poruchu, závislosť, stratu, traumy)
- vzájomnosť - pomoc je obojsmerná a rovesníci sa navzájom obohacujú
- podpora, nie terapia - rovesnícka podpora nie je profesionálna terapia, jej cieľom je vytvárať bezpečné prostredie na otvorený rozhovor a zdieľanie
- budovanie komunity - pomáha vytvárať pocit spolupatričnosti, čo zmierňuje osamelosť a izoláciu.

Podporné stretnutia

Podporné stretnutia sa líšia od bežných tímových stretnutí tým, že podporné stretnutia sú špecificky určené na poskytovanie podpory buď jednotlivcom alebo skupinám. Cieľom týchto stretnutí je riešiť emocionálne a sociálne potreby a podporovať sociálnu súdržnosť a začlenenie. Kľúčovou súčasťou všetkých typov podporných stretnutí je podpora starostlivosti o seba, vzájomná podpora a zdieľanie techník pozitívneho zvládania.

Individuálne podporné stretnutia - cieľom individuálneho podporného stretnutia je vytvoriť bezpečný priestor, kde zamestnanec môže hovoriť o svojich skúsenostiach alebo pocitoch. Je to príležitosť pre manažéra pomôcť normalizovať reakcie na stresujúce udalosti, podporiť zamestnancov pri hľadaní ďalšej pomoci a zamerať sa na pozitívne stratégie zvládania.

Skupinové podporné stretnutia - manažér zvolá stretnutie s tímom, aby skontroloval a zhodnotil, ako sa všetkým darí a posúdil, či jednotlivci alebo tím potrebujú podporu. Môže rozhodnúť, že po tomto úvodnom krátkom stretnutí bude nasledovať neformálne alebo formálne stretnutie napríklad prostredníctvom poskytnutia podpory a psychologickej prvej pomoci.

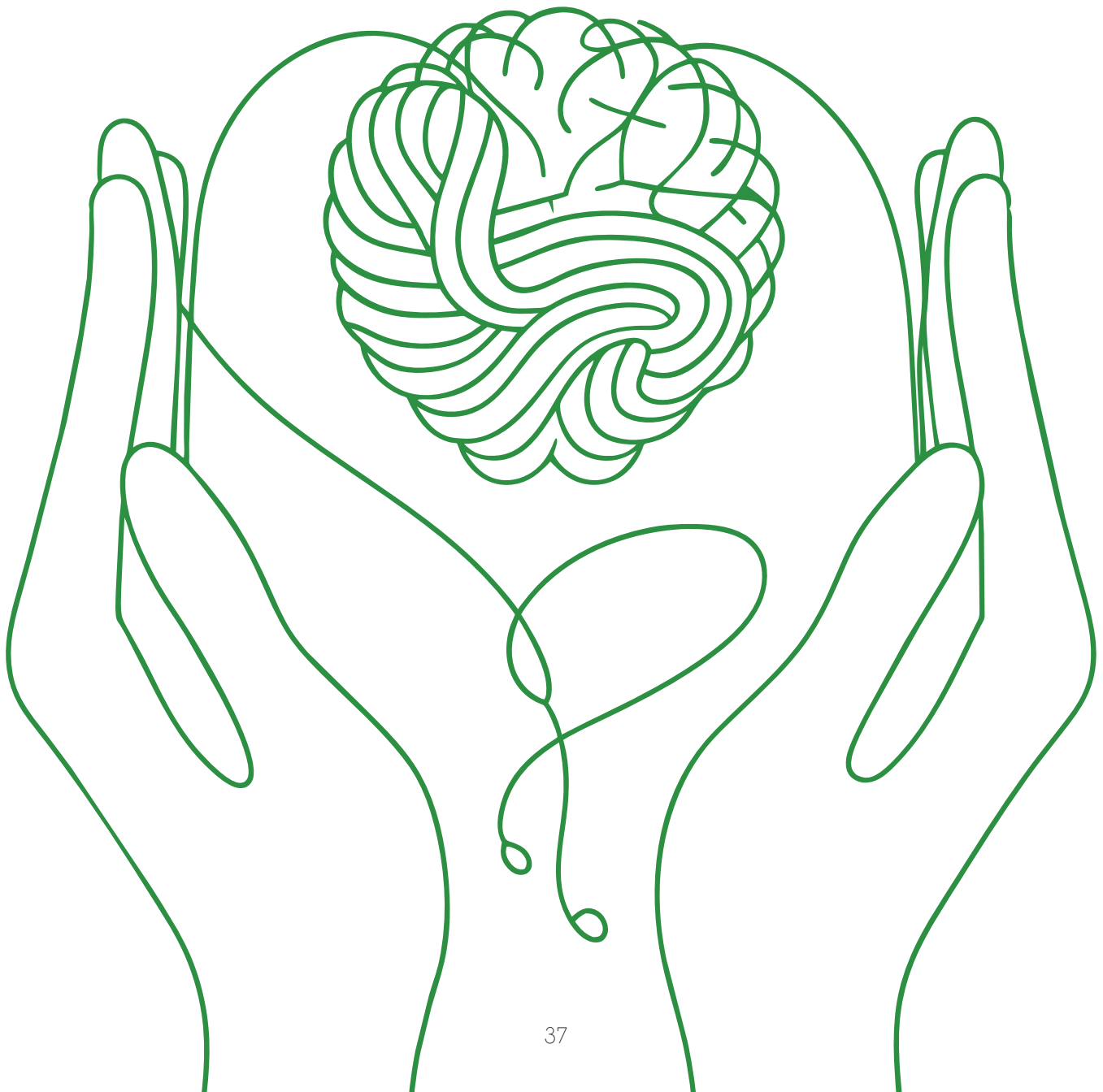
Aktivita: Ktorý z nástrojov podpory duševného zdravia by ste radi zaviedli na vašom pracovisku a prečo?

Zodpovednosť zamestnancov pri prevencii problémov s duševným zdravím

Okrem opatrení, ktoré organizácie prijímajú na ochranu duševného zdravia zamestnancov, rovnako aj zamestnanci musia prevziať zodpovednosť za svoje duševné zdravie aj tým, že:

- si uvedomujú, že majú podporovať svoje vlastné duševné zdravie a prijímajú opatrenia na zvyšovanie svojej psychickej odolnosti
- starajú sa o vlastné zdravie (pohyb, zdravá strava, nefajčia, neužívajú alkohol a venujú sa relaxačným aktivitám)
- udržiavajú rovnováhu medzi prácou a ostatnými aspektmi svojho života
- dodržiavajú pracovné hodiny a prestávky, na ktoré majú nárok
- v prípade potreby požiadajú o pomoc, ak je práca príliš náročná
- aktívne sa zúčastňujú na akýchkoľvek diskusiách alebo hodnoteniach rizika stresu
- zúčastňujú sa na školeniach v oblasti duševného zdravia organizovaných ich zamestnávateľom
- sú ohľaduplní voči kolegom (citliví pri rozhovoroch o problémoch s duševným zdravím; ak je to možné, poskytujú podporu kolegom, ktorí čelia výzvam s duševným zdravím)
- prijímajú opatrenia v súvislosti s problémami v oblasti duševného zdravia (identifikujú a vyhýbajú stresom - podnetom či situáciám, ktoré vyvolávajú stresové reakcie, vyhľadávajú odbornú pomoc a porozprávajú sa o problémoch so svojím nadriadeným).

Prijať zodpovednosť za hľadanie riešení pri vlastných psychických výzvach znamená, že aktívnejšie, a tým aj efektívnejšie prispievame k znovunadobudnutiu vlastnej duševnej rovnováhy a pohody. No v žiadnom prípade nemusíme byť na to sami. Súčinnosť s kolegami, vedením našej organizácie a v prípade potreby s odborníkmi, môže výrazne uľahčiť a urýchliť návrat do plnohodnotného života.



12. Poskytovanie podpory na pracovisku: podpora kolegom

Hovoriť o duševnom zdraví môže byť veľmi citlivé. No každý z nás už bol v situácii, keď sa rozprával s niekým o ťažkých životných udalostiach, rozchodoch alebo úmrtí. Tieto rozhovory sa nezačínajú ľahko, ale často veľa znamenajú pre človeka, ktorý prežíva náročné obdobie.

Ako komunikovať s kolegom, ktorý prežíva náročnú situáciu?

Pomoc druhým je dôležitou súčasťou udržiavania vzťahov s ľuďmi, ktorí sú nám blízki a na ktorých nám záleží. Všetko sa to začína tým, že sa niekoho prirodzene a úprimne opýtame: „Ako sa máš? Čo môžem pre teba urobiť?“

Čas a miesto

Ak sa plánujete rozprávať s niekým o duševnom zdraví, znamená to zvoliť správny čas a miesto, ktoré je pre daného človeka čo najvhodnejšie a najpriateľnejšie. Niektorí ľudia preferujú pokoj a ticho, naopak iní majú radi rušné miesta. Dôležité je, aby dotyčná osoba nemala pocit, že rozpráva pod tlakom a že nám berie čas. Nájdite si preto správny čas na rozhovor, kedy viete, že máte aspoň 10 minút kedy sa môžete danej osobe plne venovať. Možno bude vhodné dohodnúť si dlhší rozhovor. Je veľmi dôležité venovať plnú pozornosť tomu, s kým komunikujeme. To znamená minimalizovať rušenia, ako je zvonenie telefónu alebo zobrazovanie upozornení.

Aktívne počúvanie

Úprimné počúvanie je základom pre každý vzťah. Aktívne počúvanie predstavuje celý rad techník, ktoré nás udržiavajú prítomných a zapojených do konverzácie, preto sa počas rozhovoru snažme myslieť na nasledovné:

- pokúsme sa udržiavať prirodzený očný kontakt
- snažme sa pôsobiť prístupne - napr. počas rozhovoru budeme mierne natočení k danej osobe
- vyjadrujme gestami pochopenie - prikývnutím a gestami potvrdíme, čo sa hovorí, a zopakujeme čo bolo povedané, aby sme sa uistili, že sme to správne pochopili
- používajme priame a vhodné otázky - nesnažme sa zisťovať viac podrobností, než je daná osoba ochotná poskytnúť
- zhrňme, o čom sme hovorili - keď sa rozhovor skončí, zrekapitulujeme, o čom sme sa rozprávali, na čom sme sa dohodli a potvrdíme, že urobíme to, čo sme sľúbili
- majme pripravené užitočné kontakty - napríklad čísla liniek pomoci, kontakty a webové odkazy na špecializovanú pomoc.

Zvládanie vlastných pocitov

Počúvať smutné a znepokojujúce veci nie je ľahké, ale ak chceme danú osobu uistiť a povzbudiť, nemali by sme prejavovať pocity prekvapenia alebo súdenia. Mali by sme pristupovať k osobe, ktorá sa nám snaží zdieľať niečo osobné, s rešpektom a všetko, čo nám povie, hodnotiť ako dôverné. V ochote pomôcť môžeme mať potrebu začať navrhovať riešenia; dôležité je však opýtať sa, či si to daná osoba praje. Niektorí možno nepotrebuje ihneď hľadať riešenia, ale potrebuje sa len vyrozprávať a vyventilovať si pocity. Neprekračujeme svoje hranice a nestavajme sa do role terapeuta; budme prirodzení a sami sebou. V neposlednom rade, nezabúdajme na naše vlastné pocity a starostlivosť o naše emocionálne potreby.

Ako podporiť kolegu, ktorý bol mimo práce?

Mnoho ľudí s problémami v oblasti duševného zdravia sa obáva návratu do práce. Rovnako pre nás môže byť náročné, ako reagovať a čo povedať v takejto situácii. Či už ste manažér alebo kolega, udržiavanie kontaktu a to, že dáme niekomu najavo, že nám na ňom záleží, je skvelý spôsob, ako predísť nepríjemným situáciám.

Čo môžeme urobiť pre kolegu, ktorý bol mimo práce, je:

- opýtať sa, čo by chcel, aby sa povedalo ostatným kolegom
- prizvať ho, keď spolu zamestnanci trávia voľný čas
- poslať kolegovi pozdrav a zavolať mu, rovnako ako keby mal akýkoľvek iný zdravotný problém
- zavolať kolegovi zopár dní pred návratom do práce a opýtať sa, či je niečo, čo by sme mohli urobiť (možno mu upratať stôl, dohodnúť sa na stretnutí na káve, spoločnej prechádzke, alebo ísť na obed v prvý deň návratu)
- pozdraviť ho, keď sa vráti, opýtať sa, ako sa má a či je niečo, čo môžeme urobiť, aby sme ho podporili
- pomôcť mu vrátiť sa do pracovnej rutiny, opýtať sa, či by chcel našu podporu alebo účasť na stretnutiach.

Ako podporiť kolegu s pretrvávajúcimi problémami duševného zdravia?

Väčšina ľudí, u ktorých sa vyvinú problémy s duševným zdravím, alebo prechádzajú náročnými životnými situáciami, sa zotaví, ak majú správnu podporu. Pre niektorých je epizóda psychickej poruchy jednorazová, vyvolaná náročným obdobím alebo udalosťami. Pre iných môžu byť problémy s duševným zdravím dlhodobejšie alebo s opakujúcimi sa epizódami počas celého života.

Mnoho ľudí, ktorí zažívajú výzvy s duševným zdravím, prekoná svoje ťažkosti a vráti sa k bežnému životu presne tak, ako bol predtým. Nie vždy však toto môžeme predpokladať. Rovnako ako pri mnohých dlhodobých zdravotných problémoch, tak aj ľudia s problémami s duševným zdravím môžu potrebovať urobiť v živote alebo práci dlhodobé či trvalé zmeny, aby svoju situáciu zvládli. Kolegovia môžu preto potrebovať našu podporu priebežne a nemali by sme sa nazdávať, že je všetko v poriadku len preto, že uplynul nejaký čas.

Podpora kolegu, ktorý čelí duševným výzvam, spočíva v tom, ako mu môžeme pomôcť nájsť spôsob zotaviť sa, udržať si zdravie a zabezpečiť, aby pracovisko bolo preňho bezpečným a príjemným miestom bez diskriminácie. Pamätajme, že najlepším odborníkom na vlastné potreby je človek sám, preto nikdy nepredpokladajme, čo by nášmu kolegovi mohlo pomôcť, ale vždy sa radšej opýtajme.

Čo môžeme v rámci kontinuálnej podpory urobiť:

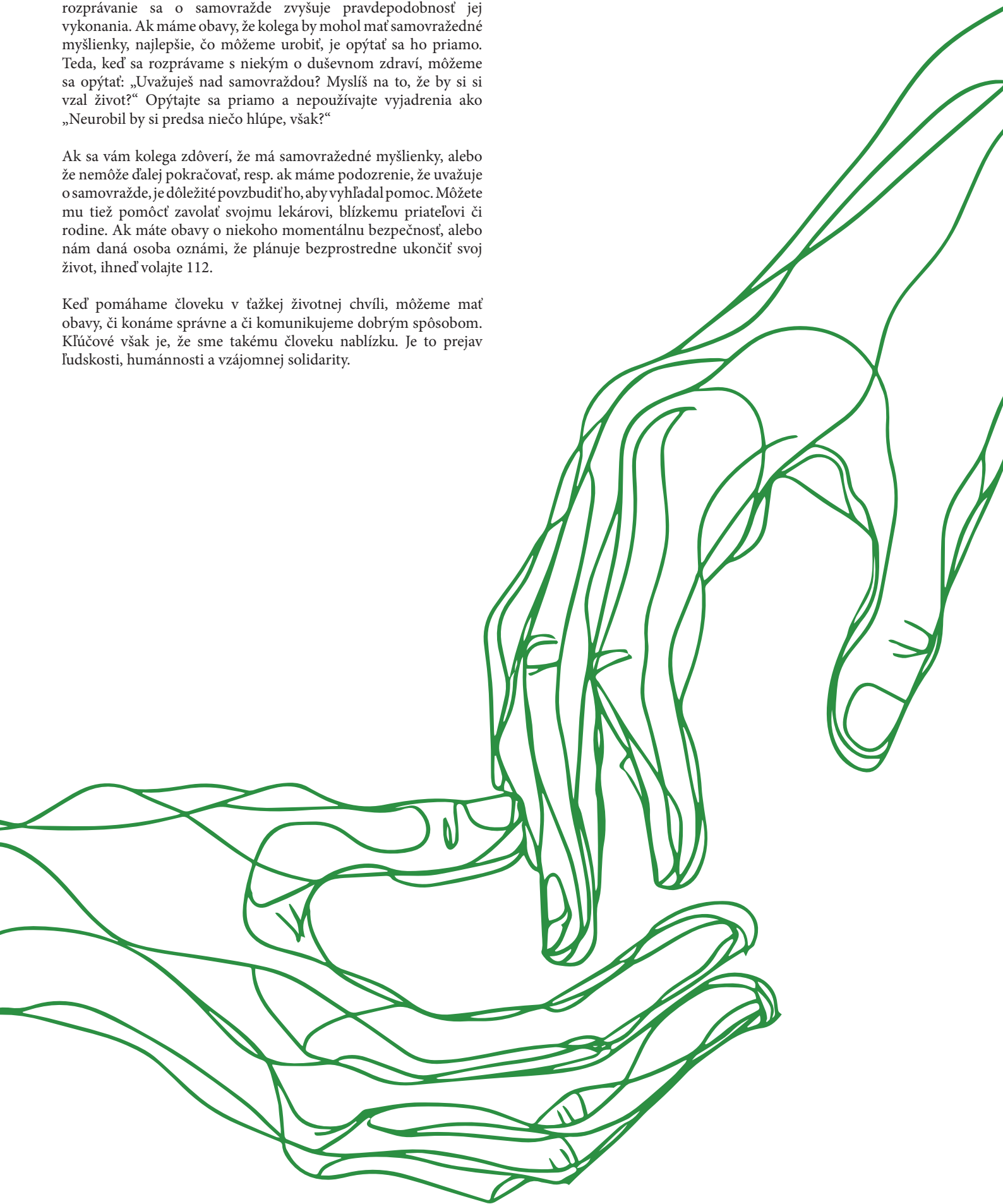
- neformálne sa porozprávať s kolegom, ako sa mu darí a ponúknuť mu možnosť prediskutovať jeho duševné zdravie aj mimo práce
- môžeme ponúknuť, že budeme priateľskou podporou na trvalej báze, alebo mentorom či koučom
- môžeme sa častejšie pýtať, čo môžeme urobiť, aby sme danej osobe pomohli zvládnuť situáciu.

Jedna z najťažších tém, o ktorých sa môžeme s niekým rozprávať, je téma samovraždy: keď sa nám kolega zdôverí, že uvažuje nad

samovraždou, alebo že sa o ňu pokúsil, prípadne, keď máme podozrenie, že má niekto suicidálne myšlienky. Je mýtus, že rozprávanie sa o samovražde zvyšuje pravdepodobnosť jej vykonania. Ak máme obavy, že kolega by mohol mať samovražedné myšlienky, najlepšie, čo môžeme urobiť, je opýtať sa ho priamo. Teda, keď sa rozprávame s niekým o duševnom zdraví, môžeme sa opýtať: „Uvažuješ nad samovraždou? Myslíš na to, že by si si vzal život?“ Opýtajte sa priamo a nepoužívajte vyjadrenia ako „Neurobil by si predsa niečo hlúpe, však?“

Ak sa vám kolega zdôverí, že má samovražedné myšlienky, alebo že nemôže ďalej pokračovať, resp. ak máme podozrenie, že uvažuje o samovražde, je dôležité povzbudiť ho, aby vyhľadal pomoc. Môžete mu tiež pomôcť zavolať svojmu lekárovi, blízkemu priateľovi či rodine. Ak máte obavy o niekoho momentálnu bezpečnosť, alebo nám daná osoba oznámi, že plánuje bezprostredne ukončiť svoj život, ihneď volajte 112.

Keď pomáhame človeku v ťažkej životnej chvíli, môžeme mať obavy, či konáme správne a či komunikujeme dobrým spôsobom. Kľúčové však je, že sme takému človeku nablízku. Je to prejav ľudskosti, humánnosti a vzájomnej solidarity.



13. Kde vyhľadať pomoc?

Kontakty v oblasti duševného zdravia

Oficiálna stránka Národnej linky na podporu duševného zdravia poskytuje veľa informácií v oblasti podpory duševného zdravia, ako aj kontakty na iné organizácie pracujúce v oblasti duševného zdravia.

Národná linka na podporu duševného zdravia (NLPDZ) vznikla ako odpoveď na narastajúci dopyt po dostupnejšej psychologickej podpore a pomoci na Slovensku. V dnešnej hektickej dobe mnohí z nás trpia psychickými ťažkosťami, čelia strachu a neistote, sú obeťami násilia, šikany, sexuálneho zneužívania či sebapoškodzovania. Zároveň sa na našu linku môžu obrátiť aj zdravotní alebo sociálni pracovníci, ktorí sú vo svojej práci vystavení extrémnemu stresu a psychickej záťaži. Linka bola vytvorená, aby ponúkla bezpečný priestor pre každého, kto potrebuje pomoc, podporu či poradenstvo. Naša služba je otvorená aj pre rodinných príslušníkov, pedagógov v školských i mimoškolských zariadeniach či kolegov, ktorí potrebujú rady, ako pomôcť svojim blízkym v náročných situáciách.

Na linku sa môže obrátiť ktokoľvek bez ohľadu na vek, pohlavie alebo sociálny status. Služba je anonymná a je poskytovaná zadarmo, preto sa nemusíte obávať, že by Vaše obavy alebo problémy boli zdieľané s niekým iným. Cieľom je zlepšiť dostupnosť duševnej podpory a pomôcť čo najväčšiemu počtu ľudí na Slovensku prekonať ich náročné životné situácie.



NÁRODNÁ
LINKA
NA PODPORU
DUŠEVNÉHO
ZDRAVIA

Kontakt:
0800 193 193
www.nlpdz.sk

Ak ste Vy alebo niekto vo Vašom okolí v akútnom ohrození života alebo zdravia, okamžite kontaktujte operačné stredisko záchrannej zdravotnej služby na telefónnych číslach 155 alebo 112.

Naša linka poskytuje podporu v oblasti duševného zdravia, ale v prípade bezprostredného ohrozenia odporúčame obrátiť sa na tiesňové zložky, ktoré Vám môžu poskytnúť okamžitú pomoc.

KEDY VOLAŤ NA 155?

Na linku 155 voláme v prípade vážnych zdravotných ťažkostí, doslova, keď ide o zdravie alebo o život. Prevádzkuje ju Operačné stredisko záchrannej zdravotnej služby SR v ôsmich krajských operačných strediskách v nepretržitom režime.

KEDY VOLAŤ NA 112?

Linku 112 kontaktujeme v prípade väčšieho nešťastia, napríklad dopravnej nehody, prírodnej katastrofy či požiaru, aby mohli pomôcť všetky zložky integrovaného záchranného systému - hasiči, polícia aj záchranári.

Ak v prípade vážnych zdravotných ťažkostí zavoláte na 112 namiesto 155, nestane sa nič vážne. Svoj problém však budete musieť vysvetľovať dvakrát, operátorovi na 112 a neskôr aj operátorovi na 155. Pomoc sa tak môže oneskoriť o desiatky sekúnd.



14. Prílohy

Príloha 1: Zhodnotenie potrieb starostlivosti o seba

Čo robíte pre to, aby ste sa starali o svoju duševnú pohodu? Ste v niektorých oblastiach starostlivosti o seba aktívnejší ako v iných? Vyplnením tabuľky zistíte, ktoré oblasti starostlivosti o seba môžete zmeniť alebo zlepšiť. Pri odpovediach buďte k sebe vždy úprimní.

Fyzická starostlivosť:		
☐ Jem zdravé jedlá pre udržanie energie.	☐ Mám pravidelný pohyb - chodím na prechádzky, túry, cvičím jógu.	☐ Riešim zdravotné problémy, keď sa objavia.
☐ Chodím na preventívne prehliadky k lekárovi.	☐ V práci si robím prestávky na jedlo.	☐ Doprajem si dovolenku.
☐ Doprajem si kvalitný spánok.	☐ Chodím von do prírody.	☐ Doprajem si masáž.
☐ Tancujem.	☐ Chodím do posilňovne.	
Sociálna starostlivosť:		
☐ Trávim čas s partnerom alebo manželom/manželkou.	☐ Trávim čas s deťmi.	☐ Trávim čas s priateľmi.
☐ Trávim čas s domácim miláčikom.	☐ Navštevujem spoločenské skupiny.	☐ Som v kontakte so staršími príbuznými.
☐ Vyhľadávam podporu od rodiny a priateľov.	☐ Prijímam starostlivosť od ostatných.	
Emocionálna starostlivosť:		
☐ Trávim čas s blízkymi.	☐ Venujem sa aktivitám, ktoré mi prinášajú relax.	☐ Čítam oddychové knihy.
☐ Používam prácu s dychom na upokojenie.	☐ Dávam si 10-minútovú prestávku.	☐ Pozerám obľúbený program.
☐ Vytváram si zoznam vďačnosti.	☐ Som súčasťou podpornej skupiny.	
Spirituálna starostlivosť:		
☐ Vypínam si elektronické zariadenia/mobil.	☐ Zapisujem si svoje myšlienky a pocity.	☐ Meditujem.
☐ Počúvam meditácie s vedením.	☐ Počúvam pokojnú hudbu.	☐ Čítam inšpiratívne citáty alebo príbehy.
☐ Venujem sa umeniu/maľujem.	☐ Nájdem si čas na kreatívne/hobby projekty.	☐ Počúvam inšpiratívne podcasty.
☐ Požiadam o pomoc, keď ju potrebujem.		

Spracované podľa: FSEAP

Príloha 2: Plán starostlivosti o seba

Môj denný / týždenný plán starostlivosti o seba Zapište si aktivity starostlivosti o seba, ktoré by ste radi praktizovali - v každej kategórii.			
Fyzická	Emocionálna	Sociálna	Spirituálna
Moje 3 pozitívne stratégie zvládania Napište si stratégie, ktoré by ste si chceli osvojiť.			
Môj núdzový plán starostlivosti o seba			
Čo je pre mňa užitočné robiť? Napište si 3 aktivity, ktoré vám môžu pomôcť počas krízy alebo stresu.		Čomu by som sa mal/a vyhnúť? Uvedte 3 aktivity, ľudí, miesta alebo veci, ktorým sa chcete počas krízy alebo stresu vyhnúť.	
Moje bezpečné kontakty Uvedte 3 ľudí, ktorým dôverujete a na ktorých sa môžete obrátiť v náročných chvíľach.			

Príloha 3: Aké je vaše skóre stresu?

Stres spôsobuje emocionálny zmätok, môže nám zneprijemniť každodenný život, niekedy aj výrazne zhoršiť fyzické zdravie. Odpovedzte na nasledujúce otázky "áno" alebo "nie" a zistíte, akú úroveň stresu prežívate.

Prežívate často nasledovné:	ÁNO	NIE
Zanedbávate stravu?	☐	☐
Snažíte sa všetko robiť sami?	☐	☐
Lahko sa rozčúľite?	☐	☐
Snažíte sa o nerealistické ciele?	☐	☐
Situácie, ktoré iní považujú za vtipné, vy nepovažujete za vtipné?	☐	☐
Správate sa hrubo?	☐	☐
Robíte zo všetkého „veľkú vec“?	☐	☐
Oslovujete iných, aby za vás dokončili povinnosti?	☐	☐
Ste nerozhodní?	☐	☐
Prekáža vám, že ste dezorganizovaný/á?	☐	☐
Vyhýbate sa ľuďom s iným názorom, ako je váš?	☐	☐
Držíte, alebo dusíte všetko v sebe?	☐	☐
Zanedbávate pohyb?	☐	☐
Máte málo podporných vzťahov?	☐	☐
Užívate lieky na spanie, resp. na upokojenie bez súhlasu lekára?	☐	☐
Primálo odpočívate?	☐	☐
Hneváte sa, keď musíte čakať?	☐	☐
Ignorujete príznaky stresu?	☐	☐
Odkladáte veci na neskôr (prokrastinujete)?	☐	☐
Myslíte si, že existuje len jediný správny spôsob, ako niečo urobiť?	☐	☐
Nedarí sa vám do dňa zaradiť čas na relax?	☐	☐
Klebetíte či veríte klebetám?	☐	☐
Máte pocit, že dňom doslova preletíte?	☐	☐
Trávite veľa času sťažovaním sa na minulosť?	☐	☐
Nedarí sa vám oddýchnuť si od hluku a davu?	☐	☐
Vyhodnotenie:		
Za každú odpoveď ÁNO si dajte 1 bod, za každé NIE 0 bodov.		
Spolu v každom stĺpci:	☐	☐

Čo znamená vaše skóre?

1 - 6:

V živote nemáte veľa problémov. No uistite sa, že sa nepripravujete o zaujímavé osobné a pracovné výzvy len preto, aby ste sa vyhli problémom.

7 - 13:

Život máte viac-menej v rukách. Zpracujte však na rozhodnutiach a návykoch, ktoré vám spôsobujú zbytočný stres.

14 - 20:

Blížite sa k nebezpečnej hranici. Možno trpíte príznakmi súvisiacimi so stresom (podráždenosť, žalúdočná nevoľnosť, nespavosť), prípadne máte napäté medziludské vzťahy. Zamyslite sa pozorne nad rozhodnutiami, ktoré robíte a denne si doprajte prestávky na relax a odpočinok.

Nad 20:

Núdzový stav! Bezodkladne prehodnoťte váš životný štýl, zmeňte postoje a venujte zvýšenú pozornosť strave, pohybu a relaxácii.

Spracované podľa: The Canadian Mental Health Association.

Príloha 4: Podpora návratu zamestnanca do práce po kríze duševného zdravia

Nasledovné príklady vyjadrení a otázok vám pomôžu prejavíť empatiu a starostlivosť, a zároveň zahrnúť zamestnanca do prípravy plánu návratu do práce, ktorý je podporný a citlivý.

Príklady vyjadrenia podpory

1. „Som úprimne rád, že sa cítiš pripravený vrátiť sa do práce. Pamätaj, že sme tu, aby sme ťa podporili a pomohli ti s návratom.“
2. „Duševná pohoda zamestnancov je pre nás dôležitá. Poďme spolu pripraviť plán pre tvoj návrat do práce, ktorý budeš považovať za zvládnutelný.“
3. „Rozumieme, že si prežil ťažké obdobie. Keď sa vrátiš do práce, nepreceňuj svoje schopnosti a riaď sa vlastným tempom. Ak by si potreboval ďalšiu podporu, neváhaj sa na mňa obrátiť.“
4. „Záleží nám, aby sa naši zamestnanci cítili bezpečne a boli podporovaní. Ak by bolo treba urobiť nejaké úpravy v rámci pracovných povinností, radi sa o tejto možnosti porozprávame.“

Príklady otázok, ktoré môžete položiť

1. „Ako sa cítiš ohľadom návratu do práce?“ „Ako si predstavuješ prvý deň späť v práci?“
2. „Je niečo, čo by sme mohli konkrétne urobiť, aby si sa cítil komfortne v tomto období?“
3. „Bolo by užitočné, keby si mal pri sebe niekoho z tímu ľudských zdrojov alebo blízkeho kolegu, ktorý by ti pomohol zapojiť sa do plánovania návratu do práce?“
4. „Pomohla by ti po návrate istá flexibilita pracovného času, ak by si potreboval voľno alebo častejšie prestávky?“
5. „Sú pracovné úlohy alebo prostredie, ktoré vnímaš ako mimoriadne stresujúce? Môžeme urobiť niečo, ako to minimalizovať?“
6. „Uvítal by si v období návratu do práce pravidelné krátke stretnutia? Ak áno, ako často by ti to vyhovovalo? Ako by si si ich predstavoval?“
7. „Poznáš zdroje, ktoré máš k dispozícii? Napríklad náš Program pomoci zamestnancom? Chcel by si viac informácií?“
8. „Ako by si chcel, aby sme komunikovali tímu tvoj návrat do práce?“
9. „Ako by si chcel, aby s tebou kolegovia komunikovali, keď sa vrátiš?“
10. „Na čo by som mal myslieť, keď budeme opäť spolu pracovať? Aký spôsob komunikácie by si ocenil, aby si cítil väčšiu oporu?“

Spracované podľa: Konterragroup.net

Príloha 5: Ako vytvoriť zdravé pracovné prostredie

☒ Zoznam pre zamestnávateľa

1. Duševné zdravie a psychickú pohodu vnímajte ako kľúčové aktíva vašej organizácie

- ☐ Zaviazte sa zaviesť na pracovisku prístup k duševnému zdraviu, ktorý chráni a zlepšuje duševné zdravie všetkých, a zároveň podporuje tých, ktorí prežívajú náročné obdobie.
- ☐ Menujte ambasádorov programu duševného zdravia a zabezpečte, aby vrcholový a stredný manažment bol zodpovedný za implementáciu programov duševného zdravia.
- ☐ Pravidelne reflektujte každodennú prax a kultúru práce vo vašej organizácii tak, aby v maximálnej miere predstavovala zdravé pracovné prostredie. Kolegom poskytnite aktivity overené praxou, ktoré podporujú duševné zdravie a psychickú pohodu.
- ☐ Realizujte pravidelné zamestnanecké prieskumy, týkajúce sa duševného zdravia zamestnancov. Získané poznatky využite na plánovanie, ako aj na tvorbu informovanej zamestnaneckej politiky. Vyzdvihujte zamestnanecké benefity a aktivity spoločenskej zodpovednosti zamerané na duševné zdravie a psychickú pohodu zamestnancov.

2. Podporujte empatický a efektívny manažment

- ☐ Poskytnite vedeniu organizácie školenia, ako podporiť zamestnancov, ktorí trpia problémami v oblasti duševného zdravia a tréningy o tom, ako sa starať o duševné zdravie zamestnancov.
- ☐ Poskytujte proaktívnu podporu pracovníkom v manažérskych pozíciách, ako viesť ľudí s problémami v oblasti duševného zdravia, vrátane prístupu k podpore ľudských zdrojov.
- ☐ Zdôrazňujte, že aj manažéri, ktorí majú osobnú skúsenosť s problémami v oblasti duševného zdravia, predstavujú pre organizáciu hodnotný prínos.

3. Riešte diskrimináciu

- ☐ Zabezpečte, aby diskriminácia v oblasti duševného zdravia bola rovnako neakceptovateľná, ako akákoľvek iná diskriminácia - či už v súvislosti s pohlavím, rasou alebo sexuálnou orientáciou.
- ☐ Podporte zamestnancov, aby oznámili akúkoľvek diskrimináciu či obťažovanie, s ktorým sa stretnú či už u seba alebo u kolegov.
- ☐ Podporujte informačné kampane a iniciatívy proti stigmatizácii.

Spracované podľa: Mental Health Foundation UK

Zoznam použitej literatúry

Akasha, E. and Harrison, S. (2022) *The well-being guide: reduce stress, recharge and build inner resilience*. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen.

American Psychological Association (2018) *APA Dictionary of Psychology: Resilience*. Dostupné na: <https://dictionary.apa.org/resilience>

Canadian Mental Health Association, National (no date). *What's Your Stress Index?* Dostupné na: <https://cmha.ca/find-info/mental-health/check-in-on-your-mental-health/whats-your-stress-index/>

Cruse Bereavement Support (no date) *Understanding the five stages of grief*. Dostupné na: <https://www.cruse.org.uk/understanding-grief/effects-of-grief/five-stages-of-grief/#:~:text=The%20five%20stages%20%E2%80%93%20denial%2C%20anger,isn't%20often%20the%20case.>

Delphis (2020) *The Mental Health Continuum is a Better Model for Mental Health*. Dostupné na: <https://delphis.org.uk/mental-health/continuum-mental-health/>

FSEAP (2021) *Returning to the Workplace - Resiliency Toolkit for Employees*. Dostupné na: <https://www.wechu.org/sites/default/files/edit-resource/em-wtw-committee-resources/fseap-2021-return-workplace-resiliency-toolkit-managers.pdf>

Hawkins, P., & Shohet, R. (2012) *Supervision in the Helping Professions*. Open University Press.

HelpGuide.org (2025) *Burnout: Symptoms, Treatment, and Tips on How to Deal*. Dostupné na: <https://www.helpguide.org/mental-health/stress/burnout-prevention-and-recovery>

Chrenka, B., Brániková, K., Durkin, J. *Odporúčaný postup na výkon prevencie v súvislosti s mimoriadnymi udalosťami/situáciami v oblasti akútnej a chronického post-traumatického stresového syndrómu. Štandardný postup Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky podľa § 45 ods. 1 písm. c) zákona 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov s účinnosťou od 1. decembra 2020.*

Chrenka, B., Brániková, K., Durkin, J. *Odporúčaný postup na výkon prevencie v súvislosti s mimoriadnymi situáciami a udalosťami v oblasti psychického ochorenia a mentálneho zdravia. Zdravie a migrácia. Štandardný postup Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky podľa § 45 ods. 1 písm. c) zákona 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov s účinnosťou od 1. decembra 2020.*

IFRC (2019) *Guidelines for Caring for Staff and Volunteers in Crises*. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen.

Integris Health (2021) *What Are the 5 Stages of Burnout?* Dostupné na: <https://integrishealth.org/resources/on-your-health/2021/november/what-are-the-5-stages-of-burnout>

Konterra resilience (2024) *Supporting employees returning to work after a mental health crisis, traumatic event, or suicide attempt:*

a guide for managers. Dostupné na: <https://www.konterragroup.net/wp-content/uploads/2024/09/Supporting-Employees-Return-To-Work-After-A-Mental-Health-Crisis-Traumatic-Event-or-Suicide-Attempt-ENGLISH-2024.pdf>

Mason TM, Duffy AR. (2019) "Complicated Grief and Cortisol Response: An Integrative Review of Literature." *J Am Psychiatr Nurses Assoc.* 25(3), pp.181-188. doi: 10.1177/1078390318807966.

Mental Health Foundation (no date) *How to...Support mental health at work*. Dostupné na: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/how-support-mental-health-work>

Mental Health UK (no date) *Burnout*. Dostupné na: <https://mentalhealth-uk.org/burnout/>

Mind (no date) *5 ways to wellbeing*. Dostupné na: <https://www.mind.org.uk/workplace/mental-health-at-work/five-ways-to-wellbeing/>

Newcastle upon Tyne Hospitals NHS Foundation Trust (2022) *Occupational burnout*. Dostupné na: <https://www.newcastle-hospitals.nhs.uk/services/newcastle-occupational-health-service/covid-support-materials/managing-occupational-burnout/>

NHS (2022) *Stress*. Naposledy zhladané: <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/>

NHS (2022) *10 stress busters*. Dostupné na: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/tips-to-reduce-stress/>

NHS (2024) *Anxiety self-help guide*. Dostupné na: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/anxiety-self-help-guide/>

NHS (2024) *Bereavement and grief self-help guide*. Dostupné na: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/bereavement-and-grief-self-help-guide/>

NHS (2024) *Depression self-help guide*. Dostupné na: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/depression-self-help-guide/>

NHS (2025) *Problems with anger self-help guide*. Dostupné na: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/problems-with-anger-self-help-guide/>

NHS (no date) *Ambiguous Grief*. Dostupné na: <https://www.lpft.nhs.uk/contact-us/support/carers-support/ambiguous-grief>

Opatruj.se (no date) *Duševní zdraví*. Dostupné na: <https://www.opatruj.se/informuj-se/dusevni-zdravi-a-pohoda>

Opatruj.se (no date) *Psychologická péče o duševní zdraví*. Dostupné na: <https://www.opatruj.se/pecuj-o-sebe/psychologicka-peco-o-dusevni-zdravi>

Ruden, Ron (no date) *Havening*. Dostupné na: <https://havening.org/directory/grid/view/details/14/674>

Smith, Julile (2022) *Why has nobody told me this before?* Penguin Random House UK

Swarbrick, M. (1997). "A wellness model for clients." *Mental Health Special Interest Section Quarterly*, 20, pp.1-4.

Take action for mental health (no date) *Understanding the Spectrum of Mental Health*. Dostupné na: <https://takeaction4mh.com/wp-content/uploads/docs/TakeAction4MH-UnderstandingTheSpectrumofMentalHealth.pdf>

Developing a workplace mental health strategy. A how-to guide for organisations. Beyond Blue Limited. BL/1833 01/18.

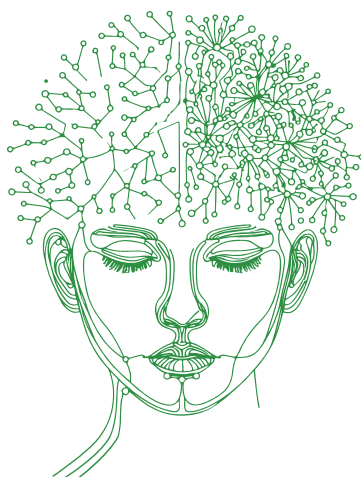
University of Melbourne (2013) *Workplace prevention of mental health problems: Guidelines for organisations*. Melbourne School of Population and Global Health. Dostupné na: https://returntowork.workplace-mentalhealth.net.au/wp-content/uploads/GUIDELINES-for-workplace-prevention-of-mental-health-problems_0.pdf

VÚDPaP (2025) *Buddy systém a prevencia duševného zdravia u mladých ľudí*. Dostupné na: https://vudpap.sk/pozrite-si-zaznam-z-prednasky-buddy-system-a-prevencia-dusevneho-zdravia-u-mladych-ludi-z-konferencie-dieta-v-ohrozeni-2024/?utm_source=chatgpt.com

WHO (2014) *Mental health: a state of well-being*. Dostupné na: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/.

WHO(2020) *Peersupportmentalhealthservices*. Dostupné na: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341643/9789240025783-eng.pdf?sequence=1>

WHO (no date) *Mental Health*. Dostupné na: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2



**Príručka na podporu zdravého bytia
a kvality života pracujúcich**



**MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

PLÁN [OBNOVY]