

# PEDAGOGICKÁ PRÍRUČKA

## O POSTUPOCH PREVENČIE DUŠEVNÉHO ZDRAVIA



# OBSAH

## 3 PROJEKT MIND

## 4 ÚVOD

## 5 DUŠEVNÉ ZDRAVIE A DUŠEVNÁ POHODA

### 7 5 dimenzií pohody

### 8 Význam duševného zdravia pre nájdenie rovnováhy v živote

### 8 Podpora vs. prevencia duševného zdravia

## 9 PREVENCIA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

### 9 Rozpoznanie príznakov úzkosti

### 11 Rozpoznanie včasných príznakov porúch duševného zdravia

- Úzkostná porucha
- Porucha nálady
- Poruchy závislosti
- Psychotické poruchy (schizofrénia)
- Poruchy príjmu potravy
- Porucha pozornosti s hyperaktivitou alebo bez nej

### 16 Ako postupovať v prípade problémov s duševným zdravím: Vzorec CARES

- Spojenie s jednotlivcom, posúdenie a pomoc počas krízy
- Aktívne počúvanie bez posudzovania
- Upokojenie a poskytovanie informácií
- Povzbudzovať k vyhľadaniu odbornej pomoci
- Zdieľanie informácií o ďalších dostupných zdrojoch

### 20 Ako reagovať v krízovej situácii

- Tipy - Čo robiť a čo nerobiť ako profesionál

### 24 Prevencia v oblasti medzinárodnej mobility

## 25 ZÁVER

## 26 BIBLIOGRAFIA

## 27 PRÍLOHA - ZDROJE DUŠEVNÉHO ZDRAVIA



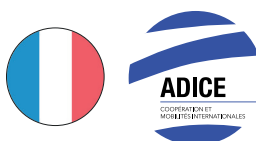
## PROJEKT MIND

**MIND (Mental health matters: INnovative Development for VET organizations) je projekt Erasmus+ KA2, ktorého cieľom je riešiť rastúcu potrebu podpory duševného zdravia mladých ľudí, najmä tých, ktorí sa zúčastňujú na projektoch medzinárodnej mobility.**

Po pandémie COVID-19 sa medzi obyvateľstvom, najmä medzi mladými ľuďmi, zvýšilo povedomie o problémoch duševného zdravia. Podľa správy EÚ 2023 o duševnom zdraví mládeže viedol prechod na online vzdelávanie, obmedzený prístup k spoločenským a rekreačným aktivitám a prerušené medziludské vzťahy k zvýšenému emocionálnemu stresu. Mladí ľudia majú v súčasnosti o 30 % až 80 % vyššiu pravdepodobnosť, že sa u nich vyskytne porucha duševného zdravia. Preto je riešenie ich duševného zdravia a pohody dôležitejšie ako kedykoľvek predtým<sup>1</sup>.

**V tejto súvislosti vytvorilo päť partnerov z európskych krajín projekt MIND s cieľom posilniť kapacity odborníkov na posilnenie ich postupov v oblasti duševného zdravia a podporiť sociálno-emocionálnu pohodu mladých ľudí.** Informovaním, usmerňovaním a školením odborníkov a mladých ľudí v oblasti duševného zdravia budú mladí ľudia lepšie vybavení správnymi vedomosťami a zručnosťami a budú môcť sebavedomo čeliť výzvam a prosperovať počas svojej mobility aj po jej skončení.

Päť európskych partnerov pochádza z rôznych geografických oblastí (Španielsko, Estónsko, Slovensko, Macedónsko a Francúzsko), aby sa podelili o rôzne postupy a názory a vytvorili inovatívne nástroje pre odborníkov a mladých ľudí:



➤ ADICE (Francúzsko)



➤ Združenie pre dobrovoľníctvo Volonterski Centar Skopje (Severné Macedónsko)



➤ Fundación Plan B Educación Social (Španielsko)



➤ Občianske združenie KERIC (Slovensko)



➤ Johannes Mihkelsoni Keskus (Estónsko)

<sup>1</sup> Európska komisia, Európska výkonná agentúra pre vzdelávanie a kultúru, Vplyv pandémie COVID-19 na duševné zdravie mladých ľudí – politické reakcie v európskych krajinách, Úrad pre vydávanie publikácií Európskej únie, 2022

Tento projekt je spolufinancovaný Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však len názormi autorov a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie. Európska únia ani financujúci orgán za to nemôžu niesť zodpovednosť.

## ÚVOD

Projekt MIND uznáva zásadnú úlohu duševného zdravia pri zabezpečovaní pohody a úspechu mladých ľudí, najmä tých, ktorí sa zúčastňujú na projektoch medzinárodnej mobility. Problémy s duševným zdravím majú trvalý negatívny vplyv na vzdelávanie, zamestnanie alebo osobné vzťahy. Postihuje najmä mladých ľudí, pretože im môže brániť v pokračovaní vo vzdelávaní a odbornej príprave alebo ich môže viesť k predčasnemu ukončeniu štúdia. Týka sa to aj mladých ľudí, ktorí sa zúčastňujú na projektoch mobility, keďže zmeny prostredia a kultúry vedú k potrebe väčšej emocionálnej podpory.

V reakcii na rastúce výzvy v tejto oblasti projekt vypracoval dve vzájomne sa dopĺňajúce pedagogické príručky: jedna sa zameriava na **prevenciu duševného zdravia** a druhá na **podporu duševného zdravia**.

Cieľom týchto príručiek je spoločne poskytnúť odborníkom postupy na prevenciu a podporu duševného zdravia, ktoré môžu zaviesť vo svojej organizácii a v každodennej práci. Príručky poskytujú komplexný rámec na podporu odborníkov pri riešení potrieb duševného zdravia mladých ľudí, pričom ich vybavujú vedomosťami, stratégiami a nástrojmi prispôbenými ich konkrétnym podmienkam:

➤ **Príručka prevencie** pomáha odborníkom identifikovať a zmiernovať riziká, ktoré môžu viesť k problémom v oblasti duševného zdravia. Poskytuje stratégie na včasné odhalenie ťažkostí a realizovateľné intervencie na riešenie týchto rizík skôr, ako sa vystupňujú.

➤ **Príručka podpory**, sa na druhej strane zameriava na podporu podporného prostredia, ktoré zvyšuje psychickú pohodu. Zdôrazňuje budovanie odolnosti, zvyšovanie povedomia a podporu aktivít, ktoré posilňujú emocionálne, sociálne a kognitívne zručnosti.

**Sprievodcu propagáciou nájdete tu:**

<https://adice.asso.fr/mind-guide-sk>

Hoci sa tieto príručky môžu používať samostatne, ich skutočná sila spočíva v ich vzájomnom dopĺňaní. Kombináciou prístupov prevencie a podpory môžu odborníci poskytovať holistickú podporu a zabezpečiť, aby mladí ľudia nielen prekonávali problémy, ale aby sa im darilo aj v osobnom a pracovnom živote. Začlenením týchto postupov do svojej práce môžu odborníci vytvárať prostredie, v ktorom sa duševné zdravie považuje za prioritu, blahobyt sa pestuje a mladí ľudia majú možnosť naplno rozvinúť svoj potenciál.

Po definícii a predstavení **duševného zdravia a pohody** je táto pedagogická príručka rozdelená na 5 častí:

### 1. Rozpoznávanie príznakov úzkosti

Identifikácia včasných varovných príznakov, ktoré môžu naznačovať problémy v oblasti duševného zdravia mladých ľudí.

### 2. Rozpoznávanie včasných príznakov porúch duševného zdravia

pochopenie kľúčových indikátorov porúch duševného zdravia s cieľom uľahčiť včasný zásah.

### 3. Ako postupovať v prípade problémov s duševným zdravím: vzorec CARES

Zavedenie prístupu krok za krokom na poskytnutie primeranej a okamžitej podpory počas problémov s duševným zdravím.

### 4. Ako reagovať v krízových situáciách

poradenstvo, ako efektívne zvládať naliehavé a stresové situácie, aby sa zabezpečila bezpečnosť a podpora.

### 5. Prevencia v medzinárodnej mobilite

zameranie na stratégie predvídania a zmiernovania problémov v oblasti duševného zdravia, ktoré sú špecifické pre medzikultúrne skúsenosti.

Pedagogická príručka je úzko prepojená so zisteniami nadnárodnej štúdie realizovanej v rámci projektu MIND, takže je navrhnutá tak, aby zodpovedala zisteným potrebám účastníkov štúdie.





## DUŠEVNÉ ZDRAVIE A DUŠEVNÁ POHODA

Pochopenie duševného zdravia a pohody je nevyhnutné na to, aby sme mohli tento problém riešiť s mladými ľuďmi a pomôcť im dosiahnuť a udržať si dobré duševné zdravie.

### Duševné zdravie

WHO definuje duševné zdravie ako:

Stav duševnej pohody, ktorý ľuďom umožňuje zvládať stresové situácie, realizovať svoje schopnosti, dobre sa učiť a pracovať a prispievať k rozvoju komunity. Má vnútornú a inštrumentálnu hodnotu a je neoddeliteľnou súčasťou pohody<sup>2</sup>.

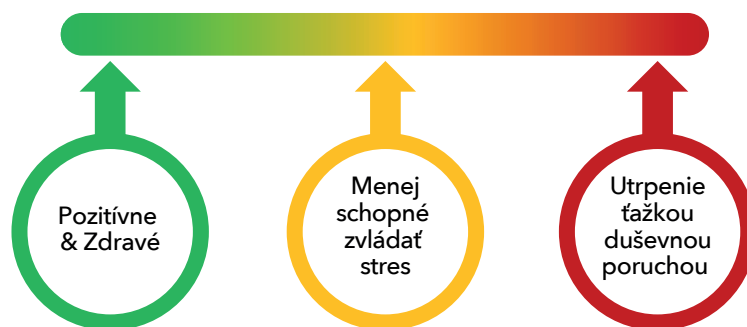
Duševné zdravie je schopnosť udržať si tento stav duševnej pohody, ktorý je nevyhnutný pre celkové zdravie. Pomáha zvládnuť výzvy, dobre sa učiť, efektívne pracovať a pozitívne prispievať do spoločností. Každý človek má duševné zdravie a je rovnako dôležité ako fyzické zdravie.

Duševné zdravie sa často spája s psychickými poruchami, ktoré ovplyvňujú pohodu, ale je to aj hľadanie rovnováhy medzi všetkými rozmermi života s cieľom udržať si tento stav trvalej pohody.

Preto existuje niekoľko dimenzií duševného zdravia, ktoré sú chápané ako kontinuum:

- **Pozitívne duševné zdravie** postuluje osobné naplnenie a pohodu.
- **Psychický stres** vyvolaný stresovými situáciami a existenčnými ťažkosťami. Môže byť prechodná – občasné pocity úzkosti alebo "blues" – alebo trvalá.
- **Duševné poruchy**, stavy rôzneho trvania a závažnosti, spojené s utrpením, zhoršujúce fungovanie a vyžadujúce lekársku starostlivosť<sup>3</sup>.

### Kontinuum duševného zdravia<sup>4</sup>



Na jednom konci je dobré duševné zdravie a na druhom konci závažné duševné ochorenie, ktoré výrazne obmedzuje fungovanie. Každý človek sa nachádza niekde medzi nimi a v skutočnosti sa len veľmi málo ľudí nachádza na krajných koncoch kontinua.

Ak sa každý neustále snaží o rovnováhu, je to preto, že duševné zdravie je opakovane ovplyvňované životnými podmienkami a kolíše v reakcii na významné udalosti.

Duševné zdravie ovplyvňujú tri typy faktorov:

- **Individuálne** faktory: špecifické pre jednotlivca (fyzické zdravie, emocionálna inteligencia, genetika atď.).
- **Ekonomické a sociálne** faktory: súvisia **so životnou úrovňou a sociálnymi vzťahmi** (vzdelanie, príjem, zamestnanie a pracovné podmienky, rodina, priatelia, komunita atď.).
- **Spoločenské** faktory: zahŕňajú **životné prostredie** (infraštruktúra, priestor, prostredie atď.), politiku (hospodárstvo, zdravie, práva atď.), **kultúru** a **životné podmienky** (bývanie, služby, bezpečnosť atď.)<sup>5</sup>.

<sup>2</sup> [https://who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)

<sup>3</sup> [https://mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:-:text=Le nouveau dispositif gouvernemental "Mon Soutien Psy",et la mutuelle à 100%](https://mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:-:text=Le nouveau dispositif gouvernemental \)

<sup>4</sup> <https://humanfocus.co.uk/blog/understanding-mental-health-continuum-model/>

<sup>5</sup> Sebbane, D., De Rosario, B., & Roelandt, J. L. (2017). La promotion de la santé mentale: un enjeu individuel, collectif et citoyen. La santé en action, 439, 10-13

Tieto faktory môžu byť zdrojom alebo prekážkou duševného zdravia. Na jednej strane existujú zdroje, ktoré majú pozitívny vplyv na duševné zdravie, ako napr:

- **vnútorné zdroje** (zvládanie emócií, schopnosť požiadať o pomoc, zvládanie stresu atď.).
- **Vonkajšie zdroje** (podporujúca rodina, stabilné zamestnanie, voľnočasové aktivity atď.).

Na druhej strane existujú prekážky, ktoré majú negatívny vplyv na duševné zdravie:

- **Individuálne prekážky** (devalvácia, odmietanie, stiahnutie sa atď.).
- **Kolektívne prekážky** (vylúčenie, neistota atď.).

Na hľadanie dobrého duševného zdravia majú negatívny vplyv aj niektoré závažné udalosti, ktoré sa odohrávajú počas celého života, ako napríklad choroby, strata človeka, prepustenie zo zamestnania alebo niekedy aj pozitívna udalosť.

Tieto udalosti môžu mať krátkodobý aj dlhodobý vplyv. Ak osoba čelí väčším prekážkam, ako má zdrojov, ktoré jej pomáhajú vyrovnáť sa s týmito udalosťami, môže byť ťažké udržať si dobré duševné zdravie. Odolnosť sa však môže časom posilniť, čím sa tieto skúsenosti premenia na zdroje sily. Pozitívne udalosti tiež časom posilnia duševné zdravie.



Faktory a udalosti sú pre každého jednotlivca jedinečné a premenlivé, preto aj duševné zdravie kolíše. Niektoré dni sa môžeme cítiť skvele a iné dni môžeme bojovať viac. Duševné zdravie však nie je fixný stav a možno sa oň denne starať, aby sme dosiahli stav duševnej pohody.

### Well-Being

WHO definuje blahobyť ako:

Pozitívny stav, ktorý prežívajú jednotlivci a spoločnosti. Blahobyť zahŕňa kvalitu života a schopnosť ľudí a spoločností prispievať svetu s pocitom zmyslu a účelu. Zameranie sa na blahobyť podporuje sledovanie spravodlivého rozdelenia zdrojov, celkového rozkvetu a udržateľnosti<sup>6</sup>.

Duševné zdravie a pohoda sú navzájom prepojené a obe sú nevyhnutné pre plnohodnotný život, pretože pomáhajú zvládať výzvy, dosahovať ciele a tešiť sa zo života.

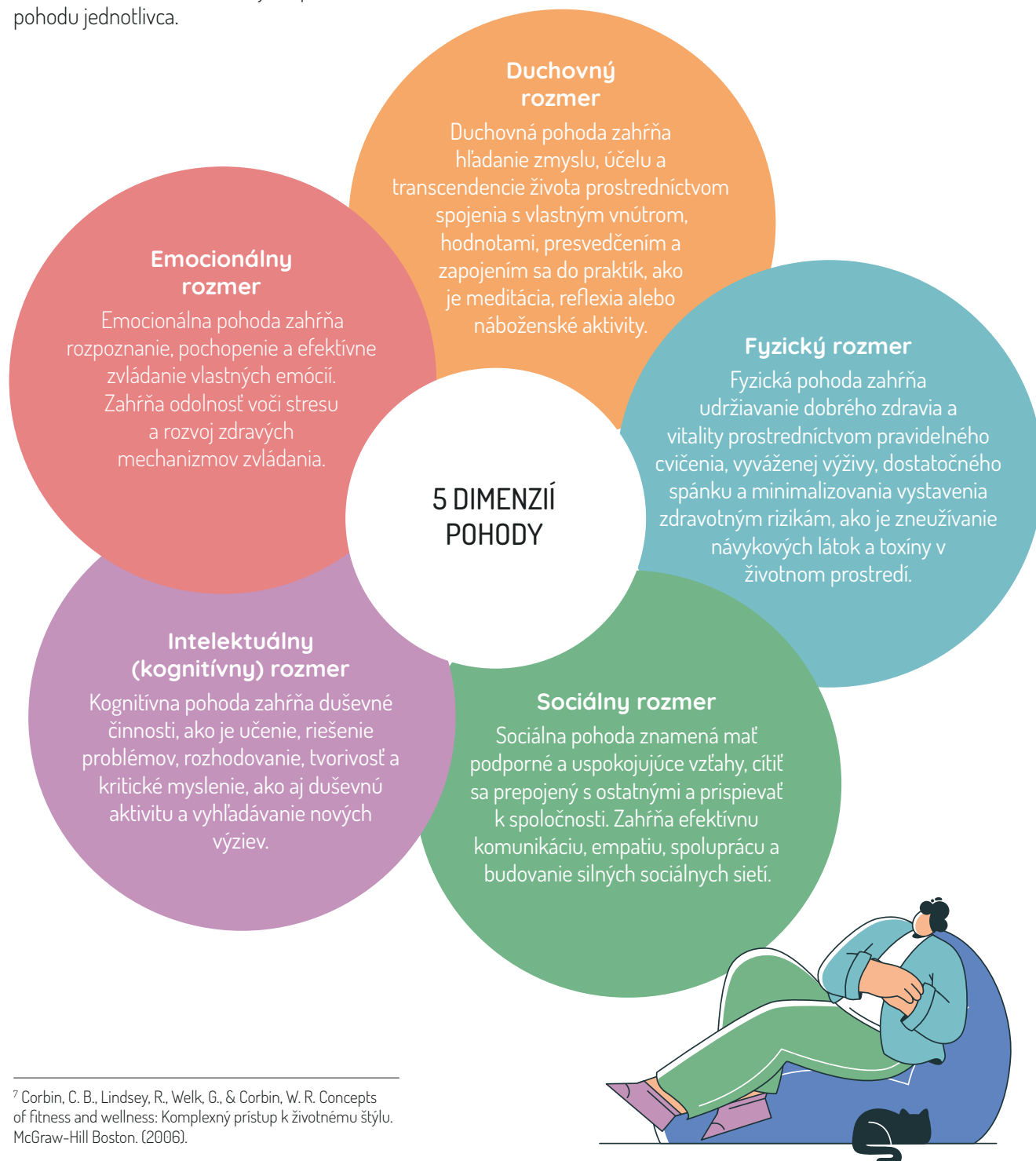
Duševné zdravie sa zameriava najmä na emocionálny a psychický stav, zatiaľ čo pohoda je širší pojem, ktorý zahŕňa celkové šťastie a spokojnosť so životom. Pohoda je súčasťou duševného zdravia, pretože zahŕňa faktory ako dobré vzťahy, pocit spokojnosti so životom a zmysel života.

<sup>6</sup> Slovník pojmov, 2021.  
<https://who.int/activities/promoting-well-being>

## 5 dimenzií pohody

Podľa Corbinovej teórie pohody<sup>7</sup>, existuje 5 dimenzií rovnako dôležitých pre celkovú pohodu jednotlivca.

Každá z týchto 5 dimenzií má pre každého jednotlivca svoju úlohu pri udržiavaní a dosahovaní pohody.



<sup>7</sup> Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. Concepts of fitness and wellness: Komplexný prístup k životnému štýlu. McGraw-Hill Boston. (2006).

## Význam duševného zdravia pre nájdenie rovnováhy v živote

Duševné zdravie je potrebné a nie je to len o zvládání stresu alebo o zvládání problémov, ale aj o vytváraní základov pre plnohodnotný a vyvážený život. Keď je duševné zdravie silné, je možné efektívne žonglovať s prácou, osobnými záväzkami a voľnočasovými aktivitami bez toho, aby sme sa cítili preťažení. Uprednostňovaním duševného zdravia sa riešia potenciálne problémy, ale predovšetkým sa pestuje stav mysle, ktorý podporuje šťastie a produktivitu.

Starostlivosť o duševné zdravie nielenže zlepšuje každodenné fungovanie, ale pomáha tiež kontrolovať – alebo aspoň bojovať – s niektorými fyzickými zdravotnými problémami, ktoré priamo súvisia s duševnými poruchami. Účinným zvládaním stresu možno dosiahnuť zdravší životný štýl.

Pre mladých ľudí je pochopenie a riešenie problémov duševného zdravia veľmi dôležité. Buduje odolnosť, pomáha odbúravať stigma súvisiacu s problémami duševného zdravia a v prípade potreby umožňuje včasnú intervenciu. Je to dôležité aj vtedy, keď sa mladí ľudia zúčastňujú na medzinárodnej mobilite a sú odtrhnutí od svojho bežného každodenného života. Počas medzinárodnej mobility dôjde k novým faktorom a významným udalostiam, ktoré je potrebné zohľadniť. Otvoreným riešením týchto otázok odborníci vytvárajú podporné prostredie, v ktorom sa oceňuje učenie, rast a emocionálna pohoda.



## Podpora vs. prevencia duševného zdravia

Je dôležité, aby si odborníci uvedomili a pochopili rozdiel medzi **podporou duševného zdravia a prevenciou duševného zdravia**. Sú úzko prepojené, ale slúžia na rôzne účely a spolu poskytujú komplexnejší prístup k podpore pohody.

Podpora duševného zdravia sa zameriava na **konkrétne opatrenia a stratégie, ktoré zlepšujú psychickú pohodu a budujú odolnosť**. Snaží sa vytvárať podporné prostredie, zvyšovať informovanosť a posilňovať postavenie ľudí pri zlepšovaní a udržiavaní ich duševného zdravia. Otvára diskusiu o duševnom zdraví a podporuje účasť na aktivitách, ktoré sú prospešné pre duševnú pohodu.

Na druhej strane, prevencia duševného zdravia sa zameriava na **zníženie rizika vzniku problémov duševného zdravia prostredníctvom riešenia špecifických faktorov**, ktoré by mohli prispieť k vzniku porúch duševného zdravia. Môže ísť o ciele stratégie na pomoc tým, ktorí zažívajú vysokú úroveň stresu, úzkosti alebo iných faktorov, ktoré môžu prispievať k ťažkostiam v oblasti duševného zdravia. Tieto opatrenia idú o krok ďalej tým, že predvídajú spúšťače zlého duševného zdravia a poskytujú nástroje a stratégie na zmiernenie rizík<sup>8</sup>.

Je nevyhnutné vysvetľovať mladým ľuďom podporu duševného zdravia a prevenciu, pretože im poskytuje vedomosti a zručnosti na udržanie ich pohody v náročnom prostredí.

<sup>8</sup> <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## PREVENIA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Prevenia problémov duševného zdravia je dôležitým úsilím o zlepšenie kvality života každého z nás, ale aj o podporu zdravého a inkluzívneho vzdelávacieho prostredia. Táto časť sa zaoberá stratégiami a nástrojmi potrebnými na identifikáciu a prevenciu včasných príznakov duševných ťažkostí a umožňuje každému odborníkovi pracujúcemu s mladými ľuďmi zohrávať kľúčovú úlohu pri podpore duševnej pohody.

### Rozpoznávanie príznakov tiesne

Psychické utrpenie **je stav emocionálneho utrpenia**. Považuje sa za prechodný jav, ktorý je spojený so špecifickými stresormi a ktorý zvyčajne zmizne alebo sa zmenší, keď sa osoba na stresor adaptuje alebo keď sa stresor odstráni.

Ľudia môžu kedykoľvek pociťovať emocionálne utrpenie, ktoré môže zahŕňať širokú škálu príznakov. Je dôležité tento distress neprehliadnuť, pretože môže byť spôsobený poruchou duševného zdravia a tento distress sa môže stať aj psychickou poruchou, keď pretrvávajúce príznaky a symptómy spôsobujú častý stres a ovplyvňujú schopnosť fungovať.



### UPOZORNENIE

Cieľom tejto časti nie je umožniť vám diagnostikovať duševnú poruchu a vykonávať terapiu, ale pomôcť vám pochopiť, ako poskytnúť najvhodnejšiu podporu v závislosti od príznakov, ktoré spozorujete.

Zahrnuté sú najčastejšie poruchy, ale existujú aj iné poruchy, ktoré tu nie sú uvedené.

### Aké sú faktory, ktoré môžu spôsobiť ťažkosti?

Ako bolo uvedené v úvode, existujú tri typy faktorov, ktoré ovplyvňujú naše duševné zdravie:

- **Individuálne faktory:** špecifické pre jednotlivca (fyzické zdravie, emocionálna inteligencia, genetika)
- **Ekonomické a sociálne faktory:** súvisia so životnou úrovňou a sociálnymi vzťahmi (vzdelanie, príjem, zamestnanie a pracovné podmienky, rodina, priatelia, komunita).
- **Spoločenské faktory:** zahŕňajú životné prostredie (infraštruktúra, priestor, prostredie), politiku (hospodárstvo, zdravie, práva), kultúru a životné podmienky (bývanie, služby, bezpečnosť).

Trápenie alebo porucha duševného zdravia sa môže vyvinúť, keď prekážky prevažujú nad zdrojmi pri zvládaní významných životných udalostí. Tieto faktory sa často vzájomne ovplyvňujú a vytvárajú kumulatívne účinky, ktoré môžu viesť k vzniku poruchy duševného zdravia

Aby ste mohli rozpoznať, či je niekto v núdzi, môžu byť viditeľné niektoré príznaky. U mladého človeka sa môžu vyskytnúť varovné príznaky ťažkostí, ktoré nemusia nevyhnutne viesť k poruche duševného zdravia, ale môžu, ak príznaky pretrvávajú.

<sup>9</sup> Belay, A. S., Guangul, M. M., Asmare, W. N., & Mesafint, G. (2021). Prevalence and Associated Factors of Psychological Distress among Nurses in Public Hospitals, Southwest, Ethiopia (Prevalencia a súvisiace faktory psychického stresu u zdravotných sestier vo verejných nemocniciach v juhozápadnej Etiópii): A cross-sectional Study. *Ethiopian journal of health sciences*, 31(6), 1247-1256. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v31i6.21>

## Každodenné stresory

### Prehnané reakcie v rôznych situáciách

Neznáme alebo náročné situácie môžu zintenzívniť emócie. Prehnané reakcie sú často výsledkom nahromadeného stresu, frustrácie a neustáleho pocitu nepochopenia. Táto precitlivosť môže sťažovať každodenné interakcie a zvyšovať emocionálne napätie.

### Denný stres

Stres môže byť prospešný alebo škodlivý v závislosti od jeho povahy. Pozitívny stres motivuje a zvyšuje sústredenie a výkonnosť. Negatívny stres však môže byť zdravujúci a nekontrolovateľný, vyvolávať úzkosť, frustráciu a negatívne emócie, ktoré poškodzujú duševné aj fyzické zdravie.

### Problémy s chuťou do jedla

Stres alebo nepohodlie môžu viesť k strate chuti do jedla alebo naopak k závislosti od jedla, ktoré vám prináša útechu. Takéto správanie môže vyústiť do porúch príjmu potravy, ako je podvýživa, prejedanie sa alebo nadmerné prejedanie sa, čo má vplyv na fyzické zdravie a celkovú pohodu.

### Poruchy spánku

Úzkosť a ťažkosti s uvoľnením môžu spôsobiť nespavosť alebo časté prebúdzanie počas noci. Nedostatočný spánok negatívne ovplyvňuje náladu, znižuje koncentráciu a zhoršuje iné psychické problémy a vytvára začarovaný kruh, z ktorého je ťažké vystúpiť.

### Izolácia alebo stiahnutie

Mladí ľudia sa môžu stiahnuť zo sociálnych interakcií, aby sa vyhli stresujúcim alebo neprijemným situáciám. Dlhodobá izolácia však môže viesť k osamelosti a prehĺbiť pocit vylúčenia, čo má ďalší vplyv na duševné zdravie.

### Pocit nekompetentnosti

Problémy v škole, v práci alebo v osobnom živote môžu u mladých ľudí vyvolať pocit nedostatočnosti. Táto vnímaná neschopnosť splniť očakávania môže mať za následok stratu sebadôvery, neangažovanosť a pokles motivácie, čo v konečnom dôsledku ovplyvňuje výkon a pohodu.

### Duševná a fyzická únava

Zvládanie každodenných povinností, najmä keď sa vám zdá, že sú preťažujúce, môže klásť značné nároky na psychickú aj fyzickú energiu. Únava môže znížiť schopnosť sústrediť sa, rozhodovať sa a udržať si pozitívny pohľad na svet, čo prispieva k cyklu vyčerpania a stresu.

### Znížená koncentrácia a motivácia

Emocionálna a duševná únava z pretrvávajúcich problémov môže znížiť sústredenie a motiváciu. Tento nedostatok energie ovplyvňuje produktivitu a schopnosť dosiahnuť osobné alebo profesionálne ciele.

### Strata sebadôvery

Opakované ťažkosti alebo neúspechy môžu narušiť sebadôveru. To môže viesť k tomu, že mladí ľudia začnú pochybovať o svojich schopnostiach, stiahnu sa zo spoločenských kontaktov a vyhýbajú sa príležitostiam na rast, čo vytvára prekážku pre sebazdokonaľovanie a pozitívne duševné zdravie.

U mladého človeka sa môžu objaviť varovné príznaky ťažkostí, ktoré nemusia nevyhnutne viesť k poruche duševného zdravia, ale môžu, ak príznaky pretrvávajú.

Rozpoznanie príznakov a symptómov duševných ťažkostí je rozhodujúcim krokom pri poskytovaní včasnej podpory a podpore duševnej pohody.

Včasným rozpoznaním týchto ukazovateľov je možné realizovať vhodné intervencie, ktoré pomôžu jednotlivcom zvládnuť ich problémy a udržať si celkové duševné zdravie. V kombinácii spolu môžu tieto príznaky tiesne vysvetľovať poruchu duševného zdravia.





## Rozpoznanie včasných príznakov porúch duševného zdravia

Časť obsahu tejto časti je inšpirovaná programom odbornej prípravy Mental Health First Aid (MHFA), ktorý bol vytvorený v roku 2000 v Austrálii. Jeho cieľom je rozšíriť odbornú prípravu v oblasti prvej pomoci o problematiku duševného zdravia a vybaviť ľudí zručnosťami na poskytovanie vhodnej počiatočnej pomoci pri problémoch s duševným zdravím.

Existujú rôzne typy duševných porúch, niektoré z nich sú časté, iné menej. Niektorí ľudia zažívajú jednu epizódu duševnej poruchy, zatiaľ čo u iných sa vyskytuje niekoľko epizód striedajúcich sa s obdobiami duševnej pohody.

Každý štvrtý Európan vo veku od 16 do 85 rokov trpí duševnou poruchou<sup>10</sup>.

| Typ duševnej poruchy                          | % mužov a žien |
|-----------------------------------------------|----------------|
| Úzkostné poruchy                              | 14%            |
| Depresívne a bipolárne poruchy                | 7.8%           |
| Psychotické poruchy (vrátane schizofrénie)    | 1.2%           |
| Poruchy súvisiace s užívaním návykových látok | 4.6%           |
| Všetky bežné duševné poruchy spolu            | 27.1%          |

V prvom rade je dôležité vedieť, aké typy duševných porúch existujú a aké sú s nimi spojené príznaky, aby si odborníci mohli uvedomiť zmeny, ktoré si všimnú v správaní žiakov v ich každodennom živote.

Existuje mnoho stavov, ktoré sa považujú za duševné poruchy, ale niektoré skupiny sú častejšie ako iné. Medzi najčastejšie patria:

- Úzkostná porucha
- Poruchy nálady
- Poruchy závislosti
- Psychotické poruchy
- Poruchy príjmu potravy
- Porucha pozornosti s hyperaktivitou alebo bez nej<sup>12</sup>



### UPOZORNENIE

Niektoré z nižšie uvedených príznakov sa môžu prejaviť v každodennom živote žiakov, ktorých podporujete (napríklad smútok alebo únava). Za problém ho možno považovať len vtedy, ak si všimnete veľkú zmenu v ich správaní, ak prináša ťažkosti do ich každodenného života a ak je trvalý.

U osoby s duševnou poruchou je väčšia pravdepodobnosť, že bude mať komorbiditu. To znamená, že osoba je náchylnejšia mať viac ako jednu poruchu súčasne. Napríklad ľudia, ktorí užívajú veľa látok na zmiernenie svojich negatívnych emócií, majú väčšiu pravdepodobnosť, že budú mať aj depresiu aj úzkosť.

<sup>10</sup> Tieto výsledky sa týkajú celej európskej populácie vo veku od 16 do 85 rokov. H.U Wittchen, F. Jacobi, J. Rehm a i., "The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010" European Neuropsychopharmacology, 2011, kap.21, s.655-679

<sup>11</sup> <https://healthdirect.gov.au/mental-illness>

<sup>12</sup> <https://nightline.fr/kit-de-vie/le-trouble-deficitaire-de-lattention-avec-ou-sans-hyperactivite>

## ÚZKOSTNÁ PORUCHA

Úzkosť je normálna emocionálna reakcia na stres alebo na situáciu, ktorú vnímate ako ohrozujúcu. Vyznačuje sa pocitom nepokoja, nervozity alebo strachu. Keď sa úzkosť stane nadmernou, pretrvávajúcou a zasahuje do každodenného života, možno ju klasifikovať ako úzkostnú poruchu.

Existuje niekoľko rôznych typov úzkostných porúch v závislosti od typu situácie alebo objektu, ktorý vyvoláva úzkosť, a typu presvedčenia, ktoré úzkosť zhoršuje (posttraumatická stresová porucha, sociálna fóbia, agorafóbia, generalizovaná úzkostná porucha, panická porucha, obsedantno-kompulzívna porucha).



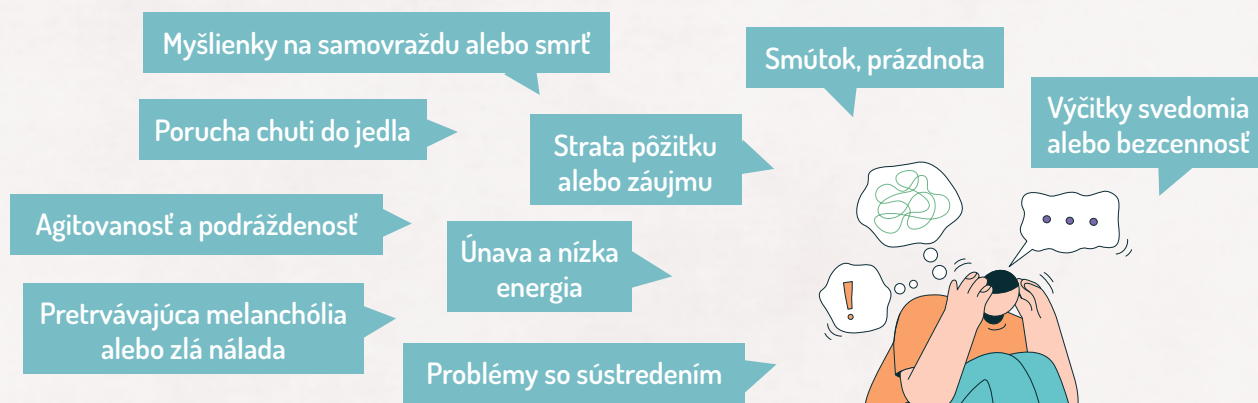
Poznámka: v prípade záchvatu paniky sa príznaky podobajú infarktu, ale trvajú len 10 alebo 15 minút. Ak osoba nikdy nemala záchvat paniky, možno bude najlepšie zavolať záchrannú službu.

## PORUCHY NÁLADY

Porucha nálady ovplyvňuje ľudí emocionálne. Spôsobuje zmeny emocionálneho stavu človeka, ktoré vedú k dlhým obdobiam radosti, mánie, smútku a/alebo depresie. Do úvahy treba brať dve poruchy nálady: depresiu a bipolaritu.

### 1. Depresia

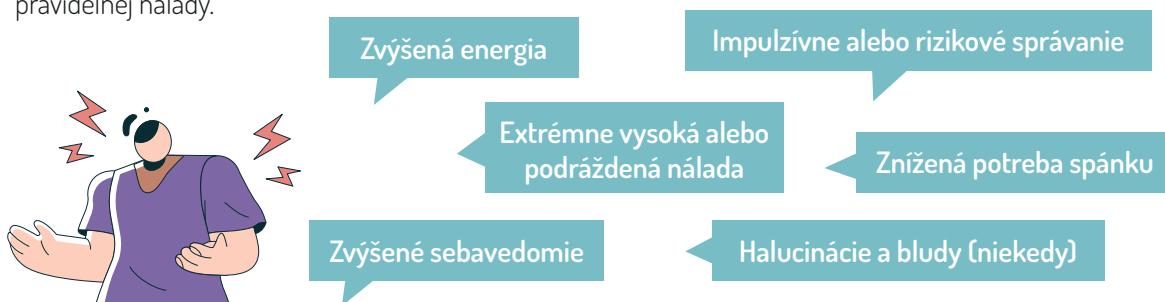
Depresia negatívne ovplyvňuje vaše pocity, myslenie, konanie a vnímanie sveta. Ovplyvňuje schopnosť človeka vykonávať prácu a činnosti každodenného života a nadväzovať uspokojivé osobné vzťahy.



Upozornenie: Príznaky musia pretrvávať niekoľko týždňov (aspoň dva) a musia byť prítomné väčšinu dňa, aby sa dali považovať za depresiu. Na rozpoznanie depresie je potrebných aspoň 5 príznakov, ale počet a závažnosť príznakov sa u jednotlivých osôb líši.

## 2. Bipolarita

Bipolarita, známa aj ako bipolárna porucha, sa vyznačuje extrémnymi výkyvmi nálady, energie a schopnosti fungovať. Striedajú sa obdobia depresie, manické epizódy a dlhé obdobia pravidelnej nálady.



Poznámka: Diagnostika bipolárnej poruchy môže trvať dlhšie, pretože na stanovenie diagnózy je potrebná manická epizóda.

## PORUCHY ZÁVISLOSTI

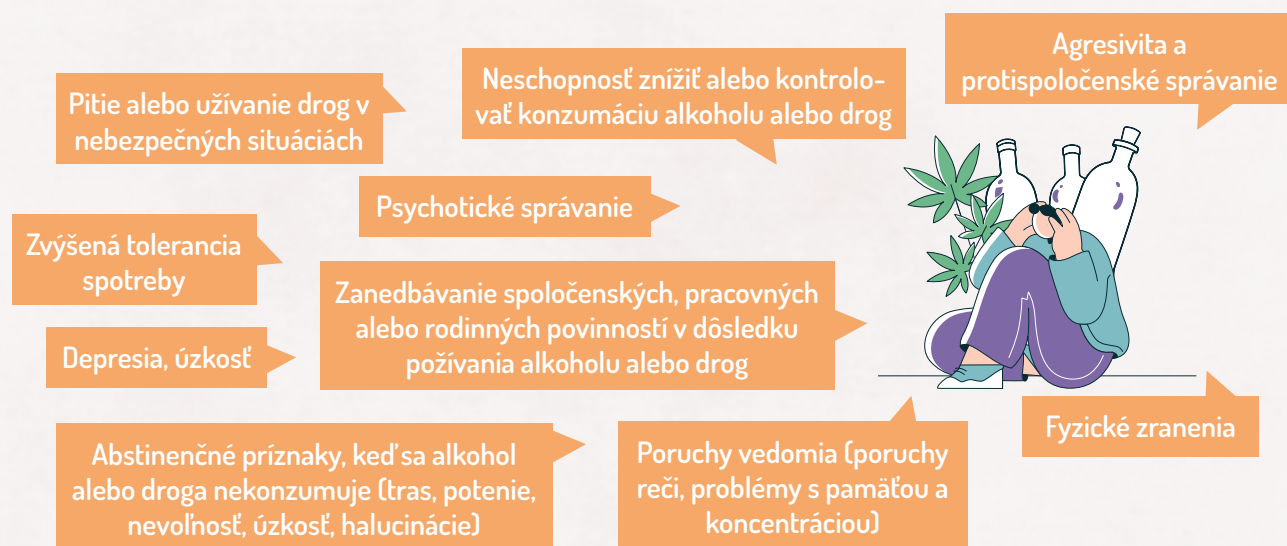
V prípade porúch závislosti sa problém považuje za prítomný, ak má závislosť negatívne dôsledky na:

- Lásku/priateľstvo
- Telo
- Kapacitu
- Príjmy
- Právne povinnosti

K poruchám užívania látok dochádza vtedy, keď je osoba zraniteľná a konzumuje ich v miere, ktorá je z krátkodobého alebo dlhodobého hľadiska škodlivá.

### 1. Porucha užívania alkoholu a drog

Porucha spôsobená užívaním alkoholu, známa aj ako zneužívanie alkoholu alebo alkoholizmus, je zdravotný stav charakterizovaný nadmernou a problematickou konzumáciou alkoholu. Porucha užívania drog alebo závislosť je komplexná porucha charakterizovaná nutkavým užívaním drog napriek negatívnym dôsledkom. Príznaky sú pri oboch poruchách podobné.



## 2. Porucha hazardných hier

Porucha hazardných hier sa prejavuje opakovaným a trvalým stávkovaním a stávkovaním, ktoré pokračuje napriek tomu,

že spôsobuje viaceré problémy vo viacerých oblastiach života jednotlivca.



Poznámka: Problémom sa môže stať akákoľvek forma hry.

## PSYCHOTICKÉ PORUCHY (SCHIZOFRÉNIA)

Psychotické poruchy sú závažné duševné poruchy, ktoré spôsobujú abnormálne myslenie a vnímanie. Ľudia s psychózami strácajú kontakt s realitou.

Schizofrénia je chronická porucha, ktorá ovplyvňuje spôsob myslenia, konania, vyjadrovania emócií, vnímania reality a vzťahov s ostatnými.



Poznámka: Psychotické poruchy sa často objavujú v neskoréj adolescencii alebo na začiatku dospelosti.

## PORUCHY PRÍJMU POTRAVY

Poruchy príjmu potravy sú poruchy správania, ktoré sa vyznačujú závažnými a pretrvávajúcimi poruchami v stravovacom správaní a súvisiacimi znepokojujúcimi myšlienkami a emóciami. Sú to veľmi závažné stavy, ktoré ovplyvňujú fyzické, psychické a sociálne funkcie.

### 1. Anorexia

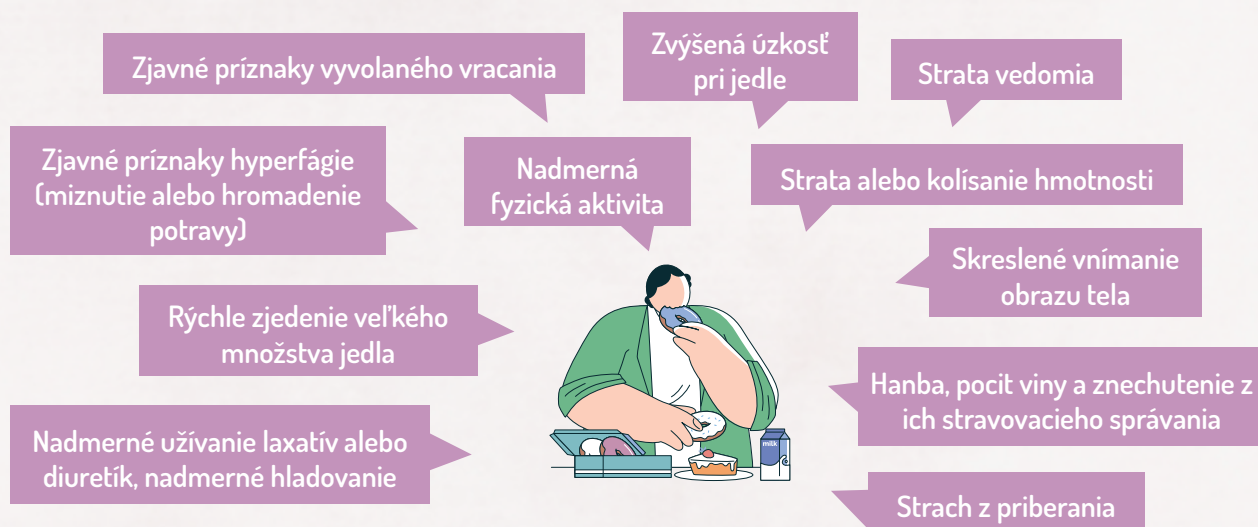
Anorexia, známa aj ako mentálna anorexia, je porucha príjmu potravy charakterizovaná abnormálne nízkou telesnou hmotnosťou, intenzívnym strachom z priberania a skresleným vnímaním hmotnosti.



### 2. Bulimia

Bulímia je porucha príjmu potravy charakterizovaná opakujúcimi sa epizódami nadmernej konzumácie potravy (záchvatovitá

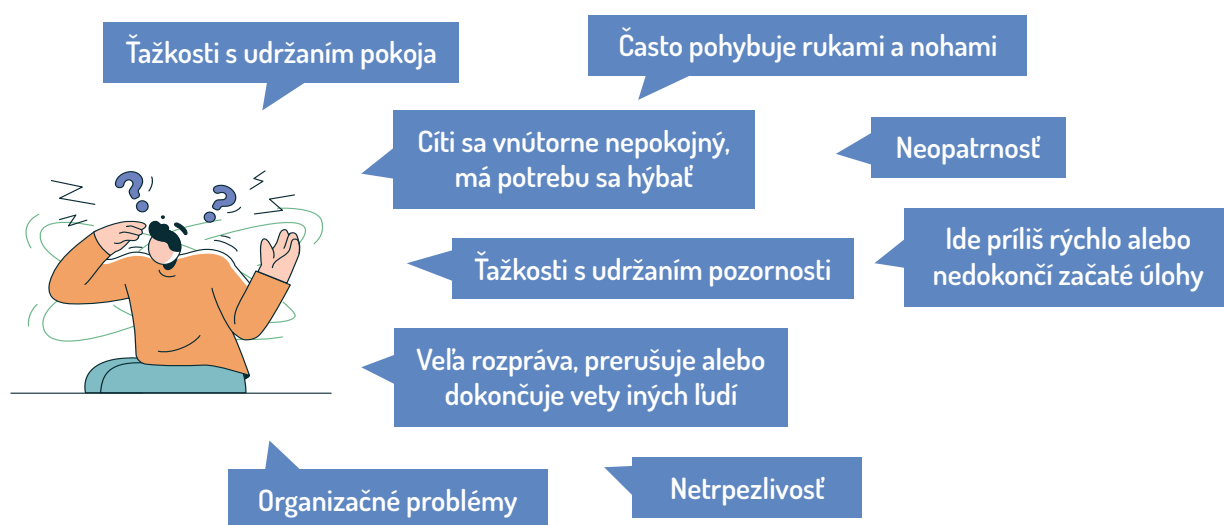
prejedanie sa), po ktorých nasleduje neprimerané kompenzačné správanie s cieľom zabrániť priberaniu na váhe, ako je napríklad vyvolané vracanie, nadmerné užívanie preháňadiel alebo diuretik, nadmerné hladovanie alebo nadmerné cvičenie.



## PORUCHA POZORNOSTI S HYPERAKTIVITOU ALEBO BEZ NEJ

ADHD je pretrvávajúca duševná porucha nepozornosti a/alebo hyperaktivity a impulzivnosti, ktorá ovplyvní fungovanie alebo vývoj jedinca.

Je charakterizovaná prítomnosťou pretrvávajúcich príznakov (najmenej 6 mesiacov) v miere, ktorá nezodpovedá úrovni vývoja osoby.



## Ako postupovať v prípade problémov s duševným zdravím: Vzorec CARES

Ak si všimnete rozvoj príznakov duševných problémov, môžete poskytnúť prvú podporu prostredníctvom jednoduchého vzorca: Vzorec CARES. Vzorec CARES pochádza z výcvikového programu Mental Health First Aid (MHFA), ktorý bol vyvinutý v roku 2000 v Austrálii. Jeho cieľom je rozšíriť odbornú prípravu v oblasti prvej pomoci o problematiku duševného zdravia a vybaviť ľudí zručnosťami na poskytnutie vhodnej prvej pomoci pri problémoch s duševným zdravím.

Táto technika vám poskytne návod na podporu ľudí s príznakmi duševných porúch. Jednotlivé kroky nie je potrebné vykonávať v konkrétnom poradí. Je na vás, aby ste rozoznali poradie, ktoré treba dodržiavať, a význam jednotlivých krokov a prispôbili sa osobe, ktorej pomáhate.<sup>13</sup>

CARES znamená:

- Spojenie s jednotlivcom, posúdenie a pomoc počas krízy
- Aktívne počúvanie bez posudzovania
- Upokojenie a poskytovanie informácií
- Povzbudzovať k vyhľadaniu odbornej pomoci
- Zdieľanie informácií o ďalších dostupných zdrojoch

Niektorí ľudia nebudú potrebovať odbornú pomoc, ale môžu byť nasmerovaní na svojpomocné nástroje alebo iné zdroje. Cieľom je, aby ste v prípade, že vnímate, že niekto vykazuje príznaky duševnej poruchy, mohli ho osloviť a porozprávať sa s ním, či mu môžete nejakým spôsobom pomôcť.

<sup>13</sup> PSSM Francúzsko



## VAROVANIE

Mnohí ľudia trpiaci duševnými poruchami nevyhľadajú pomoc alebo ju vyhľadajú len veľmi pomaly. Čím dlhšie však trvá zásah, tým ťažšie je zotavenie.

## SPOJENIE S JEDNOTLIVCOM, POSÚDENIE A POMOC POČAS KRÍZY

Prvým krokom je priblížiť sa k človeku, venovať pozornosť príznakom a pomôcť mu ich prekonať. Môžete ísť do bezpečného priestoru a povzbudiť mladých ľudí, aby sa zverili. Ak za vami neprichádzajú, môžete ich osloviť priamo.



Kľúčové prvky sú tieto:

- Oslovte osobu a porozprávajte sa s ňou o svojich obavách
- Nájdite správny čas a miesto, aby sa obaja cítili dobre
- Ak osoba nezačne konverzáciu, pokračujte v rozhovore
- Rešpektujte súkromie a dôvernosť osoby

Ak nastane kríza, môže sa prejaviť nasledujúcimi spôsobmi:

- Osoba si môže ubližovať, napríklad pokusom o samovraždu, užívaním látok takým spôsobom, že je pod ich vplyvom, alebo sebapoškodzovaním.

- Osoba sa nachádza v situácii extrémneho stresu, napríklad má záchvat paniky, prežila traumatickú udalosť alebo je v ťažkom psychotickom stave.
- Správanie tejto osoby je pre ostatných mimoriadne znepokojujúce, napríklad je agresívna alebo stráca kontakt s realitou.
  - Ak si myslíte, že osoba je v kríze, pozrite si časť "Ako reagovať v krízovej situácii".



## KOMUNIKAČNÉ TIPY

- Pri začatí rozhovoru nebuďte roztržití ani sa neponáhľajte.
- Spýtajte sa: "Ako sa dnes máte?" (Je lepšie sa skutočne zamerať na ich bezprostredné pocity, ako byť všeobecný s jednoduchou otázkou Ako sa máte?)
- Povedzte, že máte obavy.
- Spýtajte sa, či im môže pomôcť niekto známy, a v prípade potreby zavolajte osobe, s ktorou chcú hovoriť.
- Vytvorte vzťah dôvery, rešpektujte ich samostatnosť a rozumné rozhodnutia.
- Neváhajte klásť priame otázky, napríklad: "Plánujete spáchať samovraždu?"
- Aby ste zaistili svoju bezpečnosť, uistite sa, že môžete miestnosť ľahko opustiť.
- Na vyjadrenie svojich pocitov používajte radšej "ja" ako "ty".

## NIEKEDY NIEKTORÍ ĽUDIA NECHCÚ POMOC, AK ÁNO

- Pýtajte sa na konkrétne dôvody: > "Prečo odmietať pomoc?"
- Poskytnite im spoľahlivé informácie o tom, ako môžu získať pomoc inak.
- Nepoužívajte hrozby, morálku, kritiku ani pocity viny.
- Zostaňte k dispozícii pre neskoršie
  - "Moje dvere sú vždy otvorené, ak sa potrebujete porozprávať".

## AKTÍVNE POČÚVANIE BEZ POSUDZOVANIA

Byť dobrým poslucháčom a vedieť komunikovať s človekom je veľmi dôležitá schopnosť. Pri počúvaní a komunikácii s osobou je dôležité odložiť akýkoľvek úsudok, ktorý môžete mať o danej situácii/osobe. Musíte sa vyhnúť vyjadrovaniu úsudku.

Väčšina ľudí, ktorí prežívajú rozrušujúce emócie a myšlienky, chce byť vypočutá s empatiou predtým, ako im budú ponúknuté rôzne riešenia a zdroje. Nepovažujte osobu za slabú, nepoužívajte stigmatizujúce slová.



### POSTOJE, KTORÉ SI TREBA OSVOJIŤ

- Využívajte svoje verbálne a neverbálne komunikačné schopnosti.
- Pozorne počúvajte a porozumejte tomu, čo vám dotyčná osoba hovorí.
- Zopakujte to vlastnými slovami, aby ste dali osobe najavo, že ju počúvate a že ste jej správne porozumeli.
- Neváhajte klásť otázky, ktoré vám umožnia lepšie pochopiť situáciu, pretože je dovolené, aby ste úplne nepochopili, čo prežívajú.
- Spýtajte sa ich, kedy sa začali takto cítiť.
- Pokračujte otvorenými otázkami – "Hovorili ste o tom s niekým?"
- Umožnite ticho v rozhovore.
- Vyhnite sa konfrontácii.
- Buďte trpezliví, aj keď osoba nekomunikuje dobre, opakuje sa alebo sa vyjadruje pomalšie či menej zrozumiteľne ako zvyčajne.
- Neprerušujte osobu, keď hovorí, najmä preto, aby ste sa podelili o svoje názory alebo skúsenosti.
- Udržiavajte primeraný očný kontakt (nevyhýbajte sa pohľadu, ale ani sa na nich nepozerajte).
- Udržujte otvorenú polohu tela. Nekrížte ruky, pretože to môže pôsobiť defenzívne.

## UPOKOJENIE A POSKYTOVANIE INFORMÁCIÍ

Keď má osoba pocit, že je vypočutá, je ľahšie ju utešiť a informovať. Útecha v tejto fáze zahŕňa poskytnutie emocionálnej podpory, ako je empatia k tomu, čím osoba prechádza, a nádej na uzdravenie, ako aj praktickú pomoc pri úlohách, ktoré sa v danom čase môžu zdať neprekonateľné.

Môžete sa ho tiež opýtať, či chce získať viac informácií o otázkach duševného zdravia.

Ak chcete osobu správne potešiť a informovať, myslíte na:

- Zaobchádzajte s osobou s rešpektom a dôstojnosťou (rešpektujte jej autonómiu a zároveň posudzujte jej schopnosť rozhodovať sa sama za seba).
- Nevyvodzujte v nej zodpovednosť za jej chorobu.
- Vždy ponúknite emocionálnu podporu a prejavte pochopenie.

### TESTIMONY

Rok som bol na výmennom pobyte v Nemecku. Na začiatku bolo veľmi ťažké sa tam usadiť. Bol som neustále smutný, túžil som po domove, bol som vystresovaný a v depresii. Z tejto ťažkej situácie mi pomohla mama mojej hostiteľskej rodiny, rozhovory s ňou mi veľmi pomohli. Pomohla mi aj komunikácia s ostatnými výmennými študentmi, uvedomenie si, že so svojimi problémami nie som sama, ale že aj iní prežívajú podobné pocity.

Rimma, 19 rokov, Estónsko



## KOMUNIKAČNÉ TIPY

- Je lepšie používať vety ako "Vidím/počujem, prečo to pre vás musí byť ťažké" alebo "Predstavujem si, že to pre vás musí byť ťažké" namiesto "Chápem, čo prežívate/zažívate", pretože nikdy nebudete na ich mieste.
- Je potrebné mať realistické očakávania voči danej osobe. Je lepšie používať vety ako "existujú riešenia, ktoré vám pomôžu" alebo "vždy je nádej na uzdravenie" alebo "nenechajte sa odradiť" namiesto "budete v poriadku", pretože nevíete, či sa uzdraví.
- Najlepšie je upokojiť osobu spôsobom, ktorý je vám najpríjemnejší. Ak osoba potrebuje objatie, ale vy nechcete, aby sa vás dotýkala, môžete to neurobiť.
- Vyhňte sa povýšeneckému tónu a prílišnému súcitu.

Pri zdieľaní ľudia zvyčajne chcú, aby ich emócie boli uznané, neváhajte pomenovať emócie, ktoré cítia, aby ich mohli pomenovať

> "Potrebujete prijať svoj hnev/ strach/ smútok/ znechutenie?"

Nakoniec im ponúknite, že s nimi strávite čas hľadaním riešenia

> "Môžeme si vziať čas na nájdenie riešenia", ale nehládajte riešenie za nich, vždy s nimi.

## POVZBUDIŤ K VYHĽADANIU ODBORNEJ POMOCI

Môžete ho tiež informovať o dostupných riešeniach, na ktoré sa môže obrátiť so žiadosťou o pomoc a podporu. Ľudia žijúci s poruchami duševného zdravia majú vo všeobecnosti prospech z lepšieho procesu

zotavenia s pomocou kompetentných odborníkov. Možno nevedia o rôznych riešeniach, ktoré majú k dispozícii, ale sú aspoň informovaní.

Je možné načrtnúť rôzne možnosti, ktoré majú k dispozícii.

V tomto kroku si v ich mene neurčíte žiadne stretnutia ani nevyhľadávajú informácie. Môžete navrhnúť, aby ste spoločne vyhľadali odbornú pomoc alebo informácie. Je možné to urobiť súčasne s nimi, kým vediete rozhovor. Nie je potrebné čakať na neskorší čas. Ak je osoba pred vami otvorená pomoci, je lepšie, ak urobí prvý krok teraz.

> Musíte rešpektovať právo osoby odmietnuť pomoc, pokiaľ sa neobávajú, že by mohla ublížiť sebe alebo niekomu inému.



## EXISTUJE NIEKOLKO TYPOV ODBORNÍKOV NA DUŠEVNÉ ZDRAVIE

- **Všeobecný lekár:** je prvým kontaktným miestom pacienta. Môže rozpoznať príznaky vznikajúcej duševnej poruchy a odkázať pacienta na miestne podporné štruktúry alebo na iného zdravotníckeho pracovníka.
- **Psychológovia:** môžu poskytnúť podporu ľuďom trpiacim psychickými poruchami. Nemajú lekárske vzdelanie, takže nemôžu predpisovať lieky.
- **Psychiatri:** lekári špecializujúci sa na liečbu duševných porúch (najmä závažných alebo chronických). Na psychiatra sa môžete obrátiť na základe potvrdenia od svojho všeobecného lekára.
- **Sociálni pracovníci:** odborníci pracujúci v oblasti služieb duševného zdravia. Poskytujú podporu a pomoc ľuďom postihnutým duševnými problémami a pomáhajú im efektívnejšie komunikovať s ich najbližším a sociálnym okolím.
- **Komunitné centrá duševného zdravia:** subjekt, ktorý poskytuje tieto služby: Ambulantné služby vrátane špecializovaných ambulantných služieb pre deti, starších ľudí, osoby s chronickým duševným ochorením.

Vo vašej krajine môžu byť k dispozícii aj iní špecialisti, neváhajte sa obrátiť na všeobecného lekára.



## ZDIEĽANIE INFORMÁCIÍ O ĎALŠÍCH DOSTUPNÝCH ZDROJOCH

Môžete ho informovať o stratégiách svojpomoci, ktoré môže použiť, a povzbudiť ho, aby hľadal podporu u rodiny, priateľov a iných osôb.

Cennú pomoc v procese zotavovania môžu poskytnúť aj iní ľudia, ktorí trpeli podobnými duševnými poruchami.

### V PRÍPADE PROBLÉMOV S DUŠEVNÝM ZDRAVÍM SÚ K DISPOZÍCII NIEKTORÉ DOSTUPNÉ ZDROJE, KTORÉ MOŽNO VYUŽIŤ

- Národné organizácie pre duševné zdravie
- Linky pomoci a krízová podpora
- Špecializované služby
- Online zdroje a mobilné aplikácie
- Vzdelávacie materiály a svojpomocné zdroje

Podrobnejší zoznam vnútroštátnych zdrojov nájdete v [prílohe](#) –

## Ako reagovať v krízovej situácii

Kríza sa môže vyskytnúť v živote každého človeka. Sú jednoducho súčasťou života. Ľudia prežívajú krízy rôznymi spôsobmi. Kríza môže zanechať jazvy, ale je možné ju prekonať a žiť s jej následkami.

**Kríza duševného zdravia** je akákoľvek situácia, v ktorej konanie, pocity a správanie osoby môže viesť k tomu, že ublíži sebe alebo iným, alebo ju vystaví riziku, že nebude schopná postarať sa o seba alebo zdravo fungovať v spoločnosti.

### Krízová pomoc je potrebná, keď:

- Existuje riziko sebaopoškodenia (napr. pokus o sebaopoškodenie alebo samovraždu prostredníctvom užívania drog, jedu, straty chuti do života atď.).
- Osoba prežíva extrémne ťažkosti (napr. záchvat paniky, akútna stresová reakcia na traumatickú udalosť alebo ťažký psychotický stav).
- Správanie osoby je pre ostatných veľmi znepokojujúce (napr. agresivita alebo odtrhnutie od reality, dlhodobé problémy s pamäťou a koncentráciou, psychózy).

## Ako reagovať v krízovej situácii

Reakcia na krízu duševného zdravia si vyžaduje rýchle, pokojné a súcitné konanie. Zaistením bezpečnosti, poskytnutím okamžitej podpory a vyhľadáním odbornej pomoci môžete účinne zvládnuť situáciu a podporiť študenta v núdzi.

Okrem toho, ak ste vyškolení v oblasti krízovej intervencie a máte ľahko dostupné zdroje, zvýši sa vaša schopnosť účinne reagovať.

## Kroky pri reakcii na krízu duševného zdravia

### 1. Zachovajte pokoj a zhodnoťte situáciu

Zachovajte pokoj – váš pokoj môže pomôcť zmierniť situáciu. Posúďte bezprostredné nebezpečenstvo: zistíte, či mladému človeku alebo iným osobám hrozí bezprostredné nebezpečenstvo úrazu. Ak je bezprostredne ohrozený život, zavolajte záchranné služby (napr. 112 v Európe) a informujte osobu v kríze. Príklad: V prípade, že je ohrozená osoba v ohrození života, je potrebné, aby sa na ňu obrátili: "Idem zavolať odborníka, ktorý nám môže hneď pomôcť."

### 2. Zaistenie bezpečnosti

Odstráňte potenciálne nebezpečenstvá: zaistite bezpečnosť prostredia odstránením predmetov, ktoré by mohli byť použité na sebaopoškodenie. Zostaňte s osobou: ak je osoba v kríze, nenechávajte ju samú. Uistite sa, že ste na takom mieste, aby ste mohli rýchlo opustiť miestnosť a zaistiť si tak vlastnú bezpečnosť.

### 3. Efektívna komunikácia

Používajte pokojný hlas, hovorte pomaly a zreteľne. Používajte jednoduché a krátke vety. Prejavte empatiu a podporu – potvrdte ich pocity a dajte im najavo, že ste tu, aby ste im pomohli. Príklad: "Vidím, že teraz prechádzaš ťažkým obdobím. Som tu, aby som ti pomohol."

### 4. Poskytnutie okamžitej pomoci

Podporujte hlboké dýchanie – pomôžte človeku upokojiť sa tým, že ho budete viesť k cvičeniam hlbokého dýchania.

#### Technika dýchania 4-7-8:

- Krok 1: Vdychujte po dobu 4 počítaní
- Krok 2: Podržte 7 počítaní
- Krok 3: Výdych na 8 počítaní

#### Technika dýchania v štvorci:

- Krok 1: Vdychujte po dobu 4 počítaní
- Krok 2: Podržte 4 počty
- Krok 3: Výdych na 4 počty
- Krok 4: Podržte 4 počty

Ponúknite uistenie: Uistite ich, že sú v bezpečí a že spoločne nájdete pomoc.

### 5. Dodržiavanie inštitucionálnych protokolov

Odvolajte sa na pravidlá – postupujte podľa postupov uvedených v krízovom protokole vašej inštitúcie. V prípade potreby kontaktujte pohotovostné služby.

Informujte príslušné orgány, napr. školských poradcov, koordinátorov duševného zdravia alebo iný kvalifikovaný personál.

## Kroky po kríze

### 1. Hlásenie a podpora

Rozhovor s mladým človekom: Po skončení krízy sa s ním porozprávajte o tom, čo sa stalo a ako sa cíti. Povzbudte ich, aby vyhľadali odbornú pomoc, a podelte sa s nimi o informácie o dostupných zdrojoch.

### 2. Zdokumentujte incident

Zaznamenajte podrobnosti a presne zdokumentujte incident vrátane toho, čo sa stalo, ako sa postupovalo a aký bol výsledok.

### 3. Komunikácia s rodinou alebo opatrovateľmi

Ak je to vhodné, informujte rodinu mladého človeka alebo jeho opatrovníkov o incidente a prijatých opatreniach. Pri komunikácii s rodinou nezabudnite zohľadniť autonómiu a súkromie osoby.

### 4. V prípade potreby sami vyhľadajte pomoc alebo dohľad

Nájdite si čas a prehodnoťte svoje priority. Urobte si zoznam toho, čo je pre vás v živote najdôležitejšie. Urobte si zoznam vecí, ktoré ste schopní urobiť práve teraz, aby ste sa cítili lepšie. Predefinujte si svoju prácu, čo je vašou zodpovednosťou a čo nie. Ak je to možné, prediskutujte to so svojim šéfom alebo kolegami.

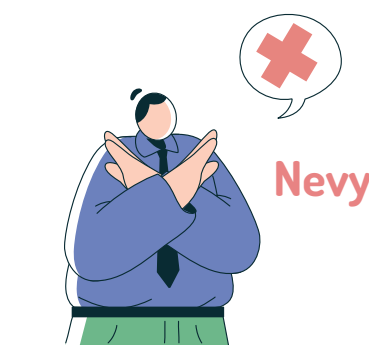


## TIPY

### Čo robiť a čo nerobiť ako profesionál

Pri uplatňovaní vzorca CARES a riešení krízových situácií je nevyhnutné zvážiť niektoré verbálne a neverbálne komunikačné zručnosti a spoliehať sa na schopnosť vytvoriť vzťah dôvery založený na empatii.

Tu je niekoľko rád, ktoré môžete uplatniť ako profesionál.



### Nevykonávajte



Nerobte veci za človeka, robte ich s ním.



Nepripisujte osobe žiadnu zodpovednosť.



Nenúťte osobu, aby hovorila.



Nedotýkajte sa osoby bez jej súhlasu.



Nevystavujte sa nebezpečenstvu.



Nepoužívajte hrozby, morálku, kritiku, vinu.



V prípade úzkosti nepovzbudzujte ľudí, aby sa vyhýbali veciam, ktoré vyvolávajú úzkosť.



V prípade psychotického správania sa nepohoršujte nad ich bludmi, neznevažujte ich halucinácie, nereagujte znepokojene, zdesene alebo rozpačito, ani sa nesmejte, nepodporujte ani neposilňujte paranoju. Skôr počúvajte, povedzte, že toto je jeho/jej realita, ale nie je to vaša realita, že to musí byť hrozné, že sa zdajú byť rozrušení.



V prípade závislosti nesúhlaste s užívaním, pitím alebo hraním sa s danou osobou.



V prípade porúch príjmu potravy sa nevyjadrujte pozitívne ani negatívne o ich tele alebo jedle, ktoré zjedli.



## Čo robiť



**Postarajte sa o seba:** Poskytovanie pomoci človeku v núdzi môže byť náročné, frustrujúce a vyčerpávajúce. Možno budete musieť čeliť vlastným emóciám a reakciám počas výmeny. Premýšľajte o tom, ako sa o seba postarať prostredníctvom rozhovorov s inými ľuďmi alebo praktizovaním návykov emocionálnej pohody.

Máte právo nebyť v správnom rozpoložení, aby ste sa rozprávali s niekým, kto je v núdzi. V takom prípade, ak to nie je naliehavé, môžete rozhovor odložiť alebo požiadať niekoho iného, aby ho prevzal.



### Zohľadnite kultúrne zázemie danej osoby:

- Nevytvárajte si predpoklady o presvedčení, praktikách alebo preferenciách.
- Zistite špecifické náboženské presvedčenie skupiny obyvateľstva, do ktorej daná osoba patrí.
- Berte do úvahy, že kultúra formuje chápanie ľudí, čo je dobré alebo zlé duševné zdravie.
- Všímajte si pojmy, správanie alebo jazyk, ktoré sú tabu.
- Rešpektujte kultúru skupiny obyvateľstva.
- Podporujte právo jednotlivca rozhodovať o vyhľadávaní kultúrne citlivej starostlivosti.



Majte na pamäti tieto tri hodnoty: Akceptácia, úprimnosť a empatia.



Používajte krátke a jednoduché vety.



Zachovajte pokoj.



Hovorte pevným, upokojujúcim hlasom, jasne a pomaly.



V prípade psychotického správania použite techniky vyjednávania, ponúknite obmedzené možnosti, ktoré sú pre jednotlivca vhodné. Napríklad: "Chcete sa radšej porozprávať so záchranou službou alebo so svojím lekárom?"



Rešpektujte súkromie a dôvernosť osoby. Ak o tom potrebujete hovoriť s treťou stranou, napríklad kvôli zmierneniu emócií, neprezrádzajte meno osoby.

## Prevenca v oblasti medzinárodnej mobility

Počas medzinárodnej mobility budú mladí ľudia čeliť výzvam, ktoré môžu viesť k pocitu úzkosti.

Potreba prispôbiť sa kultúrnym rozdielom, osamelosť a smútok po domove v kombinácii s nedostatkom podpory zo strany priateľov a rodiny doma, nové výzvy, ako sú ťažkosti so začlenením, jazykové bariéry, jet lag, nové návyky, ktoré si musíte osvojiť, a neznáme prostredie môžu byť znepokojujúce. Pre niektorých mladých ľudí to môže byť tiež príliš veľa, čo môže viesť k vzniku ťažkostí súvisiacich s poruchami duševného zdravia.

Pri týchto problémoch je dôležité, aby si odborníci všimli rôzne príznaky.

### VAROVNÉ SIGNÁLY, ABY STE POČAS MEDZINÁRODNEJ MOBILITY VYHĽADALI POMOC

Je dôležité uvedomiť si svoje limity a neváhať požiadať o pomoc, keď je to potrebné. Či už ide o priateľov, kolegov alebo odborníkov na duševné zdravie, hľadanie podpory je prejavom vlastnej zodpovednosti. Tu sú kľúčové momenty, kedy je vhodné poradiť sa s odborníkom, aby sa predišlo ďalšiemu ovplyvňovaniu ťažkostí na duševné zdravie a pohodu:

#### Ohromujúce a pretrvávajúce pocity

Intenzívne pocity, ako je úzkosť, smútok, hnev alebo zúfalstvo, ktoré trvajú niekoľko týždňov a nezlepšujú sa, môžu naznačovať, že je potrebná odborná pomoc.

#### Ťažkosti v každodennom živote

Ťažkosti s každodennými úlohami, sústredením sa na prácu alebo štúdium alebo udržiavaním sociálnych vzťahov môžu signalizovať, že je potrebná pomoc zvonka.

#### Problémy so spánkom alebo chuťou do jedla

Výrazné zmeny v spánkovom režime (nespavosť alebo nadmerný spánok) alebo v chuti do jedla (príliš veľa alebo málo jedla) sú často príznakom narušeného duševného zdravia.

#### Pretrvávajúce negatívne myšlienky

Opakujúce sa negatívne myšlienky, prežívanie alebo neustála sebakritika môžu naznačovať, že je potrebné obrátiť sa na odborníka, aby sa tento cyklus prerušil.

#### Pociť bezmocnosti alebo zúfalstva

Pociť nedostatku nádeje do budúcnosti alebo pociť, že nič nemôže byť lepšie, je signálom na konzultáciu s odborníkom, aby ste získali pozitívne perspektívy.

#### Sociálna izolácia

Stiahnutie sa zo sociálnych kontaktov, vyhýbanie sa priateľom alebo rodine alebo nechúť sa s kýmkoľvek stretávať sú znakmi, že je čas vyhľadať pomoc.

#### Epizódy paniky alebo intenzívnej úzkosti

Záchvaty paniky, iracionálne obavy alebo pretrvávajúca úzkosť, ktoré zasahujú do každodenného života, si vyžadujú odborný zásah.

#### Sebadeštruktívne správanie

Nadmerné užívanie alkoholu alebo drog, sebapoškodzovanie alebo samovražedné myšlienky sú príznaky, ktoré si vyžadujú okamžitú pomoc.

#### Zneužívanie návykových látok

Zvýšená konzumácia alkoholu ako mechanizmu zvládania je indikátorom, že je čas vyhľadať pomoc, aby sa predišlo vážnejším následkom.

#### Keď už neformálna podpora nestačí

Ak podpora priateľov alebo rodiny nezmierňuje psychickú záťaž alebo ak sa človek cíti nepochopený, je dôležité obrátiť sa na odborníka, ktorý môže ponúknuť objektívnu podporu a špecializované poradenstvo. Tieto varovné signály sú dôležitými ukazovateľmi, ktoré by sa nemali ignorovať. Vyhľadanie pomoci odborníkov na duševné zdravie môže poskytnúť nástroje na lepšie zvládnutie týchto problémov a zlepšenie kvality života.

#### Protokoly o núdzových situáciách v oblasti duševného zdravia

Zabezpečte, aby boli mladí ľudia informovaní o službách v oblasti duševného zdravia a o protokoloch pre prípad núdze v hostiteľskej krajine, a to tak, že im poskytnete kontaktné údaje na poradcov, miestne siete pomoci a telefónne linky.

## ZÁVER

### VAROVNÉ SIGNÁLY, ABY STE PO NÁVRATE Z MEDZINÁRODNEJ MOBILITY VYHĽADALI POMOC

V súvislosti s emocionálnymi výzvami a zmenami po návrate môžu určité príznaky naznačovať, že je potrebné poradiť sa s odborníkom, aby sa ťažkosti nestali neprekonateľnými:

#### Trvalá izolácia

Ak sa mladý človek neustále vyhýba spoločenským kontaktom, odrezáva sa od svojich blízkych alebo radšej zostáva sám, môže to naznačovať hlbokú chorobu.

#### Intenzívne a dlhotrvajúce pocity nostalgie alebo smútku

Nostalgia je normálna, ale ak pretrváva do takej miery, že ovplyvňuje kvalitu života, môže byť užitočné vyhľadať podporu.

#### Ťažkosti s návratom do rutiny

Ak je opätovné začlenenie do školy, práce alebo rodinného života komplikované a chýba motivácia, môže to signalizovať potrebu podpory.

#### Časté negatívne myšlienky

Kritické myšlienky o sebe, výčitky alebo sklon k idealizovaniu minulosti v zahraničí môžu naznačovať príznaky depresie. Rozhovor s poradcom alebo terapeutom môže ponúknuť riešenia na lepšie zvládanie týchto emócií.



Táto pedagogická príručka je komplexným zdrojom informácií, ktorého cieľom je poskytnúť odborníkom základné vedomosti a praktické stratégie na riešenie problémov duševného zdravia a podporu emocionálnej pohody mladých ľudí, najmä tých, ktorí sa zúčastňujú na programoch medzinárodnej mobility. Tým, že kladie dôraz na včasné rozpoznanie, včasnú intervenciu a vytváranie podporného prostredia, umožňuje pedagógom a mentorom efektívne sa orientovať v zložitých otázkach duševného zdravia.

Príručka zdôrazňuje význam pochopenia vzájomného pôsobenia individuálnych, sociálnych a kultúrnych faktorov, ktoré ovplyvňujú duševné zdravie. Zdôrazňuje tiež nevyhnutnosť proaktívnych opatrení, ako je vzorec CARES, na zvládnutie vznikajúcich problémov a zabránenie ich eskalácii. Prostredníctvom empatie, aktívneho počúvania a kultúrne citlivých prístupov môžu odborníci nielen podporiť okamžité potreby mladých ľudí, ale aj prispieť k ich dlhodobej odolnosti a osobnému rastu.

Úspech projektov medzinárodnej mobility je v konečnom dôsledku hlboko spojený s emocionálnou a psychickou pohodou ich účastníkov. Táto príručka pripomína, že duševné zdravie je spoločná zodpovednosť – zodpovednosť, ktorá si vyžaduje spoluprácu, prispôbivosť a odhodlanie neustále sa učiť. Uprednostňovaním duševného zdravia odborníci zabezpečujú, aby sa mladým ľuďom darilo nielen počas ich skúseností s mobilitou, ale aj v širšom kontexte ich života.

Nech táto príručka slúži ako návod a pripomienka, že blaho mladých ľudí je spoločným úsilím, ktoré si vyžaduje trpezlivosť, empatiu a odhodlanie neustále sa učiť. V úsilí o zlepšenie skúseností s mobilitou je nevyhnutné uprednostniť duševné zdravie ako základ osobného a profesionálneho úspechu a zabezpečiť, aby sa každý mladý človek vrátil nielen s novými zručnosťami a skúsenosťami, ale aj s emocionálnou odolnosťou, ktorá mu umožní prosperovať v zložitom svete.

## BIBLIOGRAFIA

Porucha pozornosti s hyperaktivitou alebo bez nej, Nightline France.

<https://nightline.fr/kit-de-vie/le-trouble-de-ficitaire-de-lattention-avec-ou-sans-hyperactivite>

Colorado Spirit Jefferson Center for Mental Health, 5 Dimensions of Wellness.

<https://www.cbhc.org/wp-content/uploads/2021/09/CBHC-Dimensions-of-Wellness-FINAL.pdf>

Felman A & Tee-Melegrito R.A. (2024), What is mental health?, Medical News Today.

<https://medicalnewstoday.com/articles/154543>

Manuel des Premiers Secours en Santé Mentale, 1ère édition française. PSSM Francúzsko

Strout K. & Howard E. (2015), Five Dimensions of Wellness and Predictors of Cognitive Health Protection in Community-Dwelling Older Adults (Päť dimenzií zdravia a prediktory kognitívnej ochrany zdravia u starších ľudí žijúcich v komunite). Journal of Holistic Nursing. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24972928>

Pugle M. (2023), Zoznam bežných typov duševných chorôb. VeryWellHealth

<https://www.verywellhealth.com/mental-illness-5113353>



## PRÍLOHA - ZDROJE DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

### Zdroje v Európe

Na európskej úrovni existuje široká škála organizácií, ktoré ponúkajú podporné služby a zdroje v oblasti duševného zdravia.

#### **Befrienders Worldwide - Globálna prevencia samovraždy**

Medzinárodná sieť viac ako 90 centier pomoci na celom svete, ktorá poskytuje dôvernú podporu ľuďom v emocionálnej kríze alebo v ťažkostiach alebo ich blízkym. Ak navštívite ich webovú stránku, poskytnú vám číslo z vašej krajiny.

<https://befrienders.org>

#### **Samaritáni**

Samaritans je organizácia, ktorá ponúka nepretržitú linku pomoci pre ľudí v kríze alebo ľudí, ktorí sa potrebujú vypočúvať. Ponúkajú tiež školenia pre ľudí vo firmách, aby dokázali rozpoznať a podporiť každého, kto má problémy s duševným zdravím.

<https://samaritans.org/?currency=EUR>

#### **Študenti proti depresii**

Tento zdroj ponúka praktické rady, príručky a online semináre, ktoré študentom pomáhajú zvládať depresiu a úzkosť.

<https://studentsagainstdepression.org>

#### **CALM - Kampaň proti chudobnému životu**

Dôverná a anonymná linka pomoci, ako aj služba webového chatu, ktorá ponúka pomoc, rady a informácie všetkým, ktorí majú problémy alebo sú v kríze.

Bezplatná linka pomoci: 0800 58 58 58

<https://thecalmzone.net/>

#### **iCALL - podpora zahraničných študentov**

iCALL je online chatová alebo telefonická poradenská služba pre zahraničných študentov. Hoci sídli v Indii, ponúka služby v angličtine a mohla by byť dostupná študentom v Európe, ktorí hľadajú podporu na diaľku.

<https://icallhelpline.org>

## Zdroje v Estónsku

### Národné organizácie pre duševné zdravie

#### ➤ Peaasi.ee

Podporuje duševné zdravie estónskej mládeže. Napomáha včasnému odhaleniu problémov s duševným zdravím, uľahčuje prístup k vhodnej pomoci a včasnej intervencii.

<https://peaasi.ee>

### Linky pomoci a krízová podpora

#### ➤ Eluliin.ee

Psychologické poradenstvo a sociálne poradenstvo pre rôzne cieľové skupiny (prostitúcia, závislosti, obeť obchodovania s ľuďmi...) Linka emocionálnej podpory dostupná vo viacerých jazykoch: 655 8088 (estónsky) ; 655 5688 (rusky) ; 681 1700 (ukrajinsky)

<https://eluliin.ee>

#### ➤ 116 123

Linka emocionálnej podpory a oddychu – horúca linka pre duševné zdravie, ktorá umožňuje rýchlo získať pomoc, najmä v prvom momente krízy. Podpora v oblasti duševného zdravia je k dispozícii v estónčine, ruštine a angličtine každý deň od 10 do 24 hodín, pracovníci poskytujúci odľahčovaciu službu odpovedajú od 16 do 24 hodín)

### Špecializované služby

#### ➤ Narko.ee

Podpora pre ľudí užívajúcich drogy a/alebo ich rodiny.

<https://narko.ee>

### Online zdroje a mobilné aplikácie

#### ➤ Enese Tunne

Webová stránka, ktorej cieľom je byť prvým krokom pre ľudí, ktorí chcú nájsť pomoc v oblasti duševného zdravia, či už pre seba alebo pre blízkeho človeka.

<https://enesetunne.ee>

#### ➤ Sotsiaalkindlustusamet

Rôzne zdroje pre duševné zdravie a krízovú pomoc.

<https://sotsiaalkindlustusamet.ee>

## Zdroje vo Francúzsku

### Národné organizácie pre duševné zdravie

#### ➤ Združenie La Porte ouverte

Posluchové a diskusné centrá ponúkajúce bezplatné, anonymné osobné rozhovory s dobrovoľníkmi (v Besançone, Bordeaux, Lyone, Paríži, Rouene a Toulouse).

#### ➤ AFTOC

Francúzske združenie ľudí trpiacich obsedantnými a kompulzívnymi poruchami.  
[www.aftoc.org](http://www.aftoc.org)

### Linky pomoci a krízová podpora

#### ➤ Fil Santé Jeunes

Počúvanie, informácie a poradenstvo pre mladých ľudí v oblasti fyzického, psychického a sociálneho zdravia. Linka pomoci je v prevádzke 7 dní v týždni od 9.00 do 23.00 (08 00 23 52 36).

#### ➤ SOS Amitié

Služba počúvania pre ľudí, ktorí prechádzajú ťažkým životným obdobím. Linka pomoci je v prevádzke 24 hodín denne, 7 dní v týždni (09 72 39 40 50).

#### ➤ SOS Écoute

Linka pomoci pre ľudí, ktorým hrozí samovražda.  
Linka pomoci 24/7 (01 45 39 40 00).

#### ➤ 08 obetí

Národné číslo na podporu obetí, na ktorom vás vypočujú a pomôžu vám 7 dní v týždni (01 41 83 42 08).

### Špecializované služby

#### ➤ Collectif

Tento kolektív spája odborné znalosti všetkých združení zastupujúcich rodiny a pacientov postihnutých touto chorobou.  
[www.collectif-schizophrenies.com](http://www.collectif-schizophrenies.com)

#### ➤ FNA TCA

Fédération nationale des associations (et personnes physiques) liées aux conduites alimentaires (FNA-TCA) je federácia schválená vo Francúzsku na pomoc ľuďom trpiacim poruchami príjmu potravy a ich rodinám.  
[www.fna-tca.org](http://www.fna-tca.org)

#### ➤ Informačná služba Alcool

Od 8:00 do 2:00. Profesionálne počúvanie, presné informácie, individuálna pomoc a vhodné odporúčania (09 80 98 09 30).

#### ➤ Informačná služba Drogue

Od 8:00 do 2:00. Odborné poradenstvo, presné informácie, individuálna pomoc a vhodné odporúčania (08 00 23 13 13).

#### ➤ Francúzsko

Webová stránka na prevenciu, informovanie a podporu ľudí trpiacich depresiou alebo bipolárnou poruchou, na boj proti stigmatizácii a na podporu ich dôstojnosti a dodržiavania ich práv na miestnej, vnútroštátnej a európskej úrovni.  
[www.france-depression.org](http://www.france-depression.org)

#### ➤ Argos 2001

Webová stránka, ktorá poskytuje špecifické informácie a novinky o bipolárnych poruchách.  
Telefónna linka pomoci: Od pondelka do piatku od 10.00 do 13.00 a v stredu od 18.30 do 20.30 (01 46 28 01 03).  
[www.argos2001.net](http://www.argos2001.net)

#### ➤ Anxiété

Webová lokalita, ktorá poskytuje konkrétne informácie a novinky o úzkosti.  
[www.anxiete.fr](http://www.anxiete.fr)

#### ➤ Informačná Tabac

Mobilná aplikácia. Bezplatný e-coaching.  
Linka pomoci: 3989 (bezplatná služba + náklady na hovor).

### ➤ Ovládanie hry

Mobilná aplikácia. Závislosť od hazardných hier a internetu: špecifické informácie, svojpomocné poradenstvo, zvládanie túžby, motivačné prístupy, individuálny plán.

### ➤ SOS Joueurs

Konkrétne informácie, sebahodnotenie, poradenstvo v oblasti závislosti od hazardných hier, diskusné fórum.

[www.sosjoueurs.org](http://www.sosjoueurs.org)

### ➤ Modrý kamarát

Mobilná aplikácia určená na pomoc ľuďom s poruchami príjmu potravy. Konkrétne informácie o mentálnej anorexii, bulímii, rady pre svojpomoc, individuálny plán, sebahodnotenie.

## Online zdroje a mobilné aplikácie

### ➤ Aplikácia WeCare

Mobilná aplikácia, ktorá ponúka mladým ľuďom vo veku 18-25 rokov možnosť rozvíjať svoje individuálne psychologické zdroje.

<https://www.promotion-sante-bfc.org/projets/wecare>

### ➤ Nočná linka

Nočná služba počúvania, ktorú vykonávajú študenti od 20.30 do 2.30 hod. Poskytujú priateľské prostredie na rozhovory alebo telefonovanie.

Telefónne číslo sa mení podľa regiónu bydliska.

<https://nightline.fr/services-decoute>

### ➤ Stop blues

Mobilná aplikácia s informačnými videami o blues, depresii, temných myšlienkach a existujúcich riešeniach.

### ➤ Respirelax+

Mobilná aplikácia, ktorá vám umožní nájsť pokoj a relaxáciu v priebehu niekoľkých minút.

## Vzdelávacie materiály a zdroje svojpomoci

### ➤ Brožúra Psycom o bipolárnych poruchách

Bezplatný informačný sprievodca.

[www.psycom.org/Troubles-psychiques/Troubles-bipolaires](http://www.psycom.org/Troubles-psychiques/Troubles-bipolaires)

### ➤ Brožúra Psycom o depresívnych

Bezplatný informačný sprievodca.

[www.psycom.org/Troubles-psychiques/Troubles-depressifs](http://www.psycom.org/Troubles-psychiques/Troubles-depressifs)

### ➤ Je dépasse mes peurs et angoisses

Prekonávanie strachu a obáv. André C. a Muzo C., Editions Points poche.

### ➤ Les troubles schizophréniques, Vivre et comprendre

Schizofrenické poruchy, život a porozumenie. David Gourion a Anne Gut-Fayand, vydalo vydavateľstvo Ellipses.

### ➤ Brožúra Psycom o návykových

Bezplatná informačná brožúra.

[www.psycom.org/troubles-psychiques/troubles-addictifs](http://www.psycom.org/troubles-psychiques/troubles-addictifs)

### ➤ La dépression comment en sortir

Depresia, ako sa z nej dostať. Dr. Christine Mirabel-Sarron. Editions Odile Jacob.

### ➤ Zmiernenie stresu a úzkosti vlastnými silami

Starostlivosť o seba pri strese a úzkosti. Dr. Servant Dominique. Editions Odile Jacob.

## Zdroje v Macedónsku

### Národné organizácie pre duševné zdravie

#### ➤ Ústav duševného zdravia detí a mládeže "Mladost"

Ústredná národná inštitúcia zameraná na duševné zdravie, rast rovesníkov a rozvoj detí a mladých ľudí. 3 061-509.

[zmzmladostskopje@gmail.com](mailto:zmzmladostskopje@gmail.com)

<https://zds.mk>

#### ➤ Národná rada mládeže Macedónska

Únia združení a nadácií v Macedónskej republike zodpovedná za prípravu "Národnej stratégie pre duševné zdravie mládeže", 078 350 531.

[info@nms.org.mk](mailto:info@nms.org.mk)

<https://nms.org.mk>

#### ➤ Združenie

Združenie zaoberajúce sa obhajobou ľudí s duševnými poruchami a sociálnym podnikaním.

[info@misla.org.mk](mailto:info@misla.org.mk)

<https://facebook.com/asocijacijamisla>

### Linky pomoci a krízová podpora

Otvoriť telefónne linky **Červeného kríža** Macedónskej republiky, ktoré poskytujú prvú psychologickú pomoc a psychosociálnu podporu:

- Centrum duševného zdravia a psychosociálnej pomoci 072-271-048.
- Región Skopje 071-367-909.
- Podpora pre starších ľudí - 071-367-981.
- Podpora pre osoby so zdravotným postihnutím 071-379-119.
- Vardar (stredný región): Veles, Kavadarci, Negotino, Demir Kapia, Sveti Nikole 075-294-036; 071-274-223; 043-231-537.

➤ Región Pelagónia: Bitola, Demir Hisar, Kruševo, Prilep, Resen 047-236-019; 070-791-770.

➤ Juhozápadný región a región Polog: Polog: Gostivar, Tetovo, Debar, Kičevo, Struga, Ohrid 072-239-051; 072-239-077.

➤ Východný, severovýchodný a juhovýchodný región: Štip, Kochani, Berovo, Vinica, Delchevo, Probishtip, Kratovo, Kumanovo, Kriva Palanka, Strumica, Gevgelija, Valandovo, 071-426-660; 071-426-633.

#### ➤ Krízové centrum "Nádej"

Poskytuje nepretržitú psychosociálnu pomoc na linke SOS 02/15 - 315.

### Špecializované služby

#### ➤ PSA

Združenie študentov psychológie poskytujúcich vzájomnú pomoc.

[psa.psihesko@gmail.com](mailto:psa.psihesko@gmail.com)

<https://facebook.com/Psihesko>

#### ➤ Anima

Centrum pre osobný rozvoj, psychoterapiu a vzdelávanie. 071 87 12 13..

[anima.centar@gmail.com](mailto:anima.centar@gmail.com)

<https://animacentar.com>

### Online zdroje a mobilné aplikácie

#### ➤ Alo Bushavko

Webová platforma "Megjashi" ponúka linku pomoci pre deti a mládež, ktorá poskytuje písomnú komunikáciu prostredníctvom chatu alebo e-mailu 070 390 632.

<https://alobushavko.mk>

#### ➤ Razgovor

Mobilná aplikácia na poradenstvo v oblasti duševného zdravia.

<https://www.razgovor.mk>

#### ➤ Aplikácia Relaxify

Gamifikovaná aplikácia pre duševné zdravie.

<https://relaxifyapp.com>

## Educational Materials and Self-help Resources

- "Príručka duševného zdravia pre mládež: rozpoznávanie varovných príznakov" od MladiHUB.
- "Príručka duševného zdravia pre mládež: úzkosti a záchvaty paniky" od MladiHUB.
- "Handbook of mental health for youth: stress" od MladiHUB.
- "Príručka duševného zdravia pre mladých: depresia" od MladiHUB.
- "Príručka pre pracovníkov s mládežou na tému duševného zdravia" od Ekvalisa.
- "Svojpomoc. Váš osobný sprievodca svojpomocou." od S.H.A.R.E Youth Initiative.
- Naumova, K. (2009). Od trauma do posttraumatsko stresno rastrojstvo. Od traumy k posttraumatickej stresovej poruche. Godishen zbornik na Filozofski fakultet, 62, 201-217.
- Popovski, M. & Naumova, K. (2009). Stigmatizacija na lica bolni od shizofrenija i na zavisnici od droga i alkohol. Stigma voči ľuďom trpiacim schizofréniou, drogovou závislosťou a závislosťou od alkoholu. Revija za socijalna politika, 2(3), 231-244.

## Zdroje na Slovensku

### Národné organizácie pre duševné zdravie

#### ➤ Trust Line Nezábudka

Poskytuje psychologickú podporu a krízovú intervenciu..

<https://linkanezabudka.sk>

### Linky pomoci a krízová podpora

#### ➤ Linka pomoci v krízových situáciách

Linka pomoci pre ľudí, ktorí čelia kríze alebo zažívajú psychické ťažkosti: 0800 500 333.

#### ➤ Linka nádeje

V prípade krízových situácií a rodinných problémov, ktoré si vyžadujú viac priestoru: 055/644 1155.

### Špecializované služby

#### ➤ Dobrá linka

Poradenstvo pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením.

e-mailu [poradna@dokralinka.sk](mailto:poradna@dokralinka.sk), chat a video poradenstvo.

<http://www.dobralinka.sk/>

#### ➤ V meste Poradna

Psychologické poradenstvo pre LGBTI+ osoby týkajúce sa otázok súvisiacich s ich sexuálnou orientáciou a rodovou identitou.

[www.inporadna.sk](http://www.inporadna.sk)

#### ➤ Prizma Košice

Psychologické poradenstvo pre LGBTI+ osoby týkajúce sa otázok súvisiacich s ich sexuálnou orientáciou a rodovou identitou.

[www.prizma-kosice.sk](http://www.prizma-kosice.sk)

### Online zdroje a mobilné aplikácie

#### ➤ IPčko

Bezplatné a anonymné poradenstvo pre mladých ľudí.

Poradenstvo prostredníctvom e-mailu [ipcko@ipcko.sk](mailto:ipcko@ipcko.sk) a chatové poradenstvo 24 hodín denne, 7 dní v týždni.

[www.ipcko.sk](http://www.ipcko.sk)

#### ➤ Liga pre duševné zdravie

Online poradenstvo.

[www.dusevnezdravie.sk](http://www.dusevnezdravie.sk)

## Zdroje v Španielsku

### Národné organizácie pre duševné zdravie

#### ➤ Confederación SALUD MENTAL España

Nezisková organizácia, ktorá podporuje povedomie o duševnom zdraví a poskytuje podporu/poradenstvo prispôbené konkrétnym skupinám, ako sú deti, starší ľudia, migranti, LG-BTQ osoby.

<https://consaludmental.org>

#### ➤ Centro de Escucha San Camilo/ Centrum aktívneho počúvania

Centrum aktívneho počúvania, ktorého cieľom je pomáhať ľuďom, ktorí trpia chorobou, osamelosťou, zúfalstvom, komunikačnými problémami, zlým zdravotným stavom, úmrtím blízkej osoby alebo inou životnou krízou.

Ponúkajú individuálne a skupinové sedenia. Je to bezplatná služba, ktorá je prístupná každému, kto o ňu požiada.

<https://www.humanizar.es/centro-asistencial/centro-de-escucha/centro-de-escucha-san-camilo>

### Linky pomoci a krízová podpora

#### ➤ Teléfono de la Esperanza

Linka pomoci v krízových situáciách, ktorú prevádzkuje dobrovoľnícke združenie zamerané na podporu emocionálneho zdravia, najmä pre ľudí v krízových situáciách. Má aj funkciu chatu. (717 00 37 17).

<https://telefonodelaesperanza.org>

#### ➤ Línea 024

Linka prevencie samovrážd – bezplatná, dôverná, dostupná v celej krajine a 24 hodín denne.

K dispozícii je aj online chat a videotlmočenie do posunkového jazyka.

<https://sanidad.gob.es/linea024/home.htm>

#### ➤ Linka prevencie samovrážd v Barcelone

Bezplatná služba mestskej rady v Barcelone, ktorá je k dispozícii 24 hodín denne, 365 dní v roku a ktorú prevádzkujú dobrovoľníci vyškolení na prijímanie takýchto hovorov pod dohľadom psychológov. (900 92 55 55).

#### ➤ Obro Feel

Nový bezplatný chat s emocionálnou podporou pre mladých ľudí financovaný katalánskou regionálnou vládou.

Funguje na Whatsapp 24 hodín denne 7 dní v týždni a stačí pridať telefónne číslo do kontaktov (680 354 155).

Vedú ho vyškolení dobrovoľníci, ktorí počúvajú mladých ľudí a poskytujú im individuálnu podporu. V prípade potreby okamžitej lekárskej starostlivosti sa kontaktuje záchranná zdravotná služba.

### Špecializované služby

#### ➤ 116 111

Telefón na ochranu maloletých a rodiny.

#### ➤ 021

Priama pozornosť pre rasizmus alebo trestné činy z nenávisti.

#### ➤ 028

Priama pozornosť pre zločiny z nenávisti voči LGBTQ+.

#### ➤ 017

Priama pozornosť pre kybernetickú bezpečnosť.

#### ➤ 016

Priama pozornosť rodovo podmienenému násiliu.

#### ➤ 900161515 /623 22 05 70

Pozornosť pri úzkosti u mladých ľudí (FAD).

### Online zdroje a mobilné aplikácie

#### ➤ FAD juventud

Informačná a poradenská služba pre mládež (900 16 15 15).

[consultas@fad.es](mailto:consultas@fad.es)

#### ➤ Fundación ANAR

Proti šikanovaniu (900 20 20 10).

[www.anar.org](http://www.anar.org)

## Vzdelávacie materiály a zdroje svojpomoci

### ➤ Las palabras sí importan. Comunicar sin prejuicios depende de ti

Na slovách záleží. Komunikácia bez predsudkov závisí od vás.) Príručka štýlu o duševnom zdraví pre médiá.

<https://www.consalmudmental.org/publicaciones/Guia-estilo-salud-mental.pdf>

### ➤ Guía-La salud mental de las mujeres

Sprievodca - Duševné zdravie žien -Zdroj pre ženy všetkých vekových kategórií.

V príručke sa vysvetľuje, ako duševné zdravie ovplyvňuje ženy odlišne vzhľadom na rôzne aspekty ich života, a poskytujú sa v nej rady pre ženy, ako sa starať o svoje duševné zdravie a pohodu.

[https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaSalud/Publicaciones/docs/GuiasSalud/Salud\\_XV.pdf](https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaSalud/Publicaciones/docs/GuiasSalud/Salud_XV.pdf)

### ➤ Guía de autoayuda-Prevención del suicidio

Príručka svojpomocnej prevencie samovrážd

<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017534.pdf>

### ➤ Guía para la detección y la prevención de la conducta suicida

Príručka na odhaľovanie a prevenciu samovražedného správania - Pre zdravotníckych pracovníkov a sociálnych pracovníkov s

<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017859.pdf>

### ➤ Guía para la prevención de la conducta suicida

Príručka na prevenciu samovražedného správania - Pre pedagógov.

<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017853.pdf>

### ➤ Lo bueno de tener un mal día: cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor

Dobrá vec na zlom dni: Napísala Anabel Gonzálezová, ktorá ponúka praktické cvičenia a tipy, ako zvládať emócie a riešiť ťažké situácie.

### ➤ Emocionario

Emocionár - Tento slovník emócií, ktorý napísali Cristina Núñez Pereira a Rafael Romero Valcárcel, znázorňuje 42 emocionálnych stavov spôsobom, ktorý je zrozumiteľný a ľahko pochopiteľný.

### ➤ Cómo vaciar tu mochila emocional: Recupérate del trauma en mente, emoción y cuerpo

Ako vyprázdniť svoj emocionálny batoh: Napísala Ana Criado, ktorá vám pomôže dosiahnuť emocionálnu rovnováhu, pokoj v mysli, vyliečiť emocionálne jazvy a upokojiť telo.



### **ADICE**

<https://www.adice.asso.fr>

[adice@adice.asso.fr](mailto:adice@adice.asso.fr)

+33 3 20 11 22 68



### **Dobrovolhícke centrum Skopje**

<https://www.vcs.org.mk>

[vcs\\_contact@yahoo.com](mailto:vcs_contact@yahoo.com)

+389 75 243 726



### **Fundación Plan B Educación Social**

<https://planbeducacionsocial.com>

[contacto@planbeducacionsocial.com](mailto:contacto@planbeducacionsocial.com)

+34 923 994 177



### **KERIC**

<https://www.keric.sk>

[keric@keric.sk](mailto:keric@keric.sk)

+421 908 913 995



### **JMK**

<http://www.jmk.ee>

[jmk@jmk.ee](mailto:jmk@jmk.ee)

+372 7300 5441