mind
REINFORCE MENTAL HEALTH PRACTICES

Co-funded by
the European Union

PEDAGOGICKÁ PRÍRUČKA

O POSTUPOCH NA PODPORU DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

OBSAH

3 PROJEKT MYSEĽ

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 PODPORA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

9 Hovoriť o duševnom zdraví

- Prečo je jazyk dôležitý
- Stigmatizácia duševného zdravia

14 Vytvorenie bezpečného a otvoreného prostredia

- Čo je bezpečný priestor?
- Ako vytvoriť bezpečný priestor pre mladých ľudí, aby mohli hovoriť o duševnom zdraví?

17 Emocionálna regulácia

- Aktivity, ktoré môžete robiť

23 Podpora stratégií zvládania pre pohodu

- Individuálne aktivity na podporu dobrej duševnej pohody
- Skupinové aktivity na podporu dobrej duševnej pohody

27 Výzvy v oblasti duševného zdravia počas medzinárodnej mobility

- Pred odchodom
- Počas pobytu
- Návrat z medzinárodnej mobility
- Stratégie zvládania počas medzinárodnej mobility

33 ZÁVER

34 BIBLIOGRAFIA

35 PRÍLOHA 1 - OTESTUJTE SA!

37 PRÍLOHA 2 - KONTROLNÝ ZOZNAM DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

PROJEKT MYSEĽ

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 pandémii 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 medziľudské 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[1].

V posilniť kapacity odborníkov na posilnenie ich postupov v oblasti duševného zdravia a podporiť sociálno-emocionálnu pohodu mladých ľudí.tejto súvislosti s cieľom vytvorilo päť partnerov z európskych krajín projekt MIND 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)

[1] 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 predčasnému 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 **podporu duševného zdravia** a druhá na **prevenciu 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 mladých ľudí v oblasti duševného zdravia a poskytujú im vedomosti, stratégie a nástroje prispôsobené ich konkrétnym podmienkam:

- **Sprievodca propagáciou** sa zameriava na podporu podporného prostredia, ktoré zvyšuje psychickú pohodu. Zdôrazňuje budovanie odolnosti, zvyšovanie povedomia a podporu aktivít, ktoré posilňujú emocionálne, sociálne a kognitívne zručnosti.
- Na druhej pomáha odborníkom identifikovať a zmierniť 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. **strane, príručka prevencie.**

  Príručku o prevencii 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. Ako a prečo hovoriť o duševnom zdraví?
Zdôraznenie významu otvorených diskusií na zníženie stigmy a podporu informovanosti.

2. Vytvorenie bezpečného a otvoreného prostredia
Ponúkanie stratégií na podporu podporného priestoru, v ktorom sa jednotlivci cítia pohodlne pri zdieľaní svojich myšlienok a emócií.

3. Význam emočnej regulácie
Skúmanie techník, ktoré pomáhajú jednotlivcom efektívne zvládať a vyrovnávať ich emocionálne reakcie.

4. Podpora stratégií zvládania pre pohodu
Predstavenie realizovateľných stratégií na budovanie odolnosti a každodenné udržiavanie duševného zdravia.

5. Výzvy v oblasti duševného zdravia pri medzinárodnej mobilite
Riešenie jedinečných stresorov a potrieb spojených s medzikultúrnymi skúsenosťami.

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[2].

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 spoločenstiev. 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 [3].

Kontinuum duševného zdravia[4]

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.)[5].

[2] https://who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

[3] 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%.

[4] https://humanfocus.co.uk/blog/understanding-mental-health-continuum-model/

[5] 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 vyrovnať 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 blahobyt ako:

Pozitívny stav, ktorý prežívajú jednotlivci a spoločnosti. Blahobyt zahŕňa kvalitu života a schopnosť ľudí a spoločností prispievať svetu s pocitom zmyslu a účelu.
Zameranie sa na blahobyt podporuje sledovanie spravodlivého rozdelenia zdrojov, celkového rozkvetu a udržateľnosti[6].

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.

[6] Slovník pojmov, 2021.
https://who.int/activities/promoting-well-being

5 dimenzií pohody

Podľa Corbinovej teórie pohody[7], 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.

5 DIMENZIÍ POHODY

Duchovný rozmer

Duchovná pohoda zahŕňa hľadanie zmyslu, účelu a transcendencie života prostredníctvom spojenia s vlastným vnútrom, hodnotami, presvedčením a zapojením sa do praktík, ako je meditácia, reflexia alebo náboženské aktivity.

Emocionálny rozmer

Emocionálna pohoda zahŕňa rozpoznanie, pochopenie a efektívne zvládanie vlastných emócií. Zahŕňa odolnosť voči stresu a rozvoj zdravých mechanizmov zvládania.

Fyzický rozmer

Fyzická pohoda zahŕňa udržiavanie dobrého zdravia a vitality prostredníctvom pravidelného cvičenia, vyváženej výživy, dostatočného spánku a minimalizovania vystavenia zdravotným rizikám, ako je zneužívanie návykových látok a toxíny v životnom prostredí.

Intelektuálny (kognitívny) rozmer

Kognitívna pohoda zahŕňa duševné činnosti, ako je učenie, riešenie problémov, rozhodovanie, tvorivosť a kritické myslenie, ako aj duševnú aktivitu a vyhľadávanie nových výziev.

Sociálny rozmer

Sociálna pohoda znamená mať podporné a uspokojujúce vzťahy, cítiť sa prepojený s ostatnými a prispievať k spoločnosti. Zahŕňa efektívnu komunikáciu, empatiu, spoluprácu a budovanie silných sociálnych sietí.

[7] 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 zvládaní stresu alebo o zvládaní 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 stigmu 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 cielené 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[8].

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

[8] https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

PODPORA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Na podporu a zlepšenie duševnej pohody mladých ľudí možno použiť rôzne základné stratégie a postupy, ktoré významne prispejú k vytvoreniu pozitívneho a podporného prostredia.

Rozprávanie o duševnom zdraví

Základom podpory duševného zdravia je účinná komunikácia. Pochopenie toho, ako používať inkluzívny a úctivý jazyk pri diskusii o duševnom zdraví s mladými ľuďmi, môže pomôcť znížiť stigmatizáciu a vytvoriť podpornejší dialóg.

PREČO JE JAZYK DÔLEŽITÝ

To, ako sa o duševnom zdraví hovorí, má významný vplyv na to, ako ho mladí ľudia vnímajú. Používanie správnych slov a tónu spôsobuje, že rozhovor o duševnom zdraví je bezpečný a podporný, zatiaľ čo nesprávny jazyk môže spôsobiť nedorozumenia, posilniť stigmu alebo odradiť od otvorenosti. Ako odborníci musíme dbať na používaný jazyk a zabezpečiť, aby bol inkluzívny, úctivý a jednoduchý.

Jazykové usmernenia

Začať diskusiu o duševnom zdraví môže byť náročné, ale používanie podporného a empatického jazyka má veľký význam.

Používanie jasného, jednoduchého a vhodného jazyka je kľúčom k tomu, aby bolo duševné zdravie prístupnejšie a pohodlnejšie. Dobrým východiskom je využitie vlastných osobných skúseností v oblasti manažmentu duševného zdravia.

Keď s niekým diskutujete o duševnom zdraví, majte na pamäti nasledujúce tipy:

- Ukážte druhej osobe, že ste jej k dispozícii. Buďte pre ňu bezpečným priestorom.
- Nikdy ich nenúťte hovoriť, ak nechcú.
- Vždy je dôležitejšie počúvať, ako sa snažiť radiť .
- Počúvajte s empatiou. Nekomentujtete ich pocity a nesúďte ich.
- Uvedomujte si rôzne názory, kultúry a myšlienky.
- Uznajte rodovú rozmanitosť, pretože rodové stereotypy môžu ovplyvniť prejavy emócií.

Nižšie sú uvedené príklady, ktoré môžete použiť na začatie a vedenie rozhovorov o duševnom zdraví:

1. "Ako sa v poslednom čase cítiš?"
2. "Som tu, aby som vás vypočul a pomohol, ak to budete potrebovať."
3. "Všimol som si v poslednom čase nejaké zmeny, chceš o tom hovoriť?"
4. "Je v poriadku, že nie ste v poriadku, ako vás môžem podporiť?"
5. "Musí to byť ťažké."
6. "Viem si predstaviť, prečo je to pre vás ťažké."
7. "Ak sa vám zdá, že hovoriť o svojom duševnom zdraví je príliš stresujúce, môžete svoje myšlienky poslať aj na papieri (denník, list, e-mail)."
8. "Ak ste boli zranení zdieľaním svojich pocitov, myšlienok a skúseností, nevzdávajte to."
9. "Rozprávanie sa s ostatnými o svojom duševnom zdraví je jedným zo spôsobov, ako si pomôcť."
10. "Ďakujem, že ste sa podelili o svoje skúsenosti, ako sa o seba staráte? Akú máte podporu? ?[10]"

Pri diskusii o duševnom zdraví niekedy nie je potrebné klásť príliš veľa otázok. Keď je osoba pripravená otvorene hovoriť o danej téme, je významnejšie aktívne počúvať tým, že jej venujete pozornosť.

TESTIMON

"Ako školiteľ a psychológ sa vo všetkých svojich školeniach vždy venujem emocionálnej výchove. Vždy si nájdeme čas na to, aby sa účastníci podelili o to, ako sa cítia. Počas školenia dbáme na to, aby mali priestor, v ktorom sa cítia dostatočne pohodlne na to, aby ostatným povedali, či sa im darí alebo nie. Skupina ich sprevádza a podporuje".

Cristina, psychologička, Fundación Plan B Educación Social

[9] https://lamenteesmaravillosa.com/como-ayudar-a-otra-persona-cuando-esta-deprimida/

[10] https://peaasi.ee/kuidas-raakida/

DOBRÁ PRAX

@OCCIMORONS / Využitie umenia na rozhovory o duševnom zdraví

Cieľom tohto účtu na Instagrame, ktorý vytvoril španielsky psychológ Pablo R. Coca, je spojiť umenie a psychológiu s cieľom destigmatizovať duševné zdravie a povzbudiť ľudí, aby o ňom hovorili otvorenejšie. Prostredníctvom postáv Occi a Moron sa Coca vo svojich skečoch venuje témam, ako je osamelosť, zvládanie smútku, šikanovanie, samovražda, emocionálna inteligencia, depresia a mnohým ďalším, ktoré súvisia s duševným zdravím a pohodou.

Spoločnosť Coca tiež organizuje školenia, workshopy a iné osobné podujatia a vydala bezplatné príručky na témy duševného zdravia. Vystupoval v rozhovoroch a podcastoch a vydal dve knihy o tom, ako požiadať o pomoc a emocionálne sprevádzať niekoho, kto prechádza krízou duševného zdravia. Jeho práca je zameraná na všetky cieľové skupiny - od detí až po dospelých a starších ľudí - a jej cieľom je destigmatizovať rozhovor o duševnom zdraví[11,12].

Otvorený a empatický rozhovor o duševnom zdraví je jedným z najúčinnejších spôsobov boja proti stigme a stereotypom. Ak je dialóg bez odsudzovania a plný porozumenia, škodlivé mylné predstavy sa odbúravajú.

STIGMATIZÁCIA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Diskusia o duševnom zdraví je často zaťažená stigmou, čo z nej robí pre mnohých študentov náročnú tému. Stigma často vyplýva z nedorozumení, nedostatočných vedomostí alebo kultúrnych presvedčení, ktoré považujú problémy duševného zdravia za slabosti alebo morálne zlyhania.

Stigma sa vzťahuje na **nespravodlivé a negatívne presvedčenie, ktoré** má spoločnosť o niekom. Je to akt nespravodlivého zaobchádzania s niekým alebo s niečím tým, že sa verejne odsudzuje.

Stigma sa týka duševného zdravia, ale aj takých vecí, ako je telesné postihnutie, rasa, etnický pôvod, náboženstvo, sexuálna orientácia alebo choroba.

V roku 2023 odhalili údaje zozbierané agentúrou Ipsos výraznú stigmatizáciu pacientov s duševným ochorením v EÚ. **Približne 77 % respondentov sa domnieva, že spoločnosť posudzuje pacientov s duševným ochorením inak ako ostatných.**. Toto presvedčenie prevláda vo všetkých krajinách EÚ, najmä vo vzdelávacom a profesionálnom prostredí[14].

Lancetova komisia "Ukončenie stigmatizácie a diskriminácie v oblasti duševného zdravia[15]" uviedla, **že mnohí ľudia označujú stigmatizáciu za horšiu ako samotný stav.**

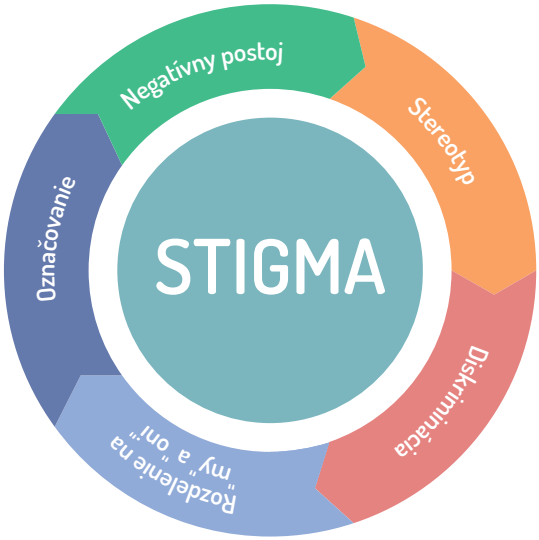
[11] https://www.instagram.com/occimorons/?hl=es

[12] https://occimorons.com/

[13] https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/stigmatization

[14] Európska komisia, Brusel (2023). Bleskový prieskum Eurobarometer 530 (duševné zdravie). GESIS, Kolín nad Rýnom. s. 27.

[15] Thornicroft, Graham et al. The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health (Lancetova komisia pre ukončenie stigmy a diskriminácie v oblasti duševného zdravia), The Lancet, Volume 400, Issue 10361, 1438 - 1480



Osoby s duševnými poruchami čelia dvojakej výzve: účinkom svojho stavu a negatívnemu vplyvu stigmy a diskriminácie. Tieto vplyvy zahŕňajú obmedzené možnosti zamestnania a vzdelávania, ako aj ťažkosti s prístupom k zdravotnej starostlivosti a službám v oblasti duševného zdravia[16].

Mladí ľudia zažívajú stigmu v rôznych prostrediach:

- **Označovanie**
  Kategorizácia človeka podľa jeho duševného stavu, ktorá ovplyvňuje to, ako ho ostatní vnímajú a ako s ním zaobchádzajú. Ľudia môžu si internalizovať tieto nálepky a začať sa s nimi stotožňovať[17]. Je dôležité uprednostniť jednotlivca pred jeho duševným stavom. Napríklad "človek s duševnou chorobou" namiesto "duševne chorý človek".
- **Negatívny postoj**
  Negatívny pocit alebo názor na niekoho, alebo spôsob správania, ktorý je spôsobený následne[18]. Ak napríklad niekto má negatívny názor na ľudí s duševnou chorobou, môže sa im vyhýbať alebo sa k nim správať nespravodlivo.
- **Stereotypizácia**
  Keď sa na ľudí aplikujú stanovené predstavy, často nesprávne[19]. V prípade problémov s duševným zdravím to môže znamenať, že sa predpokladá, že ľudia s určitými ochoreniami sú násilní, čo je škodlivé a nesprávne zovšeobecnenie.
- **Predsudky**
  Nespravodlivý a neopodstatnený názor alebo pocit, najmä ak je vytvorený bez dostatočného premýšľania alebo znalostí[20]. Predsudky voči niekomu môžu viesť k vylučovaniu, vyhýbaniu sa alebo zaujatému zaobchádzaniu s touto osobou. Napríklad predpoklad, že ľudia s duševnými problémami nie sú schopní samostatne konať.
- **Diskriminácia**
  Nastáva vtedy, keď sa s niekým zaobchádza nespravodlivo kvôli jeho duševnému stavu. Môže byť priama (horšie zaobchádzanie s niekým kvôli jeho zdravotnému stavu) alebo nepriama (existencia politík, ktoré nespravodlivo znevýhodňujú ľudí s duševnými problémami)[21].
- **Rozdelenie na "my" a "oni"**
  Ľudia majú tendenciu rozdeľovať ostatných do skupín, napríklad na ľudí s duševnými poruchami alebo bez nich. To vytvára pocit rozdelenia, keď sa tí, ktorí nemajú problémy s duševným zdravím, považujú za "lepších" alebo akceptovanejších, čo vedie k vylúčeniu tých, ktorí majú problémy s duševným zdravím[22].

[16] Thornicroft G, Sunkel C, Alikhon Aliev A, et al. The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health (Komisia Lancetu pre ukončenie stigmy a diskriminácie v oblasti duševného zdravia). Lancet 2022; publikované online 9. októbra.

[17] https://psychologytoday.com/intl/blog/escaping-our-mental-traps/202307/rethinking-mental-health-challenging-the-dangers-of-labels

[18] https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/attitude

[19] https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/stereotype

[20] https://dictionary.cambridge.org/fr/dictionnaire/anglais/prejudice

[21] https://mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination

[22] https://dictionary.apa.org/us-versus-them-effect

Bežné mylné predstavy a stereotypy o duševnom zdraví

Pochopenie a odstránenie nesprávnych predstáv a stereotypov pomôže vytvoriť inkluzívnejšie a podpornejšie prostredie pre ľudí postihnutých problémami duševného zdravia. V tabuľke 1 sú uvedené bežné mylné predstavy a stereotypy týkajúce sa duševného zdravia, ktoré sa používajú pri ďalšej diskusii s mladými ľuďmi na túto tému.

Nesprávna predstava/stereotyp	Realita
Poruchy duševného zdravia sú zriedkavé	Duševné poruchy sú bežné. V roku 2019 žilo na celom svete 970 miliónov ľudí s duševnou poruchou, pričom najčastejšie sa vyskytovali úzkosti a depresie (WHO)[23].
Depresia je len smútok	Depresívna porucha je zdravotný stav s pretrvávajúcimi pocitmi smútku, beznádeje a straty radosti alebo záujmu o činnosti počas dlhého obdobia (WHO)[24].
Duševný stav je znakom slabosti	Poruchy duševného zdravia sú zdravotným stavom, nie odrazom osobnej sily alebo slabosti.
Ľudia s duševnými poruchami sú násilní a nebezpeční	Väčšina ľudí s duševnými poruchami nie je násilná a je pravdepodobnejšie, že sa stanú obeťami násilia v dôsledku diskriminácie.
Deti nemajú problémy s duševným zdravím	Poruchy duševného zdravia postihujú osoby v každom veku vrátane detí a dospievajúcich. Odhaduje sa, že približne 11,2 milióna detí a mladých ľudí (vo veku do 19 rokov) v EÚ trpí poruchami duševného zdravia[25].
Vyhľadanie pomoci je znakom zlyhania	Vyhľadanie pomoci je prejavom sily a aktívnym krokom k lepšiemu zdraviu.
Zotavenie z duševnej poruchy je nemožné	Ľudia s duševnými poruchami sa pri správnej liečbe úplne zotavia alebo účinne zvládajú svoje príznaky.
Duševný stav definuje identitu človeka	Duševný stav človeka je len jedným z aspektov jeho identity a neurčuje jeho schopnosti.

Tipy na boj proti stigmatizácii:

- **Hovorte pozitívne.** O zdraví sa často hovorí negatívne, čo prispieva k stigmatizácii. Je dôležité hovoriť o ňom s pozitívnou víziou, zamerať sa viac na schopnosti ľudí a menej na obmedzenia, ktoré im ich duševný stav môže spôsobiť..

  Nepoužívajte slová ako "blázon", "zlomený" alebo "slabý", namiesto toho sa rozhodnite pre neodsudzujúci jazyk.

- **Hovorte prirodzene.** Hovorte neformálne, rozhovor o duševnom zdraví nemusí byť vždy vážny alebo formálny. Keď sa o ňom hovorí prirodzene v každodenných rozhovoroch, táto téma nie je taká zastrašujúca.

[23] https://who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2

[24] https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression

[25] STRUČNÝ PREHĽAD POLITIKY 2: Duševné zdravie detí a dospievajúcich. Stav detí v Európskej únii 2024, Detský fond OSN (UNICEF), február 2024.

Príklady pozitívneho a inkluzívneho jazyka

Namiesto toho, aby ste povedali	Skúste povedať
"Preháňate to"	Chápem, že je to pre vás ťažké
"Vyhrabte sa z toho"	Je v poriadku, ak si dáte načas, aby ste sa cítili lepšie
"Máte problém"	Prechádzate ťažkým obdobím, ale existujú spôsoby, ako to zvládnuť.
"Si príliš citlivý"	Chápem, že vás táto situácia veľmi zasiahla. Porozprávajme sa o tom, ako sa cítite.
"Len sa upokojte"	Zdá sa, že sa cítite preťažený. Poďme sa spolu na chvíľu nadýchnuť
"Musíte byť silný"	Je v poriadku cítiť sa takto. Môžeme to zvládnuť

DOBRÁ PRAX

Kampaň "Mind the Mind" za destigmatizáciu duševných porúch / Macedónsko

Európska federácia asociácií študentov psychológie (EFPSA) realizuje kampaň "Mind the Mind", ktorej cieľom je destigmatizácia duševných porúch prostredníctvom vzdelávania študentov vo veku 15 až 18 rokov spolu s ostatnou populáciou o otázkach duševného zdravia. Kampaň, ktorá sa realizuje v rôznych európskych krajinách vrátane Macedónska, zahŕňa workshopy v školách, na ktorých sa študenti dozvedajú o ochoreniach, ako sú autizmus, schizofrénia, úzkosť, depresia a anorexia. Miestne združenia a organizácie študentov psychológie, ako napríklad "Psihesko" a "Youth Can", vedú tieto workshopy, prekladajú materiály EFPSA a spolupracujú so školami s cieľom osloviť široké publikum na propagáciu kampanecampagne[26-27].

Stolová proti stigme

FEAFES Salud Mental Extremadura, regionálna pobočka španielskej Konfederácie duševného zdravia v Extremadure, vytvorila bezplatne stiahnuteľnú stolovú hru, ktorá búra stereotypy a spochybňuje stigmu v oblasti duševného zdravia. Hra pozostáva z hracej plochy so 41 políčkami, na každom z nich je otázka týkajúca sa bežných stigiem v oblasti duševného zdravia, ako napr: "Čo je to sebestigma"? Ak odpoviete správne, zostávate na svojom mieste, ale ak nie, vraciate sa o 2 políčka späť. Vyhráva ten, kto sa ako prvý dostane na posledné miesto. Hoci je hra prispôsobená skôr pre deti a mládež, je to dobrý zdroj, ktorý možno použiť so všetkými vekovými kategóriami na riešenie stigmy týkajúcej sa duševného zdravia zábavným vzdelávacím spôsobom[28].

[26] http://periodica.fzf.ukim.edu.mk/psnp/psnp4(2019)/PsNP04.08 Tushevska, I. - A campaign to combat the stigma of mental disorders.pdf

[27] https://instagram.com/mindthemind_macedonia/

[28] https://consaludmental.org/sala-prensa/extremadura-juego-mesa-sensibilizar-estigma/

Odstránenie stigmatizácie je základom pre vytvorenie bezpečného a otvoreného prostredia pre diskusie o duševnom zdraví. Ak je prítomná stigma, učiaci sa môžu cítiť váhavosť alebo strach podeliť sa o svoje problémy. Aktívnym spochybňovaním mylných predstáv a podporou porozumenia pomôžu odborníci vytvoriť priestor, v ktorom sa mladí ľudia budú cítiť bezpečne a budú sa môcť vyjadriť bez odsudzovania.

Vytvorenie bezpečného a otvoreného prostredia

Bezpečné a príjemné prostredie je nevyhnutné na podporu otvorených rozhovorov o duševnom zdraví. Odborníci dokážu uplatňovať stratégie, vďaka ktorým sa mladí ľudia cítia pohodlne, keď sa môžu podeliť o svoje myšlienky a skúsenosti bez strachu z odsudzovania alebo diskriminácie.

ČO JE BEZPEČNÝ PRIESTOR?

"Bezpečný priestor - miesto, kde sa zraniteľné osoby a marginalizované skupiny môžu cítiť bezpečne a rešpektovane[29]."

Oxfordský slovník

Definícia bezpečného priestoru nie je obmedzená. Je to aj prostredie bez odsudzovania alebo diskriminácie, kde ľudia môžu:

- Otvorene sa vyjadrovať
- Zdieľanie osobných skúseností
- Diskutujte o citlivých témach bez strachu z odplaty alebo posmechu.

Bezpečný priestor pre mladých ľudí podporuje **fyzické bezpečie** - ochranu pred fyzickým poškodením alebo nebezpečenstvom - a **emocionálne bezpečie** - slobodu pred psychickým alebo emocionálnym poškodením alebo ohrozením. To podporuje atmosféru dôvery a podpory, ktorá je priaznivá pre zapojenie sa do diskusií o duševnom zdraví.

TESTIMON

Vytvorenie "bezpečného priestoru" je kľúčom k vytvoreniu vzťahu dôvery medzi účastníkom mobility a jeho mentorom, a teda k úspechu jeho podpory. Položením otvorenej otázky, ako napríklad "Aké špecifické potreby by sa mali zohľadniť?".
Nebojte sa ponechať ticho, aby osoba mohla nájsť svoje slová, a predovšetkým neváhajte položiť otázku znova počas ďalšieho stretnutia.
Určite sa nad ňou zamysleli, a preto je dôležité nechať si "otvorené dvere", aby ste sa k téme mohli vrátiť. Inklúzia pre jedného bude prínosom pre všetkých.

Cyrielle Bertoletti, koordinátorka mobility v združení ADICE, Francúzsko

[29] Chandler, D. et Munday, R. (2020). safe space. In A Dictionary of Media and Communication, Oxford University Press.

AKO VYTVORIŤ BEZPEČNÝ PRIESTOR PRE MLADÝCH ĽUDÍ, ABY MOHLI HOVORIŤ O DUŠEVNOM ZDRAVÍ?

Možno uplatniť niekoľko hlavných zásad a pravidiel, ktoré slúžia ako plán pre odborníkov a ktoré načrtávajú kľúčové stratégie na podporu atmosféry rešpektu, porozumenia a rastu.

1 Vytvorte priestor, tempo a atmosféru

- Priamo sa mladých ľudí opýtajte, ako by si predstavovali bezpečný priestor.
- Použite pohodlné sedenie, mäkké osvetlenie a upokojujúce farby.
- Pridaním rastlín a prírodných prvkov vytvoríte upokojujúce prostredie.
- Zabezpečte si súkromie pomocou zásteny alebo priečky a zvukovej izolácie miestnosti.
- Zvážte alternatívne prostredie, napríklad prechádzky s mladými ľuďmi. To môže zmierniť tlak priameho očného kontaktu a umožniť prirodzenejší priebeh rozhovoru.
- Stanovte jasné pravidlá komunikácie, ako napríklad zákaz prerušovania a úctivé vyjadrovanie.

2 Uprednostnite blaho

tým, že zabezpečíte, aby sa mladí ľudia cítili cenení a podporovaní.

- Pravidelne ich kontrolujte, aby ste zistili, ako sa cítia, a ponúknite im podporu.
- Vytvorte slučku spätnej väzby, v ktorej môžu vyjadriť svoje potreby a návrhy.
- Poskytovať zdroje, ako sú poradenské služby, linky pomoci a semináre o duševnom zdraví.
- Dodržiavajte dôvernosť informácií alebo uveďte, ktoré informácie musíte zdieľať.

3 Podporujte inkluzívnosť a rozmanitosť

oslavujte jedinečný pôvod a skúsenosti všetkých mladých ľudí.

- Umiestnite nápisy a plagáty, ktoré podporujú začlenenie bez ohľadu na rasu, pohlavie, sexuálnu orientáciu alebo schopnosti.
- Používajte inkluzívny jazyk vo všetkých oznámeniach a materiáloch.
- Podporovať toleranciu k rôznym názorom, spôsobom života a perspektívam.
- Podporujte zdieľanie osobných príbehov a skúseností.

4 Podporovať zvedavosť a rast v

chápaní duševného zdravia mladých ľudí.

- Budovať porozumenie skúsenostiam mladých ľudí, vykonávať sebareflexiu, rozpoznávať svoju moc a privilégiá pre lepšiu kultúrnu pokoru.
- Vytvorte knižnicu zdrojov s knihami, článkami a videami o duševnom zdraví.
- Povzbudzujte mladých ľudí, aby kládli otázky a skúmali témy, ktoré ich zaujímajú.

5 Skôr koučovať ako kázať

zaujmite koučovací prístup a umožnite žiakom preskúmať ich vlastné perspektívy a riešenia.

- Používajte otvorené otázky na vedenie diskusií a pomáhajte žiakom kriticky myslieť.
- Navrhnite ako nástroje sebareflexiu a písanie denníka.
- Ponúknite vedenie a podporu, ale nechajte žiakov robiť vlastné rozhodnutia a učiť sa zo svojich skúseností.

6 Trénujte sa!

- Informujte sa o najnovšom výskume a osvedčených postupoch v oblasti vzdelávania o duševnom zdraví.
- Začnite skúmať predsudky a rozpoznajte, kde sa môžu prejaviť pri interakcii s ostatnými.

Začlenením týchto postupov do rámca na vytváranie bezpečných priestorov môžu organizácie vytvoriť prostredie, ktoré uprednostňuje pohodu a skúsenosti s učením všetkých mladých ľudí.

Ak chcete ísť ďalej, odborníci môžu so žiakmi vykonať nasledujúcu aktivitu:

Skupina rovesníckej podpory pre mladých ľudí

Cieľom tejto aktivity je vytvoriť bezpečný priestor, kde sa môžu navzájom vypočuť, podeliť sa o svoje skúsenosti a ponúknuť si podporu. Mala by sa ponúkať ako voliteľná aktivita po skončení vyučovacích hodín alebo školení. Úlohou odborníkov je uľahčiť túto aktivitu, vytvoriť bezpečné prostredie a povzbudiť prítomných učiacich sa k zdieľaniu.

- **Nastavenie:** V ideálnom prípade by sa malo uskutočniť v uzavretej miestnosti, kde je možné zabezpečiť dôvernosť a pohodlie. Vopred by sa malo rozhodnúť, či pôjde o otvorenú alebo uzavretú skupinu.
  Stoličky budú umiestnené v kruhu tak, aby na seba všetci videli a boli na rovnakej úrovni. Pred každým sedením by sa mal so skupinou vytvoriť súbor pravidiel, aby sa zabezpečil vzájomný rešpekt, aktívne počúvanie a empatia.

- **Činnosť:** JNasledovať bude krátka kontrola mladých ľudí. Každý účastník by mal povedať, ako sa dnes cíti.
  Potom sa predstaví téma, o ktorú sa budeme počas dňa deliť a získavať spätnú väzbu (napríklad: výzva, ktorej čelím v súvislosti s mojou odbornou prípravou, veci, ktoré ma znepokojujú v súvislosti s mojou profesionálnou budúcnosťou, niečo, na čo som hrdý, atď.)

Tí, ktorí chcú, nech sa o ne môžu podeliť. Každý účastník by mal hovoriť maximálne 2-3 minúty. Odborník, ktorý aktivitu facilituje, by sa nemal priamo zúčastňovať, ale skôr viesť rozhovor a zabezpečiť, aby sa všetci účastníci mohli podeliť a aby ich nikto neprerušoval

Po tom, ako sa každý podelí o svoje skúsenosti, môžu ostatní účastníci poskytnúť rady a spätnú väzbu. Skupina môže byť tiež požiadaná, aby využila svoje schopnosti riešiť problémy a navrhla možné riešenia.
Na konci aktivity by sa malo uskutočniť krátke zhodnotenie a mal by sa stanoviť dátum ďalšieho stretnutia.

DOBRÁ PRAX

Kaviareň pre duševné zdravie/ Estónsko
Od roku 2021 organizuje mimovládna organizácia Peaasjad (v angličtine Head Matters) takzvané kaviarne duševného zdravia po celom Estónsku. Táto mimovládna organizácia má vyškolených dobrovoľníkov prvej pomoci v oblasti duševného zdravia, ktorí sa stretávajú s ľuďmi napríklad v kaviarňach alebo knižniciach a povzbudzujú ľudí, ktorí majú pocit, že by sa chceli podeliť o svoje obavy týkajúce sa duševného zdravia, alebo ktorí majú obavy o duševné zdravie blízkej osoby a chceli by požiadať o radu. Termíny a miesta konania kaviarní sa oznamujú na sociálnych sieťach a na webovej stránke mimovládnej organizácie.
Dobrovoľníci nosia biele tričko s nápisom "Olen olemas", čo v angličtine znamená "I am here" (Som tu), a odkazujú tak na svoju pripravenosť byť vám nápomocným poslucháčom. Tichá prítomnosť tohto odkazu zároveň naznačuje, že v okolí sú vždy ľudia, ktorí sú pripravení počúvať a poskytnúť podporu. K dispozícii sú aj tematické pracovné zošity, napr. depresia, úzkosť atď (v estónčine aj ruštine) a jeden, ktorý si môžete vziať so sebou domov[30].

Vytvorenie bezpečného a otvoreného prostredia na diskusiu o duševnom zdraví vytvára základ pre otvorenú komunikáciu a dôveru, ktoré sú nevyhnutné na riešenie problémov duševného zdravia. Podpora pohody však presahuje vonkajšie podmienky. Zahŕňa aj vybavenie jednotlivcov nástrojmi na orientáciu v ich vnútorných skúsenostiach. Práve tu sa stáva dôležitou emočná regulácia. Podporovaním zvedavosti a podnecovaním sebareflexie môžu odborníci podporiť diskusie s mladými ľuďmi.

[30] https://peaasi.ee/vaimse-tervise-kohvik/

Emocionálna regulácia

Emocionálna regulácia je **schopnosť rozpoznávať, spracovávať a zvládať emócie.** Umožňuje jednotlivcom orientovať sa v zložitých situáciách s väčším jasom a rovnováhou. Je dôležitá, pretože emócie úzko súvisia s tým, ako každý človek myslí a cíti. Všetky emócie sú užitočné a zaslúžia si byť prežívané; neexistujú "dobré" alebo "zlé" emócie.
Účinná regulácia emócií je spojená s celým radom pozitívnych výsledkov vrátane lepšej pohody a zvýšenej odolnosti.

Odolnosť je **schopnosť prispôsobiť sa a zotaviť sa zo stresu, nepriazne osudu a nevyhnutných životných výziev.** Pestovanie odolnosti je veľmi dôležité najmä pre mladých ľudí, ktorí sa pripravujú na nové skúsenosti. Predstavte si duševné zdravie ako koleso pohybujúce sa po ceste.
Odolnosť si môžeme predstaviť ako silu tohto kolesa. Keď je cesta hladká, všetko je v poriadku, ale keď sa rozbahní, odolnosť je vystavená skúške.
Čím je koleso silnejšie, tým ľahšie sa zvláda. Duševná odolnosť spočíva v budovaní silnejšieho kolesa.

Kľúčom k budovaniu odolnosti je pochopiť, **ako účinne regulovať emócie,** ktoré sú kľúčom k udržaniu duševnej pohody. Regulácia emócií sa vzťahuje na procesy, ktoré jednotlivci používajú na **zvládanie a reagovanie na svoje emocionálne zážitky vhodným a adaptívnym spôsobom.**

Emócie sú prirodzené reakcie vyvolané vonkajšími aj vnútornými udalosťami. Každá emócia slúži na určitý účel, pretože reaguje na špecifickú potrebu.

Primárne emócie - radosť, hnev, strach, odpor, prekvapenie a smútok - sú univerzálne a prežíva ich každý. Spôsob, akým ľudia tieto emócie vyjadrujú, sa však môže v dôsledku rôznych faktorov značne líšiť.
Okrem primárnych emócií existujú aj **sekundárne emócie**, ktoré sú diferencovanejšie a často ich formuje prostredie a sociálne interakcie.

Žiadna emócia nie je vo svojej podstate pozitívna alebo negatívna, hoci jednotlivci môžu uprednostňovať prežívanie určitých emócií pred inými.
Všetky emócie majú hodnotu a sú nevyhnutné pre ľudské prežívanie. Ak však emócie svojou intenzitou, prejavom alebo úlohou v živote človeka prevažujú, môžu viesť k nepríjemným pocitom alebo utrpeniu[31].

[31] https://nightline.fr/kit-de-vie/identifier-ses-emotions

Všetky udalosti vedú k rôznym emóciám. V tomto prípade môžu mať emocionálne reakcie rôznu intenzitu:

- V niektorých prípadoch môžu byť emócie ohromujúce. Cez telo môže prejsť emocionálna vlna, ktorá sťažuje udržanie hlavy nad vodou.
- Niekedy to môže byť aj ako **oheň emócií,** ktorý trvá donekonečna a nikdy neutícha. V tejto situácii, keď je emócia na vrchole, môžu negatívne myšlienky o sebe, druhých alebo svete vyvolať ďalšiu emočnú vlnu.
- A niekedy sa emóciám vyhneme, ale vrátia sa silnejšie, **emocionálny bumerang,** nepríjemnú emóciu môžeme odložiť tým, že sa rozptýlime.

To všetko sa môže stať a spochybniť niečiu pohodu, ale regulovať emócie sa dá naučiť [32].

[32] https://nightline.fr/kit-de-vie/reguler-ses-emotions

Existujú stratégie na posilnenie, udržanie alebo zníženie emocionálnych reakcií:

- **Identifikácia emócií** prežívaných a zameranie sa na to, ako ovplyvňujú jednotlivca.
- **Nechajte emóciám voľný priebeh** a pamätajte, že nebudú trvať dlho.
- **Validácia emócií** prijatím ich prítomnosti bez sebaodsudzovania: emócie nepotrebujú byť ospravedlnené, aby existovali.
- **Identifikácia spúšťačov:** Pochopenie osobných spúšťačov a toho, čo prispieva k emocionálnej pohode alebo stresu.
- **Rozprávanie o emóciách:** Rozprávanie o emóciách môže pomôcť pri ich spracovaní.
- **Používanie meditácie, všímavosti alebo relaxácie** na podporu duševného zdravia vďaka ich schopnosti poskytnúť pocit pokoja a mieru, podporiť emocionálnu rovnováhu a zlepšiť celkovú pohodu.
- **Vedenie denníkov,** ktoré podporuje sebareflexiu a uvoľnenie emócií, pomáha jednotlivcom objasniť zložité emócie a vrátiť sa do prítomného okamihu.
- **Všimnúť si, kedy je potrebné urobiť prestávku:** rozpoznať, kedy je potrebné odpočívať, najmä aby sa zabránilo emocionálnej intenzite.
- **Uprednostňovanie spánku a hygieny**[33].
- **Kognitívno-behaviorálne techniky,** ktoré pomáhajú redukovať negatívne myšlienky a pocity pozitívnymi, zlepšujú celkovú náladu a perspektívy.

Niekedy môžeme mať pocit, že mozog pracuje proti nám, že spracúva informácie a núti nás cítiť emócie, ktoré nie sú opodstatnené. A skutočne, každý človek má denne približne 60 až 80 myšlienok. Aby to všetko dávalo zmysel, náš mozog ich všetky zjednodušuje a interpretuje, čo nám umožňuje pochopiť naše okolie. Väčšina našich myšlienok bude negatívna a nazýva sa **kognitívne skreslenie.**

Tieto skreslenia sú **spôsoby spracovania informácií, ktoré vedú k chybám v myslení, pretvárajú realitu a vyvolávajú emocionálne reakcie, ktoré sú často negatívne**[34]**.** Vyskytujú sa každý deň a je to bežná a normálna skúsenosť.

Napríklad: *keď si myslíme, že si každý zapamätá vec, ktorú sme povedali v určitom okamihu, a preceňujeme vážnosť udalosti, keď si ju ľudia zvyčajne nepamätajú.*

Ak sa naučíme identifikovať tieto myšlienkové vzorce, môžeme si uvedomiť, ako ovplyvňujú emócie a perspektívy. Toto uvedomenie umožňuje riešiť a upraviť prípadné nepresnosti v myslení, čo vedie k vyváženejším emocionálnym reakciám, napríklad k prežívaniu pozitívnejších emócií alebo k zníženiu intenzity negatívnych emócií.

TESTIMON

"Dobrý deň, som Nur. Pochádzam z Turecka. Na Slovensku som žila rok v rámci projektu ESC a pracovala som ako dobrovoľníčka. Slovensko je moja prvá zahraničná skúsenosť. Nikdy predtým som v zahraničí nebola a nikdy som nežila mimo svojej rodiny. Takže všetko, do čoho som bola zapojená, bolo pre mňa také nové.
V tureckom jazyku som zvyčajne veľmi spoločenský človek. Keďže však moja angličtina nebola dobrá, mala som problém nadviazať blízky kontakt s kolegami dobrovoľníkmi. Preto boli chvíle, keď som sa cítila osamelá. Problémom nebola len jazyková bariéra, ale aj naše pohľady na život. Prijala som situáciu, v ktorej som sa ocitla so svojimi dobrovoľníckymi priateľmi, a trávila som viac času s inými ľuďmi okolo seba.
Vždy som si lepšie rozumela s ľuďmi, ktorí sú starší ako ja. V tomto bode boli pre mňa príležitosti, ktoré mi poskytla moja hostiteľská organizácia, veľmi dobré. Môj koordinátor, mentor, psychológ a hostiteľská rodina boli zrelí a starostliví ľudia. Nadviazala som s nimi skvelé priateľstvá. Keď som im povedala, že sa cítim osamelá, podporili ma"

Nur Ergin, dobrovoľník ESC v KERIC 2023/2024, Turecko

[33] https://simplypsychology.org/emotional-regulation.html
[34] https://nightline.fr/kit-de-vie/comprendre-mes-biais-de-pensee

AKTIVITY, KTORÉ TREBA ROBIŤ

1. Nástroj na zvládanie stresu

Užitočný nástroj na sebareguláciu v stresových situáciách.

Odborníci môžu tento nástroj poskytnúť mladým ľuďom, aby im ukázali, ako sa v stresových situáciách samoregulovať a zachovať si pokoj. Mladí ľudia by si mali predstaviť situáciu, ktorá ich stresuje alebo hnevá. Potom by si mali v hlave predstaviť semafor. Ak svieti "červená", znamená to, že to pociťujú intenzívnejšie, preto by sa mali zastaviť, zhlboka dýchať a pokúsiť sa upokojiť. Keď sa budú cítiť pokojnejšie, svetlo sa zmení na "žlté".

Mali by pokračovať v hlbokom dýchaní a začať premýšľať o situácii, jej príčinách a dôsledkoch. To im pomôže racionalizovať situáciu a dať veci do správnej perspektívy, čím sa priblížia k "zelenému" svetlu. Keď sa rozsvieti "zelené" svetlo, môžu sa so situáciou pohnúť ďalej a možno sa o ňu podeliť s osobou, ktorej dôverujú.

2. Náladový meter

Cieľom meracieho prístroja Mood Metre, ktorý vyvinulo Yaleovo centrum pre emocionálnu inteligenciu, je pomôcť ľuďom rozpoznať a označiť ich emócie, a tým im pomôcť pochopiť a regulovať ich. Hoci sa používa predovšetkým vo vzdelávacom prostredí, možno ho použiť v mnohých rôznych kontextoch. Môže sa vykonávať individuálne alebo v skupinách s cieľom pomôcť žiakom pri zvládaní stresu a iných emócií, ktoré môžu ovplyvniť ich pohodu.

Je rozdelená na 4 rôzne farebné kvadranty, z ktorých každý predstavuje iný súbor emócií. Zatiaľ čo os y predstavuje úroveň fyzickej energie, ktorú pociťujete (napr. únava), os x zodpovedá úrovni príjemnej alebo pozitívnej či negatívnej energie (napr. pokoj alebo smútok). Keď to vysvetľujete žiakom, môžete uviesť konkrétne príklady, napríklad povedať, že červený kvadrant predstavuje nepríjemnú vysokú energiu, a podeliť sa o čas, keď ste sa kvôli niečomu cítili nahnevaní.

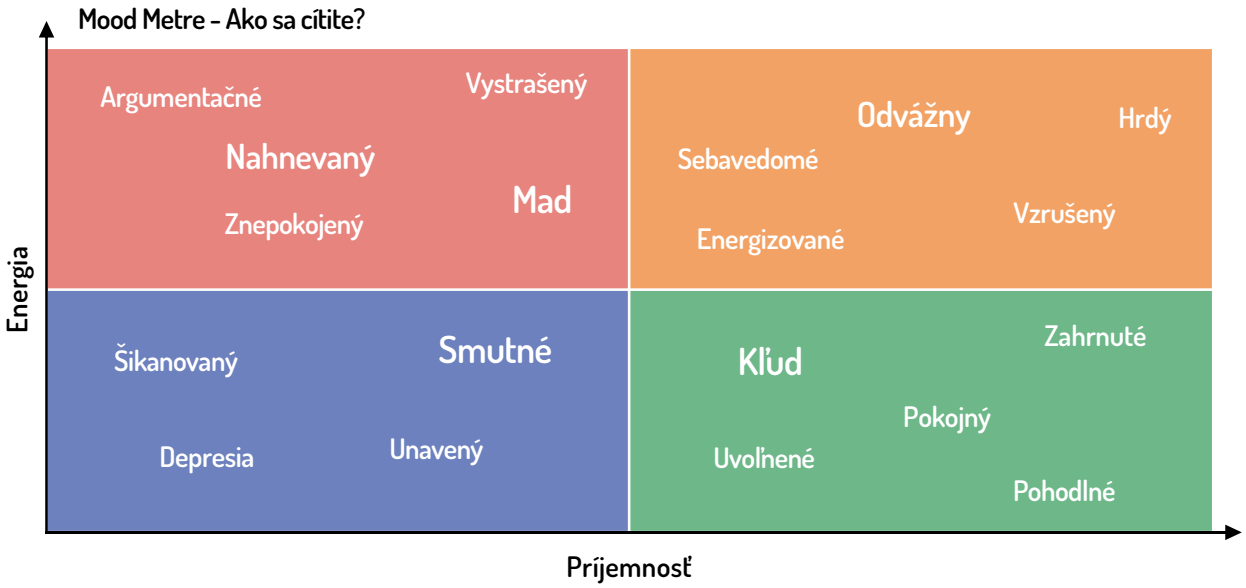
Náladový meter je súčasťou širšieho prístupu RULER, ktorý tiež vyvinulo Yaleovo centrum pre emocionálnu inteligenciu[35]. Je to prvý krok v tomto prístupe k regulácii emócií a keď jednotlivci rozpoznajú, kde sa na metre nálady nachádzajú, môžu prejsť k ďalším krokom.

Toto je 5 krokov prístupu RULER:

- Rozpoznanie, kde sa nachádzate na stupnici nálady.
- Pochopenie príčin aj dôsledkov tejto emócie.
- Označenie emócie slovami výberom najlepšieho slova na opísanie toho, čo cítite.
- Vyjadrovanie emócií (Ako to robíte? Ako to ovplyvňuje ľudí okolo vás?).
- Regulácia emócií pomocou užitočných stratégií (Aké stratégie môžete použiť, aby ste sa prestali takto cítiť? Aby ste sa cítili lepšie? Aby ste sa takto cítili aj naďalej? Aby ste sa s tým vyrovnali?).

Mladí ľudia by sa potom mali rozdeliť do malých skupín, kde si to môžu spoločne precvičiť. Je to príležitosť na precvičenie aktívneho počúvania, pričom môžu podporiť svojich rovesníkov.

[35] https://www.rulerapproach.org/



3. Kontrolný zoznam

Úvahy o pohode pomáhajú mladým ľuďom a profesionálom dosiahnuť rovnováhu a naplnenie v osobnom aj pracovnom živote. Hoci kontrolný zoznam nie je vyčerpávajúci, slúži ako základný nástroj na identifikáciu potrieb a oblastí na zlepšenie.

Kontrolný zoznam môže byť vytvorený špeciálne pre publikum a body, na ktoré by sa mali zamerať. Náš návrh kontrolného zoznamu si môžete vyskúšať v prílohe 2. Navrhnutý kontrolný zoznam môžete použiť tak, ako je, alebo ho môžete prispôsobiť vlastnému publiku.

V kontrolnom zozname nie sú žiadne správne alebo nesprávne odpovede. Jeho cieľom je pomôcť používateľovi zamyslieť sa nad svojou pohodou a identifikovať oblasti, v ktorých sa môže zlepšiť, aby dosiahol väčšiu rovnováhu a naplnenie.

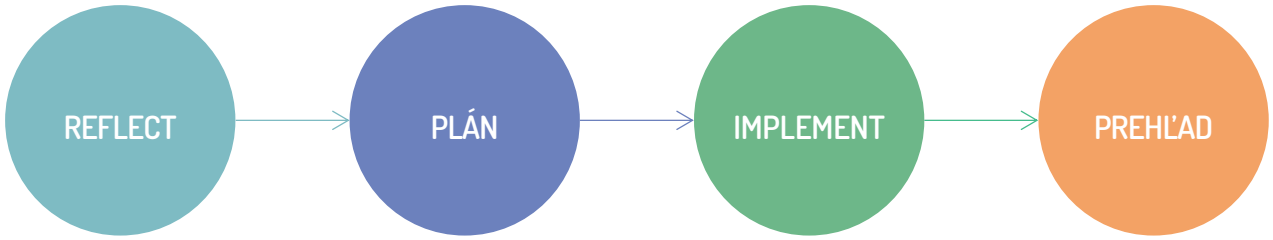
Ak chcete účinne používať tento kontrolný zoznam, odporúčame postupovať podľa nasledujúcich krokov:

Akčné kroky

Začnite preskúmaním svojich odpovedí, aby ste identifikovali silné stránky aj oblasti, ktoré je potrebné zlepšiť. Na zamyslenie použite vyššie uvedené otázky.

- S ktorými oblasťami blahobytu ste spokojní a s ktorými nie?
- Ktoré oblasti by ste chceli zlepšiť?

Potom vypracujte plán s realizovateľnými krokmi, napr. ak nezvládate stres, môžete sa venovať všímavosti alebo meditácii. Nakoniec tieto kroky implementujte do svojej každodennej rutiny, zabezpečte, aby sa stali návykmi, a pravidelne kontrolujte svoj kontrolný zoznam, aby ste mohli sledovať pokrok a podľa potreby ho upraviť.



4. Denník pohody

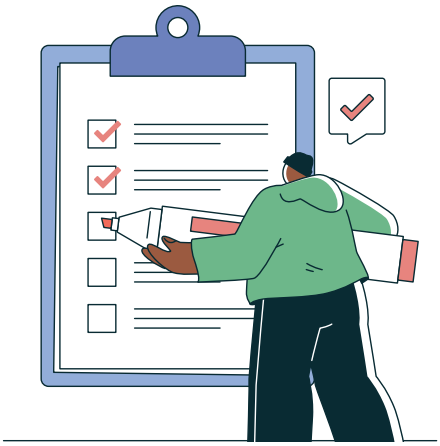
Cieľom tejto aktivity je, aby sa každý žiak zamyslel nad svojou súčasnou pohodou, identifikoval faktory, ktoré sa dajú zlepšiť, a premýšľal o tom, čo potrebuje. Zámerom je, aby si každý učiaci sa viedol svoj vlastný individuálny denník; nie je potrebné, aby sa o svoje myšlienky delil, ak nechce. Je to ich súkromný priestor, kde môžu pracovať na svojej pohode a osobnom raste.

Pri uľahčovaní tejto individuálnej aktivity starostlivosti o seba môžu odborníci povzbudzovať mladých ľudí k automatickému písaniu - písaniu všetkého, čo im napadne - alebo im môžu poskytnúť podnety na otázky, ktoré im pomôžu pri písaní.
Tu je niekoľko príkladov:

- Za čo som vďačný?
- Aké emócie som dnes pocítil? Prečo? Aké boli ich príčiny a dôsledky?
- Čo som sa dnes naučil? Ako mi to pomôže v budúcnosti?
- Čo ma inšpiruje?
- Čo ma stresuje? Čo ma upokojuje?

V závislosti od situácie môžete klásť všeobecné alebo konkrétnejšie otázky. Je to príležitosť pre mladých ľudí zamyslieť sa nad ich súčasnou situáciou, nad vecami, ktoré sa im podarili, a nad vecami, ktoré sa dajú zlepšiť.

Aj keď ide o to, aby odborníci uľahčili túto individuálnu aktivitu zameranú na starostlivosť o seba, mladí ľudia by mali mať pocit, že je to ich osobný priestor, kde sa cítia pohodlne, keď môžu písať -alebo dokonca kresliť - čokoľvek potrebujú, a mal by im slúžiť ako priestor, kde môžu posúdiť svoju pohodu.



DOBRÁ PRAX

El Festival de las Emociones/Festival emócií

Cieľom tohto festivalu, ktorý organizuje životný kouč Hansel Walden z Viga (Galícia, Španielsko), je poskytnúť nástroje na zvládanie emócií a odstránenie emocionálnej masky, ktorá bráni vyjadreniu pocitov. Po tom, ako sa v roku 2022 zotavil z nádoru na mozgu, sa rozhodol podeliť o svoj príbeh na verejnosti, čo ho inšpirovalo k zorganizovaniu tohto festivalu.

Na festivale sa desať ľudí, ktorí prekonali ťažké životné situácie, podelilo o svoje príbehy a vysvetlilo, aké nástroje na zvládanie emócií použili na zvládnutie týchto situácií. Úvodná verzia festivalu vo februári 2024 bola úspešná a Walden plánuje zorganizovať ďalšie[36-37].

Regulácia emócií je kľúčovou zručnosťou na zvládanie vzostupov a pádov v živote, ktorá jednotlivcom umožňuje lepšie spracovať svoje emócie a reagovať na ne. Emocionálna regulácia však najlepšie funguje v spojení s účinnými stratégiami zvládania, ktoré poskytujú ďalšie nástroje na zvládanie stresu a nepriazne osudu. Naučením sa zvládať emócie a vytvorením súboru praktických techník zvládania si jednotlivci môžu vytvoriť komplexnejší prístup k udržaniu pohody. Podpora špecifických stratégií zvládania môže ďalej zvýšiť odolnosť a podporiť duševné zdravie.

[36] https://farodevigo.es/gran-vigo/2024/02/17/festival-quitarse-mascara-emociones-98284393.html

[37] https://instagram.com/festivaldelasemociones

Podpora stratégií zvládania pre pohodu

Uprednostňovanie pohody môže výrazne zvýšiť emocionálnu odolnosť, pomôcť zvládnuť stres a úzkosť, zlepšiť vzťahy a zvýšiť produktivitu. Hoci dosiahnutie skutočnej pohody je proces, ktorý zahŕňa rovnováhu, neustály rast a prijatie, každý deň možno robiť malé kroky na zlepšenie stavu pohody, a tým sa starať o duševné zdravie.

Jednou z výziev, ktorú musia mladí ľudia riešiť, je stres, ktorý môže výrazne ovplyvniť sebadôveru, motiváciu a koncentráciu. Môže to byť **"dobrý stres", ktorý je zdrojom dynamiky a energie na prijímanie výziev a iniciatív, alebo "zlý stres" spôsobený strachom alebo obavami,** ktorý najčastejšie vedie k nečinnosti a nešťastiu.
Prechádzať týmito stavmi postupne je úplne normálne. Z krátkodobého hľadiska môže dlhodobý stres viesť k vyhoreniu alebo dokonca k zhoršeniu existujúcich zdravotných problémov (hypertenzia, ekzémy, psychické ochorenia atď.).

INDIVIDUÁLNE AKTIVITY NA PODPORU DOBREJ DUŠEVNEJ POHODY

Systém "MRR" je nevyhnutný na zvládanie stresu: **Stravovanie, odpočinok, vzťahy.**

- **STRAVOVANIE: Zdravé stravovanie**
  Je dôležité dodržiavať vyváženú stravu. Ak si nájdete čas na varenie z miestnych surovín, môžete znížiť stres a zlepšiť kvalitu potravín. Výživná strava poskytuje mozgu potrebné živiny na zlepšenie kognitívnych funkcií a pomáha regulovať emócie.
- **REST: Zabezpečte si dostatok spánku**
  Niekedy je ťažké nájsť si čas na odpočinok alebo poriadny spánok. Nedostatok spánku môže výrazne ovplyvniť telesnú alebo duševnú pohodu. Na zlepšenie kvality spánku možno použiť relaxačné techniky, upokojujúcu hudbu alebo skrátenie času stráveného pri obrazovke pred spaním.
- **VZŤAHY: Hľadajte podporu u priateľov, rodiny alebo podporných skupín**
  Pobyt s priateľmi a rodinou poskytuje emocionálnu podporu a pocit spolupatričnosti. Podporné skupiny sú tiež vynikajúcim zdrojom útechy v ťažkých časoch.

Na zvládanie duševného zdravia v každodennom živote možno použiť aj iné stratégie starostlivosti o seba. Niektoré z týchto stratégií boli odporučené v **nadnárodnej štúdii MIND** o potrebách duševného zdravia ako účinné stratégie zvládania pre mladých ľudí.

- **Účasť na záľubách a záujmoch**
  Je dôležité nájsť si čas na príjemné aktivity, či už ide o manuálne činnosti, kreslenie, záhradkárčenie alebo hudbu. Zapájanie sa do činností, ktoré prinášajú radosť, podporuje pozitívnejšie a odolnejšie myslenie.
- **Zachovanie zdravej rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom**
  Dosiahnutie rovnováhy môže zabrániť vyhoreniu, stresu a zlepšiť celkovú pohodu. Dá sa to dosiahnuť efektívnym riadením času a stanovením priorít pomocou nástrojov, ako sú zoznamy úloh.
- **Nastavenie osobných hraníc**
  Stanovenie zdravých hraníc je nevyhnutné pre zvládanie stresu a energie. Naučiť sa povedať nie požiadavkám, ktoré presahujú naše možnosti, môže zachovať duševné a emocionálne zdroje.

- **Cvičenie všímavosti**
  Zahŕňa prítomnosť a plné zapojenie sa do prítomnosti tu a teraz. Možno ju praktizovať prostredníctvom meditácie, uvedomelého dýchania alebo jednoduchého vnímania okolia a pocitov.
- **Praktizovanie starostlivosti o seba**
  Pre duševnú pohodu je dôležité venovať sa činnostiam, ktoré sa starajú o myseľ, telo a dušu, ako je napríklad teplý kúpeľ, šálka čaju alebo čítanie.
- **Sústredenie sa na úlohu**
  Ak sa cítite preťažení, sústredenie sa na zvládnuteľné úlohy, ako je upratovanie alebo varenie, môže vyvolať pocit úspechu a kontroly, čím sa zníži pocit bezmocnosti.
- **Používanie relaxačných stratégií**
  Jednoduché relaxačné techniky, ako napríklad hra s domácim miláčikom, dýchacie cvičenia, aromaterapia alebo používanie relaxačnej aplikácie, môžu pomôcť znížiť stres.
- **Cvičenie pozitívneho myslenia**
  Preformulovanie negatívnych myšlienok na pozitívne môže zlepšiť schopnosť riešiť problémy a zlepšiť duševný výhľad bez toho, aby sa ignorovali výzvy[38].
- **Spojte sa s prírodou**
  Trávenie času v zeleni alebo vnášanie prírody do každodenného života môže prospieť vašej duševnej aj fyzickej pohode. Môže to byť práca v záhrade, cvičenie vonku alebo pobyt v blízkosti zvierat)[39].

[38] https://calm.com/blog/coping-strategies

[39] https://mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/nature-and-mental-health/how-nature-benefits-mental-health/

TESTIMON

"Podpora duševného zdravia žiakov je v našej škole kľúčovou prioritou. Dosahujeme to prostredníctvom politík, ktoré chránia a zlepšujú duševné zdravie, podporou opatrovateľov a realizáciou školských programov. Medzi najúčinnejšie stratégie patria školské programy sociálneho a emocionálneho učenia.
Špeciálny pedagóg, psychiater a pedagóg, ktorí pracujú v našej škole, sa zaoberajú rôznymi problémami duševného zdravia žiakov, ako je šikanovanie a kyberšikanovanie, depresia a úzkosť, stres, záchvaty paniky a ťažkosti v procese učenia.
Organizujú semináre pre študentov o prevencii rizík pre duševné zdravie. Škola tiež ponúka pravidelné aktivity, ktoré pomáhajú študentom relaxovať, ako napríklad šport, karaoke, debaty, módne prehliadky, zber odpadkov, sadenie stromov a výstavy umeleckých diel o nenávistných prejavoch s cieľom zvýšiť povedomie.
Súťaže sú navrhnuté tak, aby sa zameriavali na pozitivitu, budovali sebadôveru a zvyšovali sebavedomie. Okrem toho organizujeme prechádzky do prírody, propagujeme zdravý životný štýl a zúčastňujeme sa na projektoch Erasmus+ na témy ako šikanovanie, kyberšikana, kritické myslenie a zdravý životný štýl, ktoré môžu prispieť k zníženiu problémov s duševným zdravím.
Spolupracujeme s dobrovoľníckym centrom v Skopje a zapájame študentov rôznych národností - Macedóncov, Albáncov a Turkov. Zapojenie študentov do rozmanitých aktivít a ich povzbudenie, aby vystúpili zo svojej komfortnej zóny, môže výrazne znížiť riziko problémov s duševným zdravím."

Ilina, učiteľka na Strednej odbornej škole "OSTU - Gostivar", Macedónsko

SKUPINOVÉ AKTIVITY NA PODPORU DOBREJ DUŠEVNEJ POHODY

1. Aktivita okruhu Well-being

Skupinová fitnes aktivita, ktorú možno vykonávať s mladými ľuďmi na podporu pohody a tímovej spolupráce. Môže sa vykonávať ako úvodná aktivita na prelomenie ľadov alebo kedykoľvek počas školského roka. Môže sa robiť počas vyučovania a prispôsobiť podľa samotnej skupiny.

- **Usporiadanie:** Nájdite vhodné miesto s dostatočným priestorom na uskutočnenie štafety v bezpečnom a pohodlnom prostredí. Táto aktivita sa môže vykonávať buď vo vnútri, alebo vonku.
- **Pripravte si každú stanicu,** ktorá je uvedená nižšie.
- **Rozdeľte účastníkov do rovnakých skupín:** pokúste sa podporiť rôznorodosť a rodovú rovnosť v skupinách, ak je to možné.
- **Rozcvička:** Začnite strečingom a krátkymi zahrievacími aktivitami, aby sa všetci pripravili.
- **Preteky:** každá skupina strávi na každom stanovišti 5 minút. Profesionálny facilitátor nastaví časovač a upozorní skupiny, kedy je čas skončiť a presunúť sa na ďalšie stanovište.
- **Stanovište 1 - Fyzické cvičenie:** Na tomto stanovišti by žiaci mali vykonávať fyzické cvičenie, ako sú poskoky, sedy ľah, kliky, beh na mieste - niečo, čo im rozohreje srdce a zlepší náladu. Tieto aktivity by sa mali prispôsobiť samotnej skupine a mali by byť prístupné pre všetkých. Možno bude potrebné vykonať úpravy podľa úrovne fyzickej zdatnosti, dostupnosti atď.
- **Stanovište 2 - Stanovište jogy:** Na tomto stanovišti žiaci dostanú súbor jogových pozícií, ktoré majú vykonať. Pôjde o pozície, ktoré nie sú príliš komplikované alebo sa dajú prispôsobiť všetkým úrovniam.
- **Stanica 3 - Mindfulness:** Aktivity zamerané na uvedomovanie si, ako napríklad hlboké dýchanie a meditácia, ktoré majú zvýšiť sústredenie a znížiť stres.
- **Stanica 4 - Tvorba tímu:** Na tejto stanici sa žiaci zúčastnia na krátkom tímovom cvičení, v ktorom budú musieť niečo spoločne vytvoriť. V závislosti od toho, aké materiály majú k dispozícii, môžu žiaci vyrobiť vežu alebo možno spoločne rozprávať príbeh. O konečný výsledok sa podelia s odborníkom, ktorý aktivitu facilituje, a so zvyškom skupiny.
- **Stanovište č. 5 - Emocionálna inteligencia:** Žiaci budú sedieť v kruhu a v strede budú karty otočené lícom nadol. Každá z týchto kariet bude znázorňovať inú emóciu. Každý člen skupiny si vezme kartu a postupne sa so skupinou podelí o to, kedy túto emóciu pocítil a ako sa s ňou vyrovnal. Ďalšou obmenou môže byť zdvihnutie karty a predstavenie si, že iná osoba pociťuje túto emóciu, a poskytnutie rady, ako sa s ňou vyrovnať.
- **Záver:** Po skončení všetkých skupín by malo nasledovať ochladenie a strečing, ako aj 5 minút na zhodnotenie a reflexiu zážitku.

2. Buddy program

Spájanie mladých ľudí s rovesníkmi v ich hostiteľskej krajine.
Cieľom tejto aktivity je pomôcť mladým ľuďom pri ich sociálnej adaptácii v hostiteľskej krajine a podporiť vzájomné porozumenie medzi rôznymi kultúrami. Takéto aktivity sa organizujú na univerzitných kampusoch po celom svete, preto by bolo zaujímavé navrhnúť podobnú iniciatívu pre organizácie, ktoré prijímajú zahraničných študentov. Zahraniční mladí ľudia aj miestni obyvatelia by sa na nej mali podieľať na dobrovoľníckej báze.

Môžete zorganizovať stretnutie veľkej skupiny a nechať ľudí, aby sa prirodzene spoznali a vybrali si svojho "kamaráta", alebo môžete potenciálnym účastníkom vopred vyplniť dotazník a porovnať ich. Ide o to, aby ste zorganizovali nejaké skupinové aktivity, ktoré "prelomia ľady" a pomôžu veci začať, a podporili individuálne stretnutia medzi kamarátmi. Dôraz by sa nemal klásť ani tak na vzdelávanie a odbornú prípravu, ale skôr na spoločenské a kultúrne aspekty tejto skúsenosti.

To by mladým ľuďom na medzinárodnej mobilite poskytlo sociálnu podporu v krajine a prístup k širšej sieti prostredníctvom organizovania skupinových aktivít v rámci programu buddy. Stretnutie s niekým v ich veku by im mohlo pomôcť cítiť sa pohodlnejšie a otvoriť sa veciam, ktoré by mohli počas pobytu v zahraničí považovať za náročné.

3. Reflexná skupina

Podobne ako v prípade podpornej skupiny pre mladých ľudí sa táto aktivita zameriava na skúsenosti s medzinárodnou mobilitou a jej vplyv na účastníkov. Zameriava sa na osobný, profesionálny a kultúrny vplyv pobytu v zahraničí a podporuje otvorenú diskusiu o výzvach, odmenách a ponaučeniach získaných počas ich pobytu v cudzom prostredí.

Táto aktivita ponúka dobrovoľné a podporné prostredie, v ktorom môžu účastníci otvorene diskutovať o svojich skúsenostiach zo zahraničia. Táto skupina sa sústreďuje na spoločné chápanie hlbokého vplyvu mobility na jednotlivcov, a to v osobnom aj profesionálnom živote. Účastníci budú mať príležitosť zamyslieť sa nad svojimi jedinečnými skúsenosťami.

Táto aktivita podporuje spoločný proces reflexie, v rámci ktorého sa jednotlivci môžu podeliť o svoje myšlienky týkajúce sa obohacujúcich aspektov ich mobility, ako aj výziev, s ktorými sa stretli. Pomáha účastníkom spracovať ich medzinárodné skúsenosti a zorientovať sa v emocionálnych, sociálnych a praktických úpravách, ktoré sú spojené s pobytom v novom kultúrnom prostredí alebo s opätovnou integráciou do svojej domovskej krajiny.

Príklady otázok:

- Aké boli tvoje pôvodné očakávania pred odchodom na medzinárodnú mobilitu? Aká bola realita?
- S akými kultúrnymi rozdielmi ste sa stretli? Ako ste sa týmto rozdielom prispôsobili?
- Aké nové zručnosti alebo silné stránky ste v sebe vďaka tejto skúsenosti objavili?
- Môžete sa podeliť o nejaký konkrétny úspech alebo moment, na ktorý ste boli počas pobytu v zahraničí hrdí?
- Aké boli najprínosnejšie aspekty vašej skúsenosti s medzinárodnou mobilitou?
- Ako vaša skúsenosť s medzinárodnou mobilitou ovplyvnila vašu kariéru alebo budúce ambície?
- Ako vaša skúsenosť v zahraničí ovplyvnila vaše sociálne vzťahy?
- Ako sa dajú zručnosti alebo skúsenosti získané v zahraničí využiť v každodennom živote teraz, keď ste sa vrátili?
- Akú podporu ste dostali počas pobytu v zahraničí? Bola dostatočná?
- Čo by ste poradili niekomu, kto sa pripravuje na medzinárodnú mobilitu na základe vašej vlastnej cesty?
- Čo by ste urobili inak, keby ste mali možnosť ísť do zahraničia znova?

Tieto stratégie nielenže poskytujú okamžitú úľavu od stresu, ale tiež umožňujú jednotlivcom čeliť životným výzvam so sebadôverou a vyrovnanosťou, Keď sa však jednotlivci vydajú na medzinárodnú mobilitu, často sa stretávajú s jedinečnými stresovými faktormi, ktoré si vyžadujú prispôsobenú podporu duševného zdravia.

DOBRÁ PRAX

Nástenná maľba v oblasti duševného zdravia / Francúzsko

Nástenná maľba duševného zdravia, ktorú pre študentov vytvorila služba Nightline, je workshop inšpirovaný modelom klimatickej nástennej maľby a schopnosťou mobilizovať kolektívnu inteligenciu na riešenie zložitých problémov.

Cieľom je umožniť každému, najmä mladým ľuďom, aby prevzali zodpovednosť za svoje duševné zdravie a duševné zdravie ostatných:

- Zvyšovanie povedomia o otázkach duševného zdravia prostredníctvom diskusných fór.
- Informovanie ľudí o zdrojoch, ktoré majú k dispozícii pre seba a pre ostatných.
- Navrhovanie opatrení na podporu duševného zdravia v kolektívnom meradle.

Nástenná maľba na duševné zdravie má podobu trojhodinového workshopu s 8 až 10 účastníkmi, ktorý vedú vo dvojiciach ľudia vyškolení združením Nightline[40].

Terapeutka pre ježkov/ Slovensko

Iniciatíva, ktorá využíva plyšového ježka ako terapeutický nástroj pre deti a dospelých. Viac informácií nájdete na stránke. Ježko-terapeut.

https://www.facebook.com/ipcko/posts/209492508102497/

[40] https://nightline.fr/la-fresque-de-la-sante-mentale

Problémy duševného zdravia počas medzinárodnej mobility

Mnohí mladí ľudia chcú získať skúsenosti v zahraničí, aby obohatili svoju kariéru alebo sa zapojili do miestnych komunít.
Tieto aktivity sa zvyčajne uskutočňujú v rôznych geografických, kultúrnych a jazykových kontextoch a zahŕňajú pobyt v inej krajine na určitý čas v rámci stáže, štúdia, práce alebo dobrovoľníctva.

Medzinárodná mobilita prinesie nové faktory a významné udalosti, ktoré je potrebné vziať do úvahy, aby ste našli rovnováhu medzi dobrým duševným zdravím a úspešnou skúsenosťou. Tieto skúsenosti umožňujú ľuďom získať nezávislosť, získať nové zručnosti, spoznať rôzne kultúry a nadviazať zmysluplné sociálne väzby. Prispievajú k rozvoju sebadôvery, kultúrneho povedomia a empatie. Napriek týmto výhodám však môže život v zahraničí predstavovať aj zdroj stresu a duševných ťažkostí.

Aj keď nie je možné úplne eliminovať potenciálne ťažkosti, je možné výrazne znížiť psychickú záťaž správnou prípravou. Dobrá príprava sa neobmedzuje len na logistické a administratívne aspekty, ale zahŕňa aj mentálnu a emocionálnu prípravu.
Ide aj o zvýšenie informovanosti o možnosti upozorniť na ťažkosti a o pomoc, ktorú môžu v prípade potreby požiadať. Stále je však potrebné venovať pozornosť ich pohode a zmenám v ich správaní.

PRED ODCHODOM

Výzvy spojené s vycestovaním do zahraničia v rámci medzinárodnej mobility

- **Strach z neznámeho/opustenia známeho prostredia**
  Zmena prostredia je často zdrojom úzkosti, najmä pre tých, ktorí sa sťahujú do zahraničia. Opustenie známeho prostredia a ponorenie sa do novej kultúry môže byť destabilizujúce. Tento prechod zahŕňa adaptáciu na nové prostredie, čo môže zvýšiť obavy a neistotu. Odlúčenie od rodiny, priateľov a známych miest môže viesť k pocitom osamelosti a úzkosti.
- **Pochybnosti o rozhodnutí odísť a tlak na úspech**
  Môžu sa objaviť chvíle pochybností, keď mladí ľudia môžu spochybniť svoje rozhodnutie odísť. Tlak na úspech a splnenie očakávaní, či už osobných alebo profesionálnych, môže zvýšiť pocit stresu a neistoty.
- **Nevyriešené problémy pred odchodom**
  Je veľmi dôležité, aby sa pred odchodom vyriešili všetky závažné osobné alebo pracovné problémy. Odchod s nevyriešenými problémami môže negatívne ovplyvniť skúsenosti mladých ľudí v zahraničí. Povzbudzujte mladých ľudí, aby si vyriešili závažné problémy ešte pred odchodom.

VAROVNÉ SIGNÁLY, NA KTORÉ SA TREBA ZAMERAŤ PRED ODCHODOM

Ak sú tieto príznaky prítomné neustále, nadmerne a/alebo intenzívne, môže byť užitočné venovať viac času na premýšľanie, poradiť sa s odborníkmi a posilniť prípravy pred tým, ako sa pustíte do dobrodružstva života v zahraničí. Nemusí to nevyhnutne znamenať, že osoba by nikdy nemala ísť do zahraničia, ale naznačuje to, že pred odchodom do zahraničia je potrebné vykonať určité prípravné alebo podporné kroky.
Je dôležité posúdiť svoju schopnosť zvládnuť potenciálne výzvy spojené s medzinárodnou mobilitou a aktívne na ne reagovať, aby sa zabezpečila pozitívna a obohacujúca skúsenosť.

Príprava na odchod do zahraničia

Stanovenie realistických cieľov
Na zabezpečenie úspechu projektu medzinárodnej mobility je nevyhnutné stanoviť si realistické ciele. Príliš vysoké očakávania môžu viesť k osobnému aj profesionálnemu sklamaniu. Integrácia do novej organizácie a adaptácia na nové prostredie si vyžaduje čas. Stanovenie cieľov pomáha mladým ľuďom zostať sústredení a prekonať ťažké chvíle.

Zisťovanie informácií o hostiteľskej krajine
Dobrá príprava zahŕňa aj získanie informácií o hostiteľskej krajine, aby lepšie pochopili prostredie, v ktorom budú žiť. To zahŕňa ekonomické a geopolitické súvislosti, historické dedičstvo, geografiu regiónu, podnebie, miestnu kultúru, zvyky, jazyk a dokonca aj preferované oblečenie. Príprava môže uľahčiť adaptáciu a znížiť kultúrny šok.

Učenie sa o každodennom živote
Je veľmi dôležité pochopiť praktické aspekty každodenného života v hostiteľskej krajine, ako sú hygienické podmienky, strava, dostupnosť pitnej vody a ubytovanie. Mladým ľuďom to pomôže pripraviť sa na hladší prechod a poradiť im, čo si majú vziať so sebou, aby sa ľahšie prispôsobili.

Absolvovanie kurzu miestneho jazyka
Ak je to možné, odporúčame vám pred odchodom absolvovať jazykový kurz, ktorý môže pomôcť pri integrácii a znížiť stres z komunikačných problémov.

Preskúmanie špecifických potrieb
Povzbudzujte mladých ľudí, aby identifikovali svoje osobitné potreby, aby mohli lepšie predvídať problémy a zaviesť vhodné prispôsobenie alebo podporu, či už ide o zdravotné potreby, požiadavky na stravu, psychologickú pomoc alebo špecifické pracovné podmienky. Proaktívne plánovanie im pomôže vyhnúť sa nepríjemným prekvapeniam a umožní im sústrediť sa na adaptáciu na nové prostredie.

Zdravotná prehliadka
Pred odchodom , aby ste sa uistili, že všetky očkovania a aktuálna liečba sú aktuálne. Je nevyhnutné mať potrebné lieky a vedieť, aké zdravotnícke služby sú v hostiteľskej krajine k dispozícii. Odporúčame konzultáciu so zdravotníckym pracovníkom

Vytvorenie kontrolného zoznamu
Kontrolný zoznam pred odchodom môže pomôcť pri štruktúrovaní a vizualizácii úloh, ktoré treba splniť, ako sú administratívne formality (víza, poistenie), logistické prípravy (batožina, cestovné doklady) a konkrétne činnosti (zdravotná prehliadka, finančná príprava, rezervácie). To môže uľahčiť organizáciu, znížiť neočakávaný stres a zabezpečiť, aby sa nič podstatné neprehliadlo.

Účasť na školení pred odchodom
Účasť na školeniach organizovaných vysielajúcou organizáciou môže odpovedať na mnohé otázky a pripraviť mladých ľudí na pobyt po psychickej i praktickej stránke. Diskusia o stigme a mylných predstavách o duševnom zdraví môže túto tému urobiť prístupnejšou.

Mať mentora
Navrhnite mentorský alebo sponzorský program. Mentor, ktorý už má za sebou podobnú skúsenosť v zahraničí, môže poskytnúť neoceniteľnú podporu, odpovedať na otázky a podeliť sa o osobné skúsenosti, čím pomôže zmierniť obavy spojené s neznámou.

Plánovanie systému podpory na diaľku
Odporúča sa dohodnúť si pravidelné stretnutia (telefonáty, správy) s blízkymi a zabezpečiť, aby mladí ľudia vedeli o podporných službách dostupných online alebo v hostiteľskej krajine.

POČAS POBYTU

Výzvy spojené so životom v zahraničí

Pobyt v zahraničí často znamená opustenie svojej komfortnej zóny, čo môže viesť k pocitu zraniteľnosti. Táto emocionálna zraniteľnosť môže spôsobiť, že mladí ľudia budú viac reagovať na udalosti, či už pozitívne alebo negatívne, keďže sú neustále konfrontovaní s novými situáciami. Sú nútení spochybňovať svoje zvyky a reakcie v odlišnom kultúrnom kontexte a musia sami hľadať riešenia bez "hotových" modelov vychádzajúcich z ich predchádzajúcich skúseností. Účastníci sa musia neustále prispôsobovať, čo môže byť destabilizujúce a viesť k nedorozumeniam. Tieto situácie prispievajú ku kultúrnemu šoku, ktorý je častou realitou medzinárodnej mobility.

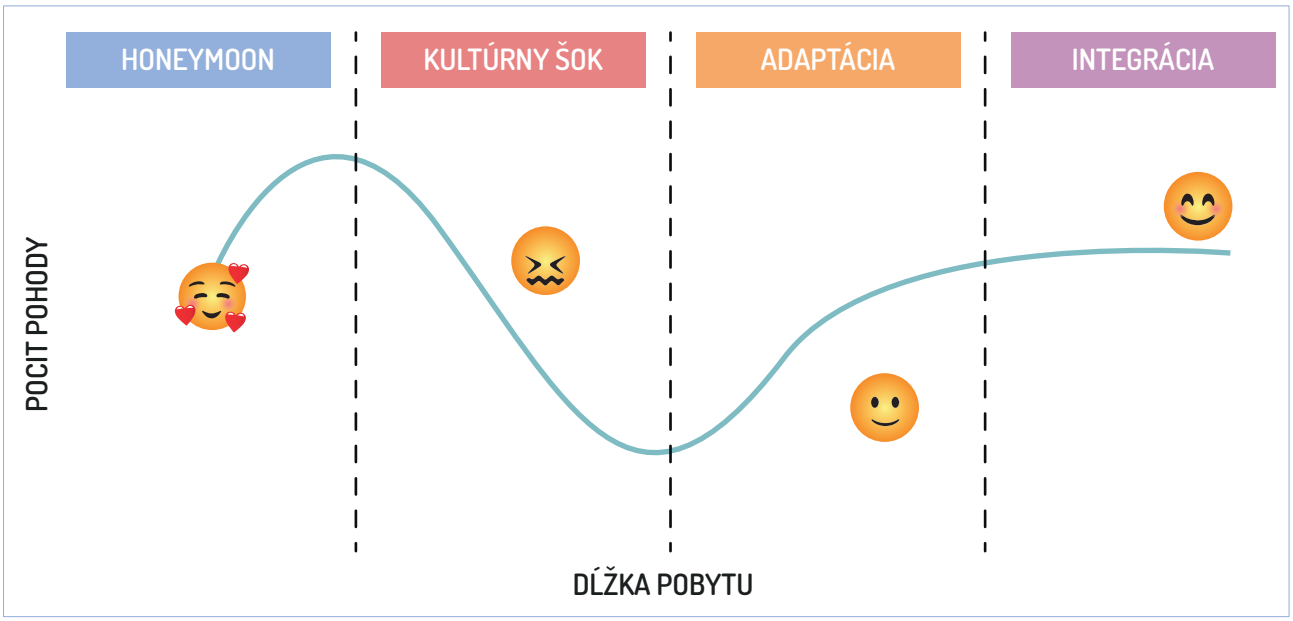
Kultúrny šok

Kultúrny šok znamená dezorientáciu, ktorú zažívame pri konfrontácii s cudzím spôsobom života. Tento stav sa nazýva "adaptačný stres" a môže trvať niekoľko dní až niekoľko mesiacov v závislosti od jednotlivca.

Od 50. rokov 20. storočia sa kultúrna adaptácia často opisuje v podobe krivky v tvare písmena U, ktorá nám umožňuje pochopiť rôzne fázy adaptácie:

- **Medové týždne:** Osoba je nadšená zmenou. Všetko sa zdá byť nové, fascinujúce a plné možností. Je to fáza objavovania a zvedavosti, v ktorej sú kultúrne rozdiely vnímané pozitívne.
- **Kríza:** Začína sa prejavovať realita zmien. Objavujú sa prvé ťažkosti, ako napríklad jazykové bariéry, odlišné spoločenské normy alebo nesúhlas s miestnym životným tempom. Táto fáza je často poznačená pocitmi odporu, frustrácie a dokonca izolácie.
- **Adaptácia:** Osoba začne akceptovať situáciu a hľadá spôsoby, ako sa prispôsobiť. Skúma nové stratégie integrácie do miestnej kultúry, či už učením sa jazyka, nadväzovaním kontaktov alebo osvojovaním si nových zvykov.
- **Majstrovstvo:** Osoba sa v novej kultúre cíti dobre a integrovala miestne prvky do svojho spôsobu života. Je vyrovnaný s kultúrnymi rozdielmi a cíti sa sebaisto v každodenných interakciách.

Kultúrny šok môžu zhoršiť mnohé drobné každodenné zmeny, ako sú rozdiely v stravovaní, nezvyčajný pracovný rytmus alebo ťažká integrácia, čo vedie k stresu a frustrácii.



Kroky	Vnímanie novej kultúry	Emócie
1. Medové týždne	Stimulujúce, vzrušujúce	Fascinácia, vzrušenie, údiv
2. Kríza	Vtieravé, neznáme, problematické	Frustrácia, osamelosť, podráždenie, izolácia, hnev, únava, depresia
3. Adaptácia	Stáva sa zrozumiteľnejším, predvídateľnejším	Upokojenie, prijatie, oddanosť.
4. Majstrovstvo	V niektorých bodoch lepší ako pôvodná kultúra, ale nie vo všetkom	Sebavedomie, spokojnosť, spolupatričnosť.

HONEYMOON	KULTÚRNY ŠOK	ADAPTÁCIA	INTEGRÁCIA
Fascinácia, vzrušenie, údiv	Frustrácia, osamelosť, podráždenie	Upokojenie, prijatie, záväzok	Dôvera, spokojnosť, spolupatričnosť
"Bolívijčania sú veľmi príveteiví. Mám pocit, že som hneď zapadol a všetci sú pripravení mi pomôcť. ukázať mi mesto."	"Ľudia sú tu viac dotykoví a ja nie som zvyknutý na takúto blízkosť. V niektorých situáciách mi to je trochu nepríjemné."	"Našiel som si niekoľko bolívijských priateľov, ktorí mi vysvetľujú miestne zvyky a ukazujú mi menej turistické časti mesta."	"Teraz oceňujem pokoj a trpezlivosť Bolívijčanov. Cítim sa uvoľnenejší a menej uponáhľaný, čo mi umožnilo skutočne sa začleniť do miestneho života."
DENIÁL	ANGER	EXPERIMENTÁLNE	INTEGRÁCIA

Depresia / Smútok a túžba

Na rozdiel od toho, čo by sa dalo predpokladať, kultúrny šok sa neprejaví vždy hneď po príchode. Môže sa objaviť kedykoľvek, o niekoľko týždňov alebo mesiacov neskôr, niekedy dokonca aj vtedy, keď si myslíte, že ste sa dobre integrovali. Môžu ho vyvolať konkrétne udalosti (napr. nedorozumenie, kultúrne nepochopenie) alebo nahromadenie drobných frustrácií. Táto nepredvídateľnosť je súčasťou adaptačného procesu a je dôležité byť na ňu pripravený.

Na kultúrny šok neexistuje jediné riešenie alebo okamžitý liek. Proces adaptácie si vyžaduje čas, trpezlivosť a flexibilitu.

Namiesto hľadania "zázračnej guľky" je často účinnejšie zvoliť postupný prístup: pochopiť miestnu kultúru, budovať vzťahy, zostať otvorený novým skúsenostiam a prijať slabé chvíle.

Dôležité je, aby si mladí ľudia našli čas a aby sa v tomto prechodnom období nesúdili príliš prísne.

Bežné výzvy, ktorým čelia v zahraničí

Jazykové bariéry / jazyková asimilácia
Jazykové bariéry predstavujú počas pobytu v zahraničí veľkú výzvu. Nedostatočné jazykové znalosti sťažujú komunikáciu s miestnymi obyvateľmi alebo kolegami a spomaľujú každodennú integráciu. Často prehliadaným aspektom je psychická únava spojená s neustálym používaním cudzieho jazyka.
Myslenie, rozprávanie a porozumenie v cudzom jazyku si vyžaduje trvalé úsilie a sústredenie a môže byť vyčerpávajúce, najmä na začiatku pobytu.

Integrácia do nového prostredia
Na kultúrnej a sociálnej úrovni môže byť stres z prispôsobovania sa novým normám, zvykom a správaniu značný. K tomuto stresu sa pridávajú aj ťažkosti pri nadväzovaní nových priateľstiev v cudzom prostredí. Integráciu môžu komplikovať aj praktické problémy, ako sú problémy s infraštruktúrou, nedostatok verejnej dopravy alebo ťažkosti pri nadväzovaní vzťahov.

Akceptácia a pochopenie kultúrnych rozdielov a hodnôt
Prijatie a akceptovanie kultúrnych rozdielov je kľúčové pre úspešnú integráciu do nového prostredia. Nejde len o dodržiavanie miestnych zvykov, ale aj o otvorenosť voči spôsobom myslenia, správania a hodnotám, ktoré sú často veľmi odlišné. Každá kultúra má svoje vlastné pravidlá a naučiť sa ich rešpektovať bez odsudzovania je nevyhnutné. Vyžaduje si to pozorovanie, aktívne počúvanie a dialóg na prekonanie stereotypov a predsudkov.

Smútok po domove
Stesk po domove je bežným javom, ktorý môže výrazne ovplyvniť duševné zdravie ľudí žijúcich v zahraničí. Tento pocit pramení z nedostatku rodiny, priateľov a známych pamiatok a môže viesť k hlbokej osamelosti. Kultúrny šok, rozdiely v životnom štýle a neprítomnosť blízkych môžu tento pocit nostalgie a odlúčenia ešte zvýrazniť.
Táto malátnosť sa často prejavuje idealizáciou domovskej krajiny a neustálym porovnávaním s hostiteľskou krajinou, čo môže viesť k sklamaniu a uzavretosti.

Sebaobjavovanie
Vďaka konfrontácii s novým prostredím môžu mladí ľudia lepšie pochopiť svoje vlastné hodnoty, silné stránky a obmedzenia. Táto konfrontácia s neznámym odhaľuje aspekty seba samého, ktoré boli predtým neznáme, či už ide o skryté silné stránky alebo nečakané zraniteľné miesta. Úspechy, neúspechy a nové stretnutia sa stávajú príležitosťou dozvedieť sa o sebe viac.
Táto introspekcia môže vyvolať rôzne emócie, od hrdosti a osobného uspokojenia až po chvíle pochybností a spochybňovania seba samého a nového definovania svojich životných cieľov.

Vykonávanie činností
Hostiteľská organizácia väčšinou uvíta účastníka, ktorý chce absolvovať stáž alebo dobrovoľnícku službu. Štýl práce nových kolegov môže byť úplne odlišný od toho, na aký sú mladí ľudia zvyknutí. Úlohy a povinnosti môžu byť kvôli jazykovej bariére nejasné, čo vyvoláva stres a obavy, že na prácu nestačia.
Tento pocit nedostatočnosti môže byť umocnený pocitom, že v domovskej krajine by sa tieto úlohy vykonávali ľahšie a bez problémov.

NÁVRAT Z MEDZINÁRODNEJ MOBILITY

Výzvy pri návrate domov po medzinárodnej mobilite

Obrátený kultúrny šok

Návrat domov po dlhšom pobyte v zahraničí môžu sprevádzať neočakávané a často podceňované problémy vrátane tzv. reverzného kultúrneho šoku. Tento jav sa vyskytuje vtedy, keď mladý človek, ktorý si zvykol na iný spôsob života, hodnoty alebo normy, má problémy s opätovnou adaptáciou na pôvodné prostredie. Osobné zmeny, ktoré zažili v zahraničí, môžu spôsobiť odlúčenie od blízkych alebo každodenného života, ktorý zanechali za sebou.

Mladí ľudia sa tiež môžu cítiť nepochopení alebo frustrovaní z toho, že sa nemôžu plne podeliť o svoje skúsenosti s okolím, čo môže zvýrazniť pocit izolácie. Je bežné, že správanie alebo kultúrne normy, ktoré boli kedysi známe, sa teraz zdajú byť zvláštne, nevhodné alebo dokonca povrchné. Obdobie opätovného prispôsobenia si preto môže vyžadovať čas a trpezlivosť, aby sa znovu nadobudol pocit spolupatričnosti a pohodlia v tom, čo sa kedysi vnímalo ako "domov".

STRATÉGIE ZVLÁDANIA POČAS MEDZINÁRODNEJ MOBILITY

- **Vytváranie rutinných postupov na zníženie každodenného stresu**
  Vytvorenie denných rutín môže poskytnúť upokojujúcu stabilitu v neznámom prostredí. Plánovanie dňa, zaradenie chvíľ oddychu, ako je šport, čítanie alebo relaxácia, a poskytnutie času na objavovanie miestnej kultúry vlastným tempom sú účinnými spôsobmi znižovania stresu.
- **Stanovenie malých, dosiahnuteľných cieľov**
  Rozdelenie veľkých výziev na menšie, ľahšie dosiahnuteľné kroky pomáha udržať motiváciu a znížiť pocit preťaženia. Napríklad sa naučte jedno miestne slovo alebo frázu denne alebo sa zaviažte, že raz týždenne budete komunikovať s miestnymi obyvateľmi. Pomôže to aj pri budovaní sebadôvery, aby ste čelili pocitom neschopnosti.
- **Cvičenie na uvoľnenie stresu**
  Pravidelné cvičenie, napríklad joga, chôdza, turistika alebo rekreačný šport, môže zlepšiť náladu, znížiť stres a zlepšiť duševnú pohodu uvoľňovaním endorfínov. Už jednoduché pohyby, ako je napríklad strečing, môžu priniesť zdravotné výhody.
- **Vylúčiť sa z izolácie hľadaním sociálnej podpory**
  Je dôležité snažiť sa zostať v kontakte s ostatnými. Pridajte sa k expatriantským skupinám, zúčastňujte sa na miestnych aktivitách. Neváhajte požiadať o pomoc alebo hovoriť o svojich ťažkostiach s rovesníkmi, priateľmi, kolegami alebo podpornými skupinami, ktoré môžu zmierniť pocit osamelosti.
- **Vedenie denníka na vyjadrenie svojich myšlienok**
  Písanie denníka je účinný spôsob zvládania emócií, objasňovania myšlienok a sledovania osobného rozvoja. Je to osobný priestor, kde môžu mladí ľudia vyjadriť svoje pocity bez posudzovania, oslobodiť sa od obáv a nájsť zmysel v zážitkoch.
- **Vyberte sa na dovolenku a objavujte nové miesta**
  Oddych od bežného prostredia prostredníctvom cestovania alebo spoznávania iných častí hostiteľskej krajiny môže priniesť závan čerstvého vzduchu a novú motiváciu. Zmena prostredia, hoci aj na krátky čas, môže pomôcť načerpať nové sily, objaviť nové krajiny a odpútať sa od stresu každodenného života.

Stratégie zvládania po návrate

Na zvládnutie výziev rehabilitácie je nevyhnutné rozvíjať **odolnosť**. Rozvíjanie stratégií na zvládnutie tejto zmeny pomáha mladým ľuďom pozitívne integrovať ich skúsenosti a osobne sa obohatiť.

Tu je niekoľko odporúčaných postupov:

- **Odstup od skúseností**
  Keď sa zamyslia nad tým, čo sa počas mobility naučili, aké výzvy prekonali a aké nové zručnosti získali, môžu plne oceniť osobnú premenu, ktorou prešli, a oceniť ju vo svojom živote.
- **Udržiavanie kontaktov s hostiteľskou krajinou**
  Udržiavanie kontaktov s priateľmi alebo kolegami zo zahraničia pomáha zachovať pocit kontinuity a zmierňuje šok z návratu domov. Tieto výmeny tiež posilňujú medzikultúrne bohatstvo získané počas mobility.
- **Zavedenie nových postupov**
  Začlenenie prvkov cudzej kultúry do každodenného života (varenie, zvyky, spoločenské praktiky) pomáha zachovať si časť tejto skúsenosti v každodennom živote. Pomáha tiež pozitívne usmerňovať pocity nostalgie.
- **Zúčastnite sa v skupinách bývalých účastníkov**
  Vstup do skupín alebo združení bývalých účastníkov programov mobility je spôsob, ako nájsť podporu od ľudí s podobnými skúsenosťami. Tieto výmeny podporujú vzájomné porozumenie a poskytujú priestor na vyjadrenie a ocenenie prežitých zmien.

ZÁVER

Táto pedagogická príručka bola navrhnutá tak, aby poskytla odborníkom vedomosti, nástroje a stratégie potrebné na vytvorenie podporného prostredia, rozpoznanie včasných príznakov problémov duševného zdravia a prijatie proaktívnych krokov na podporu emocionálnej pohody.

Začlenením postupov na podporu duševného zdravia do každodenných interakcií s mladými ľuďmi im odborníci pomáhajú zvládať jedinečné výzvy života a medzinárodnej mobility. Každá stratégia uvedená v tejto príručke zohráva kľúčovú úlohu pri budovaní odolnosti a podpore pozitívnej kultúry duševného zdravia - od riešenia obáv spojených s kultúrnou adaptáciou až po zvládanie tlaku osobnostného rastu v nových podmienkach.

Úspech projektov medzinárodnej mobility závisí nielen od akademických alebo profesionálnych úspechov, ale aj od emocionálnej a psychologickej podpory, ktorá sa účastníkom poskytuje. Prostredníctvom otvoreného dialógu, bezpečného priestoru a včasnej intervencie odborníci významne ovplyvňujú celkové skúsenosti a dlhodobú pohodu mladých ľudí.

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 snahe zlepšiť skúsenosti 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, aby sa mu darilo v zložitom svete.

BIBLIOGRAFIA

Catanese, L. (2024). Sebaregulácia pre dospelých: Stratégie na zvládnutie emócií a správania. Harvard Health Publishing. https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/self-regulation-for-adults-strategies-for-getting-a-handle-on-emotions-and-behavior

Centrá pre kontrolu a prevenciu chorôb (2024). O duševnom zdraví. Národné centrum pre prevenciu a kontrolu úrazov. https://www.cdc.gov/mental-health/about/index.html

Chandler, D., & Munday, R. (2020). Bezpečný priestor. In Slovník médií a komunikácie. Oxford University Press.

Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. (2006). Koncepcie telesnej zdatnosti a wellness: A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill Boston.

Európska komisia, Výkonná agentúra pre vzdelávanie a kultúru. (2022). Vplyv pandémie COVID-19 na duševné zdravie mladých ľudí - politické reakcie v európskych krajinách. Úrad pre vydávanie publikácií Európskej únie.

Európska komisia. (2023). Flash Eurobarometer 530 (Duševné zdravie). GESIS, Kolín nad Rýnom, s. 27.

Felman A, Tee-Melegrito RA (2024). Mental health: Prehľad a bežné stavy. Medically reviewed by Juby B, PsyD. Medical News Today, aktualizované 22. marca. https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543

Pugle, M (2023). Mental Illness: Symptómy, liečba a zdroje. Medically reviewed by Gans S, MD. Verywell Health, aktualizované 30. januára. https://www.verywellhealth.com/mental-illness-5113353

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.

Stoewen D. L. (2017). Dimenzie wellness: Zmeňte svoje návyky, zmeňte svoj život. Kanadský veterinárny časopis = La revue vétérinaire canadienne, 58(8), 861-862. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5508938/

Strout, K.A., Howard, E.P, (2018). Päť dimenzií wellness a prediktory ochrany kognitívneho zdravia u starších ľudí žijúcich v komunite, kohortová štúdia COLLAGE https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24972928/

Thornicroft G, Sunkel C, Alikhon Aliev A, et al. (2022). Lancetova komisia pre ukončenie stigmatizácie a diskriminácie v oblasti duševného zdravia. Lancet. https://www.thelancet.com/commissions/stigma-and-discrimination-in-mental-health

Vibert,C., Kearns, M., Kirm, M & Greenbaum,S. (2021). Dimenzie wellness, Colorado Spirit Jefferson Center for Mental Health (Centrum duševného zdravia Colorado Spirit Jefferson). https://www.cbhc.org/wp-content/uploads/2021/09/CBHC-Dimensions-of-Wellness-FINAL.pdf

PRÍLOHA 1 - OTESTUJTE SA!

1. Čo je stigma v kontexte duševného zdravia?

a. Pozitívne posilnenie problémov duševného zdravia.

b. Súbor negatívnych a často nespravodlivých názorov, ktoré má spoločnosť o niekom.

c. Neutrálny postoj k niekomu.

d. Podporná reakcia na stav duševného zdravia.

2. Ktorá z nasledujúcich možností je bežnou mylnou predstavou o duševnom zdraví?

a. Poruchy duševného zdravia sú zriedkavé.

b. Duševné poruchy sú prejavom slabosti.

c. Depresia je len smútok.

d. Všetko z uvedeného.

3. Pravda alebo lož

Približne 77% respondentov sa domnieva, že pacienti s duševným ochorením sú posudzovaní inak?

4. Aký je odporúčaný prístup k rozprávaniu o duševnom zdraví s cieľom znížiť stigmatizáciu?

a. Používanie negatívneho jazyka a zameranie sa na obmedzenia.

b. Zachovanie formálnosti a serióznosti rozhovoru.

c. Používanie pozitívneho a inkluzívneho jazyka a prirodzeného rozprávania.

d. vyhýbanie sa diskusiám o duševnom zdraví.

5. Ktorá z nasledujúcich možností je príkladom nepriamej diskriminácie?

a. Učiteľ pristupuje k žiakovi s bipolárnou poruchou inak ako k ostatným žiakom.

b. Prísne pravidlá spoločnosti umožňujú pracovníkom čerpať dovolenku z dôvodu choroby len v prípade fyzických ochorení.

c. Osoba so sociálnou úzkostnou poruchou je vylúčená zo skupinových aktivít, pretože sa vyhýba sociálnym interakciám.

d. Osoba s ADHD dostane pri hodnotení nízku známku, pretože bola počas praktického tréningu roztržitá.

6. Pravda alebo lož

Duševné zdravie je znakom slabosti?

7. Približne koľko detí a mladých ľudí (do 19 rokov) v EÚ trpí duševnými poruchami?

a. 1 milión.

b. 10 miliónov.

c. 11 miliónov.

d. 12 miliónov.

8. Ktorý z nasledujúcich spôsobov NIE je dobrý na uprednostnenie pohody v bezpečnom priestore?

a. Pravidelne kontrolujte mladých ľudí a zisťujte, ako sa cítia.

b. V miestnosti umiestnite schránku na návrhy, kde môžu mladí ľudia súkromne vyjadriť svoje potreby a návrhy.

c. Presadzovať povinnú skupinovú diskusiu o citlivých témach.

d. Poskytnúť mladým ľuďom zdroje v oblasti duševného zdravia.

9. Ktorá z nasledujúcich možností je príkladom koučovania a nie kázania?

a. Odborník povie všetkým žiakom, že musia každý deň 15 minút vykonávať hlboké dýchacie cvičenia, aby zvládli úzkosť.

b. Odborník nabáda žiakov, aby nehovorili o negatívnych pocitoch alebo emóciách.

c. Odborník používa otvorené otázky na vedenie diskusie a podnecuje žiakov ku kritickému mysleniu.

d. Odborník vyžaduje, aby sa všetci žiaci podelili so skupinou o svoje pokroky v oblasti duševného zdravia.

10. Pravda alebo lož

Všetci účastníci skupiny vzájomnej podpory sa musia podeliť o svoje obavy o pohodu.

11. Aké prvky by ste začlenili do svojho bezpečného priestoru?

.....

.....

.....

.....

12. Aká je hlavná súvislosť medzi emočnou reguláciou a odolnosťou?

a. Odolnosť znižuje emočnú reguláciu.

b. Emočná regulácia posilňuje odolnosť v náročných situáciách.

c. Sú na sebe nezávislé.

d. Odolnosť nahrádza emočnú reguláciu.

13. Čo je to "emocionálny bumerang"?

a. Emócia, ktorá sa vracia v miernejšej forme.

b. Vyhýbaná emócia, ktorá sa vracia ešte silnejšia.

c. Pozitívna emócia, ktorá sa zmenila na negatívnu.

d. Stratégia na zosilnenie pozitívnych emócií.

14. Pravda alebo lož

Všetky emócie, aj tie negatívne, majú hodnotu a zaslúžia si byť prežívané.

15. Ktorá činnosť podporuje duševnú a emocionálnu pohodu?

a. Venovanie sa osobným záľubám a záujmom.

b. Sústredenie sa len na pracovné úlohy.

c. Vyhýbanie sa spoločenským kontaktom.

d. Ignorovanie fyzických potrieb, aby ste sa mohli sústrediť na tie duševné.

16.Prečo je spánok nevyhnutný pre zvládanie stresu?

a. Zabraňuje všetkým emóciám.

b. Pomáha obnoviť emocionálnu rovnováhu a znižuje duševnú únavu.

c. Odstraňuje dlhodobý stres.

d. Nahrádza iné formy starostlivosti o seba.

17. Pravda alebo lož

Stratégie zvládania by sa mali používať len v extrémnych stresových situáciách.

18. Aké je bežné varovné znamenie pred odchodom?

a. Nadmerné vzrušenie.

b. Pretrvávajúce pochybnosti o rozhodnutí odísť.

c. Úplný nedostatok prípravy.

d. Nezáujem o kultúru hostiteľskej krajiny.

19. Aké rady sa odporúčajú na zvládnutie túžby po domove?

a. Ignorujte emócie a sústreďte sa na prácu.

b. Neustále porovnávajte hostiteľskú krajinu so svojou domovskou krajinou.

c. Vytvorte si dennú rutinu a udržiavajte sociálne kontakty.

d. Vráťte sa domov čo najskôr.

20. Pravda alebo lož

Túžba po domove je počas medzinárodnej mobility nezvyčajnou skúsenosťou.

Odpovede:
1.b, 2.d, 3. Pravda, 4.c, 5.b, 6. Nepravda, 7.c, 8.c, 9.c, 10. Nepravda, 12.b, 13.b, 14. Pravda, 15.a, 16.b, 17. Nepravdivé, 18.b, 19.c, 20. Nepravda

PRÍLOHA 2 - KONTROLNÝ ZOZNAM DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Otázka	Dokonale	Mierne	Vôbec nie	Poznámky Činnosti
Emocionálna pohoda				
Cítite sa celkovo šťastní a spokojní so životom?				
Dokážete efektívne zvládať stres?				
Máte motiváciu a nadšenie pre školu/pracovisko?				
Cítite sa vo svojej škole/pracovisku ocenený a uznávaný?				
Dokážete sa efektívne sústrediť a koncentrovať?				
Dokážete sa rozhodovať s istotou?				
Venujete sa činnostiam, ktoré stimulujú vašu myseľ (napr. čítanie, hlavolamy)?				
Máte koníčky a záujmy, ktoré vás robia šťastnejšími?				

Sociálna pohoda				
Udržiavate zdravé a podporné vzťahy?				
Dokážete otvorene a úprimne komunikovať s ostatnými?				
Máte pocit spolupatričnosti s vašou komunitou?				
Dokážete spolupracovať a dobre pracovať v tíme?				

Otázka	Dokonale	Mierne	Vôbec nie	Poznámky Činnosti
Fyzická pohoda				
Máte čas na oddych a voľnočasové aktivity?				
Venujete sa pravidelnému fyzickému cvičeniu alebo aktivitám?				
Máte dostatok spánku na pravidelnej báze?				
Duchovná pohoda				
Cítite vo svojom živote zmysel a smer?				
Dokážete zladiť školské/pracovné povinnosti s osobným životom?				
Pociťujete vo svojom každodennom živote vnútorný pokoj a spokojnosť?				
Venujete čas premýšľaniu o svojom živote a osobnom raste?				
Intelektuálna pohoda				
Stanovujete si a dosahujete osobné ciele?				
Zapájate sa do aktivít, ktoré zlepšujú vaše vedomosti a zručnosti (semináre, školenia)?				
Radi sa venujete tvorivým činnostiam (písanie, maľovanie, hudba)?				
Ste zvedaví na rôzne kultúry a pohľady?				

ADICE
https://www.adice.asso.fr
adice@adice.asso.fr
+33 3 20 11 22 68

Dobrovoľnícke centrum Skopje
https://www.vcs.org.mk
vcs_contact@yahoo.com
+389 75 243 726

Fundación Plan B Educación Social
https://planbeducacionsocial.com
contacto@planbeducacionsocial.com
+34 923 994 177

KERIC
https://www.keric.sk
keric@keric.sk
+421 908 913 995

JMK
http://www.jmk.ee
jmk@jmk.ee
+372 7300 5441