



Co-funded by
the European Union

mind
REINFORCE MENTAL HEALTH PRACTICES

ŠKOLENIE O DUŠEVNEJ POHODE

PRÍLOHY



Obsah

• Príloha 1 - Začiatok testu.....	2
• Príloha 2 - Hľadanie pokladu	3
• Príloha 3 - Mýty a fakty o duševnom zdraví	5
• Príloha 4 - Scenáre "Skupinová diskusia o stigmatizácii"	6
• Príloha 5 - Ktoré slávne osobnosti žijú s duševnou chorobou	8
• Príloha 6 - Zoznam problémov, ktoré môžu vzniknúť počas medzinárodnej mobility.....	10
• Príloha 7 - Diskusia o úzkosti	11
• Príloha 8 - Zoznam aukcií zdrojov	14
• Príloha 9 - Scenáre "Kruh počúvania"	16
• Príloha 10 - Merač nálady	17
• Príloha 11 - Kvíz na spoznanie seba samého.....	18
• Príloha 12- Karty s vetami vodiča autobusu	21
• Príloha 13 - BINGO	23
• Príloha 14 - Scenáre "Čo keby?"	24
• Príloha 15 - Scenáre "Dobrovoľnícke dobrodružstvo"	26
• Príloha 16 - Zoznam stratégií zvládania.....	27
• Príloha 17 - Kvíz na záver školenia	29
• Príloha 18 - Hodnotiaci dotazník po ukončení školenia	32

➤ Príloha 1 - Začiatok testu

1. Čo očakávate od tohto školenia? (Viac možností, vyberte všetky, ktoré vyhovujú)
 - ☐ Pochopiť základné pojmy duševného zdravia a pohody
 - ☐ Naučiť sa zvládať emocionálne výzvy a stres
 - ☐ Odbúrať mýty a znížiť stigmatizáciu v súvislosti s duševným zdravím
 - ☐ Zlepšiť sebauvedomenie a emocionálnu inteligenciu
 - ☐ Získať nástroje na podporu seba alebo iných, ktorí čelia problémom s duševným zdravím
 - ☐ Iné (uvedte): _____
2. Ako ste oboznámení s pojmom duševné zdravie? (1 = vôbec nepoznáte, 5 = veľmi dobre poznáte)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3. Ako často sa zamýšľate nad vlastnou duševnou pohodou
 - ☐ Nikdy
 - ☐ Zriedka
 - ☐ Niekedy
 - ☐ Často
 - ☐ Pravidelne
4. Do akej miery ste si istí, že dokážete rozpoznať príznaky problémov v oblasti duševného zdravia u seba alebo u iných? (Ohodnoťte od 1 do 5: 1 = vôbec si nie ste istí, 5 = veľmi istí)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5. Ako dobre rozumiete nasledujúcim témam pred školením? (Ohodnoťte od 1 = nerozumiete až po 5 = úplne rozumiete)
 - Rozdiel medzi duševným zdravím, duševnou pohodou a duševnou chorobou ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Vplyv stigmy na duševné zdravie ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Bežné stratégie zvládania psychických problémov ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Identifikácia príznakov krehkého duševného zdravia ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Dostupné zdroje a odborníci na podporu duševného zdravia ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Význam sebareflexie a emočnej regulácie ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
6. O aké témy duševného zdravia máte najväčší záujem? (Otvorené otázky)
7. S akými problémami súvisiacimi s duševným zdravím sa v súčasnosti stretávate vy alebo ľudia vo vašom okolí? (Otvorené otázky)

➤ Príloha 2 - Hľadanie pokladu



Aïcha

21 rokov

študentka jazykov, ovláda 4 jazyky.



Aïcha

21 rokov

nevie plávať a v blízkosti vody ľahko spanikári.



Julien

35 rokov

profesionálny kuchár, vie rozpoznať jedlé rastliny.



Julien

35 rokov

žije s bipolárnou poruchou, stabilizovanou pomocou liekov.



Lily

23 rokov

študentka ošetrovateľstva, rada pracuje v tíme.



Lily

23 rokov

minulý rok mala depresiu, teraz sa jej vďaka terapii darí lepšie.



Sofia

26 rokov

bývalý vedúci mládeže, dobrý v skupinovej dynamike.



Sofia

26 rokov

vyrastal v nestabilnej rodine a má problémy s dôverou.



Théo

19 rokov

študent, veľmi energický.



Théo

19 rokov

v minulosti mal problémy so závislosťou, tri mesiace je čistý.



Simon

30 rokov

inžinier, rád stavia veci, veľmi logický.



Simon

30 rokov

introvert, radšej pracuje sám, tímová práca je pre neho ťažká.



Clara

16 rokov

veľmi športovo založená, miluje turistiku a horolezectvo.



Clara

16 rokov

trpí ťažkou astmou, najmä pri fyzickej námahe.



Youssef

29 rokov

bývalý vojak, veľmi organizovaný, skvelé schopnosti prežiť.



Youssef

29 rokov

niekedy je impulzívny a ťažko znáša kritiku.



Damien

40 rokov

bývalý farmár, pozná rybolov a
poľnohospodárstvo.



Damien

40 rokov

odsúdený za krádež spred 15 rokov, v
súčasnosti plne integrovaný.



Linh

24 rokov

študentka veterinárnej medicíny,
pokojná a rozvážna.



Linh

24 rokov

náchylná na záchvaty úzkosti pod
tlakom.

➤ Príloha 3 - Mýty a fakty o duševnom zdraví

Mýty o duševnom zdraví	Fakty o duševnom zdraví
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). ¹
Depresia je len smútok	Depresívna porucha je zdravotný stav s pretrvávajúcimi pocitmi smútku, beznádeje a straty radosť alebo záujmu o činnosti počas dlhého obdobia (WHO). ²
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 dospelých. Odhaduje sa, že približne 11,2 milióna detí a mladých ľudí (vo veku do 19 rokov) v EÚ trpí poruchami duševného zdravia .
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. Niektorým pomôže rozhovor s odborníkom, napríklad s terapeutom, zatiaľ čo iní nájdu podporu v rozhovoroch s priateľmi alebo rodinou.
Duševný stav definuje identitu človeka	Duševný stav človeka je len jedným z aspektov jeho identity a neurčuje jeho schopnosti.

¹ https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2

² <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

L'udia s duševným ochorením majú problémy s prácou, štúdiom a životom vo všeobecnosti.	Duševné ochorenia môžu niekedy sťažovať rôzne veci. Môže to zahŕňať štúdium, domáci život a profesionálnu prácu – ale vždy je k dispozícii pomoc. Často pomáha porozprávať sa s inými ľuďmi, keď sa cítite zmätení alebo preťažení tým, čo máte robiť. Pokúste sa myslieť na veci, ktoré vám pomáhajú uvoľniť sa, rozveseliť sa, a dokonca aj na veci, ktoré vám spôsobujú smútok alebo stres.
Nemá zmysel hovoriť o duševných chorobách. Medicína je najlepší a jediný spôsob, ako sa cítiť lepšie.	Rovnako ako telesné komplikácie, aj duševné choroby si vyžadujú viac ako len lieky. Ak ste napríklad prechladli, pomôžu vám antibiotiká, ale aj zdravá strava a odpočinok. Zvládanie problémov duševného zdravia a zotavovanie sa z nich zahŕňa hľadanie pomoci a rozhovory s ostatnými. Vďaka trpezlivosti a podpore sa môžete cítiť lepšie.
Niektoré menšiny sú náchylnejšie na duševné choroby ako iné.	Každý môže byť diagnostikovaný s komplikáciami duševného zdravia bez ohľadu na rasu, pohlavie, náboženské vyznanie alebo miesto, kde žije.
Duševné choroby sa diagnostikujú len slabým ľuďom.	Duševné choroby nie sú výsledkom vašej osobnosti a neodrážajú vašu schopnosť vyrovnáť sa s emóciami. Hoci sa nazývajú "duševné" choroby, nie sú vymyslené, ani nie sú spôsobené nedostatkom pevnej vôle. Cesta každého človeka k duševnému zdraviu bude vyzeráť inak. Časom a skúsenosťami môžete objaviť, čo vám pomáha cítiť sa lepšie. Či už je to terapia, sociálna podpora, lieky alebo kombinácia liečby. Je možné žiť plnohodnotný a šťastný život napriek tomu, že vám diagnostikovali duševné ochorenie.

➤ Príloha 4 - Scenáre "Skupinová diskusia o stigmatizácii"

Scenár 1: "Len sa rozveselte"

Sophie, vysokoškolská študentka, bojuje s depresiou. Keď sa o svoje ťažkosti podelí so spolužiakom, ten jej odpovie: "Len príliš premýšľaš. Skús byť pozitívnejšia!" Sophie sa stiahne z ďalších rozhovorov a začne sa za svoje ťažkosti hanbiť.

Ďalšia diskusia:

- Bola táto poznámka stigmatizujúca?
- Ako by sa Sophie mohla cítiť v tejto situácii?
- Ako by mohol niekto reagovať na podporu Sophie konštruktívnejšie?

Scenár 2: "Vhodnosť pre danú prácu?"

Počas pracovného pohovoru Ahmed spomína na svoje predchádzajúce skúsenosti s úzkosťou a na to, ako ju úspešne zvláda. Vedúci pohovoru rozhovor predčasne ukončí a neskôr mu oznámi, že na danú pozíciu je potrebný niekto "emocionálne stabilnejší".

Ďalšia diskusia:

- Aké sú príznaky stigmatizácie v tomto scenári?
- Aké práva alebo ochranu by mohol Ahmed mať?
- Ako by sa pracoviská mohli stať inkluzívnejšími?

Scenár 3: "Nie si ako ona"

Lucas sa dozvie, že jeho sestru diagnostikovali bipolárnu poruchu. Kolega odpovedá: "Páni... to veľa vysvetľuje. Je nebezpečná?" Rozhovor sa stáva trápny a Lucas sa začne vyhýbať rozhovoru o svojej rodine.

Ďalšia diskusia:

- Aké stereotypy sú prítomné v tejto výmene?
- Čo by mohol Lucas alebo niekto iný povedať, aby spochybnil túto stigmu?
- Ako môžu ľudia vzdelávať ostatných, keď čelia takýmto predpokladom?

Scenár 4: "Je to len stres"

Manon, vysoko výkonná stážistka, začne zmeškávať termíny a zdá sa byť neustále vyčerpaná. Jej nadriadený jej hovorí: "Každý je unavený. Len si musíš lepšie rozvrhnúť čas," a neponúka žiadnu ďalšiu podporu. Manon sa neskôr prizná, že prežíva vyhorenie.

Ďalšia diskusia:

- Ako prispieva k stigmatizácii minimalizovanie niekoho skúseností?
- Aké podporné opatrenia mohol manažér prijať namiesto toho?

Scenár 5: "Zdáš sa byť v poriadku"

Počas aktivity na budovanie tímu je skupina vyzvaná, aby hovorila o pohode. Keď Daniel otvorí svoje problémy s úzkosťou, jeden z členov tímu povie: "Ale ty sa vždy usmievaš - nevyzeráš úzkostlivo." Daniel sa cíti znehodnotený a ľutuje, že sa otvoril.

Ďalšia diskusia:

- Ako môžu byť domnienky založené na vzhľade škodlivé?
- Ako by ste Danielovi odpovedali na jeho otázku?

➤ Príloha 5 - Ktoré slávne osobnosti žijú s duševnou chorobou

1. Winston Churchill

- Je to bývalý predseda vlády.
- Je to Brit.
- Svoju depresiu nazýval "svojím čiernym psom".

2. Robin Williams

- Bol hercom a komikom.
- Je to Američan.
- Bojoval s ťažkými depresiami a bol známy svojimi dynamickými úlohami vo filmoch ako *Dobry Will Hunting*.

3. J. K. Rowlingová

- Je autorkou.
- Je Britka.
- Napísala *Harryho Pottera* a hovorila o boji s klinickou depresiou a o koncepte Dementorov, ktorí predstavujú jej boj.

4. Vincent van Gogh

- Bol to maliar.
- Bol to Holanďan.
- Bojoval s psychózou a duševnými problémami a vytvoril kultové diela ako *Hviezdna noc*.

5. Demi Lovato

- Je americká speváčka a herečka.
- Bola dieťaťom Disney Chanel
- Má bipolárnu poruchu a prostredníctvom svojej hudby a platforiem sa otvorene zasadzuje za zvyšovanie povedomia o duševnom zdraví.

6. John Lennon

- Je hudobníkom a spevákom slávnej skupiny.
- Bol to Brit.
- Bojoval s depresiami a závislosťou a bol členom skupiny *The Beatles*.

7. Virginia Woolfová

- Bola poetkou a spisovateľkou.
- Bola Britka.
- Bojovala s bipolárnou poruchou a napísala knihy *Pani Dallowayová* a *K majáku*.

8. Hugh Jackman

- Je hercom a producentom.
- Je to Austrálčan.
- Hovoril o zvládaní úzkosti a hral vo filmoch ako *The Greatest Showman*.

9. Jim Carrey

- Je herec a komik.
- Je to Kanadčan a Američan.

- Otvorene hovoril o živote s depresiou a o tom, ako ovplyvnila jeho výkony vo filmoch *Truman Show* a *Večný sviť nepoškvrnenej mysle*.

10. Princezná Diana

- Bola to britská princezná.
- Bola známa svojím humanitárnym úsilím.
- Bojovala s depresiami a bulímiou.

11. Emma Stone

- Je herečka.
- Je Američanka.
- Hovorila o svojej úzkosti a záchvatoch paniky, ktoré sa začali v jej tínedžerskom veku.

12. Jonathan Swift

- Bol spisovateľom a satirikom.
- Bol Ír.
- Bojoval so záchvatmi ťažkej depresie a je známy vďaka *Gulliverovým cestám*.

13. Albert Einstein

- Bol to vedec a fyzik.
- Bol to Američan nemeckého pôvodu.
- Údajne prežíval záchvaty depresie, keď vďaka teórii relativity spôsobil revolúciu vo vede.

14. Naomi Osaka

- Je tenisovou šampiónkou.
- Je to Japonka.
- Počas svojej profesionálnej kariéry otvorene hovorila o svojich problémoch s úzkosťou a depresiou.

15. Carrie Fisherová

- Bola herečkou a advokátkou.
- Bola Američanka.
- Mala bipolárnu poruchu a hrala vo filmoch ako *Hviezdne vojny*.

➤ Príloha 6 - Zoznam problémov, ktoré môžu vzniknúť počas medzinárodnej mobility

Stanovenie nereálnych cieľov

Nedostatočná príprava na hostiteľskú krajinu

Úpravy každodenného života

Jazykové bariéry

Smútok po domove

Stres súvisiaci so zdravím

Kultúrne nedorozumenia

Ťažkosti s integráciou

Pracovné alebo dobrovoľnícke povinnosti

Strach zo zlyhania alebo pochybnosti o sebe

Finančné obavy

Nedostatok podporných štruktúr

Neočakávané udalosti

➤ **Príloha 7 - Diskusia o úzkosti**

1. Hlavnou úlohou úzkosti je skenovať vaše prostredie a udržiavať vás v bezpečí.

Pravda alebo lož

Vysvetlenie: V mozgu sa nachádza časť nazývaná amygdala. Jej úlohou je skenovať prostredie pre hrozby. To bolo veľmi dôležité v dobe kamennej, keď sa za kríkmi skrývali tigre pripravené zjesť vás na obed. Úzkosť bola systémom včasného varovania, ktorý vám pomohol zistiť, kedy sa máte schladiť alebo utiecť!

2. Keď niekomu povieť, aby sa "uvoľnil", zvyčajne to pomôže.

Pravda alebo lož

Vysvetlenie: Hovorenie "len sa uvoľnite" sa môže zdať užitočné, ale zvyčajne sa ľudia cítia ešte horšie. Môže to pôsobiť odmietavo a spôsobiť, že si niekto bude myslieť, že jeho pocity nie sú platné. Lepším spôsobom pomoci je počúvať a spýtať sa: "Čo ťa znepokojuje?" alebo "Ako ťa môžem práve teraz podporiť?". Byť tu pre niekoho je silnejšie ako rýchla rada.

3. Úzkosť môžete cítiť aj v tele, nielen v mysli.

Pravda alebo lož

Vysvetlenie: Úzkosť neovplyvňuje len vaše myšlienky, ale môže sa prejavíť aj na vašom tele. Môžete si všimnúť zrýchlený tlkot srdca, spotené ruky, trasúce sa nohy alebo dokonca bolesti žalúdka. To sú fyzické príznaky toho, že váš mozog je v stave vysokej pohotovosti. Včasné rozpoznanie týchto príznakov vám môže pomôcť zvládnuť úzkosť skôr, ako vás premôže.

4. Ak sa budete vyhýbať stresovým situáciám, vaša úzkosť zmizne

Pravda alebo lož

Vysvetlenie: Vyhýbanie sa veciam, ktoré vo vás vyvolávajú úzkosť, môže byť v danom momente príjemné, ale v skutočnosti úzkosť z dlhodobého hľadiska posilňuje. Zabraňuje vám to naučiť sa čeliť svojim obavám a budovať si sebadôveru. Čelenie malým výzvam postupne a s podporou vám pomôže naučiť sa, že úzkosť vás nemusí ovládať.

5. Dýchacie cvičenia môžu skutočne pomôcť znížiť úzkosť.

Pravda alebo lož

Vysvetlenie: Hlboké a pomalé dýchanie dáva mozgu a telu najavo, že ste v bezpečí. To aktivuje váš relaxačný systém a pomáha upokojiť fyzické príznaky úzkosti, ako je búšiace srdce alebo napäté svaly. Je to jednoduchý, ale účinný spôsob, ako znížiť hladinu úzkosti, najmä počas stresových momentov.

6. Úzkosť môže niekedy spôsobiť, že sa budete cítiť odtrhnutí od reality.

Pravda alebo lož

Vysvetlenie: Vo veľmi stresových situáciách môže úzkosť viesť k intenzívnym príznakom, ako je pocit "mimo tela" alebo počúvanie vnútorných hlasov. Tieto príznaky sú zriedkavé, ale ukazujú, aká silná môže byť úzkosť. Neznamená to, že prichádzate o rozum – znamená to len, že váš mozog je preťažený a potrebuje podporu a starostlivosť.

7. Sociálne médiá nemajú skutočný vplyv na úroveň úzkosti.

Pravda alebo lož

Vysvetlenie: Príliš veľa času stráveného na sociálnych sieťach môže viesť k porovnávaniu sa s ostatnými, čo často vyvoláva pocit, že ľudia nie sú dosť dobrí. Môže to tiež spôsobiť informačné preťaženie alebo strach zo zmeškania (FOMO). Preto prestávky a trávenie viac času offline so skutočnými ľuďmi môžu pomôcť vášmu duševnému zdraviu.

8. Ak ste veľmi úzkostliví, nemôžete to nijako zmeniť.

Pravda alebo lož

Vysvetlenie: Aj keď veľmi bojujete s úzkosťou, existuje veľa vecí, ktoré vám môžu pomôcť. Dýchacie techniky, rozhovor s niekým, terapia, cvičenie, tvorivé aktivity – to všetko môže znížiť úzkosť. Môžete sa ju naučiť postupne zvládať. Nemusí ovládnuť váš život.

9. Byť perfekcionista môže spôsobiť väčšiu úzkosť.

Pravda alebo lož

Vysvetlenie: Snaha byť stále dokonalý na vás vyvíja veľký tlak. Chyby sa potom považujú za zlyhanie a nie za príležitosť na učenie. Takéto zmýšľanie môže zvýšiť úzkosť a spôsobiť, že sa budete báť skúšať nové veci. Ak sa naučíte prijímať nedokonalosti, môžete sa cítiť sebavedomejšie a slobodnejšie.

10. Každodenné užívanie marihuany vám môže pomôcť zvládnuť úzkosť.

Pravda alebo lož

Vysvetlenie: Mnohí ľudia sa domnievajú, že marihuana im pomáha "upokojiť sa", ale jej každodenné užívanie môže časom úzkosť ešte zhoršiť. Hoci môže priniesť krátkodobú úľavu, pravidelné užívanie môže ovplyvniť fungovanie vášho mozgu. Môže viesť k väčšej úzkosti, problémom s pamäťou a dokonca k záchvatom paniky. Niektoré silné formy marihuany dnes môžu tiež zvýšiť riziko problémov s duševným zdravím, ako je psychóza (pocit odtrhnutia od reality). Namiesto používania látok na otupenie pocitov je lepšie naučiť sa zdravé spôsoby zvládania – napríklad rozhovor s niekým, komu dôverujete, dychové cvičenia alebo fyzickú aktivitu. Tieto spôsoby nielen maskujú úzkosť – pomáhajú vám vyrovnať sa s ňou z dlhodobého hľadiska.

➤ **Príloha 8 - Zoznam aukcií zdrojov**

Profesionálna podpora duševného zdravia

1. Všeobecný lekár
2. Psychológ
3. Psychiater
4. Sociálny pracovník
5. Komunitné centrum duševného zdravia

Krízové a núdzové zdroje

6. Linky emocionálnej podpory
7. Národné krízové centrá alebo služby pomoci

Nástroje na pomoc a pohodu

8. Meditačné alebo relaxačné aplikácie (napr. Respirelax+, Relaxify App)
9. Informačné webové stránky a brožúry (napr. príručky Psycom)
10. Mobilné aplikácie na zvládanie úzkosti, depresie alebo stresu (napr. Stop Blues, Blue Buddy)

Vzájomná a sociálna podpora

11. Skupiny vzájomnej podpory
12. Podpora od priateľov a rodiny
13. Online komunity alebo fóra

Špecializované služby

14. Služby na podporu závislostí (napr. informačná služba pre drogovu závislých, kontrola hier)
15. Podpora pri poruchách príjmu potravy (napr. FNA-TCA, Blue Buddy)
16. Podpora pri schizofrénii (napr. Collectif Schizophrénie)

Vzdelávacie a preventívne materiály

17. Knihy a príručky na pomoc sebe samému
18. Príručky zamerané na duševné zdravie mládeže
19. Semináre, vzdelávacie moduly alebo informačné kampane

Alternatívne zdroje podpory

- 20. Fyzické aktivity alebo športové kluby
- 21. Podpora kultúrneho alebo náboženského spoločenstva
- 22. Priestory pre umeleckú alebo kreatívnu terapiu
- 23. Dobrovoľnícke alebo mentorské programy

➤ Príloha 9 - Scenáre "Kruh počúvania"

Scenár 1: Zahltená štúdiom

Lina, vysokoškolská študentka študujúca v zahraničí, sa cíti čoraz viac preťažená. Už niekoľko týždňov sa poriadne nevyspala a často plače sama vo svojej izbe. Jej priatelia si všimli, že je uzavretá, ale nikto ju neoslovil.

Výzva: Ako by ju mohli podporiť jej priatelia alebo spolubývajúci? Čo by ste urobili na ich mieste?

Scenár 2: Tlak na výkon

Rami práve začal novú stáž v cudzej krajine. Cíti silný tlak, aby si počínal dobre, a bojí sa, že urobí chybu. Svoj stres skrýva za úsmevom, ale v súkromí prežíva záchvaty úzkosti. Jeden z kolegov má podozrenie, že niečo nie je v poriadku.

Výzva: Ako by mohol tento kolega reagovať s empatiou a vyhnúť sa odsudzovaniu?

Scenár 3: Kultúrny šok a izolácia

Zahra sa presťahovala do novej krajiny v rámci dobrovoľníckeho programu. Snaží sa prispôbiť kultúrnym normám a cíti sa odlúčená. Snaží sa porozprávať s kolegom, ktorý jej hovorí, že si jednoducho musí "zvyknúť".

Výzva: Ako by mohol niekto účinnejšie počúvať Zahru? Ako by vyzerala empatická reakcia?

Scenár 4: Panika v práci

Počas skupinovej prezentácie David náhle zastane a vybehne z miestnosti. Neskôr povie kolegovi, že to bol záchvat paniky, ale žartuje o tom a hovorí: "Som jednoducho taký blázon."

Výzva: Ako by mu mohli jeho kolegovia vyjadriť podporu a potvrdiť jeho skúsenosti?

Scenár 5: Strata a smútok ďaleko od domova

Ana nedávno stratila doma blízkeho človeka a v zahraničí je sama. Vynecháva jedlá a už viac ako týždeň sa nezúčastňuje na skupinových aktivitách. Jej neprítomnosť si všimne jeden z účastníkov.

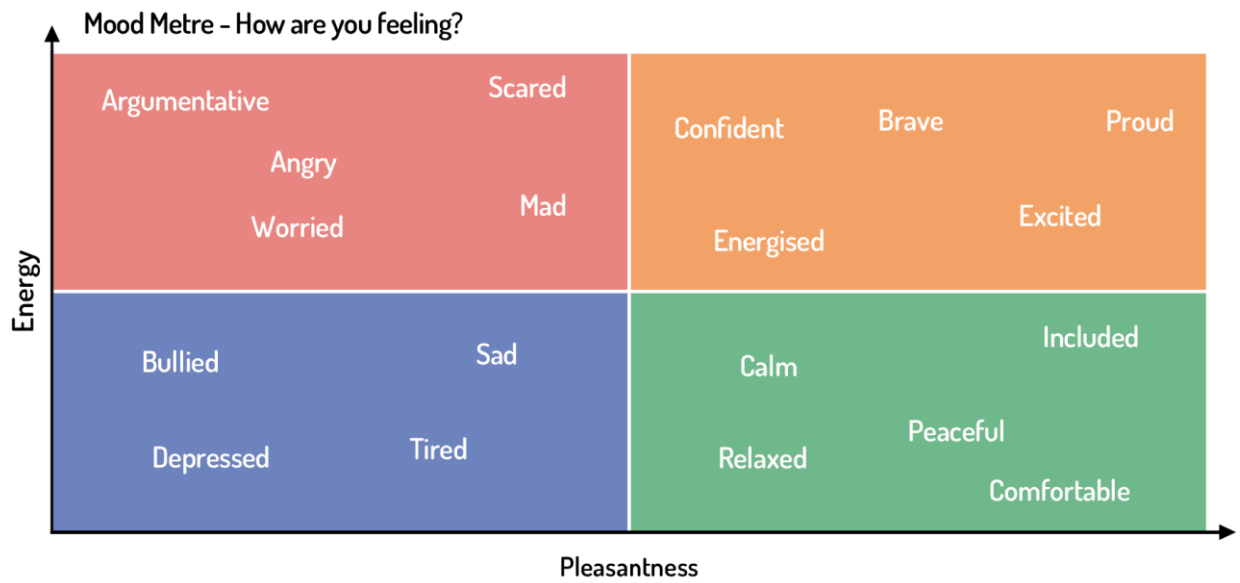
Výzva: Čo by ste urobili, keby ste boli týmto spoluúčastníkom?

Scenár 6: Čelíte diskriminácii

Carlos, ktorý sa identifikuje ako LGBTQ+, nedávno zažil diskriminačnú poznámku od iného dobrovoľníka. Odvtedy je tichší a vyhýba sa skupinovému priestoru. Blízkeho rovesníka chce osloviť, ale nie je si istý ako.

Výzva: Akú úlohu zohráva počúvanie pri poskytovaní podpory v takýchto citlivých situáciách? Ako by mohol rovesník pristupovať k tejto situácii?

➤ Príloha 10 - Merač nálady



➤ Príloha 11 - Kvíz na spoznanie seba samého

Pokyny: Prečítajte si každé tvrdenie a ohodnoťte ho od 1 (vôbec nie je pravdivé) do 5 (veľmi pravdivé). Na záver sa zamyslite nad tým, ktoré oblasti získali najvyššie skóre – môžu to byť vaše najsilnejšie motivátory.

Motivácia	Vyhlásenie	1	2	3	4	5
Napájanie	Rád/rada ovplyvňujem ľudí a situácie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nezávislosť	Vážim si, že si veci robím sám/sama a som samostatný/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zvedavosť	Rád/rada sa učim a objavujem nové veci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prijatie	Potrebujem sa cítiť prijatý/á a obávam sa odmietnutia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Objednávka	Uprednostňujem rutinu a organizované prostredie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ukladanie	Rád/rada zbieram alebo držim veci, aj keď ich nepotrebujem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Honor	Snažím sa robiť to, čo je správne, a zostať verný/á svojim hodnotám.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idealizmus	Záleží mi na spravodlivosti a chcem urobiť svet lepším.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sociálny kontakt	Rád/rada som medzi ľuďmi a v kontakte s nimi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rodina	Moja rodina je jednou z najdôležitejších častí môjho života.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stav	Záleží mi na tom, ako ma vidia ostatní, a rád/rada vynikám.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pomsta (Spravodlivosť)	Chcem spravodlivosť a cítim, keď sa so mnou zaobchádza nespravodlivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Romantika	Kladiem dôraz na lásku, vzťahy a fyzickú náklonnosť.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stravovanie	Rád/rada jem a skúšam rôzne druhy jedál.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fyzická aktivita	Cítim sa dobre, keď sa hýbem, športujem alebo som aktívny/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tranquility	Hľadám pokoj a snažím sa vyhýbať stresu a konfliktom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Otázky na zamyslenie

- Ktoré 3 motivátory u vás dosiahli najvyššie skóre?
- Ako tieto motivácie ovplyvňujú vaše rozhodnutia a správanie?
- Ako vaše najsilnejšie motivácie ovplyvňujú vašu emocionálnu pohodu?
- Sú nejaké motivácie, ktoré chcete posilniť alebo lepšie pochopiť?

Čo o vás hovoria vaše výsledky?

Vaše najvyššie skóre odráža **základné motivátory**, ktoré riadia vaše myšlienky, rozhodnutia a činy. Sú to veci, na ktorých vám najviac záleží – ovplyvňujú to, ako komunikujete s ostatnými, ako zvládáte výzvy a čo vám dodáva energiu alebo stres.

- **Moc:** Ak ste dosiahli vysoké skóre v kategórii Moc, pravdepodobne sa cítite sebaisto, keď vediete, rozhodujete alebo usmerňujete ostatných.
- **Nezávislosť:** Ak sa vyznačujete nezávislosťou, pravdepodobne sa cítite najspokojnejšie, keď sa môžete rozhodovať sami a robiť veci po svojom.
- **Zvedavosť:** Ak ste dosiahli vysoké skóre v kategórii Zvedavosť, pravdepodobne sa najlepšie cítite, keď sa učíte nové veci alebo objavujete nové myšlienky.
- **Prijatie:** Ak je pre vás prijatie silné, môžete byť citliví na posudzovanie a cítiť sa najšťastnejší, keď viete, že vás ostatní oceňujú.
- **Objednávka:** Vysoký počet bodov v kategórii Poriadok znamená, že sa cítite lepšie, keď je vaše prostredie štruktúrované, upratané a predvídateľné.
- **Úspora:** Ak je pre vás šetrenie jednou z hlavných motivácií, pravdepodobne vám vyhovuje, keď si veci nechávate na budúcnosť – napríklad peniaze, čas alebo osobné veci.
- **Čestnosť:** Ak vyniká Čestnosť, môže byť pre vás veľmi dôležité zostať verný svojim hodnotám a konať čestne.
- **Idealizmus:** Vysoké skóre v oblasti idealizmu znamená, že vám veľmi záleží na spravodlivosti a pomoci druhým alebo na tom, aby ste zmenili svet.
- **Sociálny kontakt:** Ak je sociálny kontakt vysoký, pobyt s ostatnými, rozhovory a spoločenské aktivity vám môžu dodať energiu a zlepšiť vašu pohodu.
- **Rodina:** Ak ste dosiahli vysoké skóre v kategórii Rodina, je pravdepodobné, že pre vaše šťastie sú kľúčové silné väzby a čas strávený s blízkymi.
- **Stav:** Ak je status jedným z vašich hlavných motivačných faktorov, môže byť pre vás obzvlášť dôležitý pocit uznania, rešpektu alebo obdivu.

- **Pomsta (spravodlivosť):** Vysoké skóre v oblasti pomsty naznačuje, že si veľmi ceníte spravodlivosť a môžete cítiť potrebu ozvať sa alebo reagovať, keď sa vám niečo zdá nesprávne.
- **Romantika:** Ak vyniká romantika, náklonnosť, blízkosť a pocit lásky môžu byť kľúčom k vašej emocionálnej pohode.
- **Stravovanie:** Ak je pre vás jedenie silnou motiváciou, nemusí ísť len o výživu, ale aj o potešenie a pohodlie.
- **Fyzická aktivita:** Ak je fyzická aktivita vysoko hodnotená, pohyb, šport alebo aktívna činnosť vám pravdepodobne pomáhajú cítiť sa energicky a zdravo.
- **Pokoj:** Ak je pokoj jedným z vašich hlavných motivačných faktorov, pravdepodobne vyhľadáвате pokojné prostredie a vyhýbate sa stresu alebo konfliktom, kedykoľvek môžete.

➤ Príloha 12- Karty s vetami vodiča autobusu

Milí pasažieri (Podporujúci, povzbudzujúci - tretia osoba)

1. "Vodič autobusu dnes odvádza úžasnú prácu."
2. "Trasu zvláda s takým pokojom a starostlivosťou."
3. "Cítim sa naozaj bezpečne, keď vodič autobusu šoféruje."
4. "Zdá sa mi byť taký sústredený a vyrovnaný."
5. "Toto je jedna z najhladších jász, aké som zažil."
6. "Vodič všetko zvláda naozaj dobre."
7. "Zostáva taký pokojný aj keď sa situácia skomplikuje."
8. "Na vodičovi autobusu je vidieť, že sa naozaj snaží."

Neutrálmi pasažieri (Pozorovanie, faktografia - tretia osoba)

1. "Vodič autobusu má na sebe modrú košelu."
2. "Dnes je v autobuse veľa ľudí."
3. "Počasie je jasné."
4. "Autobus pred pár sekundami odbočil doľava."
5. "Jazda trvá už asi 10 minút."
6. "Autobus zastavil na červenú."
7. "Pozdĺž cesty sú stromy."
8. "Vodič sa práve pozrel do zrkadla."

Mean Passengers (Kritický, odrádzajúci - tretia osoba)

1. "Vodič autobusu zjavne nevie, čo robí."
2. "Vždy robí takéto chyby."
3. "Necítim sa bezpečne, keď šoféruje."
4. "Je príliš pomalý a zmätený."
5. "Tá zákruta bola hrozná - taká nedbalá."
6. "Vodič by sa mal naozaj viac snažiť."
7. "Stále niečo kaz."

8. "Namiesto neho by mal šoférovať niekto iný."

BINGO

Prejdite sa von	Dobre sa vyspíte	Zahrajte si hru	Urobte niečo milé pre niekoho iného
Kúpte niekomu darček «len tak»	Užívajte si prírodu	Dýchajte zhlboka 2 minúty	Opakujte pozitívnu afirmáciu
Urobte niekoľko cvičení	Porozprávajte sa s dospelým, ktorému dôverujete	Odpusťte si	Stlačte stresovú loptičku
Prečítajte si dobrú knihu	Objatie domáceho maznáčika	Vykonajte nejakú tvorivú činnosť	

➤ Príloha 14 - Scenáre "Čo keby?"

Scenár 1: Problémy s komunikáciou

Práve ste pricestovali do novej krajiny a potrebujete sa spýtať na cestu, ale neovládate miestny jazyk. Osoba, ktorej sa pýtate, vám nerozumie a odíde.

Podnet na zamyslenie:

- Ako by ste sa v tejto chvíli cítili?
- Čo by ste zvyčajne robili?
- Aká technika zvládania by vám mohla pomôcť?

Scenár 2: Zlé správy z domova

Dostanete správu od rodiny o probléme doma, ale ste ďaleko a nemôžete s tým okamžite nič urobiť. Cítite bezmocnosť a úzkosť.

Podnet na zamyslenie:

- Ako zvyčajne riešite zlé správy?
- Čo by vám teraz pomohlo cítiť podporu?

Scenár 3: Pociť vylúčenia

Počas vašej mobility ostatní účastníci tvoria úzku skupinu a zriedka vás pozývajú na aktivity. Začnete sa cítiť osamelo a nechcene.

Podnet na zamyslenie:

- Ako by ste v tejto situácii reagovali vy?
- Aká stratégia zvládania by vám mohla pomôcť preformulovať vaše myšlienky alebo hľadať spojenie?

Scenár 4: Zahltení povinnosťami

Máte niekoľko úloh – školu, dobrovoľníctvo a každodenný život v zahraničí. Začínate sa cítiť preťažení a nevíete, kde začať.

Podnet na zamyslenie:

- Ako zvyčajne zvládate takýto tlak?
- Môže vám nejaká stratégia pomôcť určiť priority alebo zvládnuť stres?

Scenár 5: Prijímanie nespravodlivej kritiky

Kolega kritizuje vašu prácu alebo snahu spôsobom, ktorý sa vám zdá prísny alebo neúctivý. Nečakali ste to a vyvoláva to vo vás pochybnosti.

Podnet na zamyslenie:

- Ako reagujete na kritiku – uzavriete sa do seba, obhajujete sa alebo robíte niečo iné?
- Čo by vám mohlo pomôcť zostať pri zemi a reagovať zdravým spôsobom?

➤ Príloha 15 - Scenáre "Dobrovoľnícke dobrodružstvo"

Tieto scenáre môžete postupne predstaviť počas rozprávania príbehu alebo ich napísať na kartičky, ktoré sa náhodne vyberú.

1. **Jeden z členov vášho tímu sa nedostavil a nikoho o tom vopred neinformoval.**
Teraz majú všetci viac práce a menej času na dokončenie úlohy.
2. **Na poslednú chvíľu došlo k zmene miesta konania podujatia.**
Nové miesto konania je ďalej a vy musíte znovu koordinovať dopravu a logistiku.
3. **Dvaja dobrovoľníci sa nepohodnú a prestanú komunikovať.**
Vzrastá napätie, ktoré ovplyvňuje dynamiku skupiny a tímovú prácu.
4. **Rozpočet na podujatie sa náhle zníži o polovicu.**
Musíte nájsť kreatívny spôsob, ako urobiť viac s menšími zdrojmi.
5. **Dobrovoľník sa cíti preťažený a chce skončiť.**
Nepovedal nič priamo, ale stiahol sa a menej sa zapája.
6. **Dostanete neočakávanú negatívnu spätnú väzbu od partnerskej organizácie.**
Tesne pred podujatím to otrasie motiváciou a sebadôverou tímu.
7. **Predpoveď počasia na deň podujatia predpovedá silný dážď.**
Musíte rýchlo prispôsobiť plán vonkajšej akcie na alternatívu v interiéri.
8. **Medzi medzinárodnými a miestnymi dobrovoľníkmi vznikajú kultúrne nedorozumenia.**
Niektoré správanie sú vnímané ako hrubé alebo neúčtivé, ale neúmyselne.
9. **Vedúci tímu nie je k dispozícii z dôvodu osobnej situácie.**
Skupina sa musí reorganizovať a rozdeliť si zodpovednosť za vedenie.
10. **Návštevnosť komunity je oveľa nižšia, ako sa očakávalo.**
Niektorí členovia tímu majú pocit, že úsilie bolo zbytočné a sú viditeľne sklamaní.

Príloha 16 - Zoznam stratégií zvládania

Stratégie relaxácie a regulácie emócií

- Hlboké dýchanie
- Riadená meditácia alebo všímavosť
- Jemná jóga alebo strečing
- Počúvanie upokojujúcej hudby
- Aromaterapia (esenciálne oleje, kadidlo)
- Krátka prestávka na opätovné sústredenie alebo uzemnenie

Kreatívne predajne

- Kreslenie, maľovanie, farbenie
- Písanie denníkov alebo tvorivé písanie
- Fotografovanie alebo tvorba koláží
- Hra na hudobný nástroj
- Vytvorenie nástenky s víziami

Fyzická aktivita a stratégie založené na tele

- Prechádzka alebo túra v prírode
- Tanec alebo pohyb pri hudbe
- Mierne cvičenie (napr. bicyklovanie, beh)
- Tímové alebo individuálne športy
- Jemný pohyb (napr. tai-či, čchi-kung)

Kognitívne a mentálne techniky

- Pozitívne samorozprávanie / preformulovanie negatívnych myšlienok
- Osobné afirmácie
- Plánovanie a organizovanie (zoznamy úloh, časové bloky)
- Identifikácia a potláčanie neúčinných myšlienkových vzorcov
- Používanie kolieska emócií alebo sledovača nálad

Stratégie sociálnej podpory

- Rozhovor s dôveryhodným priateľom alebo členom rodiny
- Pripojenie sa k podpornej skupine rovesníkov
- Oslovenie mentora alebo odborníka na duševné zdravie
- Účasť na komunitných alebo skupinových aktivitách
- Dobrovoľníctvo alebo prispievanie na spoločnú vec

Spojenie s prírodou

- Záhradkárstvo alebo starostlivosť o rastliny
- Pozorovanie prírodného prostredia (vtáky, stromy, obloha)
- Trávenie času v prírode (parky, lesy, jazerá)
- Aktivity vonku (pikniky, hry vonku)

Návyky zdravého životného štýlu

- Dostatok spánku
- Pravidelné a vyvážené stravovanie
- Zníženie času stráveného pri obrazovke (najmä pred spaním)
- Čas pre seba bez pocitu viny
- Udržiavanie konzistentného denného režimu

➤ Príloha 17 - Kvíz na záver školenia

1. Čo je duševné zdravie a prečo je dôležité o ňom hovoriť?

- a) Vzťahuje sa len na naše fyzické zdravie.
- b) Ovplyvňuje to, ako myslíme, cítime a konáme.
- c) Nemá vplyv na naše vzťahy alebo rozhodovanie.
- d) Má význam len v čase krízy.

Správna odpoveď: b)

Vysvetlenie: Duševné zdravie ovplyvňuje naše myšlienky, emócie, správanie a rozhodovanie. Rozprávanie o ňom podporuje informovanosť, porozumenie a prístup k podpore.

2. Ako stigma ovplyvňuje duševné zdravie a pohodu?

- a) Povzbudzuje ľudí, aby vyhľadali pomoc.
- b) Podporuje otvorenú komunikáciu.
- c) Vytvára bariéry a môže viesť k izolácii.
- d) Vždy zlepšuje duševné zdravie.

Správna odpoveď: c)

Vysvetlenie: Stigma môže spôsobiť hanbu a odradiť ľudí od vyhľadania pomoci, čo môže zhoršiť ich duševné zdravie a zvýšiť izoláciu.

3. Ktorá stratégia pomáha znižovať stigmú?

- a) Vyhýbanie sa rozhovorom o duševnom zdraví.
- b) Spochybňovanie stereotypov a podpora empatie.
- c) Ignorovanie problémov ľudí.
- d) Odrádzanie druhých od vyhľadania pomoci.

Správna odpoveď: b)

Vysvetlenie: Vzdelávanie ostatných, podpora empatie a spochybňovanie škodlivých stereotypov pomáhajú vytvárať prostredie, v ktorom sa môže otvorene diskutovať o duševnom zdraví.

4. Čo je bežným príznakom krehkého duševného zdravia?

- a) Pociť neustálej radosti.
- b) Nikdy nepociťovať negatívne emócie.
- c) Zvýšená produktivita vo všetkých situáciách.
- d) Emocionálne utrpenie, napríklad smútok alebo úzkosť.

Správna odpoveď: d)

Vysvetlenie: Emocionálne ťažkosti vrátane pretrvávajúceho smútku alebo úzkosti sú bežným ukazovateľom krehkého duševného zdravia, ktorému je potrebné venovať pozornosť.

5. Ktorá z nasledujúcich porúch je bežnou poruchou duševného zdravia?

- a) Úzkostná porucha.

- b) Pociť dočasného smútku.
- c) Stále byť šťastný.
- d) Stále vysoká hladina energie.

Správna odpoveď: a)

Vysvetlenie: Úzkostné poruchy patria k najčastejším duševným poruchám a ak sa neliečia, môžu výrazne ovplyvniť každodenný život.

6. Ktorý faktor ovplyvňuje duševné zdravie?

- a) Iba vonkajšie faktory, ako je prostredie.
- b) Len vnútorné faktory, ako napríklad osobnosť.
- c) Vonkajšie aj vnútorné faktory.
- d) Duševné zdravie neovplyvňujú žiadne faktory.

Správna odpoveď: (c)

Vysvetlenie: Na duševné zdravie vplyvajú rôzne faktory vrátane prostredia, genetiky, životných skúseností, osobnosti a schopností vyrovnávať sa s problémami.

7. Aký je rozdiel medzi emóciami a pocitmi?

- a) Pocity a emócie sú rovnaké.
- b) Emócie sú inštinktivne reakcie, pocity sú osobné interpretácie.
- c) Emócie sú len fyzické reakcie.
- d) Pocity sa objavujú len vtedy, keď ste šťastní.

Správna odpoveď: b)

Vysvetlenie: Emócie sú automatické, zatiaľ čo pocity sú vedomé interpretácie týchto emócií, ktoré sú formované osobnými skúsenosťami.

8. Aký je účel kola emócií?

- a) Pomôcť identifikovať a pochopiť emocionálne reakcie.
- b) Odstrániť všetky emócie.
- c) Zneistiť emocionálne vedomie.
- d) Zabrániť ľuďom, aby niečo cítili.

Správna odpoveď: a)

Vysvetlenie: Kolo emócií poskytuje rámec na identifikáciu, pomenovanie a pochopenie rôznych emócií, čo podporuje emocionálne uvedomenie.

9. Prečo je dôležité emocionálne sebauvedomenie?

- a) Je dôležité len pre pozitívne emócie.
- b) Zabráňuje vzniku všetkých negatívnych emócií.
- c) Vďaka nemu emócie úplne zmiznú.
- d) Pomáha rozpoznávať a efektívne zvládať emócie.

Správna odpoveď: (d)

Vysvetlenie: Sebavedomie umožňuje jednotlivcom porozumieť svojim emóciám, čo vedie k lepšej regulácii emócií a odolnosti.

10. Ktorá z nasledujúcich možností je zdravým mechanizmom zvládania?

- a) Izolovanie sa od všetkých.
- b) Úplné ignorovanie problémov.
- c) Fyzické aktivity, napríklad cvičenie.
- d) Odmietanie vyhľadať pomoc.

Správna odpoveď: (c)

Vysvetlenie: Fyzické aktivity uvoľňujú endorfíny a znižujú stres, čo z nich robí účinnú stratégiu zvládania emócií.

11. Ako stratégie zvládania zlepšujú duševné zdravie?

- a) Podporou emočnej regulácie a odolnosti.
- b) Predchádzaním všetkým stresovým situáciám.
- c) Tým, že všetky problémy zmiznú.
- d) Tým, že sa vyhýbajú všetkým negatívnym pocitom.

Správna odpoveď: a)

Vysvetlenie: Účinné stratégie zvládania zvyšujú reguláciu emócií, budujú odolnosť a zlepšujú celkové duševné zdravie.

12. Čo je to súbor nástrojov osobnej odolnosti?

- a) Stratégia, ako sa vyhnúť všetkým negatívnym emóciám.
- b) Súbor stratégií zvládania prispôbených vašim potrebám.
- c) Nástroj, ktorý navždy odstráni stres.
- d) Predmet, ktorý vás robí šťastnými za každých okolností.

Správna odpoveď: b)

Vysvetlenie: Súbor nástrojov osobnej odolnosti pozostáva zo zručností a zdrojov, ktoré môžete použiť na zvládanie stresu a budovanie odolnosti.

➤ Príloha 18 - Hodnotiaci dotazník po ukončení školenia

1. Ako ste celkovo spokojní so školením? (1 = nie ste spokojný, 5 = veľmi spokojný)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2. Splnilo školenie vaše očakávania?
☐ Áno, úplne
☐ Čiastočne
☐ Nie, vôbec nie
3. Do akej miery je pravdepodobné, že vedomosti a stratégie získané počas tohto školenia uplatníte vo svojom každodennom živote? (1 = nepravdepodobné, 5 = veľmi pravdepodobné)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4. Ako hodnotíte svoje porozumenie nasledujúcim témam po absolvovaní školenia? (1 = žiadne porozumenie, 5 = úplné porozumenie)
 - Pochopenie duševného zdravia a duševných chorôb ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Rozlišovanie medzi pohodou, stresom a poruchami ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Rozpoznávanie stigmy a jej vplyvu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Uplatňovanie mechanizmov zvládania stresu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Porozumieť svojim emóciám ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Budovanie odolnosti ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Vedieť, kde a ako vyhľadať pomoc v oblasti duševného zdravia ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5. Ako hodnotíte nasledujúce aspekty školenia? (1 = nie som spokojný, 5 = veľmi spokojný)
 - Organizácia a štruktúra odbornej prípravy ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Zaujímavosť a relevantnosť obsahu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Jasnosť a kvalita prezentácií školiťelov ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Možnosti účasti a interakcie ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Užitočnosť jednotlivých prezentovaných činností a nástrojov ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Tempo, trvanie a priebeh tréningu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Logistika a dostupnosť formátu školenia (miesto konania, materiály, prestávky atď.) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
6. Do akej miery boli pre vás jednotlivé moduly užitočné? (1 = vôbec nie je užitočný, 5 = veľmi užitočný)
 - Modul 1: Otvorene hovoriť o duševnom zdraví ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Modul 2: Riešenie problémov duševného zdravia ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Modul 3: Spoznávanie svojich emócií ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Modul 4: Budovanie odolnosti na zvládanie výziev ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
7. Čo by sa dalo na školení zlepšiť?
 - ☐ Jasnosť obsahu
 - ☐ Ďalšie príklady alebo prípadové štúdie

- ☐ Riadenie času
- ☐ Nič – bol som spokojný
- ☐ Iné (uvedte): _____

8. Ktorú časť školenia ste považovali za najprospešnejšiu?

- ☐ Pochopenie kontinua duševného zdravia
- ☐ Identifikácia osobných výziev v oblasti duševného zdravia
- ☐ Odstránenie stigmy a mýtov
- ☐ Učenie sa a precvičovanie stratégií zvládania
- ☐ Emocionálna inteligencia a sebauvedomenie
- ☐ Skupinové diskusie a osobné úvahy
- ☐ Iné (uvedte): _____

9. Ktoré aspekty školenia boli najmenej dôležité alebo užitočné?

- ☐ Teoretické koncepty týkajúce sa duševného zdravia
- ☐ Zavedené modely a nástroje – napr. model ľadovca, koleso emócií
- ☐ Stratégie zvládania a techniky budovania odolnosti
- ☐ Informácie o podporných systémoch a odborných zdrojoch
- ☐ Skupinové diskusie a interaktívne cvičenia
- ☐ Žiadne – všetky prvky som považoval za užitočné
- ☐ Iné (uvedte): _____

10. Je nejaká téma, o ktorej si myslíte, že by sa mala preberať podrobnejšie?

- ☐ Techniky regulácie emócií a sebauvedomovania
- ☐ Viac prípadových štúdií alebo hranie rolí na uplatnenie konceptov
- ☐ Stratégie reakcie na krízy duševného zdravia
- ☐ Kultúrne aspekty a začlenenie do podpory duševného zdravia
- ☐ Identifikácia a riešenie príznakov krehkého duševného zdravia
- ☐ Štruktúrovanie osobných plánov zvládania alebo súborov nástrojov odolnosti
- ☐ Používanie digitálnych nástrojov a zdrojov pre duševnú pohodu
- ☐ Žiadne – hĺbka pokrytia bola dostatočná
- ☐ Iné (uvedte): _____

11. Odporučili by ste toto školenie niekomu inému?

- ☐ Áno
- ☐ Možno
- ☐ Nie

12. Máte nejaké ďalšie pripomienky alebo návrhy na zlepšenie?