

# POROZPRÁVAJME SA O DUŠEVNOM ZDRAVÍ

Školenie MIND



# Program školenia

## DEŇ 1

9:00-9:30

ÚVOD

9:30-  
12:30

MODUL 1: OTVORENE HOVORIŤ O DUŠEVNOM ZDRAVÍ

12:30-  
13:30

Obed

13:30-  
16:30MODUL 2: RIEŠENIE PROBLÉMOV DUŠEVNÉHO  
ZDRAVIA16:30-  
17:00

ZÁVER DŇA A HODNOTENIE

## DEŇ 2

9:00-12:30

MODUL 3: SPOZNÁVANIE SVOJICH EMÓCIÍ

12:30-  
13:30

Obed

13:30-  
16:30

MODUL 4: BUDOVANIE ODOLNOSTI NA ZVLÁDANIE VÝZIEV

16:30-  
17:00

UKONČENIE ŠKOLENIA A HODNOTENIE



- **CHARTA  
BEZPEČNÉHO  
MIESTA**

- ZOZNÁMME  
SA  
NAVZÁJOM



Rados  
tné

John



- HRA NA  
MENO

# ZAČIATOČNÝ TEST



---

# Čo je duševné zdravie?

# Čo je duševné zdravie?

Mentálne  
zdravie

Psychologické  
poruchy

Duševné ochorenie

Emocionálne  
zdravie

Distress

Blahobyť



# Duševné zdravie

Stav pohody, ktorý ovplyvňuje naše  
**pocity, myslenie a správanie.**

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

- WHO

# Kontinuum duševného zdravia



# Koncepty duševného zdravia

## Duševná pohoda

... je pozitívny stav mysle, keď človek:

- Cíti sa emocionálne dobre
- Funguje dobre psychologicky a sociálne
- Dokáže zvládať každodenný stres a výzvy

Subjektívny stav spokojnosti a vnútornej rovnováhy

## Duševné zdravie

... je stav duševnej pohody, ktorý ľuďom umožňuje:

- Zvládanie stresu v živote
- Uvedomiť si svoje schopnosti
- Dobre sa učiť a dobre pracovať
- Prispievať k rozvoju svojej komunity

Celkový stav psychologického fungovania

# Koncepty duševného zdravia

## Duševná pohoda

Kvalita skúseností

Potrebuje rovnováhu a každodennú pozornosť

Ovplyvňuje naše fungovanie a prosperitu

Každý ju môže zlepšiť

Môže byť nízka alebo vysoká

Nevyžaduje chorobu, aby bola relevantná

Ako osobne prežívame svoj duševný stav

## Duševné zdravie

Stav mysle

Ovplyvňuje to, ako myslíme, padáme, konáme

Môže zahŕňať duševné choroby

Každý ju má

Potrebuje podporu a starostlivosť

Môže byť dobrý alebo zlý

Ako myslíme, cítime a zvládame život

# Koncepty duševného zdravia

## Emocionálne zdravie

... je to, ako sa človek cíti a myslí, ako dobre dokáže prijímať a zvládať svoje emócie, pomáha dosiahnuť stav pohody.

# Koncepty duševného zdravia

## Distress

... je stav citového utrpenia:

- Pocit preťaženia
- Emocionálna bolesť
- Dočasné, ale skutočné

Dočasná emocionálna reakcia na stres

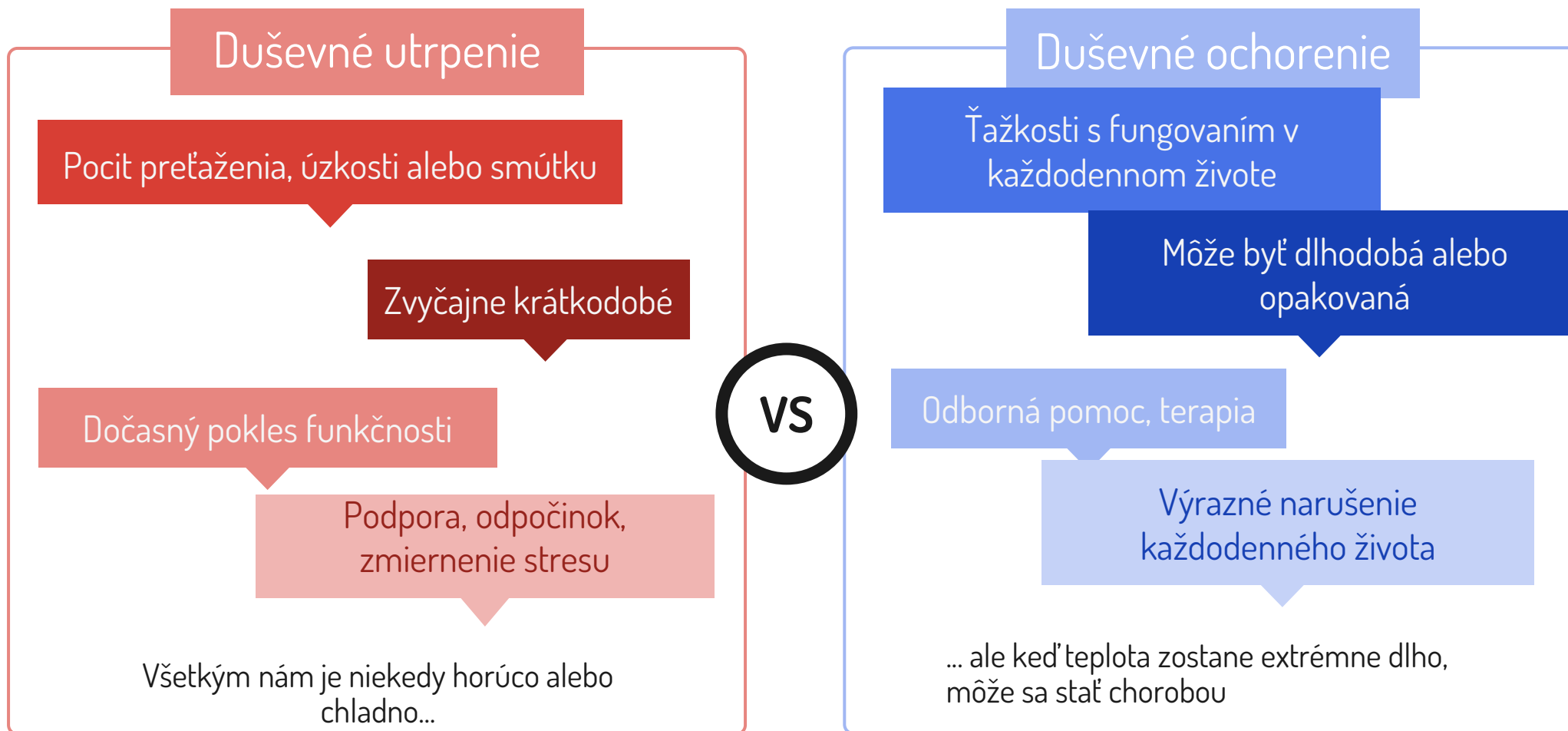
## Duševné ochorenie

... (= psychické poruchy) sú stavy, ktoré ovplyvňujú duševné zdravie, vrátane:

- Úzkosť
- Depresia
- Bipolarita
- Schizofrénia

Diagnostikovaný stav ovplyvňujúci náladu, myšlienky, správanie

# Koncepty duševného zdravia



# Vplyvy duševného zdravia



Prečo sa naše duševné zdravie vždy pohybuje na kontinuu?



Čo môže viesť k dobrému alebo zlému duševnému zdraviu?





# Faktory vplyvu duševného zdravia



# Faktory sú bud':

## Zdroje

- Interné stránky
- Externá stránka

# Faktory sú bud':

## Zdroje

- Interné stránky
- Externá stránka

## Prekážky

- Individuálne
- Kolektívne

- **OTVORENE  
HOVORIŤ O  
DUŠEVNOM ZDRAVÍ**

Modul 1





- **AKO SA DNES  
CÍTIM?**

---

# Prečo je dôležité hovoriť o duševnom zdraví?



# Prečo je dôležité hovoriť o duševnom zdraví?



Buduje  
odolnosť

Pomáha odbúrať stigma  
okolo problémov duševného  
zdravia

Umožňuje včasný zásah v prípade potreby

# Sila sebareflexie



Aké sú výhody?



Ako sebareflexia?





# Ľadovec duševného zdravia

Osamelosť   Zmena hmotnosti   Hnev   Správanie  
Nízka nálada   Samopoškodzovanie   Tichý   Emócie  
Krik   Stiahnutie   Vyhýbanie sa

Starosti   Pocity   Hodnoty   Presvedčenia   Vtievavé myšlienky   Odmietnutie  
Hanba   Smútok   Neprijemné fyzické pocity   Svetonázor negatívne myslenie  
Nízka sebaúcta   Slabý systém podpory   Ťažkosti s fungovaním   Prokrastinácia   Ťažkosti so sústredením  
Bolesti hlavy   Traumatické zážitky   Zneužívanie   Závislosť   Vina   Numb   Beznádej   Nadmerný strach alebo obavy



**d**

- **KOCKY IDÚ  
DOOKOLA**

## Kocky idú dookola - Jednoduchá sada



Spomeňte si, kedy ste sa cítili šťastní. Aké faktory prispeli k tomuto momentu?



Povedzte nám, kedy ste boli na seba hrdí a prečo?



Na koho/čo sa obraciate, ak čelíte problémom?



Čo vás hnevá?



Ktorá situácia/zlozyk vás vyčerpá?



Čo vo vašej každodennej rutine vám pomáha cítiť sa emocionálne dobre?



## Kocky idú dookola - Súbor viac do hĺbky

1. Spomeňte si, kedy ste sa cítili šťastní. Aké faktory prispeli k tomuto momentu?
2. Čo vás hnevá?
3. Povedzte nám, kedy ste boli na seba hrdí a prečo?
4. Ktorá situácia/zlozvyk vás vyčerpá?
5. Na koho/čo sa obraciate, ak čelíte problémom?
6. Čo vo vašej každodennej rutine vám pomáha cítiť sa emocionálne dobre?
7. Podelte sa o 2 rozhodnutia, ktoré ste urobili a ktoré znamenali veľkú zmenu vo vašom živote
8. O akom správaní alebo zvyku viete, že nie je dobrý pre vaše duševné zdravie?
9. Aké sú vaše najčastejšie negatívne myšlienky a ako sa im brániť?
10. Aké hodnoty sú pre vás najdôležitejšie a ako ovplyvňujú vaše duševné zdravie?
11. Ako reagujete, keď s vami niekto nesúhlasí alebo vás kritizuje?
12. Ktorá situácia alebo zvyk vás vyčerpá?





**Ako ovplyvňuje duševné  
zdravie náš každodenný  
život?**





# Ako ovplyvňuje duševné zdravie náš každodenný život?





# Premýšľajte o spúšťačoch!





## Premýšľajte o spúšťačoch!



Strata alebo  
smútok

Trauma alebo  
zneužívanie

Zdravotné  
problémy

Problémy vo vzťahoch/rodinné  
problémy

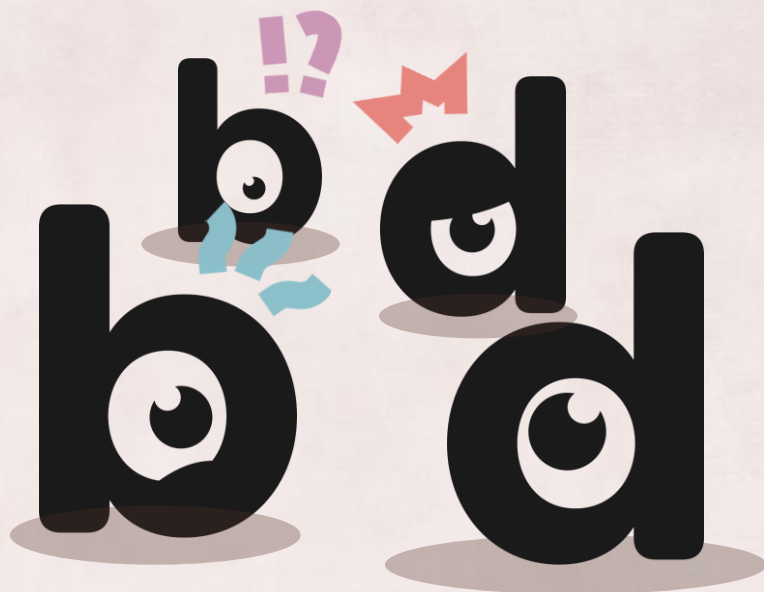
Problémy s  
bývaním

Globálne  
situácie

Čas strávený pri  
obrazovke

Diskriminácia  
alebo zaujatosť





- **HĽADANIE  
POKLADU**



# Čo je stigma?



# Stigma duševných chorôb



*Stigma označuje súbor negatívnych postojov a presvedčení, ktoré motivujú širokú verejnosť k tomu, aby sa bála, odmietala, vyhýbala a diskriminovala ľudí s duševnými chorobami.*

- SAMSHA 2004

---

# Stigma

- **Stigma verejnosti**

Negatívne postoje a názory jednotlivcov alebo väčších skupín voči ľuďom s duševnými poruchami

---

- **Seba-stigma**

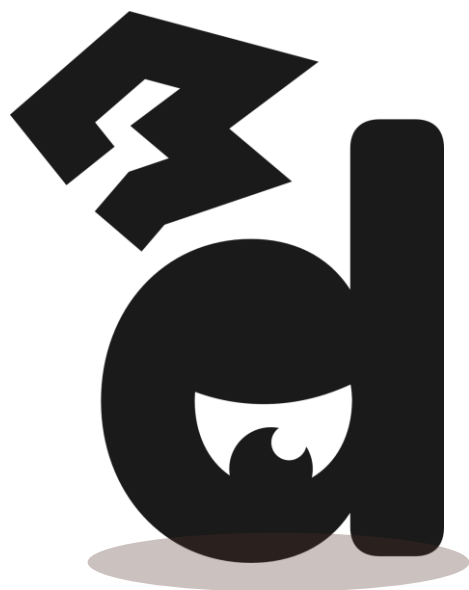
Osoby s duševnými poruchami internalizujúce tieto negatívne presvedčenia

---

- **Štruktúrálna stigma**

Systémové politiky a postupy, ktoré obmedzujú príležitosti pre ľudí s duševnými poruchami

## Mladí ľudia zažívajú stigma v rôznych prostrediach:



- Označovanie
- Negatívny postoj
- Stereotypizácia
- Predsudky
- Diskriminácia
- Rozdelenie na "my" a "oni"

# Vplyv stigmy

Si blázon

Nemôžete byť v  
depresii;  
ste taká šťastná

Je schizofrenička





- **MÝTY A FAKTY O  
DUŠEVNOM  
ZDRAVÍ**

# Prečo existujú mýty a pretrvávajú?

Mýty o duševnom zdraví pretrvávajú v dôsledku kombinácie historických mylných predstáv, kultúrnych presvedčení, mediálneho obrazu a nedostatočného vzdelávania.



 Ako môžeme odlíšiť mýty od faktov o  
duševnom zdraví?





**Prečo je dôležité konzultovať s  
odborníkmi a počúvať osobné  
príbehy?**



 Aké vzdelávacie zdroje môžu pomôcť  
vyvrátiť mýty o duševnom zdraví?



# Ako mýty ovplyvňujú duševné zdravie?

Sociálna  
izolácia

Prekážky  
pomoci

Výsledky v oblasti  
duševného zdravia

Seba-stigma



# Stigma a medzinárodná mobilita

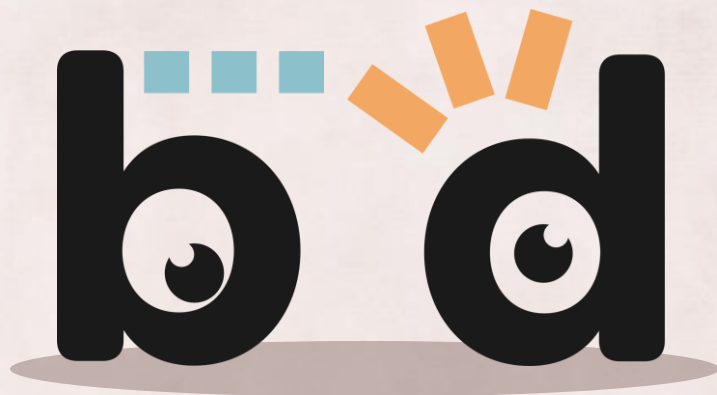


Kultúrne rozdiely

Jazykové bariéry

Sociálna  
integrácia

Nedostatok známych podporných  
systémov



- **SKUPINOVÁ  
DISKUSIA O  
STIGMATIZÁCII**



# Ako znížiť stigma?



Sociálna  
izolácia

Prekážky  
pomoci

Výsledky v oblasti  
duševného zdravia

Seba-stigma



# Ako znížiť stigma?



 Hovorte pozitívne



 Hovorte prirodzene



 Vzdelávajte seba aj ostatných

Všímajte si jazyk



Podporovať rovnosť medzi telesnými a duševnými chorobami



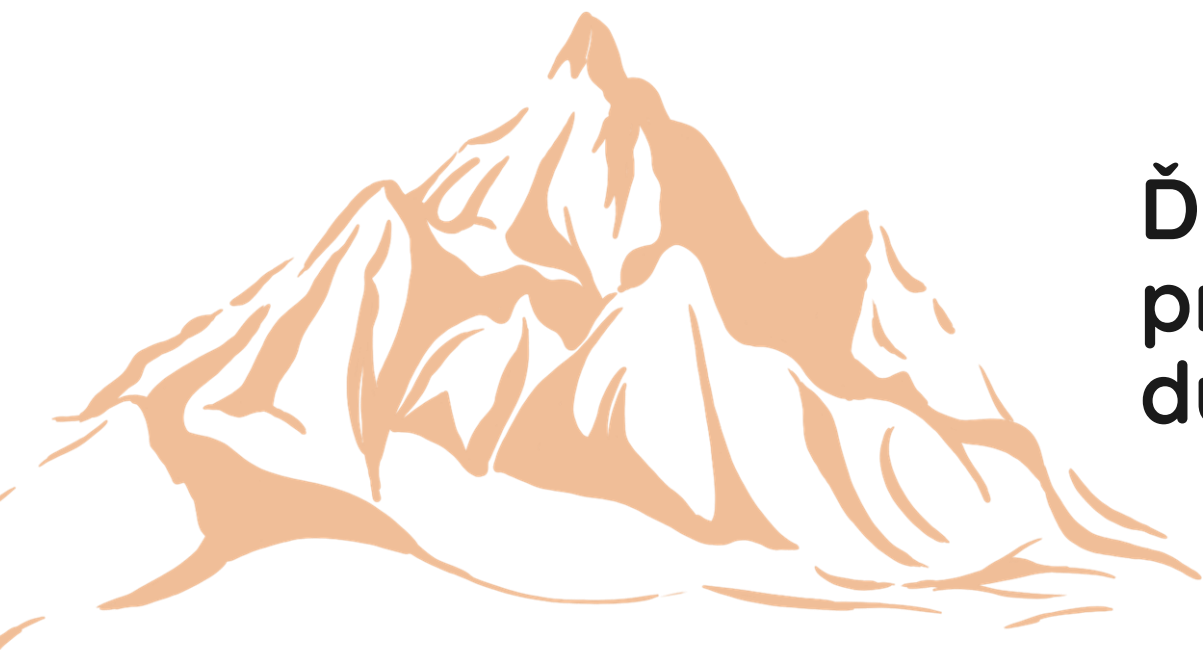
# Úvahy o informovanosti o duševnom zdraví a stigmatizácii

Sebareflexia

Spúšťače

Stigma





## Ďalší krok: Riešenie problémov v oblasti duševného zdravia

- **RIEŠENIE  
PROBLÉMOV  
DUŠEVNÉHO  
ZDRAVIA**

Modul 2





- **KTORÍ SLÁVNI  
ĽUDIA ŽIJÚ S  
DUŠEVNOU  
CHOROBOU?**

Každý môže čeliť  
problémom v oblasti  
duševného zdravia





# Rôzne existujúce výzvy



Pracovné alebo školské  
stres

Finančná  
stránka  
tlaky

Vzťah  
otázky

Fyzické  
zdravie  
problémy



# Výzvy v oblasti medzinárodnej mobility



Jazykové bariéry  
jazyková asimilácia

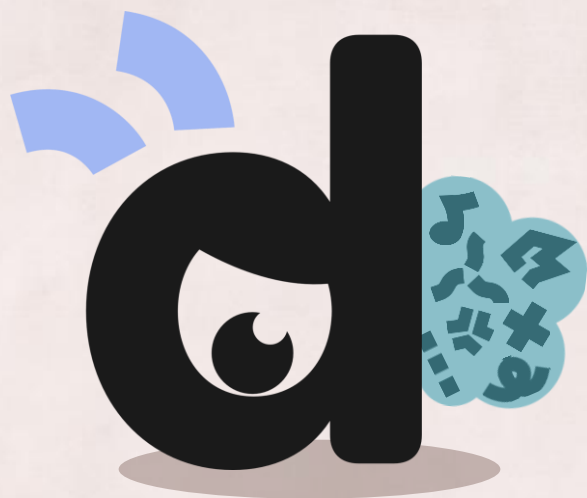
Integrácia do  
nové prostredie

Prijatie a pochopenie  
kultúrnych rozdielov a hodnôt

Smútok po domove

Sebaobjavovanie

Vykonávanie činností



- **PSYCHICKÁ  
ZÁŤAŽ PRI  
MEDZINÁRODNEJ  
MOBILITE**



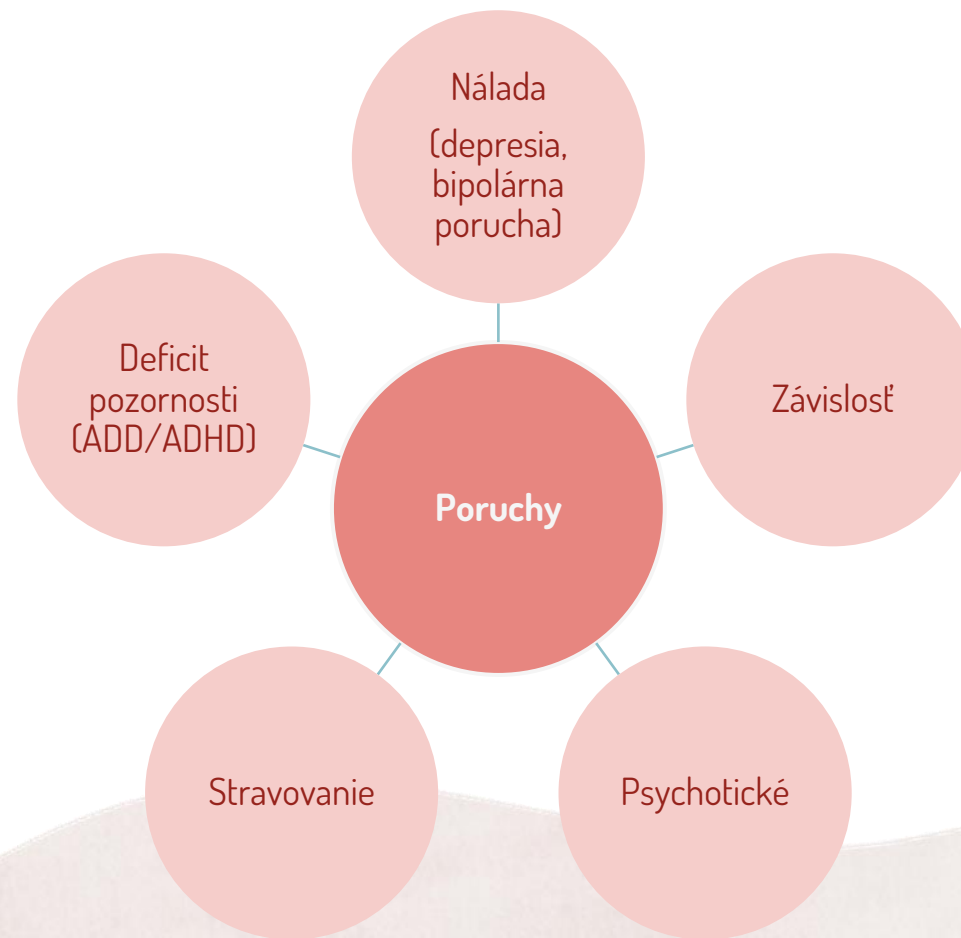


# Rozpoznávanie príznakov: príznaky krehkého duševného zdravia





# Rozpoznávanie príznakov: príznaky krehkého duševného zdravia



# Úzkostná porucha



## Účinky úzkosti



- Obsedantné myšlienky, problémy so sústredením
- Zvýšená srdcová frekvencia, dýchavičnosť, pocit dusenia
- Únava a poruchy spánku
- Nervozita netrpelivosť v pohotovosti
- Nerozhodnosť, zmätok
- Iracionálny a nadmerný strach
- Závraty, bolesť hlavy, potenie
- Svalové napätie/bolesť,
- chvenie a trasenie
- Nevoľnosť, sucho v ústach, bolesti žalúdka



- **ANXIETY  
DEBATA**

**Za hranicami výziev:  
Naučte sa zvládať a  
hľadať podporu**





- **AUKCIA  
ZDROJOV**



## Cesty k podpore duševného zdravia

**C** ospojenie

**A** aktívne počúvanie

**R** zabezpečenie

**E** podporiť odbornú pomoc

**S** poskytovanie ďalších zdrojov





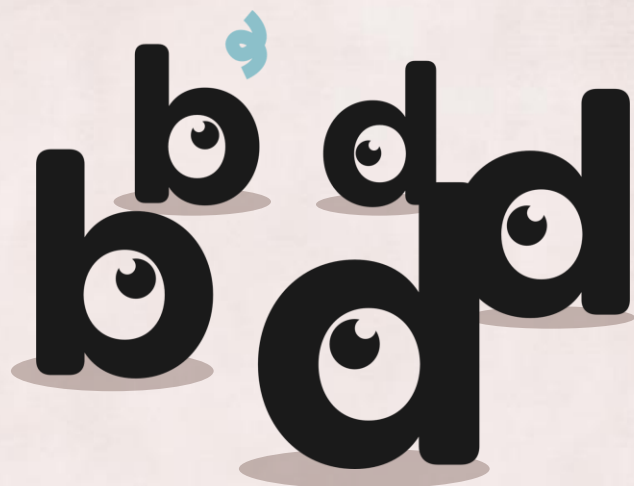
## Odborníci na duševné zdravie

- Všeobecní lekári
- Psychológovia
- Psychiatri
- Sociálni pracovníci
- Komunitné centrá duševného zdravia



## Ďalšie dostupné zdroje

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



- **KRUH  
POČÚVANIA**

# Ako podporiť duševné zdravie?

## Empatia

schopnosť zdieľať pocity alebo zážitky niekoho iného tým, že si predstavíte, aké by to bolo byť v situácii tejto osoby.





# Sociálno-emocionálne učenie



Sebauvedomenie



Vzťahové zručnosti

Samospráva

Zodpovedný  
rozhodovanie

Sociálne povedomie

## Pozitívny a inkluzívny jazyk

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

**Všetko dohromady:  
Pochopenie výziev v  
oblasti duševného zdravia  
a napredovanie**

Príznaky  
& poruchy

Vzorec CARES

Úzkosť





## Ďalší krok: Pochopenie a ovládanie emócií



- **SPOZNÁVANIE  
SVOJICH EMÓCIÍ**

Modul 3





• **STATUES**

# Rozdiel medzi emóciami a pocitmi

## Emócie

- Automatické odpovede
- Prebiehajú rýchlo a zahŕňajú fyzické reakcie
- Prirodzená reakcia na niečo prekvapivé alebo potenciálne nebezpečné
- Stať sa prvým

## Pocity

- Osobné skúsenosti
- Formované našimi myšlienkami a skúsenosťami z minulosti
- Prídte po





**Prečo je dôležité poznať svoje  
emócie?**



## Primárne emócie



Šťastie



Hnev



Strach



Znechutenie



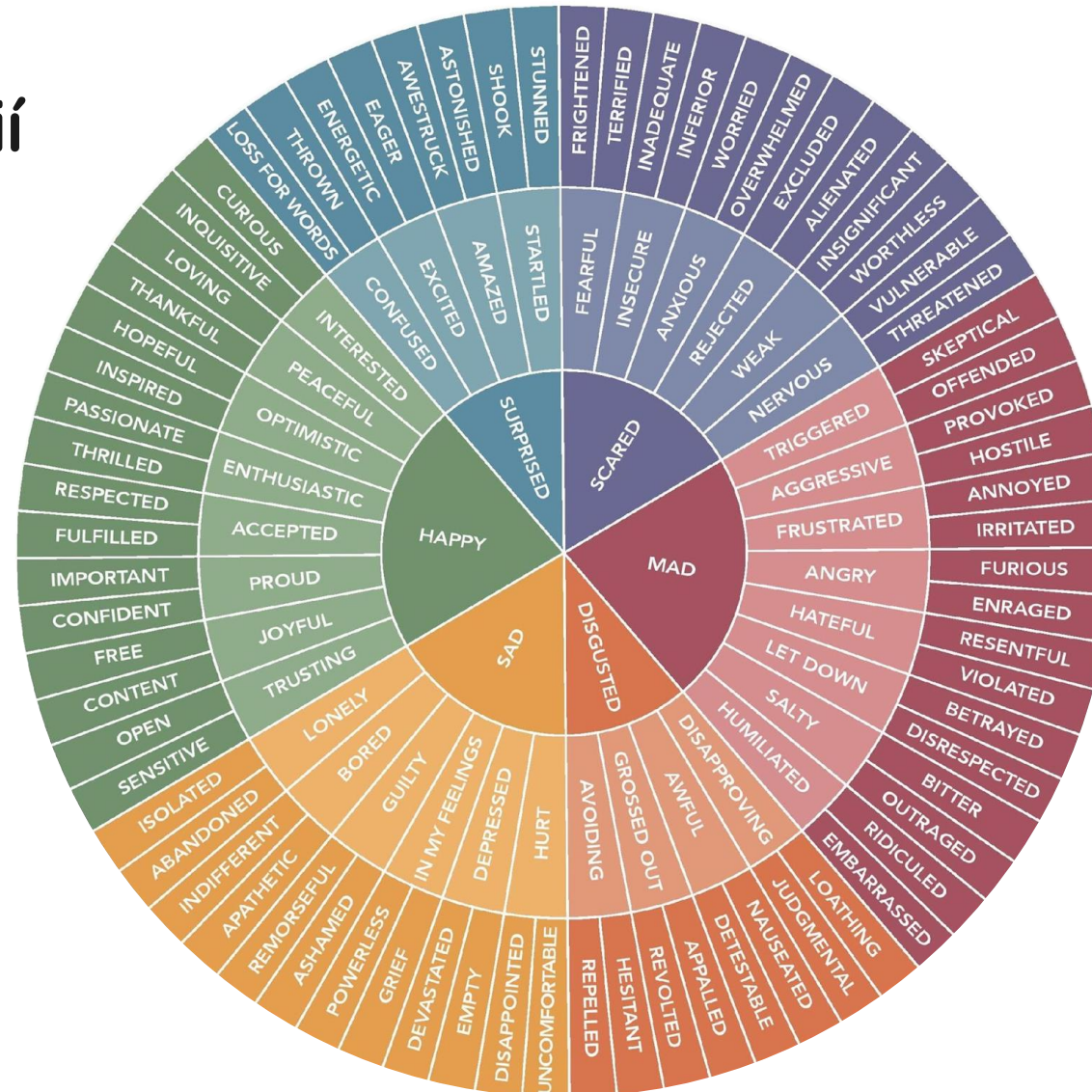
Prekvapenie



Smútok

## Sekundárne emócie

# Koleso emócií



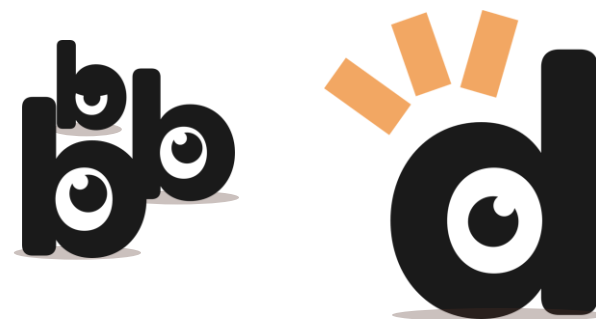
## Poznanie svojich emócií vedie k sebapoznaniu

Vnútorne  
sebauvedomenie



- Ako vnímam sám seba
- Myšlienky, emócie, správanie
- Vplyv na ostatných
- Ako ma vnímajú ostatní
- Reakcie na moje správanie
- Vplyv na vzťahy

Vonkajšie  
sebauvedomenie





# E o g i



Technika rozpoznávania, spracovania a zvládania emócií





# Emotická regulácia



Technika rozpoznávania, spracovania a zvládania emócií

Zlepšenie **emočnej regulácie** vám  
umožní zlepšiť

**Odolnosť** 

*"Odolnosť je schopnosť prispôbiť sa, zotaviť sa zo  
stresu, nepriazne osudu a nevyhnutných životných  
výziev."*



- **PRÍSTUP S MERAČOM  
NÁLADY A PRAVÍTKOM**

# Rozmanitosť intenzity emócií



Emocionálna  
vlna



Oheň z  
emócie



Emocionálny  
bumerang



- **EMOCIONÁLNA  
IDENTIFIKÁCIA**



# Ked' sú emócie príliš silné



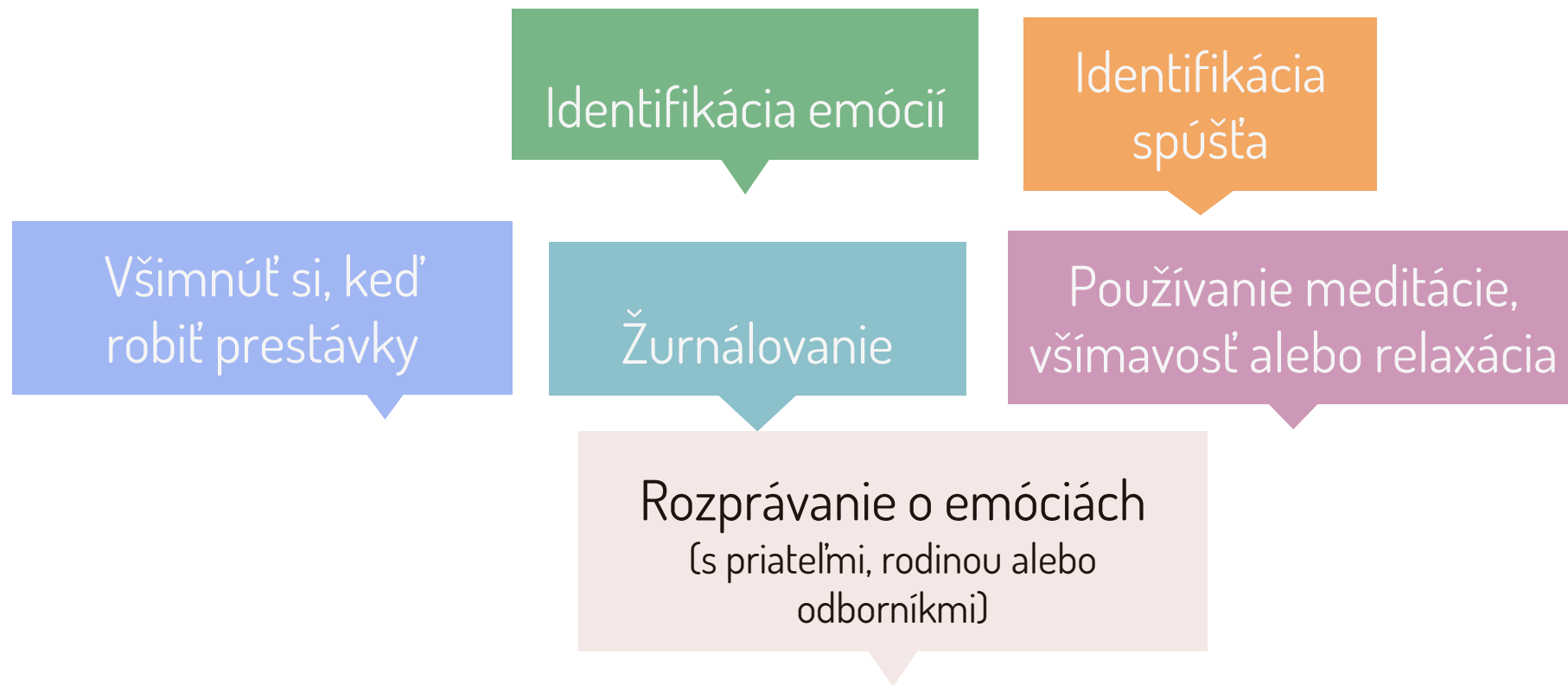
Potvrdiť emócie

Nechajte emócie, aby sa prejavili



Používanie rôznych stratégií samoregulácie

# Všeobecné stratégie na pre samoreguláciu



## Nástroj na zvládanie stresu

**STOP!**

Počítajte do 10, zhlboka nádychy a skúste aby ste sa upokojili.

**MYSLI!**

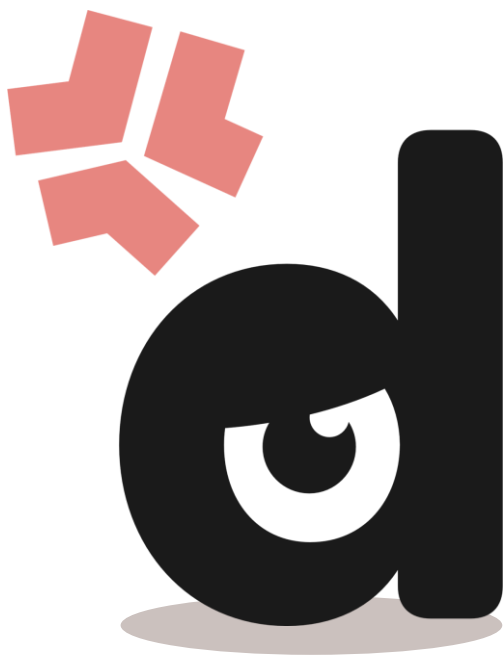
Prečo sa tak cítite?  
Čo vás rozrušilo?

**ZDIEĽAJ!**

Hovorte s osobou, ktorú dôveru v túto problematiku.



## Samoregulácia hnevu



- Stlačte si ľad v ruke
- Hodte vankúš na podlahu
- Hlboké dýchanie
- Cvičenie
- Počítajte do 10 alebo 100

## Samoregulácia smútku



- Počúvanie hudby
- Súcit so sebou
- Zapojte sa do upokojujúcej činnosti
- Natiahnite sa alebo sa pohnite
- Požiadajte o pomoc

# Samoregulácia **strachu**



- Zameranie na dýchanie
- Používajte afirmácie
- Progresívna svalová relaxácia
- Predstavte si bezpečné miesto
- Stlačte niečo mäkké naozaj silno (ati-stress ball)
- Požiadajte o pomoc

## Samoregulácia **znechutenia**



- Zmena prostredia
- Hlboké dýchanie
- Uzemnenie

# Samoregulácia **prekvapenia**



- Zastavte sa a dýchajte
- Dajte si priestor
- Presun
- Pozitívna samomluva

# Samoregulácia šťastia



- Vychutnajte si tento okamih
- Podelte sa o svoju radosť
- Prax vďačnosti
- Budte prítomní

**Poznanie svojich emócií  
vám pomôže lepšie  
spoznať samých seba**

Identifikujte, čo ste  
páči a nepáči

Postarajte sa o  
vaše blaho





- **MOTIVAČNÝ PROFIL REISS /  
KVÍZ NA SPOZNANIE SEBA  
SAMÉHO**



# Negatívne myšlienky a kognitívne skreslenia

*"Spôsoby spracovania informácií, ktoré vedú k chybám v myslení, menia realitu a vyvolávajú emocionálne reakcie, ktoré sú často negatívne."*

## Príklady

### Negatívne filtrovanie

Prílišné zovšeobecnenie

Zníženie pozitívnych

Myslenie "všetko alebo nič"

"Čítanie myšlienok" a veštenie

Zväčšenie alebo minimalizácia

Mali by sme alebo mali by sme

Personalizácia a obviňovanie

Emocionálne uvažovanie

### Označovanie

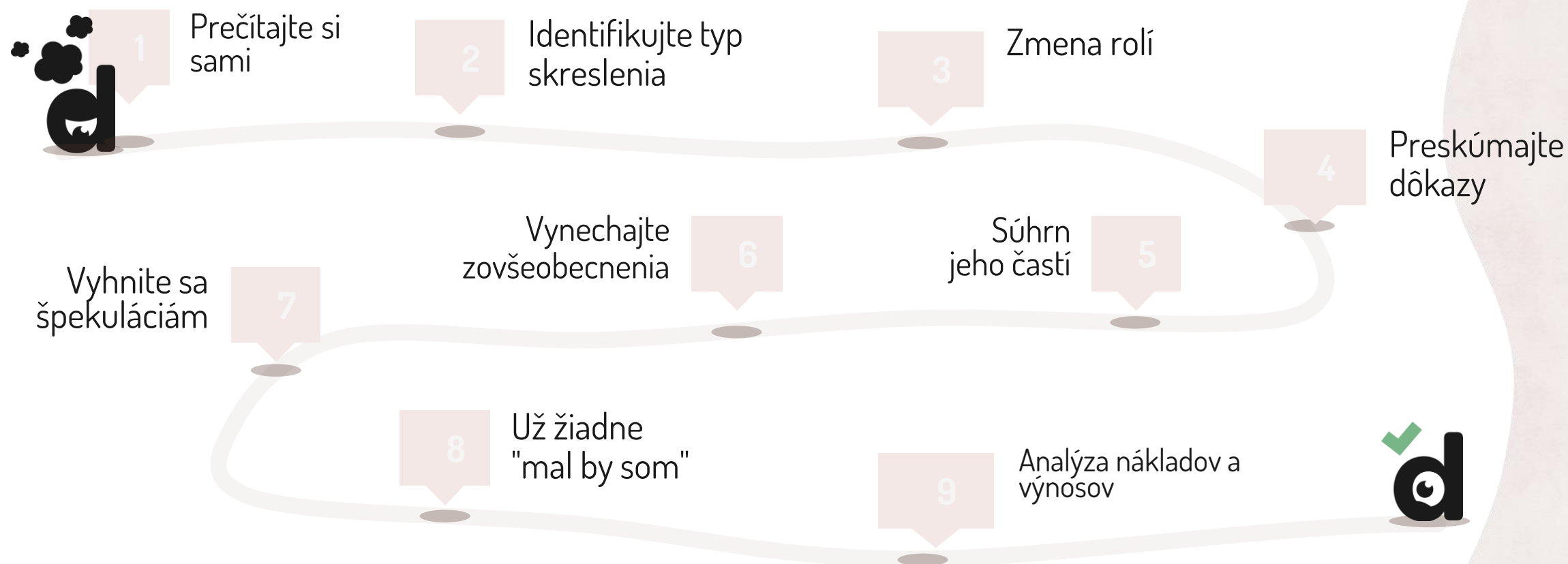




• AUTOBUS  
ŠOFÉR

# Záver o kognitívnych skresleniach

- Prvým krokom je identifikovať svoje negatívne myšlienky.





- **AKTIVITA 5 ZMYSLOV**



# • DÝCHACIE TECHNIKY

# Úvahy o emocionálnej inteligencii a sebauvedomení

- Poznanie našich emócií, rozpoznanie spúšťačov, sebaregulácia
- Primárne a sekundárne emócie, koleso emócií
- Sebauvedomenie
- Emocionálna regulácia
- Rôzne intenzity
- Poznanie našich emócií = lepšie poznanie seba samého
- Negatívne myšlienky a kognitívne skreslenia





**Ďalší krok: Budovanie odolnosti  
na prekonanie výziev**

- **BUDOVANIE  
ODOLNOSTI NA  
ZVLÁDANIE VÝZIEV**

Modul 3







# Čo je to odolnosť?



Používanie externých  
zdrojov

Emocionálne  
regulácia



## Ako funguje odolnosť



Interné budovy  
zdroje

Učenie sa z  
skúsenosti



- **STRENGTH  
VO VÁS**

# Mechanizmy zvládania

*Mechanizmy zvládania sú stratégie, ktoré ľudia často používajú tvárou v tvár stresu a/alebo traume, aby zvládli bolestivé alebo ťažké emócie. Mechanizmy zvládania môžu ľuďom pomôcť prispôbiť sa stresujúcim udalostiam a zároveň im pomôcť udržať si emocionálnu pohodu.*

# Prečo sú mechanizmy zvládania dôležité?



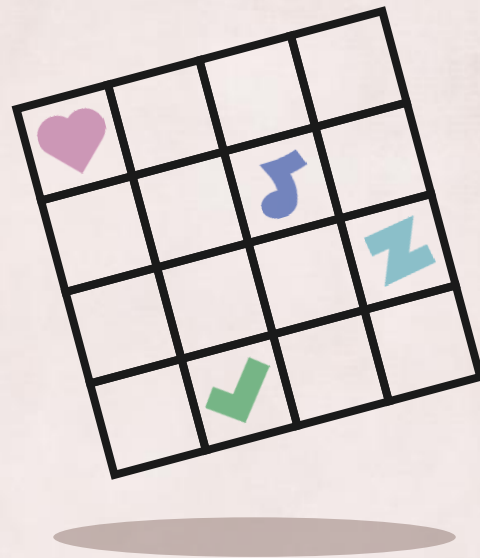
“STRES”~

# STRES

Stres je reakciou tela na pocit preťaženia alebo tlaku, ktorý spôsobuje napätie a obavy. Malé množstvo môže motivovať, ale príliš veľké množstvo môže byť škodlivé







- **BINGO**



## Typy stratégií zvládania

TYP	CIEĽ	KEDY POUŽÍVAŤ	AKO
<b>Zameranie na problém</b>	Vyriešiť problém	Situáciu môžete zmeniť	Vypracovanie akčného plánu - Hľadanie praktickej podpory - Časový manažment

1

## Typy stratégií zvládania

TYP	CIEĽ	KEDY POUŽÍVAŤ	AKO
Zameranie na problém	Vyriešiť problém	Situáciu môžete zmeniť	Vypracovanie akčného plánu - Hľadanie praktickej podpory - Časový manažment
Zameranie na emócie	Zvládanie emócií	Situáciu nemôžete zmeniť	Pozitívne prehodnotenie - Prijatie - Relaxačné postupy - Žurnálovanie

## Typy stratégií zvládania

	TYP	CIEĽ	KEDY POUŽÍVAŤ	AKO
1	Zameranie na problém	Vyriešiť problém	Situáciu môžete zmeniť	Vypracovanie akčného plánu - Hľadanie praktickej podpory - Časový manažment
2	Zameranie na emócie	Zvládanie emócií	Situáciu nemôžete zmeniť	Pozitívne prehodnotenie - Prijatie - Relaxačné postupy - Žurnálovanie
3	Zameranie na zmysel	Nájsť zmysel	Potrebuje emočionálnu silu	Hľadanie emočionálnej podpory - Tvorivé vyjadrenie - Spiritualita

## Typy stratégií zvládania

	TYP	CIEĽ	KEDY POUŽÍVAŤ	AKO
1	<b>Zameranie na problém</b>	Vyriešiť problém	Situáciu môžete zmeniť	Vypracovanie akčného plánu - Hľadanie praktickej podpory - Časový manažment
2	<b>Zameranie na emócie</b>	Zvládanie emócií	Situáciu nemôžete zmeniť	Pozitívne prehodnotenie - Prijatie - Relaxačné postupy - Žurnálovanie
3	<b>Zameranie na zmysel</b>	Nájsť zmysel	Potrebuje emočionálnu silu	Hľadanie emočionálnej podpory - Tvorivé vyjadrenie - Spiritualita
4	<b>Vyhýbanie sa (keď je zdravý)</b>	Krok späť a načerpanie energie	Riskujete preťaženie	Využívanie dočasného odstupu - Zapájanie sa do príjemných aktivít

## Typy stratégií zvládania

	TYP	CIEĽ	KEDY POUŽÍVAŤ	AKO
1	<b>Zameranie na problém</b>	Vyriešiť problém	Situáciu môžete zmeniť	Vypracovanie akčného plánu - Hľadanie praktickej podpory - Časový manažment
2	<b>Zameranie na emócie</b>	Zvládanie emócií	Situáciu nemôžete zmeniť	Pozitívne prehodnotenie - Prijatie - Relaxačné postupy - Žurnálovanie
3	<b>Zameranie na zmysel</b>	Nájsť zmysel	Potrebuje emočionálnu silu	Hľadanie emočionálnej podpory - Tvorivé vyjadrenie - Spiritualita
4	<b>Vyhýbanie sa (keď je zdravý)</b>	Krok späť a načerpanie energie	Riskujete preťaženie	Využívanie dočasného odstupu - Zapájanie sa do príjemných aktivít
5	<b>Proaktívne</b>	Predchádzanie stresu	Predtým, ako dôjde k stresu	Príprava a plánovanie - Posilňovanie osobných zručností - Starostlivosť o seba

## Typy stratégií zvládania

	TYP	CIEĽ	KEDY POUŽÍVAŤ	AKO
1	<b>Zameranie na problém</b>	Vyriešiť problém	Situáciu môžete zmeniť	Vypracovanie akčného plánu - Hľadanie praktickej podpory - Časový manažment
2	<b>Zameranie na emócie</b>	Zvládanie emócií	Situáciu nemôžete zmeniť	Pozitívne prehodnotenie - Prijatie - Relaxačné postupy - Žurnálovanie
3	<b>Zameranie na zmysel</b>	Nájsť zmysel	Potrebuje emočionálnu silu	Hľadanie emočionálnej podpory - Tvorivé vyjadrenie - Spiritualita
4	<b>Vyhýbanie sa (keď je zdravý)</b>	Krok späť a načerpanie energie	Riskujete preťaženie	Využívanie dočasného odstupu - Zapájanie sa do príjemných aktivít
5	<b>Proaktívne</b>	Predchádzanie stresu	Predtým, ako dôjde k stresu	Príprava a plánovanie - Posilňovanie osobných zručností - Starostlivosť o seba
6	<b>Všeobecné</b>	Budovanie odolnosti	Priebežná podpora a rovnováha	Pravidelné fyzické cvičenie - Udržiavanie zdravých sociálnych vzťahov - Praktiky mindfulness - Obmedzenie škodlivých látok

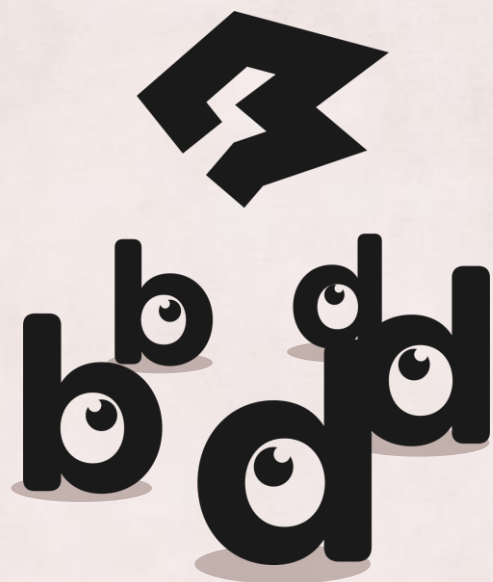


## Typy stratégií zvládania

	TYP	CIEĽ	KEDY POUŽÍVAŤ	AKO
1	<b>Zameranie na problém</b>	Vyriešiť problém	Situáciu môžete zmeniť	Vypracovanie akčného plánu - Hľadanie praktickej podpory - Časový manažment
2	<b>Zameranie na emócie</b>	Zvládanie emócií	Situáciu nemôžete zmeniť	Pozitívne prehodnotenie - Prijatie - Relaxačné postupy - Žurnálovanie
3	<b>Zameranie na zmysel</b>	Nájsť zmysel	Potrebuje emočionálnu silu	Hľadanie emočionálnej podpory - Tvorivé vyjadrenie - Spiritualita
4	<b>Vyhýbanie sa (keď je zdravý)</b>	Krok späť a načerpanie energie	Riskujete preťaženie	Využívanie dočasného odstupu - Zapájanie sa do príjemných aktivít
5	<b>Proaktívne</b>	Predchádzanie stresu	Predtým, ako dôjde k stresu	Príprava a plánovanie - Posilňovanie osobných zručností - Starostlivosť o seba
6	<b>Všeobecné</b>	Budovanie odolnosti	Priebežná podpora a rovnováha	Pravidelné fyzické cvičenie - Udržiavanie zdravých sociálnych vzťahov - Praktiky mindfulness - Obmedzenie škodlivých látok



- ČO AK



- **HĽADANIE ODOLNOSTI:**

**DOBROVOĽNÍCKE  
DOBRODRUŽSTVO**



# Prečo je dôležité mať vlastné zručnosti na zvládanie problémov



Emocionálne  
nariadenie

Vylepšená stránka  
duševné zdravie

Budovanie odolnosti

Posilnenie  
postavenia  
a sebadôvera

# Stratégie zvládania v praxi

## FYZICKÉ AKTIVITY

- ✿ Kardiovaskulárne cvičenia
- ✿ Joga a pilates
- ✿ Športové a rekreačné aktivity

# Stratégie zvládania v praxi

## FYZICKÉ AKTIVITY

- ✿ Kardiovaskulárne cvičenia
- ✿ Joga a pilates
- ✿ Športové a rekreačné aktivity

## KREATÍVNE ODBYTISKÁ

- ✿✿ Umelecký prejav
- ✿✿ Hudba a tanec
- ✿✿ Písanie a písanie denníkov
- ✿✿ Remeselnícke a DIY projekty

# Stratégie zvládania v praxi

## FYZICKÉ AKTIVITY

- ✿ Kardiovaskulárne cvičenia
- ✿ Joga a pilates
- ✿ Športové a rekreačné aktivity

## KREATÍVNE ODBYTISKÁ

- ✿ Umelecký prejav
- ✿ Hudba a tanec
- ✿ Písanie a písanie denníkov
- ✿ Remeselnícke a DIY projekty

## RELAXAČNÉ TECHNIKY

- ✿ Meditácia všímanosti
- ✿ Cvičenia na hlboké dýchanie
- ✿ Progresívna svalová relaxácia
- ✿ Riadené zobrazovanie

# Stratégie zvládania v praxi

## FYZICKÉ AKTIVITY

- ✿ Kardiovaskulárne cvičenia
- ✿ Joga a pilates
- ✿ Športové a rekreačné aktivity

## KREATÍVNE ODBYTISKÁ

- ✿ Umelecký prejav
- ✿ Hudba a tanec
- ✿ Písanie a písanie denníkov
- ✿ Remeselnícke a DIY projekty

## RELAXAČNÉ TECHNIKY

- ✿ Meditácia všímavosti
- ✿ Cvičenia na hlboké dýchanie
- ✿ Progresívna svalová relaxácia
- ✿ Riadené zobrazovanie

## SOCIÁLNA PODPORA

- ♥ Rozhovory s priateľmi a rodinou
- ♥ Účasť v podporných skupinách
- ♥ Budovanie vzťahov
- ♥ Vyhľadanie odbornej pomoci



# Stratégie zvládania v praxi

## FYZICKÉ AKTIVITY

- ✿ Kardiovaskulárne cvičenia
- ✿ Joga a pilates
- ✿ Športové a rekreačné aktivity

## KREATÍVNE ODBYTISKÁ

- ✿ Umelecký prejav
- ✿ Hudba a tanec
- ✿ Písanie a písanie denníkov
- ✿ Remeselnícke a DIY projekty

## RELAXAČNÉ TECHNIKY

- ✿ Meditácia všímavosti
- ✿ Cvičenia na hlboké dýchanie
- ✿ Progresívna svalová relaxácia
- ✿ Riadené zobrazovanie

## SOCIÁLNA PODPORA

- ♥ Rozhovory s priateľmi a rodinou
- ♥ Účasť v podporných skupinách
- ♥ Budovanie vzťahov
- ♥ Vyhľadanie odbornej pomoci

## ŠTRUKTÚROVANÉ ČINNOSTI A RUTINY

- ✦ Stanovenie denných plánov
- ✦ Stanovenie dosiahnuteľných cieľov
- ✦ Zapojenie sa do zmysluplných činností

# Stratégie zvládania v praxi

## FYZICKÉ AKTIVITY

- ✿ Kardiovaskulárne cvičenia
- ✿ Joga a pilates
- ✿ Športové a rekreačné aktivity

## KREATÍVNE ODBYTISKÁ

- ✿ Umelecký prejav
- ✿ Hudba a tanec
- ✿ Písanie a písanie denníkov
- ✿ Remeselnícke a DIY projekty

## RELAXAČNÉ TECHNIKY

- ✿ Meditácia všímavosti
- ✿ Cvičenia na hlboké dýchanie
- ✿ Progresívna svalová relaxácia
- ✿ Riadené zobrazovanie

## SOCIÁLNA PODPORA

- ♥ Rozhovory s priateľmi a rodinou
- ♥ Účasť v podporných skupinách
- ♥ Budovanie vzťahov
- ♥ Vyhľadanie odbornej pomoci

## ŠTRUKTÚROVANÉ ČINNOSTI A RUTINY

- ✦ Stanovenie denných plánov
- ✦ Stanovenie dosiahnuteľných cieľov
- ✦ Zapojenie sa do zmysluplných činností



- **SÚBOR NÁSTROJOV  
OSOBNÉJ ODOLNOSTI**

# Posilnenie odolnosti voči budúcim výzvam



□ ŠKOLIACI KVÍZ:

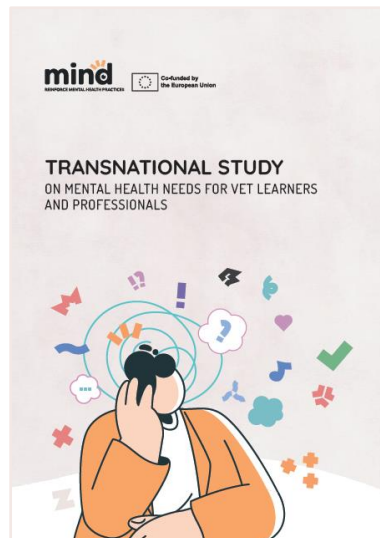
VYHODNOTENIE VAŠICH VEDOMOSTÍ



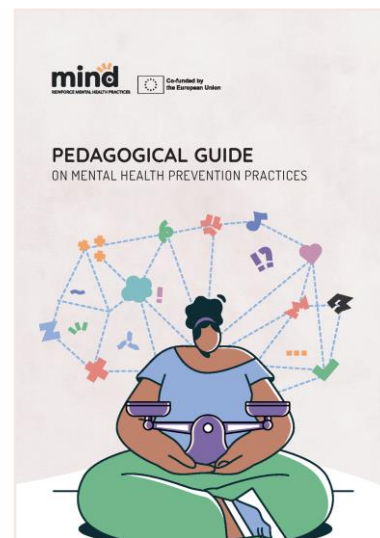
# Reflexia školenia



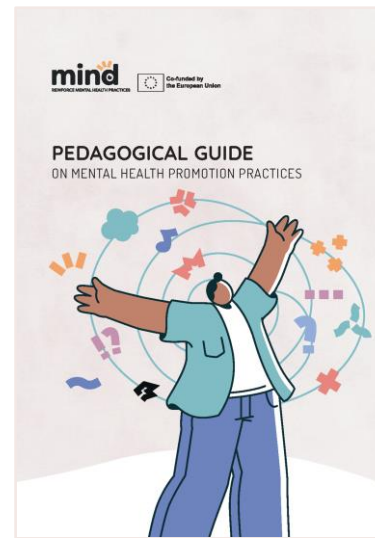
Nadnárodné  
štúdium



Propagácia &  
návody na prevenciu



Interaktívna stránka  
nástroj





# ĎAKUJEME ZA ÚČASŤ!

Bud'te odolní a starajte sa o seba!







**Co-funded by  
the European Union**

Financované Európskou úniou.  
Vyjadrené názory a stanoviská sú však  
len názormi autora (autorov) a nemusia  
nevyhnutne odrážať názory a stanoviská  
Európskej únie alebo Európskej výkonnej  
agentúry pre vzdelávanie a kultúru  
(EACEA). Európska únia ani EACEA za ne  
nemôžu niesť zodpovednosť.



• ADICE  
FRANCÚZSKO  
[www.adice.asso.fr](http://www.adice.asso.fr)



• VCS  
MACEDÓNIA  
[vcs.org.mk](http://vcs.org.mk)



• KERIC  
SLOVENSKO  
[www.keric.sk](http://www.keric.sk)



• Plán B Sociálne  
vzdelávanie  
ŠPANIELSKO  
[planbeducacionsocial.com](http://planbeducacionsocial.com)



• JMK  
ESTÓNSKO  
[www.jmk.ee](http://www.jmk.ee)