

POROZPRÁVAJME SA O DUŠEVNOM ZDRAVÍ

POCHOPENIE A STAROSTLIVOSŤ O DUŠEVNÉ ZDRAVIE



OBSAH

- 3** TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE
- 5** ÚVOD: ČO JE DUŠEVNÉ ZDRAVIE?
- 10** MODUL 1: OTVORENÉ ROZHOVORY O DUŠEVNOM ZDRAVÍ
- 21** MODUL 2: ZVLÁDANIE VÝZIEV V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA
- 31** MODUL 3: SPOZNÁVANIE SVOJICH EMÓCIÍ
- 43** MODUL 4: BUDOVANIE ODOLNOSTI NA ZVLÁDANIE VÝZIEV
- 53** ZÁVER
- 55** VYHODNOTENIE ŠKOLENIA
- 56** BIBLIOGRAFIA



VAROVANIE

Zvládanie emocionálnych reakcií počas školenia

Duševné zdravie je hlboko osobná a citlivá téma a účastníci môžu mať na obsah silné emocionálne reakcie. S cieľom zabezpečiť bezpečné a podporné prostredie pre všetkých:

- Začnite súcitom: dajte účastníkom najavo, že je v poriadku mať emócie a že sa nachádzajú v bezpečnom a podpornom prostredí.
- Rešpektujte dôvernosť: všetko, o čo sa počas školenia podelíte, by malo byť dôverné.
- Podporujte vzájomný rešpekt medzi účastníkmi
- Pripomeňte účastníkom, že je v poriadku, ak ich školenie vyvolá emócie a nemali by sa cítiť pod tlakom, aby pokračovali. Ak potrebujú prestávku, môžu ísť von a vrátiť sa, keď budú pripravení
- Všímajte si reč tela a správanie, pravidelne účastníkov kontrolujte
- Reagujte na rozrušenie tým, že zostanete pokojní a podporíte, ponúknete empatiu a uistenie, že pocity sú oprávnené, ponúknete prestávku a podporíte vzájomnú podporu
- Posilnite postavenie účastníkov zdôraznením, že nie je povinné zdieľať osobné skúsenosti, ak to účastníci nechcú
- Ponúkajte účastníkom možnosť porozprávať sa s vami v súkromí po skončení sedenia, ak cítia potrebu
- Povzbudzte účastníkov, aby sa zamysleli nad svojou vlastnou odolnosťou, silnými stránkami a schopnosťami zvládania
- Dajte jasne najavo, že prioritou je pohoda účastníkov

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE



Pedagogické ciele školenia

- Pochopiť duševné zdravie, rozpoznať kľúčové pojmy s ním spojené vrátane pohody, psychického utrpenia a duševných porúch.
- Preskúmať a spochybníť bežné mýty, stereotypy a stigmy súvisiace s duševným zdravím.
- Uplatňovať účinné stratégie zvládania stresu, úzkosti a emocionálnych ťažkostí v reálnych životných situáciách.
- Rozvíjať a integrovať rutinné postupy starostlivosti o seba a stratégie budovania odolnosti do každodenného života.

Pedagogický proces

- Pedagogická príručka má poskytnúť školiteľom potrebné informácie a poznatky, ktoré umožnia prípravu školenia.
- Osnova školenia poskytuje školiteľom podrobné pokyny krok za krokom, ktoré umožňujú realizáciu školenia.
- Materiály, ktoré sprevádzajú pedagogickú príručku (Power-Point a prílohy), sú poskytnuté odborníkom na realizáciu odbornej prípravy.

Kľúčové posolstvá odbornej prípravy

- Duševné zdravie je súčasťou celkového zdravia
- Hovoriť o duševnom zdraví je nevyhnutné
- Odolnosť sa dá vybudovať
- Pohoda je celoživotná cesta

Štruktúra a trvanie odbornej prípravy

Tento program odbornej prípravy je navrhnutý tak, aby zapojil mladých ľudí do rozvoja postupov zameraných na emocionálnu pohodu a boj proti stigmatizácii duševného zdravia. Pozostáva zo

4 modulov, ktoré sú navrhnuté tak, aby zlepšili chápanie duševného zdravia účastníkmi, prelomili stigma a podporili rozvoj odolnosti a stratégií zvládania. Celkové trvanie školenia **je 14 hodín** a je štruktúrované tak, aby sa uskutočnilo **počas dvoch celých dní**, pričom každý deň **trvá 7 hodín**.

Školiteľom sa odporúča, aby si obsah aj trvanie školení prispôbili **podľa svojho publika, dostupného času a konkrétnych cieľov školenia**. Môžu si flexibilne vybrať a prispôbiť zasadnutia tak, aby vyhovovali špecifickým potrebám účastníkov.

Školenie zahŕňa **24 aktivít**, ako sú napríklad cvičenia na zamyslenie, hranie rolí, diskusie a ďalšie. Okrem týchto aktivít môžu facilitátori začleniť diskusie, prípadové štúdie a interaktívne výmeny s cieľom posilniť kľúčové koncepty. Celkové trvanie odbornej prípravy sa tak bude líšiť v závislosti od úrovne interakcie a zapojenia počas týchto flexibilných segmentov. Facilitátorom sa odporúča, aby tieto faktory zohľadnili pri štruktúrovaní zasadnutí s cieľom zabezpečiť dynamické a efektívne vzdelávanie.

Každému facilitátorovi sa odporúča, aby prispôbil odbornú prípravu výberom najdôležitejších činností a organizáciou blokov spôsobom, ktorý najlepšie vyhovuje jeho publiku, či už sa bude intenzívne realizovať v rámci jedného bloku, alebo sa rozloží do viacerých kratších blokov. Hlavným cieľom zostáva zabezpečiť, aby účastníci získali komplexné pochopenie duševného zdravia a jeho riadenia.

Obmedzenia

- **Emocionálne reakcie:** účastníci môžu počas školenia zažívať emocionálne reakcie. Školitelia musia zabezpečiť bezpečné prostredie podporovaním otvorenosti a rešpektovaním dôverylosti.
- **Interaktívne zložky:** niektoré činnosti si môžu vyžadovať viac času, ako sa očakáva, preto je pri riadení harmonogramu potrebná flexibilita.
- **Dostupnosť materiálov:** zabezpečte, aby boli všetky potrebné materiály (napr. materiály na rozdávanie, prezentácie a zdroje) pripravené vopred.
- **Fyzické prostredie:** zabezpečte, aby bol priestor na školenie vhodný na skupinovú diskusiu a aktivity, najmä na spoločné workshopy alebo hranie rolí.

Potrebné zdroje

- Prezentácie PowerPoint
- Pomôcky na aktivity (napr. kartičky "mýty a fakty o duševnom zdraví", kvízy pred školením atď.)
- Flipcharty, fixky a perá na skupinovú aktivitu
- Vytlačené prípadové štúdie na skupinovú diskusiu
- Kocky na hranie rolí
- Pohodlná školiaca miestnosť, do ktorej sa zmestia všetci účastníci
- Priestor na skupinovú prácu a aktivity (oddychové zóny alebo stoly na spoločnú diskusiu)
- Notebook, projektor a plátno na prezentáciu diaprojektív

Metódy hodnotenia

➤ 1. Test pred školením

Vykonajte úvodný kvíz na posúdenie existujúcich vedomostí účastníkov o duševnom zdraví a súvisiacich témach. Pomôže to usmerniť zameranie obsahu počas školenia.

➤ 2. Reflexia založená na aktivitách

Po absolvovaní rôznych aktivít zapojte účastníkov do reflexívnych diskusií s cieľom zhodnotiť účinnosť školenia a posilniť učenie.

➤ 3. Skupinovú diskusiu a spätnú väzbu

- Facilitátori by mali počas skupinových diskusií a aktivít pozorovať a hodnotiť zapojenie a porozumenie účastníkov.
- Podporujte vzájomnú spätnú väzbu, pri ktorej sa účastníci počas cvičení podelia o svoje postrehy alebo problémy.

➤ 4. Hodnotenie po ukončení školenia

- Na konci školenia rozdajte formulár spätnej väzby, aby ste zhromaždili názory účastníkov na obsah školenia, štruktúru.
- Zahrňte otvorené otázky, aby ste identifikovali oblasti, v ktorých by sa mohli zlepšiť, a čo považovali za najprínosnejšie.



SLIDE 1



ÚVOD: ČO JE DUŠEVNÉ ZDRAVIE?



Ciele úvodu

- ✓ Identifikovať kľúčové dimenzie duševného zdravia vrátane pohody, emocionálneho zdravia a psychického stresu.
- ✓ Identifikovať a rozlíšiť zdroje a prekážky duševného zdravia.

Ciele školenia

- ✓ Pochopiť duševné zdravie, rozpoznať kľúčové pojmy s ním spojené, vrátane pohody, psychickej nepohody a duševných porúch.
- ✓ Preskúmať a spochybniť bežné mýty, stereotypy a stigmy súvisiace s duševným zdravím.
- ✓ Uplatňovať účinné stratégie zvládania stresu, úzkosti a emocionálnych ťažkostí v reálnych životných situáciách.
- ✓ Rozvíjať a integrovať rutinné postupy starostlivosti o seba a stratégie budovania odolnosti do každodenného života.

SLIDE 2

Osnova školenia

- ✓ Úvod: Čo je duševné zdravie?
- ✓ Modul 1: Otvorené rozhovory o duševnom zdraví

- ✓ Modul 2: Zvládanie výziev v oblasti duševného zdravia
- ✓ Modul 3: Spoznávanie svojich emócií
- ✓ Modul 4: Budovanie odolnosti na zvládanie výziev
- ✓ Záver

SLIDE 3



Stanovenie charty bezpečného priestoru

Nastavte rámec pre rešpekt medzi účastníkmi:

- ✓ Zbavenie sa predsudkov
- ✓ Otvorenosť
- ✓ Úprimnosť v komunikácii
- ✓ Aktívne počúvanie
- ✓ Rešpektovanie zdieľania každého
- ✓ Nulová tolerancia šikanovania alebo obťažovania

Rámec môže byť stanovený priamo, alebo účastníci môžu pravidlá navrhnuť sami.

Tu môžu školitelia pridať niekoľko informácií o riešeníach, ktoré sa ponúkajú v prípade silných emocionálnych reakcií účastníkov.

SLIDE 4



Spoznajme sa navzájom

Predtým, ako sa ponoríme do jadra školenia, je dôležité venovať chvíľu tomu, aby sa všetci navzájom spoznali. Pomôže to vytvoriť príjemné a dôverné prostredie, čo uľahčí výmenu názorov počas celého zasadnutia. Každý bude mať niekoľko minút na to, aby sa predstavil a odpovedal na zábavnú otázku na prelomenie ľadov. Cieľom je prelomiť ľady a pomôcť všetkým cítiť sa uvoľnenejšie.

SLIDE 5



Trvanie: 1: 5 - 10 minút

Aktivita na prelomenie ľadov "Hra na meno"

Každá osoba povie svoje meno spolu s prídavným menom, ktoré sa začína na rovnaké písmeno ako jej meno a nejakým spôsobom ju vystihuje (príklad: "Radostný Radovan"). To pomáha členom zapamätať si mená a popísať, kto sú v tomto procese.

Po tom, čo každý povedal svoje meno a prídavné meno, požiadajte každého z nich, aby teraz povedal meno a prídavné meno osoby, ktorá je vedľa neho vpravo alebo vľavo.

SLIDE 6



Začiatkový test

Pred začatím sedenia **musí školiteľ informovať účastníkov, že musia vyplniť hodnotenie pred testom**. Tento test pomôže posúdiť ich **počiatočné vedomosti a očakávania** týkajúce sa školenia. Mal by sa vyplniť pred začiatkom školenia, aby sa zabezpečilo meranie efektívnosti vzdelávania. (Príloha 1)

Predbežný test pošlite vopred

Najmenej **tyždeň pred začiatkom školenia** pošlite účastníkom e-mailovú správu, v ktorej uvediete:

- ✓ **Stručné vysvetlenie** účelu testu (aby sa školenie prispôbilo ich potrebám).
- ✓ **Odkaz na online dotazník** (alebo priložte dokument pre tých, ktorí uprednostňujú papierovú verziu).
- ✓ **Termín na vyplnenie** (ideálne 2-3 dni pred zasadnutím).

Monitorovanie odpovedí

Niekoľko dní pred školením **skontrolujte odpovede**, aby ste zistili medzery vo vedomostiach a v prípade potreby upravili zameranie školenia.

Kontrola vyplnenia v deň školenia

- ✓ Pred začiatkom školenia sa **opýtajte, či všetci účastníci vyplnili predbežný test**.
- ✓ Ak tak niektorí neurobili, **dajte im na to 5 minút na začiatku zasadnutia** (ak im to čas dovolí).

SLIDE 7

Čo je to duševné zdravie?

Predtým, ako sa ponoríte do podrobnejších tém, musíte pochopiť rôzne pojmy týkajúce sa duševného zdravia.

SLIDE 8

Existuje niekoľko spôsobov, ako hovoriť o duševnom zdraví, a existuje niekoľko kľúčových pojmov, ktoré je niekedy ťažké rozlíšiť.

Opýtajte sa účastníkov:

- ✓ Počuli ste už niekedy o týchto pojmoch?
- ✓ Viete, čo znamenajú?
- ✓ Ako by ste ich definovali?
- ✓ Aký je medzi nimi rozdiel alebo podobnosť?

Nechajte ich, aby sa podelili o svoje myšlienky.



SLIDE 9



Definícia duševného zdravia

Duševné zdravie je definované ako stav pohody, v ktorom si jednotlivec môže uvedomiť svoje vlastné schopnosti, zvládať bežný životný stres, produktívne pracovať a prispievať k rozvoju svojej komunity.

SLIDE 10

Kontinuum duševného zdravia

Každý človek má duševné zdravie a všetci sa nachádzame v tomto kontinuu. Niekoľko ľudí je na oboch koncoch kontinua, vždy sa v tomto kontinuu pohybujeme.

Cieľom je, aby sme si vždy dokázali udržať pozitívne duševné zdravie, ale niekedy sme v duševnej tiesni. Prežívame niekoľko symptómov duševného zdravia, ktoré oslabujú náš stav pohody. A niekedy sme postihnutí poruchou duševného zdravia, čo znamená, že potrebujeme podporu a starostlivosť. Duševné zdravie sa teda vždy nachádza na kontinuu s niekoľkými rozmermi:

- ✓ **Pozitívne duševné zdravie** (postulujúce osobné naplnenie a pohodu).
- ✓ **Psychické utrpenie** (vyvolané stresovými situáciami a existenčnými ťažkosťami). Môže byť prechodné – príležitostné pocity úzkosti alebo "blues" – alebo **trvalé**.
- ✓ **Poruchy duševného zdravia** rôzneho trvania a závažnosti, ktoré spôsobujú zdravotné postihnutie a vyžadujú si lekársku starostlivosť.¹



¹ [https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental \"Mon,et la mutuelle à 100%25.](https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental \)

SLIDE 11

Rozdiel medzi duševným zdravím a duševnou pohodou

Duševné zdravie aj pohoda sú nevyhnutné pre plnohodnotný život, pretože pomáhajú zvládať výzvy, dosahovať ciele a tešiť sa zo života. Pohoda je súčasťou duševného zdravia, pretože zahŕňa faktory ako dobré vzťahy, pocit spokojnosti so životom a zmysel pre cieľ.

Hlavný rozdiel medzi nimi je v tom, že:

- ✓ **Duševné zdravie** sa vzťahuje na váš psychický stav – ako myslíte, cítite a zvládáte každodenný život. Dobré duševné zdravie má jasné ukazovatele, ako napríklad efektívne zvládanie stresu, udržiavanie zdravých vzťahov a dobré fungovanie pri každodenných úlohách. Keď tieto ukazovatele nie sú prítomné, môžu sa objaviť problémy s duševným zdravím.
- ✓ **Dobrá životná pohoda** je širšia a zahŕňa duševné zdravie, ale aj fyzické zdravie, sociálne väzby a celkovú životnú spokojnosť. Pohoda sa nespolieha na konkrétne ukazovatele; odráža osobné pocity šťastia, pohodlia a spokojnosti.

SLIDE 12

Duševné zdravie verzus duševná pohoda

Zhrnutie:

- ✓ **Duševné zdravie** = celkové psychické zdravie (môže byť dobré alebo zlé).
- ✓ **Duševná pohoda** = osobný pocit vnútorného pokoja a rovnováhy (aj tvárou v tvár problémom).

Príklad:

Sarah bola diagnostikovaná úzkostná porucha (problém **duševného zdravia**). Niekedy zažíva záchvaty paniky a potrebuje zvládnuť svoje príznaky pomocou terapie a liekov.

Vďaka silnému podpornému systému, zmysluplnej práci, pravidelnému cvičeniu a stratégiám zvládania, ktoré sa naučila, sa však Sarah **celkovo** cíti **pokojná, spokojná a optimisticky sa pozerá na život**. Uživa si čas s priateľmi, cíti sa spojená so svojimi hodnotami a má nástroje na zvládanie stresu.

To znamená, že Sarah má **dobrú duševnú pohodu**, aj keď má **duševné ochorenie**.

SLIDE 13

Diapozitív 13 – Koncept duševného zdravia: emocionálne zdravie

Emocionálne zdravie je o tom, ako dobre chápeme, vyjadrujeme a zvládame svoje emócie. Nejde o to, aby sme sa vždy cítili šťastní, ale o to, aby sme rozpoznali, čo cítime – napríklad smútok, radosť, hnev alebo stres – a vedeli na to zdravo reagovať.

Keď je naše emocionálne zdravie silné, môžeme:

- ✓ zvládnuť životné vzostupy a pády
- ✓ budovať pozitívne vzťahy
- ✓ prijímať vyvážené rozhodnutia
- ✓ starať sa o seba a o druhých

Tak ako fyzické zdravie, aj emocionálne zdravie si vyžaduje pozornosť a starostlivosť. Rozprávanie o našich emóciách, praktizovanie sebareflexie a používanie stratégií zvládania sú spôsoby, ako ho podporiť.

SLIDE 14

Stres a duševná choroba = psychické poruchy

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

Distres je stav emocionálneho utrpenia. Je to stav, keď sa niekto cíti preťažený, znepokojený, smutný alebo neschopný vyrovnáť sa s ním. **Distres** sa vzťahuje na intenzívnu emocionálnu nepohodu, ktorá ovplyvňuje schopnosť človeka normálne fungovať. Môže zahŕňať pocity, ako je strach, smútok, frustrácia alebo to, že sa neovládate.

Na rozdiel od duševnej choroby je distres zvyčajne dočasný – ale ak sa nerieši, môže sa stať vážnym.

Distres je ako vnútorný alarm, ktorý sa spustí – signalizuje, že niečo nie je v poriadku a možno budeme potrebovať podporu alebo oddych.

Duševné ochorenie je zdravotný stav, ktorý ovplyvňuje to, ako človek myslí, cíti, správa sa alebo komunikuje s ostatnými.

Je to viac než len pociť smútku alebo stresu – je to vážny stav, ktorý môže vyžadovať podporu alebo liečbu.

Duševné ochorenie je ako búrka v mysli – sťažuje jasné myslenie, stabilný pocit alebo ľahkú interakciu s ostatnými. Podobne ako fyzické ochorenia sa môže zlepšiť starostlivosťou, podporou a niekedy aj liečbou.

SLIDE 15

Duševné ťažkosti verzus duševné choroby

Rozdiel medzi duševnou tiesňou a duševnou chorobou:

- ✓ **Duševné ťažkosti** sú **normálnou reakciou** na ťažké situácie – napríklad pociť úzkosti pred skúškou, smútok po strate alebo stres počas konfliktu. Môže byť intenzívna, ale zvyčajne **zmizne sama** alebo pomocou jednoduchých stratégií zvládania.
- ✓ Na druhej strane **duševná choroba** zahŕňa **vážnejšie a dlhotrvajúce príznaky**, ktoré ovplyvňujú každodenný život, vzťahy a fungovanie človeka. Často si vyžaduje **odbornú podporu alebo liečbu**, napríklad terapiu alebo lieky.

Príklad:

Nervozita pred prezentáciou = duševná porucha.

Pocit neustálej úzkosti, kvôli ktorej je ťažké vyjsť z domu = možné duševné ochorenie.

SLIDE 16



Vplyv duševného zdravia

Opýtajte sa účastníkov:

- ✓ Čo vám pomáha cítiť sa dobre a zdravo?
- ✓ Čo spôsobuje, že sa niekedy cítite na dne?

Požiadajte účastníkov, aby na papieriky alebo lístočky napísali všetky faktory, ktoré ovplyvňujú ich duševné zdravie, a nalepili ich na tabuľu alebo stenu. Keď uvedú všetky svoje nápady, požiadajte ich, aby faktory preskupili do rôznych kategórií.

SLIDE 17

Rôzne faktory, ktoré ovplyvňujú duševné zdravie

Naše duševné zdravie ovplyvňujú tri typy faktorov:

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

Keďže tieto faktory sú pre každého jednotlivca jedinečné a premenlivé, aj duševné zdravie je premenlivé. Niektoré dni sa môžeme cítiť skvele a iné dni môžeme bojovať viac. Je to normálne, duševné zdravie môže kolísať z jedného miesta na druhé.

Faktory sú buď zdrojmi, alebo prekážkami.

SLIDE 18

Zdroje

Na jednej strane existujú zdroje, ktoré majú pozitívny vplyv na duševné zdravie ako:

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

SLIDE 19

Prekážky

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

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

Negatívny vplyv na hľadanie dobrého duševného zdravia budú mať aj niektoré závažné udalosti, ktoré sa dejú počas celého života, ako napríklad choroby, strata človeka, prepustenie zo zamestnania alebo niekedy aj pozitívna udalosť. Tieto udalosti môžu mať vplyv z krátkodobého aj dlhodobého hľadiska. Ak človek čelí väčším prekážkam, ako má zdrojov, ktoré mu 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 je aj duševné zdravie premenlivé.



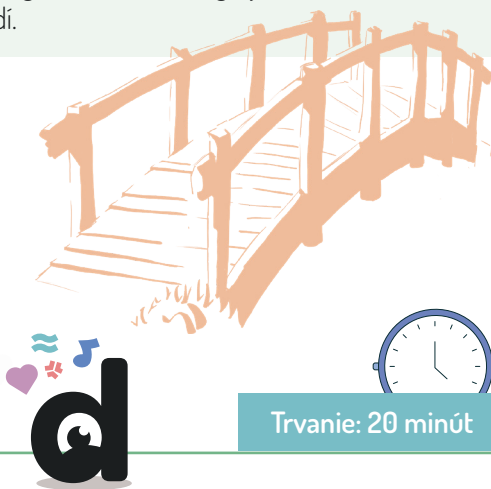
SLIDE 20



MODUL 1: OTVORENÉ ROZHOVORY O DUŠEVNOM ZDRAVÍ

CIELE MODULU

- Identifikovať vplyv duševného zdravia na každodenný život a pochopiť význam starostlivosti oň.
- Zhodnotiť vplyv stigmy
- Vypracovať stratégie na zníženie stigmy v osobnom a komunitnom prostredí.



SLIDE 21

Trvanie: 20 minút

Aktivita "Ako sa dnes cítim?" (individuálne cvičenie na reflexiu)

Cieľ: Zamyslite sa nad osobným duševným zdravím a identifikujte faktory ovplyvňujúce aktuálnu náladu.

Potrebný materiál: dixitová karta, kresliace kartičky, obrázky alebo nálepky

Krok za krokom

Požiadajte účastníkov, aby buď:

- Vyberte si farbu, ktorá predstavuje ich dnešnú náladu
- Vyberte si počasie, ktoré reprezentuje ich dnešnú náladu

Požiadajte ich, aby sa zamysleli nad tým, prečo je ich nálada dnes taká. Nie je potrebné, aby sa o svoje úvahy podelili. Spali dobre? Mali dobré/zlé správy? Aké udalosti mohli viesť k tejto voľbe.

Umožnite účastníkom, ktorí chcú, aby sa podelili o svoje pocity so skupinou a diskutovali o rôznych náladách, ktoré sú prítomné v miestnosti.

SLIDE 22

Prečo je dôležité hovoriť o duševnom zdraví?

Opýtajte sa účastníkov, prečo je podľa nich dôležité hovoriť o duševnom zdraví.

Niekedy môžeme byť v pohode a niekedy nie. Rozprávanie o tom nám môže pomôcť prejsť tým, čo sa deje. Môže tiež pomôcť lepšie **pochopiť** naše vnútorné procesy, keď nahlas vyjadríme, čo máme v srdci a v mysli.

SLIDE 23

Je dôležité hovoriť o duševnom zdraví, pretože...

Pochopenie a riešenie duševného zdravia je nevyhnutné. Buduje odolnosť, pomáha odbúrať stigmú okolo problémov duševného zdravia a umožňuje včasnú intervenciu, keď je to potrebné.

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 vytvárame podporné prostredie, v ktorom sa oceňuje učenie, rast a emocionálna pohoda.

SLIDE 24



Sila sebareflexie

Na pochopenie a zlepšenie nášho duševného zdravia je nevyhnutná pravidelná sebareflexia. Pomáha nám rozpoznať náš emocionálny stav,

identifikovať vzorce a uskutočniť pozitívne zmeny.

Sebareflexia prispieva k rozvoju **sebapoňatia**, ktoré je dôležitou súčasťou našej identity. Zahŕňa naše myšlienky o našich vlastnostiach, schopnostiach, presvedčeníach, hodnotách, rolách a vzťahoch. Tento sebaobraz ovplyvňuje našu náladu, úsudok a správanie, čím formuje našu interakciu so svetom.

Pravidelným praktizovaním sebareflexie získame niekoľko výhod:

- **Väčšie sebauvedomenie:** lepšie chápeme svoje myšlienky a emócie.
- **Väčší pocit kontroly:** pocit väčšej moci riadiť svoje duševné zdravie.
- **Zlepšenie komunikačných zručností:** schopnosť jasnejšie vyjadriť svoje emócie a potreby.
- **Lepšie rozhodovanie:** prijímanie premyslených, dobre informovaných rozhodnutí.
- **Väčšia zodpovednosť:** preberanie zodpovednosti za svoje činy a rast.

Stručne povedané, sebareflexia nám pomáha budovať silnejší a zdravší vzťah k sebe samým, čo je pre dobré duševné zdravie nevyhnutné. Aby ste si precvičili **sebareflexiu**, začnite tým, že si budete klásť otvorené otázky. Venujte pozornosť emóciám, ktoré sa objavujú pri skúmaní vašich odpovedí, a zostaňte zvedaví, prečo sa tak cítite.

Užitočným nástrojom je vedenie denníka. Pomôže vám sledovať minulé udalosti, vaše emocionálne reakcie a to, ako by ste v budúcnosti mohli podobné situácie riešiť inak. Poskytnite si dostatok času a priestoru na spracovanie zážitkov a emócií. Budte k sebe trpezliví, jemní a chápací, kým "strávite", čo sa stalo.

Vytváranie tabuľky sebareflexie môže tiež zlepšiť váš postup reflexie. Pomôže

vám vizualizovať a oslavovať vaše autentické a pravidelným pridávaním nových poznatkov, vlastností a skúseností.

Sebareflexia nám pomáha odhaliť to, čo sa nachádza pod povrchom našich myšlienok a emócií – podobne ako ľadovec, ktorého len malá časť je viditeľná nad hladinou, zatiaľ čo väčšina zostáva skrytá pod ňou.

Pochopenie nášho duševného zdravia si vyžaduje, aby sme sa pozreli hlbšie, za hranice toho, čo je okamžite viditeľné. Práve tu sa stáva model **ľadovca duševného zdravia** kľúčovým.

SLIDE 25

Ľadovec duševného zdravia: nad a pod ľadovcom



Metafora ľadovca predstavuje, aká veľká časť problémov duševného zdravia je skrytá pred zrakom.

Ľadovec duševného zdravia je metafora používaná na znázornenie zložitosti problémov duševného zdravia, pričom rôzne vrstvy symbolizujú viditeľnosť alebo neviditeľnosť rôznych symptómov, skúseností alebo problémov. Je to ilustrácia, ktorá poukazuje na to, koľko problémov duševného zdravia človeka môže byť skrytých pod povrchom.

Len malá časť problémov duševného zdravia je pre ostatných viditeľná, podobne ako je nad vodou len 10 % ľadovca.

Nad hladinou: existujú symptómy duševného zdravia alebo správanie, ktoré môžu ostatní ľahko pozorovať, ktoré môžeme vidieť, keď sa s danou osobou stretneme.

Tesne pod hladinou: existujú príznaky, ktoré nemusia byť pre ostatných také zjavné, ale stále sú do istej miery viditeľné pre tých, ktorí sú nám blízki. Je tu potreba pozornosti.

Hlboko pod povrchom: sú najskrytejšie aspekty boja s duševným zdravím. Často sú internalizované a pre ostatných nemusia byť vôbec viditeľné, pokiaľ sa niekto nerozhodne podeliť sa s nami o ne.

Je dôležité pochopiť, že viditeľné správanie a emócie sú len špičkou ľadovca; hlbšie, často skryté boje si vyžadujú pozornosť a podporu.



SLIDE 26-28

Trvanie: 30-45 minút

Aktivita "Kocky idú dookola" (skúsenosť so spätnou väzbou, skupina)

Ciel:

- Analyzovať, ako rôzne situácie a zvyky ovplyvňujú emocionálny pohodu.
- Zamyslieť sa nad osobnými skúsenosťami a identifikovať faktory, ktoré pozitívne alebo negatívne ovplyvňujú duševné zdravie.

Potrebný materiál: dve kocky

Krok za krokom

Aby sme sa zamysleli nad všetkými oblasťami života, ktoré môžu ovplyvniť duševné zdravie, a otvorili o tom rozhovor, začneme aktivitu. Aktivitu môžete vykonávať v malých alebo veľkých skupinách.

Každý účastník hádže postupne kockami. V závislosti od čísla účastník odpovie na príslušnú otázku. K dispozícii sú dve sady otázok, jedna jednoduchá a druhá s hlbšími otázkami. Školiteľ sa môže rozhodnúť, že bude robiť len jednoduchú sadu otázok, alebo môže nechať účastníka vybrať si, ktorú sadu chce robiť. Pri druhej sade musia účastníci použiť dve kocky.

Jednoduchá sada:

1. Spomeňte si na chvíľu, keď ste sa cítili šťastní. Aké faktory prispeli k tomuto momentu?
2. Čo vás rozčúlilo?
3. Povedzte, kedy ste boli na seba hrdí a prečo?
4. Ktorá situácia/zlozvyk vás vyčerpáva?
5. Na koho/čo sa obraciate, ak čelíte výzvam?
6. Čo vo vašej každodennej rutine vám pomáha cítiť sa emocionálne dobre?

Hlbší súbor:

7. Podel'te sa o 2 rozhodnutia, ktoré ste urobili a ktoré priniesli veľkú zmenu vo vašom živote?
8. Ktoré správanie alebo zvyk, o ktorom viete, nie je dobré pre vaše duševné zdravie?
9. Aké sú najčastejšie negatívne myšlienky, ktoré máte, a ako sa im bránite?
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?

Uistite sa, že každá osoba má pri rozprávaní slovo a že nedochádza k prerušovaniu alebo vedľajším rozhovorom. V závislosti od počtu účastníkov môžete urobiť jednu, dve alebo tri kolá.

Možnosť debriefingu s účastníkmi na konci aktivity:

- Bolo ľahké odpovedať na rôzne otázky?
- Ako ste sa cítili pri odpovedaní na otázky?
- Dozvedeli ste sa prostredníctvom tejto aktivity niečo o svojich vlastných návykoch v oblasti duševného zdravia?
- Pomohlo vám to pochopiť duševné zdravie v každodennom živote?

SLIDE 29

Ako duševné zdravie ovplyvňuje náš každodenný život?

Teraz, keď sme prostredníctvom sebareflexie preskúmali rôzne aspekty našich zážitkov a emócií, je dôležité pochopiť, **prečo** je to dôležité. **Duševné zdravie nie je len o tom, ako sa cítime – je o tom, ako žijeme.** Ovplyvňuje to, ako premýšľame, reagujeme, rozhodujeme sa, budujeme vzťahy, a dokonca aj to, ako sa o seba staráme. Podme sa ponoriť do toho, ako duševné zdravie ovplyvňuje náš každodenný život v rôznych oblastiach.

SLIDE 30

Duševné zdravie ovplyvňuje mnohé aspekty nášho života

Duševné zdravie je hlboko prepojené so všetkými oblasťami nášho života. Či už si to uvedomujeme alebo nie, formuje naše myšlienky, pocity, konanie a interakcie so svetom. Podľa **nadnárodnej štúdie MIND o potrebách duševného zdravia duševné zdravie** ovplyvňuje rôzne aspekty nášho každodenného života. Pochopenie týchto oblastí nám pomáha určiť, ako naše duševné zdravie ovplyvňuje našu celkovú pohodu a každodenné fungovanie.

Najviac ovplyvnené oblasti

1. Učenie a koncentrácia (73 %)

Duševné zdravie má najväčší vplyv na našu schopnosť sústrediť sa, absorbovať nové informácie a udržať pozornosť. Ťažkosti so sústredením alebo udrжанím informácií môžu ovplyvniť prácu, štúdium a každodenné úlohy.

2. Vzťahy s rodinou a priateľmi (71 %)

Duševné zdravie výrazne ovplyvňuje spôsob, akým komunikujeme a nadväzujeme kontakty s ostatnými. Problémy v týchto

oblastiach môžu narušiť osobné a profesionálne vzťahy, čo môže viesť k izolácii alebo konfliktom.

Oblasti s veľkým vplyvom

3. Sebavedomie a sebaúcta (66 %)

Zlé duševné zdravie môže znížiť našu sebaúctu, spôsobiť, že začneme pochybovať o svojich schopnostiach a cítiť sa nedostatočne alebo nehodne.

4. Spánkový režim (65 %)

Problémy s duševným zdravím často narúšajú spánok, spôsobujú nespavosť, nepokoj alebo nepravidelný spánkový režim. Zlý spánok môže zase zhoršiť duševné zdravie.

5. Schopnosť rozhodovania (64 %)

Problémy s duševným zdravím môžu ovplyvniť našu schopnosť prijímať jasné a racionálne rozhodnutia, čo zvyšuje nerozhodnosť alebo impulzivnosť.

Stredne ovplyvnené oblasti

6. Zvládanie výziev a neúspechov (52 %)

Duševné zdravie ovplyvňuje to, ako sa cítime odolní, keď čelíme ťažkostiam. Znížená odolnosť môže spôsobiť, že neúspechy sa budú zdať zdruvujúce a ťažšie prekonateľné.

7. Stravovacie návyky (44 %)

Úzkosť, stres alebo depresívne stavy môžu viesť k prejedaniu, nedojedaniu alebo nezdravému výberu potravín, čo má vplyv na fyzické zdravie.

8. Účasť na aktivitách a koníčkoch (41 %)

Znížená motivácia alebo nedostatok energie môžu obmedziť zapájanie sa do príjemných alebo zmysluplných aktivít.

Menej ovplyvnené, ale stále relevantné

9. Fyzické aktivity (37 %)

Hoci nejde o najviac ovplyvnenú oblasť, duševné zdravie môže znížiť motiváciu k cvičeniu, ktoré je nevyhnutné pre celkovú pohodu.

10. Finančné riadenie (28 %)

Správa financií si vyžaduje sústredenie, rozhodovanie a odolnosť. Zlé duševné zdravie môže ovplyvniť tieto schopnosti, čo vedie k stresu a zlým finančným rozhodnutiam.

SLIDE 31

Myslite na spúšťače!

Opýtajte sa účastníka, aké situácie ovplyvňujú naše duševné zdravie? Aké sú to spúšťače?

SLIDE 32

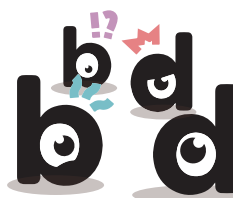
Rôzne spúšťače

Nadnárodná štúdia MIND skúmala faktory, ktoré s najväčšou pravdepodobnosťou prispievajú k zlému duševnému zdraviu respondentov. Hoci respondenti priznali celý rad situácií, ktoré by potenciálne mohli viesť k problémom s duševným zdravím, niektoré stresory sa ukázali ako mimoriadne významné:

- **Strata alebo smútok** (84%) %) vyvolávajú silné emocionálne reakcie a často sa spájajú s hlbokým psychickým utrpením a ťažkosťami s prispôbením.
- **Trauma alebo zneužívanie** (82 %), ktoré sú veľmi nepríjemné a môžu viesť k trvalým psychickým následkom, napríklad k posttraumatickej stresovej poruche.
- **Problémy vo vzťahoch** alebo **rodinné problémy** (82 %), keďže medziludské konflikty a rodinné nehody môžu narušiť emocionálnu stabilitu a prispieť k pocitom úzkosti, depresie a izolácie.
- **Zdravotné problémy** (78 %) sa zhodujú s problémami duševného zdravia, pričom chronické ochorenia a zdravotné postihnutie zhoršujú psychické ťažkosti.
- Mierne spúšťačujúce boli aj vyhranené faktory, ako napríklad **diskriminácia alebo predsudky** (71 %) a **problémy s bývaním** (63 %).
- Naopak, faktory ako **čas strávený pri obrazovke** (10 %) a **globálne situácie** (28 %) boli vnímané ako menej spúšťačujúce, čo naznačuje, že respondenti môžu uprednostňovať osobné stresory pred vonkajšími.

Analýza zdôrazňuje kritickú potrebu intervencií zameraných na osobné stresory a zároveň zvyšuje povedomie o úlohe vonkajších stresorov pri formovaní výsledkov duševného zdravia. Kultúrne, sociálno-ekonomické a vzdelávacie súvislosti ovplyvňujú vnímanie stresorov, čo zdôrazňuje význam intervencií prispôbených na mieru, ktoré sa zaoberajú individuálnymi a kontextovými faktormi na účinnú podporu pohody.

Ak je teda duševné zdravie také dôležité, prečo o ňom nehovoríme?



Trvanie: 1 hod: 40 minút

SLIDE 33

Aktivita "Hľadanie pokladu" (hranie rolí, skupina)

Ciel: Identifikovať, ako predsudky, predpoklady a predpojatosti ovplyvňujú rozhodovanie a vnímanie duševného zdravia.

Potrebný materiál: Predpoklady a predsudky: Príloha 2 – Hľadanie pokladu

Krok za krokom

Krok 1: Úvod a prezentácia hry (5 minút)

Stručná informácia: "Je potrebné zostaviť výpravu, ktorá pôjde hľadať poklad na ostrov. Do tejto výpravy sa dobrovoľne prihlási 12 účastníkov. Na túto výpravu za pokladom sa však môže vydať len 6 ľudí. Keď sa skupina ocitne na ostrove, bude sa musieť o seba postarať sama. K dispozícii budú mať len zdravotnícke potreby, čerstvú vodu a jedlo. Musíte rozhodnúť, kto môže byť súčasťou výpravy, aby ste mali istotu, že misia bude úspešná."
(Školiteľ môže počas školenia prispôbiť počet postáv podľa počtu účastníkov).

Každý účastník bude mať kartu postavy, ktorú bude počas aktivity predstavovať. Napríklad účastník 1 bude mať kartu "Tom", takže počas hry bude musieť stelesniť "Toma".
Facilitátor rozdá prvú sadu údajov o postave (jedna karta na osobu).



Krok 2: Prvé rozhodnutie (15 minút),

Skupina má teraz 15 minút na to, aby sa medzi sebou rozhodla, kto pôjde a kto nepôjde na výpravu za pokladom.

Po tom, ako skupina urobí rozhodnutie, facilitátor dá každej osobe druhý opis postavy. Táto druhá karta poskytuje nové informácie o postave.

Krok 3: Druhé rozhodnutie (10 minút)

Skupina má teraz ďalších 10 minút na to, aby sa rozhodla, či chce ponechať skupinu takú, aká je, alebo či chce zmeniť časť posádky výpravy.

Krok 4: Zhodnotenie (10 minút)

- Teraz požiadajte skupinu, aby prediskutovala, ako dospela ku konečnému rozhodnutiu. Zmenili svoje rozhodnutia? Áno/Nie - Prečo?
- Ako tento scenár odráža situácie zo skutočného života? - Stigma/diskriminácia/stereotypizácia/vytváranie predpokladov na základe toho, ako ľudia vyzerajú, ako hovoria, odkiaľ pochádzajú a čo robia.
- Je ešte niečo, čo sa môžete naučiť/odniesť si z tejto aktivity?

SLIDE 34

Čo je to stigma?

Teraz, keď ste rozhodli o tom, kto by sa mal pridať k expedícii, urobme krok späť a zamyslime sa nad týmto procesom. **Rozhodnutia, ktoré ste urobili, boli založené na informáciách, ktoré ste mali, a na vašom vlastnom vnímaní, predsudkoch a predpokladoch.**

Táto aktivita nám pomôže vidieť, ako rýchlo si vytvárame úsudky o druhých, niekedy aj bez toho, aby sme si to uvedomovali.

Ale čo ak boli tieto úsudky ovplyvnené **stigmou**?

Čo je pre vás **stigma**?

SLIDE 35



Stigma duševných chorôb

Naša spoločnosť často priradzuje duševným chorobám rôzne označenia, ktoré udržiavajú stigmdu, najprv je dôležité pochopiť, že je vhodnejšie používať pojmy ako napr.

Pripomente účastníkom, že každý občas zastáva nejaké stigmatizujúce alebo diskriminačné myšlienky či postoje. Kľúčom je rozpoznať tieto myšlienky a postoje, zamyslieť sa nad ich pôvodom a aktívne pracovať na zmene škodlivého správania, ku ktorému môžu viesť.

SLIDE 36

Rôzne druhy stigmy

Stigma sa môže prejavovať viacerými spôsobmi:

- **Verejná stigma:** negatívne postoje a presvedčenia jednotlivcov alebo väčších skupín voči ľuďom s duševnými poruchami. To môže viesť k diskriminácii a sociálnemu vylúčeniu.
- **Sebastigma:** keď jednotlivci s duševnými poruchami internalizujú tieto negatívne presvedčenia, čo vedie k pocitom hanby a zníženému sebavedomiu.
- **Štruktúrna stigma:** systémové politiky a praktiky, ktoré obmedzujú príležitosti ľudí s duševnými poruchami, napríklad nedostatočné financovanie služieb v oblasti duševného zdravia alebo diskriminačné zákony.



SLIDE 37

ladí ľudia zažívajú stigmdu prostredníctvom rôznych prostredí

Označovanie: kategorizácia osoby podľa jej stavu duševného zdravia, ktorá ovplyvňuje to, ako ju ostatní vnímajú a ako s ňou zaobchádzajú. Ľudia si môžu tieto nálepky internalizovať a začať

sa s nimi stotožňovať. Je dôležité uprednostniť jednotlivca pred jeho stavom duševného zdravia. Napríklad "človek s duševnou chorobou" namiesto "duševne chorý človek".

Negatívny postoj: negatívny pocit alebo názor na niekoho, alebo spôsob správania, ktorý je spôsobený následne. Ak má napríklad niekto negatívny názor na ľudí s duševnou chorobou, môže sa im vyhýbať alebo sa k nim správať nespravodlivo.

Stereotypizácia: keď sa na ľudí uplatňujú stanovené predstavy, často nesprávne. V prípade problémov duševného zdravia to môže znamenať predpoklad, že ľudia s určitými ochoreniami sú násilní, čo je škodlivé a nesprávne zovšeobecnenie.

Predsudok: nespravodlivý a neopodstatnený názor alebo pocit, najmä ak je vytvorený bez dostatočného premýšľania alebo znalostí. 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 odísť.

Diskriminácia: nastáva vtedy, keď sa s niekým zaobchádza nespravodlivo kvôli jeho duševnému stavu. Môže byť priama (horšie zaobchádzanie s niekým kvôli jeho stavu) alebo nepriama (existencia politik, ktoré nespravodlivo znevýhodňujú ľudí s problémami duševného zdravia).

Rozdelenie na "my" a "oni": ľudia majú tendenciu rozdeľovať ostatných do skupín, napríklad na ľudí s duševným zdravím alebo bez neho. To vytvára pocit rozdelenia, keď sa tí bez problémov s duševným zdravím považujú za "lepších" alebo akceptovanejších, čo vedie k vylúčeniu osôb s problémami duševného zdravia.



Vplyv stigmy

Stigma má silný vplyv na osoby, ktoré zažívajú problémy v oblasti duševného zdravia. Keď niekto čelí stigme, môže sa s ním zaobchádzať nespravodlivo alebo môže byť vylúčený z príležitostí, ktoré ostatní považujú za samozrejmé. V niektorých prípadoch môže byť bolesť z toho, že čelia stigme a diskriminácii, dokonca zdrvivúcejšia ako samotný stav duševného zdravia.



Stigmatizácia môže poškodiť **sebavedomie** človeka a viesť k pocitom **hanby alebo rozpakov**. Táto emocionálna záťaž môže jednotlivcom brániť vo vyhľadaní potrebnej pomoci, môže spôsobiť, že sa stiahnu zo sociálnych kontaktov alebo sa dokonca uchýlia k škodlivým mechanizmom zvládania, ako je napríklad zneužívanie návykových látok. Účinky stigmy sú skutočné a môžu hlboko ovplyvniť pohodu a kvalitu života človeka.

Príklady stigmatizácie duševného zdravia sa vyskytujú, keď ľudia používajú škodlivý jazyk alebo vytvárajú nespravodlivé predpoklady. Frázy ako **"Si blázon", "Je schizofrenička" alebo "Nemôžeš mať depresiu, veď si taká šťastná"** sú bežnými prejavmi stigmy. Objavuje sa aj vtedy, keď je niekto zosmiešňovaný alebo označovaný za slabocha za to, že vyhľadal pomoc.

Stigma často pramení z **falošných stereotypov a mylných predstáv**. Ľudia s duševnými poruchami sú niekedy nespravodlivo vnímaní ako **"nebezpeční", "neschopní" alebo "na smiech"**. Takéto nálepky sú nielen nepresné, ale môžu aj škodiť, brániť ľuďom vo vyhľadaní pomoci a prispievať k pocitom izolácie a hanby. Podľa **nadnárodnej štúdie MIND o potrebách duševného zdravia** 41 % respondentov vysvetľuje, že stigma spojená s duševným zdravím im môže brániť vo vyhľadaní pomoci.



SLIDE 39



Trvanie:
30-40 minút

Aktivita "Duševné zdravie a fakty" (spoločné workshopy, skupina)

Ciel: Identifikovať nepravdivé a pravdivé informácie a rozbiť existujúce mýty o duševnom zdraví.

Potrebný materiál: 1: Príloha 3 – Mýty a fakty o duševnom zdraví, papiere s faktami a mýtmi o duševnom zdraví, obálky. Ďalšie mýty: snahnicanova@gmail.com a fakty: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-mental-health-misconceptions>, <https://www.nami.org/stigma/six-myths-and-facts-about-mental-illness/>

Krok za krokom

Umiestnite fakty o duševnom zdraví a mýty o duševnom zdraví do obálok. Nezabudnite zakryť, ktoré sú mýty a ktoré fakty. Vytvorte dvojice účastníkov a každej dvojici dajte jednu obálku.

Vyzvite účastníkov, aby si spoločne prešli obálky a spoločnými silami oddelili mýty od skutočnosti a zistili, ktoré mýty a fakty patria k sebe. Na túto aktivitu dajte skupine približne 10-15 minút a dajte im pokyn, aby papiere preložili do dvoch stĺpcov.

Pomocou poskytnutej tabuľky prediskutujte odpovede v skupine:

- Dozvedeli ste sa nové fakty o duševnom zdraví?
- Ako dokážete rozlíšiť mýtus od faktu?
- Prečo je tento rozdiel dôležitý?

Ako podľa vás mýty o duševných chorobách ovplyvňujú každého, komu bolo diagnostikované duševné ochorenie?

SLIDE 40

Prečo mýty existujú a pretrvávajú?

V aktivite sme videli, že mýty o duševnom zdraví existujú a je dôležité pochopiť prečo.

Z historického hľadiska: duševné choroby boli často nesprávne chápané a spájané s morálnymi nedostatkami alebo nadprirodzenými silami. Tieto rané mylné predstavy zanechali dedičstvo stigmy, ktoré naďalej ovplyvňuje moderné vnímanie duševného zdravia.

Kultúrne presvedčenia: V mnohých kultúrach sú problémy duševného zdravia obklopené poverami a často sa považujú za zdroj hanby. Tieto kultúrne presvedčenia odrádzajú od otvorenej diskusie a udržiavajú mýty o duševných chorobách. Napríklad v krajinách ako Čína, Japonsko a Južná Kórea môže byť priznanie problémov s duševným zdravím považované za prejav hanby alebo slabosti, a to nielen pre jednotlivca, ale aj pre celú jeho rodinu. V dôsledku toho sa mnohí ľudia vyhýbajú vyhľadaniu odbornej pomoci, pretože sa obávajú odsúdenia alebo sociálneho vylúčenia.

Médiá: Médiá tiež zobrazujú osoby s duševnými chorobami ako násilné alebo nepredvídateľné, čo posilňuje negatívne stereotypy. Toto zobrazovanie formuje vnímanie verejnosti a prispieva k pretrvávaniu mýtov.

Nedostatok vedomostí: všeobecný nedostatok vedomostí o duševnom zdraví vedie k šíreniu dezinformácií. Bez náležitého vzdelávania sa ľudia môžu spoliehať na mýty a mylné predstavy, aby vyplnili medzeru v znalostiach.

SLIDE 41

Ako môžeme rozlíšiť mýty od faktov o duševnom zdraví?

Existujú mýty a fakty o duševnom zdraví, ktoré je dôležité rozlišovať, ale ako?

Na rozlíšenie mýtov od faktov je dôležité opierať sa o dôveryhodné zdroje a vedecké dôkazy. Výskum a údaje od renomovaných organizácií, ako sú Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) a Národná aliancia pre duševné choroby (NAMI), sú spoľahlivými referenciami.

Úlohu zohráva aj kritické myslenie – spochybňovanie informácií, posudzovanie dôveryhodnosti zdroja a pochopenie kontextu pomáhajú pri identifikácii mylných predstáv.

SLIDE 42

Prečo je dôležité konzultovať s odborníkmi a počúvať osobné príbehy?

Konzultácie s **odborníkmi na duševné zdravie alebo expertmi** zabezpečujú, že informácie sú presné a založené na dôkazoch. Mýty sa často šíria v dôsledku nedostatočného odborného prehľadu.

Počúvanie **osobných príbehov** od jednotlivcov so skúsenosťami z praxe poskytuje reálny pohľad na vec. Takéto príbehy môžu poludštiť problémy duševného zdravia a prelomiť stigmy prostredníctvom zrozumiteľného rozprávania.

SLIDE 43

Aké vzdelávacie zdroje môžu pomôcť vyvrátiť mýty o duševnom zdraví?

Knihy, články, videá a renomované webové stránky poskytujú vzdelávacie zdroje, ktoré presne vysvetľujú stavy duševného zdravia. Preskúmanie týchto materiálov pomáha objasniť mylné predstavy a poskytuje širšie pochopenie tém duševného zdravia.

Je dôležité vyberať si zdroje od uznávaných zdravotníckych organizácií, akademických inštitúcií alebo advokačných skupín.

SLIDE 44

Ako mýty ovplyvňujú duševné zdravie?

Sebastigma: internalizácia mýtov môže viesť k sebestigmatizácii, keď sa jedinec za svoj stav hanbí alebo cíti vinu.

Bariéry pri hľadaní pomoci: mýty môžu vytvárať prekážky pri hľadaní pomoci, pretože jednotlivci sa môžu obávať odsúdenia alebo veriť, že liečba nepomôže.

Sociálna izolácia: mýty môžu viesť k sociálnej izolácii, pretože jednotlivci sa môžu stiahnuť zo sociálnych kontaktov, aby sa vyhli stigmatizácii.

Výsledky v oblasti duševného zdravia: mýty môžu negatívne ovplyvniť výsledky v oblasti duševného zdravia

tým, že jednotlivcov odradia od pokračovania v liečbe alebo podpory.

SLIDE 45

Stigma a medzinárodná mobilita

Mýty o duševnom zdraví vytvárajú stigmatu a táto stigma sa môže zintenzívniť počas medzinárodnej mobility, kde kultúrne rozdiely, izolácia a nedostatok porozumenia môžu ešte viac posilniť negatívne vnímanie.

Keď sa mladí ľudia presťahujú do novej krajiny, čelia rôznym medzikultúrnym výzvam, ktoré môžu **stigmatu duševného zdravia ešte prehĺbiť**:

- **Kultúrne rozdiely:** rôzne kultúry majú odlišné postoje k duševnému zdraviu. V niektorých kultúrach môžu byť problémy s duševným zdravím považované za prejav slabosti alebo niečo, čo treba skrývať, čo môže zvýšiť stigmatizáciu tých, ktorí hľadajú pomoc v zahraničí.
- **Jazykové bariéry:** ťažkosti v komunikácii môžu viesť k nedorozumeniam a izolácii, čo jednotlivcom sťažuje vyjadrenie ich potrieb v oblasti duševného zdravia a hľadanie podpory.
- **Sociálna integrácia:** prispôbenie sa novému sociálnemu prostrediu môže byť stresujúce. Ak sa jednotlivci cítia vylúčení alebo nepochopení, môže to zhoršiť pocit stigmy a brániť im v hľadaní pomoci.
- **Nedostatok známych podporných systémov:** pobyt mimo rodiny a priateľov môže jednotlivcov pripraviť o ich zvyčajné podporné siete, čo sťažuje zvládanie problémov v oblasti duševného zdravia a zvyšuje vplyv stigmy.





SLIDE 46

Trvanie:
20 minút

Aktivita "Skupinová diskusia o stigmatizácii" (debata o štruktúrach, skupina)

Ciel: Navrhnuť účinné techniky diskusie o duševnom zdraví spôsobom, ktorý znižuje stigmatizáciu a podporuje porozumenie.

Potrebný materiál: Vymenujte si materiály, ktoré sa budú používať pri práci s ľuďmi, ktorí majú stigmy: Príloha 4 – Scenáre "Skupinová diskusia o stigmatizácii"

Krok za krokom

Diskusia:

- Vysvetlite účastníkom, že budú pracovať s fiktívnymi scenármi, ktoré im majú pomôcť pochopiť vplyv stigmy a spôsoby jej riešenia.

Pri každej situácii sa opýtajte:

- Reagovali by na stigmatizáciu? Aká bola ich reakcia?
- Ak by nereagovali, aké riešenia by mohli priniesť v boji proti stigmatizácii?
- Čo by mohli urobiť, aby zahrnuli ľudí vo svojom okolí, ktorí by mohli byť stigmatizovaní kvôli svojmu duševnému zdraviu

Podel'te sa o niektoré odpovede, ktoré im možno nenapadli.

SLIDE 47

Ako znížiť stigmatizáciu?

Stigma je jednou z hlavných prekážok otvoreného riešenia duševného zdravia. Rozpoznaním stigmy ju môžeme začať riešiť a vytvoriť podporné prostredie.

Znižovanie stigmy v súvislosti s duševným zdravím je nevyhnutné, pretože povzbudzuje jednotlivcov, aby vyhľadali pomoc bez strachu z odsúdenia, podporuje otvorený dialóg a zlepšuje prístup k podporným službám. Podporuje kultúru empatie, zvyšuje emocionálnu pohodu a pomáha jednotlivcom budovať odolnosť. Znižovanie stigmy tiež znižuje sociálnu izoláciu, vytvára inkluzívnejšie prostredie a odbúrava škodlivé stereotypy, čo vedie k lepším výsledkom v oblasti duševného zdravia pre všetkých.

SLIDE 48

Rôzne spôsoby, ako to urobiť


Národná aliancia pre duševné choroby (NAMI) tiež ponúka niekoľko návrhov, čo môžeme urobiť ako jednotlivci, aby sme pomohli znížiť stigmatizáciu duševných chorôb:

+ Hovorte pozitívne: o duševnom zdraví sa často hovorí negatívne, čo prispieva k stigmatizácii. Je dôležité hovoriť o ňom s pozitívnym pohľadom a zamerať sa viac na schopnosti ľudí a menej na obmedzenia, ktoré im ich duševný stav môže spôsobovať. Nepoužívajte slová ako "blázon", "zlomený" alebo "slabý", namiesto toho voľte neodsudzujúci a inkluzívny jazyk.


J Hovorte prirodzene: zachovajte neformálnosť, rozhovor o duševnom zdraví nemusí byť vždy vážny alebo formálny. Keď sa o nej hovorí prirodzene v každodenných diskusiách, táto téma nie je taká zastrašujúca.


! Vzdelávajte seba aj ostatných: Vzdelávaním sa o duševnom zdraví získate presné informácie, ktoré vám pomôžu vyvrátiť mýty a spochybníť stereotypy. Je dôležité aktívne zdieľať tieto poznatky s ostatnými, či už v osobných rozhovoroch alebo prostredníctvom verejných platforiem, aby ste zvýšili povedomie a vytvorili informovanejšiu komunitu.


! Všímajte si jazyk: pripomínajte ľuďom, že na slovách záleží.

 **Podporujte rovnosť medzi fyzickým a duševným ochorením:** porovnávajúte, ako by sa správali k človeku s rakovinou alebo cukrovkou.

 **Prejavte súcit** s ľuďmi s duševným ochorením.

 **Budte úprimní k liečbe:** normalizujte liečbu duševného zdravia, rovnako ako inú zdravotnú starostlivosť.

 **Zvoľte si posilnenie postavenia namiesto hanby:** "Bojujem proti stigme tým, že si vyberám život s posilnením. Pre mňa to znamená, že vlastním svoj život a svoj príbeh a odmietam, aby mi iní diktovali, ako sa vnímam alebo ako sa cítim." – Val Fletcherová.

 Je tiež veľmi dôležité **nevyhýbať sa liečbe:** nikto by sa nemal báť, že bude označený alebo diskriminovaný, aby nevyhľadal pomoc a liečbu.



Úvahy o informovanosti o duševnom zdraví a stigmatizácii

V priebehu tohto modulu sme skúmali, aké dôležité je otvorene hovoriť o duševnom zdraví, uvedomiť si jeho vplyv na každodenný život a pochopiť, ako môže stigma formovať vnímanie a skúsenosti. Dozvedeli sme sa, že duševné zdravie ovplyvňuje rôzne aspekty nášho života vrátane **učenia, vzťahov, rozhodovania a celkovej pohody**. Uvedomenie si tohto vplyvu je nevyhnutné na vytvorenie podporného prostredia, v ktorom možno o duševnom zdraví diskutovať bez strachu a odsudzovania.

Preskúmali sme aj pojem **stigmaty** a rozdelili sme jej rôzne formy: **verejnú stigmatu, sebestigmatu a štrukturálnu stigmatu**. Pochopenie týchto rozdielov nám umožňuje identifikovať škodlivé postoje a praktiky a aktívne pracovať na znížení ich vplyvu. Riešením stigmaty podporujeme inkluzívnosť, empatiu

a zdravší prístup k duševnému zdraviu pre všetkých.

Okrem toho sme diskutovali o tom, že **sebareflexia** je kľúčovým nástrojom na zlepšenie informovanosti o duševnom zdraví. Reflexia našich myšlienok, emócií a skúseností nám pomáha lepšie porozumieť sebe samým a posilňuje našu schopnosť účinne riešiť problémy.

SLIDE 50

Ďalší krok : riešenie výziev v oblasti duševného zdravia

Teraz, keď sme hlbšie pochopili význam diskusie o duševnom zdraví a odbúravania stigmaty, zameriame sa na to, ako **rozpoznať, riešiť a zvládať výzvy v oblasti duševného zdravia**. V ďalšom module budeme skúmať rôzne mechanizmy zvládania, identifikovať potenciálne stresory a rozvíjať stratégie na budovanie odolnosti. Rozvíjanie týchto zručností je nevyhnutné na udržanie duševnej pohody a na to, aby sme ťažkostiam čelili s dôverou a silou.



SLIDE 51

MODUL 2: ZVLÁDANIE VÝZIEV V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

CIELE MODULU

- Identifikovať rôzne typy porúch duševného zdravia a príznaky spojené s každým z nich.
- Rozpoznať dostupné zdroje podpory a posúdiť ich význam pre zotavenie duševného zdravia.

O duševnom zdraví veľa nehovoríme, ale problémy s duševným zdravím existujú a niekedy sa z nich stávajú poruchy duševného zdravia.



SLIDE 52



Trvanie:
10 minút

Energizer "Ktorí slávni ľudia žijú s duševnou chorobou?"

Doba trvania: 1. Vymenujte, čo sa stalo s duševne chorými ľuďmi

Cieľ: Pochopiť, že stavy duševného zdravia nebránia jednotlivcom dosiahnuť úspech a významne uspieť.

Potrebný materiál: Vymenujte si, čo chcete vedieť o duševných poruchách: Príloha 5 - Ktorí slávni ľudia žijú s duševnou chorobou

Krok za krokom

Poskytnite účastníkom niekoľko informácií/nápovedí o známej osobnosti bez toho, aby ste uviedli jej meno. Účastníci majú podľa poskytnutých indícií nájsť danú celebritu.

Príklad: Vymenujte známe osobnosti, ktoré sa nachádzajú v zahraničí:

- Je to bývalý premiér
- Je to Angličan
- Táto osoba nazvala svoju depresiu "svojim čiernym psom".

= Odpoveď "Winston Churchill"

Je to hra na rýchlosť. Cieľom je predstaviť tému modulu.

SLIDE 53



Každý môže čeliť problémom v oblasti duševného zdravia

Tento energizer nám ukázal, že stavy duševného zdravia nikomu nebránia v dosiahnutí veľkosti alebo zmysluplného prínosu pre spoločnosť. Rovnako ako slávne osobnosti, o ktorých sme hovorili, aj každý môže zažívať problémy duševného zdravia. Je dôležité uvedomiť si, že problémy s duševným zdravím majú rôzne podoby, ale neurčujú potenciál človeka. V ďalšej časti nášho modulu budeme skúmať nielen rôzne stavy duševného zdravia, ale aj výzvy, ktorým ľudia čelia pri ich zvládaní. Prelomme stigma a pristupujme k duševnému zdraviu s porozumením, empatiou a otvorenosťou.

SLIDE 54

Rôzne existujúce výzvy

Každodenný život predstavuje množstvo výziev, ktoré, ak nie sú správne zvládnuté, môžu časom oslabiť duševné zdravie. Keď sa rôzne stresory nahromadia, môžu prispieť k vzniku úzkosti, depresie alebo iných duševných porúch.

1. Stres súvisiaci s prácou alebo školou

Výzvy, ako je **veľké pracovné zaťaženie, napäté termíny, nedostatočná kontrola, zlá rovnováha medzi pracovným a súkromným životom alebo štúdiom a šikanovanie alebo obťažovanie**, môžu spôsobiť značné emocionálne napätie. Chronický stres z práce alebo školy môže viesť k vyhoreniu, úzkosti alebo depresii.

- **Nadmerné reagovanie v rôznych situáciách:** emocionálna precitlivosť spôsobená nahromadeným stresom alebo pocitom nepochopenia zo strany kolegov, nadriadených, učiteľov alebo rovesníkov. Tento zvýšený emocionálny stav môže zaťažovať sociálne interakcie a zvyšovať stres.
- **Negatívny stres:** pretrvávajúci, nekontrolovateľný stres z úloh, skúšok, projektov, očakávaní na pracovisku alebo medziľudských konfliktov môže spôsobiť úzkosť, frustráciu a škodlivé emócie ovplyvňujúce duševné aj fyzické zdravie.
- **Duševná a fyzická únava:** zvládanie nadmerných povinností, či už pracovných alebo akademických, môže vyčerpať energiu, znížiť sústredenie a zhoršiť stres.

2. Finančný tlak

Ekonomické ťažkosti, ako sú **dlhy, nezamestnanosť, nízky príjem alebo vysoké životné náklady**, môžu vyvolať alebo zhoršiť problémy s duševným zdravím. Finančný stres úzko súvisí s úzkosťou, depresiou a nízkym sebavedomím.

- **Pocit neschopnosti:** finančné problémy môžu u jednotlivcov vyvolať pocit neschopnosti, čo znižuje sebadôveru a motiváciu.
- **Strata sebadôvery:** opakované finančné neúspechy môžu narušiť sebadôveru, čo vedie k sociálnemu stiahnutiu a vyhýbaniu sa príležitostiam na rast.

3. Problémy vo vzťahoch

Problémy v osobných vzťahoch, ako sú **rodinné konflikty, rozchody, rozvody, sociálna izolácia alebo osamelosť**, môžu výrazne ovplyvniť duševné zdravie. Pretrvávajúca osamelosť alebo nevyriešený konflikt môžu prispieť k depresii, úzkosti, posttraumatickej stresovej poruche alebo nízkemu sebavedomiu.

- **Izolácia alebo stiahnutie sa:** vyhýbanie sa sociálnym kontaktom s cieľom uniknúť neprijemným pocitom môže viesť k osamelosti a zhoršeniu duševného zdravia.
- **Znížená koncentrácia a motivácia:** emocionálna únava

vyplývajúca z pretrvávajúcich konfliktov alebo vzťahových problémov môže brániť produktivite a dosahovaniu osobných alebo pracovných cieľov.

4. Fyzické zdravotné problémy

Duševné zdravie úzko súvisí s fyzickým zdravím. Stav, ako sú **chronické ochorenia, bolesť, zlá výživa alebo nedostatok pohybu**, môžu prispievať k **depresívnym príznakom, úzkosti, únave a kognitívnym ťažkostiam**.

- **Problémy s chuťou do jedla:** stres alebo nepohoda môžu spôsobiť nedostatočné jedenie, prejedanie sa alebo emocionálne jedenie, ktoré sa môže rozvinúť do porúch príjmu potravy.
- **Poruchy spánku:** úzkosť a ťažkosti s uvoľnením môžu viesť k nespavosti alebo narušenému spánku, čo negatívne ovplyvňuje náladu, koncentráciu a celkové duševné zdravie.
- **Duševná a fyzická únava:** pretrvávajúca únava môže znížiť sústredenosť, zvýšiť podráždenosť a prispieť ku kolobehu vyčerpania a stresu.



SLIDE 55

Výzvy v oblasti medzinárodnej mobility

Keď sa ľudia vydajú na medzinárodnú mobilitu, okrem každodenných výziev sa môžu objaviť aj ďalšie výzvy, ktoré majú vplyv na duševné zdravie.

Jazykové bariéry / jazyková asimilácia:

ťažkosti s komunikáciou v dôsledku nedostatočných jazykových znalostí môžu spomaliť integráciu, spôsobiť duševnú únavu a každodenné interakcie môžu byť stresujúce a vyčerpávajúce.

Integrácia do nového prostredia: prispôbenie sa novým normám, zvykom a správaniu môže byť zdruvujúce. nadväzovanie vzťahov a riešenie praktických otázok, ako je doprava, môže zvyšovať stres a komplikovať integráciu.

Prijatie a pochopenie kultúrnych rozdielov a hodnôt: prijatie a rešpektovanie odlišných kultúrnych noriem bez odsudzovania je nevyhnutné. vyžaduje si to pozorovanie, aktívne počúvanie a dialóg na prekonanie stereotypov a predsudkov.

Smútok po domove: pocit odlúčenia od známych ľudí, miest a rutiny môže spôsobiť osamelosť a nostalgiu. tento pocit často umocňuje kultúrny šok a neprítomnosť blízkych, čo vedie k sklamaniu a uzavretosti.

Sebapoznanie: stretnutie s novým prostredím často vedie k introspekcii. úspechy a neúspechy môžu priniesť sebapoznanie, ale môžu tiež vyvolať pochybnosti o sebe a spochybnenie životných cieľov.

Vykonávanie činností: prispôbenie sa inému pracovnému alebo študijnému prostrediu s neznámymi povinnosťami môže spôsobiť stres a úzkosť. jazykové bariéry a vnímaná neschopnosť môžu zosilniť pocity neúspechu alebo frustrácie.



Trvanie: 1 hod:
30-40 minút

SLIDE 56

Aktivita "Psychická záťaž v medzinárodnej mobilite" (učenie sa experimentovaním, skupina)

Cieľ: identifikovať vplyv hromadiacich sa výziev na duševnú pohodu počas medzinárodnej mobility.

Potrebný materiál: 1: Príloha 6 - Zoznam výziev, ktoré môžu vzniknúť počas medzinárodnej mobility, batoh alebo veľká taška, drobné predmety.

Krok za krokom

Požiadajte účastníka, aby sa dobrovoľne prihlásil na nosenie prázdnej tašky

Požiadajte ostatných účastníkov, aby vymenovali výzvy, ktoré môžu vzniknúť počas medzinárodnej mobility.

Ak nemajú žiadny nápad, dajte im leták, v ktorom sú uvedené rôzne výzvy.

Vždy, keď účastník odpovie na otázku, ktorá je na zozname, požiadajte ho, aby si vybral predmet a vložil ho do vrečka.

Postupne sa batoh stáva ťažším.

Po tom, čo sa všetci zúčastnili a navrhli niekoľko úloh, sa opýtajte účastníka, ako sa cíti pri nosení batohu.

Dajte to do súvislosti s tým, ako nahromadený stres časom ovplyvňuje duševnú pohodu

Položte účastníkom tieto otázky:

- 🔺 Ako sa hromadí stres?
- 🔺 Aké varovné signály naznačujú, že batoh je príliš ťažký?



SLIDE 57

Rozpoznávanie príznakov: príznaky krehkého duševného zdravia

Príznaky krehkého duševného zdravia sa môžu prejavovať rôznymi spôsobmi a často zahŕňajú emocionálne, kognitívne, behaviorálne a fyzické príznaky.

Emocionálne príznaky

- Ťažkosti so sústredením alebo rozhodovaním.
- Problémy s pamäťou alebo zabúdanie.
- Negatívne alebo kritické myšlienky o sebe samom.
- Obsedantné myšlienky alebo prežívanie.

Behaviorálne príznaky

- Stiahnutie sa zo sociálnych interakcií alebo aktivít.
- Zmeny v stravovacích alebo spánkových návykoch (napr. nespavosť, zaspávanie, prejedanie sa, strata chuti do jedla).
- Zvýšené užívanie látok, ako je alkohol alebo drogy.
- Impulzivnosť alebo rizikové správanie.

Fyzické príznaky

- Unava alebo nedostatok energie.
- Bolesť hlavy, svalové napätie alebo nevysvetliteľné bolesti.
- Tráviace problémy (napr. žalúdočné ťažkosti, nevoľnosť).
- Zmeny hmotnosti alebo chuti do jedla.

Sociálne príznaky

- Izolácia od priateľov alebo rodiny.
- Ťažkosti s udržiavaním vzťahov.
- Pociť odlúčenia od ostatných alebo nepochopenia.

Pracovné/školské príznaky

- Znížená produktivita alebo výkonnosť.
- Ťažkosti so sústredením sa na úlohy alebo s dodržiavaním termínov.
- Strata záujmu o predtým obľúbené činnosti.

Je dôležité pochopiť, že keď tieto príznaky pretrvávajú alebo sa zintenzívňujú, môžu prispieť k rozvoju závažnejších porúch duševného zdravia.

SLIDE 58

Rozpoznávanie príznakov: rôzne poruchy

Existujú rôzne poruchy duševného zdravia,

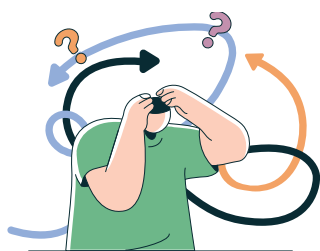
z ktorých každá má svoj vlastný súbor príznakov a problémov. Tieto poruchy môžu ovplyvňovať náladu, myslenie, správanie a celkovú pohodu a môžu siahať od úzkostných porúch a porúch nálady až po psychotické poruchy, poruchy závislosti, poruchy príjmu potravy a poruchy pozornosti.



Poruchy nálady: Poruchy nálady zahŕňajú extrémne zmeny nálady, ktoré ovplyvňujú emocionálnu pohodu. Najrozšírenejšími formami sú depresia a bipolárna porucha. Depresia sa vyznačuje pretrvávajúcim smútkom, stratou záujmov, únavou a pocitmi beznádeje. Bipolárnu poruchu charakterizujú striedajúce sa obdobia depresie a mánie, pri ktorých môžu jedinci pociťovať zvýšenú energiu, impulzivnosť a eufóriu. Tieto poruchy môžu narušiť každodenné fungovanie, vzťahy a celkovú duševnú stabilitu.



Poruchy závislosti: Poruchy závislosti zahŕňajú poruchy užívania látok aj závislosti od správania. Poruchy užívania látok zahŕňajú závislosť od alkoholu, drog alebo iných škodlivých látok, zatiaľ čo závislosti od správania môžu zahŕňať hazardné hry alebo nutkavé používanie internetu. Závislosti často zahŕňajú stratu kontroly, nutkavé správanie, abstinenčné príznaky a negatívny vplyv na osobný a pracovný život.



Psychotické poruchy (napr. schizofrénia): Psychotické poruchy zahŕňajú skreslené myslenie a narušené vnímanie reality. Schizofrénia je jednou z najznámejších psychotických porúch a vyznačuje sa príznakmi, ako sú halucinácie, bludy, dezorganizovaná reč a nevyspytateľné správanie. Tieto symptómy môžu mimoriadne sťažovať každodenné fungovanie a sociálne interakcie. Jednotlivci môžu mať problém rozlíšiť, čo je skutočné a čo nie, čo ovplyvňuje ich schopnosť efektívne komunikovať a komunikovať s ostatnými.



Poruchy príjmu potravy: Poruchy príjmu potravy sú nezdravé vzorce súvisiace s jedlom a obrazom tela. Patrí medzi ne anorexia (obmedzovanie jedla), bulímia (prejedanie sa a čistenie) a porucha príjmu potravy (nekontrolované jedenie). Tieto stavy ovplyvňujú fyzické zdravie a emocionálnu pohodu.



Porucha pozornosti (ADD/ADHD): Porucha pozornosti (ADD) a porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) sa vyznačujú nepozornosťou, hyperaktivitou a impulzívnosťou. Jedinci s týmito stavmi majú často problémy so sústredením, organizáciou, nepokojom a zabúdaním. Tieto príznaky môžu ovplyvniť študijné výsledky, pracovnú výkonnosť a sociálne vzťahy.

Teraz, keď sme preskúmali rôzne poruchy duševného zdravia, budeme hovoriť o jednej z najbežnejších a najvýraznejších porúch duševného zdravia: **Úzkosť**.



Úzkostná porucha

Úzkostná porucha je hlavnou poruchou duševného zdravia v Európe. Podľa odhadov postihuje 25 miliónov ľudí (5,4 % celkovej populácie EÚ), nasledujú depresívne poruchy (21 miliónov ľudí, 4,5 %) a poruchy súvisiace s drogami a alkoholom (11 miliónov ľudí, 2,4 %).

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

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

SLIDE 60



Účinky úzkosti

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

SLIDE 61



Trvanie: 30 minút

Aktivita "Debata o úzkosti" (štruktúra debaty, skupina)

Ciel: Odhaliť mylné predstavy o úzkosti s cieľom identifikovať skutočné fakty.

Potrebný materiál: 1. Učebný materiál. 2. Učebný materiál: Príloha 7 - Debata o úzkosti, hárky alebo obojstranné tabule ÁNO/NIE

Krok za krokom

Rozdajte účastníkom hárky alebo obojstranné tabuľky s nápisom ÁNO/NIE. Budete im klásť rôzne otázky a oni sa musia rozhodnúť, či s tvrdením súhlasia alebo nie tak, že ukážu stranu

SLIDE 62

Za hranicami výziev: naučiť sa zvládať a hľadať podporu

Duševné zdravie je komplexné. Hoci sa poruchy, ako je úzkosť, môžu zdať zdravujúce, existujú spôsoby, ako sa zlepšiť. Výzvy v oblasti duševného zdravia sú skutočné, ale rovnako tak aj zdroje, zručnosti a stratégie, ktoré nám pomáhajú vyrovnávať sa s nimi a podporiť ľudí okolo nás.

V predchádzajúcej aktivite sme skúmali bežné mylné predstavy o úzkosti. Teraz sa posunieme ďalej:

- Aké zdroje existujú, aby nám pomohli?
- Ako ich môžeme uprednostniť na základe našich potrieb?
- Aké kroky môžeme podniknúť na podporu seba a druhých?

Odhalíme tieto odpovede spoločne v nasledujúcej aktivite: **Aukcia zdrojov!**

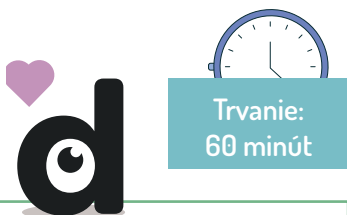
hárku/značky "áno" alebo "nie". Ak nevedia, môžu si nechať svoj hárok/podpis dole.

Prečítajte jednotlivé tvrdenia z kvízu o úzkosti (všetky otázky môžete dať do PPT, pre každú otázku jeden slajd).

Požiadajte študentov, aby si vybrali stranu a vysvetlili, prečo si ju vybrali. Urobte s účastníkmi diskusiu o ich názoroch. Uvedte správnu odpoveď a vysvetlenie kvízu.

Na konci urobte s účastníkmi debriefing, aby ste zistili, či lepšie pochopili problematiku úzkosti.

SLIDE 63



Aktivita Aktivita "Aukcia zdrojov" (práca v podskupinách, skupinách)

Ciel: Rozpoznať rôzne zdroje a určiť ich priority na základe ich významu a dôležitosti pre podporu duševného zdravia.

Potrebný materiál: 1: Príloha 8 – Zoznam zdrojov na aukcii

Krok za krokom

Rozdeľte účastníkov do skupín po 2 až 4.

Každý skupine dajte do rúk materiál "Aukcia zdrojov".

Cvičenie začnite tým, že účastníkom predložíte úlohu: majú 100 bodov na výber rôznych zdrojov zo zoznamu. Čakajú na počet bodov, ktoré chcú za jednotlivé zdroje, a body sa udeľujú v poradí podľa dôležitosti a musí ich vybrať celá skupina.

Musia zoradiť zdroje podľa dôležitosti a určiť, na ktoré z nich by sa obrátili, keď by potrebovali podporu, a prečo.

Dajte tímom dostatok času na to, aby priradili hodnotu každej položke a stručne ju zdôvodnili.

Keď je matica hotová, požiadajte hráčov, aby vysvetlili svoje rozhodnutia a zdôvodnenie. Výberom a stanovením dôležitých prvkov sa potom matica môže použiť ako referencia pri budúcom rozhodovaní o projekte.

SLIDE 64

Cesty k podpore duševného zdravia: zdroje a odborníci, na ktorých sa môžete obrátiť

Na podporu duševného zdravia sú k dispozícii rôzne zdroje, je však nevyhnutné pamätať na to, že **prvý krok by sa mal vždy začať v CARES**. Vzorec CARES poskytuje súcitný rámec pre ponuku počiatočnej podpory. Predtým, ako niekoho nasmerujete k odborníkom alebo zdrojom, je dôležité zabezpečiť, aby sa cítil **vypočutý, potvrdený a podporovaný**.

C Spojenie s osobou, posúdenie a pomoc počas krízy: nadviažte kontakt s osobou, posúďte jej potreby a poskytnite okamžitú pomoc, ak je v kríze. Tento krok sa zameriava na budovanie dôvery a porozumenia.

A Aktívne počúvanie bez posudzovania: ponúknite osobe bezpečný, neodsudzujúci priestor na vyjadrenie jej myšlienok a pocitov. Pozorne počúvajte a potvrdzujte ich emócie bez prerušovania alebo vytvárania predpokladov.

R Upokojte a poskytnite informácie: ponúknite útechu a poskytnite spoľahlivé informácie o problémoch duševného zdravia. Poskytnite osobe nádej a povzbudte ju uistením, že pomoc je dostupná.

E Povzbudzujte k vyhľadaniu odbornej pomoci: navrhните odborné zdroje, ako sú psychológovia, psychiatri, poradcovia alebo sociálni pracovníci. Vysvetlite výhody profesionálnej podpory a nasmerujte ich na vhodné zdroje.

S Zdieľajte informácie o ďalších dostupných zdrojoch: poskytnite podrobnosti o svojpomocných nástrojoch, podporných skupinách, horúcich linkách, aplikáciách alebo komunitných zdrojoch, ktoré môžu ponúknuť ďalšiu pomoc.

Po vytvorení bezpečného a podporného prostredia prostredníctvom CARES možno jednotlivcov povzbudiť, aby preskúmali ďalšie dostupné zdroje.

SLIDE 65

Odborníci na duševné zdravie

Všeobecný lekár (GP): prvý kontaktný bod pacienta. Môžu rozpoznať príznaky vznikajúcej duševnej poruchy a odkázať pacienta na miestne podporné štruktúry alebo na iného zdravotníckeho pracovníka.

Psychológovia: môžu poskytnúť podporu ľuďom trpiacim psychickými poruchami. Nemajú lekárske vzdelanie, takže nemôžu predpisovať lieky.

Psychiatri: lekár špecializujúci sa na liečbu duševných porúch (najmä závažných alebo chronických). Na psychiatra sa môžete obrátiť s listom od svojho praktického lekára.

Sociálni pracovníci: odborníci pracujúci v službách duševného zdravia. Poskytujú podporu a pomoc ľuďom postihnutým duševnými problémami a pomáhajú im účinnejšie komunikovať s ich najbližším a sociálnym okolím.

Komunitné centrá duševného zdravia: subjekt, ktorý poskytuje tieto služby: Ambulantné služby vrátane špecializovaných ambulantných služieb pre deti, starších ľudí, chronicky duševne chorých jednotlivcov.

SLIDE 66

Ďalšie dostupné zdroje

Národné organizácie pre duševné zdravie: tieto organizácie poskytujú všeobecnú podporu, poradenstvo a informácie o duševnom zdraví. Môžu ponúkať linky pomoci, poradenské služby, advokáciu a vzdelávacie materiály. Často tiež spolupracujú so zdravotníckymi orgánmi s cieľom zlepšiť politiku a informovanosť o duševnom zdraví.

Linky pomoci a krízová podpora: Linky pomoci a krízové služby ponúkajú okamžitú, dôvernú podporu jednotlivcom, ktorí zažívajú ťažkosti alebo krízu duševného zdravia. Tieto služby sú často k dispozícii 24 hodín denne, 7 dní v týždni, aby poskytli emocionálnu podporu a spojili jednotlivcov s vhodnou starostlivosťou.

Špecializované služby: tieto služby sa zaoberajú špecifickými problémami duševného zdravia, ako sú závislosti, poruchy príjmu potravy, psychotické poruchy a iné stavy. Často zahŕňajú odborníkov vyškolených v konkrétnych oblastiach duševného

zdravia a môžu zahŕňať rehabilitačné centrá, terapiu alebo ciele poradenstvo.

Online zdroje a mobilné aplikácie: digitálne platformy ponúkajú dostupné zdroje na podporu duševného zdravia. Zahŕňajú vzdelávacie webové stránky, aplikácie na zvládanie symptómov duševného zdravia, meditačné nástroje a online poradenské služby.

Vzdelávacie materiály a zdroje svojpomoci: zdroje svojpomoci zahŕňajú príručky, brožúry, články a vzdelávacie programy určené na vzdelávanie a posilnenie jednotlivcov pri zvládaní ich duševného zdravia. Možno ich používať samostatne alebo ako súčasť širšieho systému podpory.



SLIDE 67

Aktivita "Kruh počúvania" (spätná väzba na zážitok, skupina)

Cieľ: Rozvíjanie aktívneho počúvania je podporným a stigmatizujúcim prostredím pre diskusie o duševnom zdraví.

Potrebný materiál: Vymenujte si materiály, ktoré sa budú dať použiť pri práci s ľuďmi: Príloha 9 – Scenáre – "Kruh počúvania"

Krok za krokom

Usporiadajte účastníkov do kruhu.

Ponúknite účastníkom možnosť podeliť sa o svoje skúsenosti alebo skúsenosti iných, keď mali priateľov a rodinu, ktorí sa necítili dobre po psychickej stránke. Ak sa nechcú podeliť, môžete ich vyzvať, aby vymysleli scenár (alebo sami vymysleli scenár), v ktorom predstavia príbeh niekoho, kto má problém s duševným





zdravím a potreboval by pomoc.

Podporujte aktívne počúvanie, pri ktorom sa účastníci sústredia na pochopenie a vcítenie sa do hovoriaceho bez toho, aby ho prerušovali alebo súdili.

Opýtajte sa účastníkov, čo by urobili, aby osobe pomohli. Či by mali nápady, ako riešiť rôzne situácie.

Zdôraznite význam empatie a aktívneho počúvania pri podpore duševného zdravia.

SLIDE 68



Ako podporiť duševné zdravie: empatia

Stigma duševného zdravia je jednou z najväčších prekážok, ktoré bránia jednotlivcom vyhľadať podporu a otvorene hovoriť o svojich problémoch. Stigma vytvára **strach, hanbu a dezinformácie**, čo môže viesť k izolácii a zhoršeniu stavu duševného zdravia. Aby sme však prelomili cyklus stigmy, musíme **zvýšiť porozumenie, podporiť empatiu a rozvíjať sociálno-emocionálne zručnosti**, aby sme vedeli vhodne reagovať, keď má niekto problémy.

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

Empatia je nevyhnutná pri znižovaní stigmy a pomoci osobám s duševným ochorením, pretože podporuje pochopenie, prijatie a podporu. Pomáha bojovať proti izolácii, povzbudzuje ľudí, aby vyhľadali pomoc, a podporuje inkluzívnejšiu spoločnosť, v ktorej sa duševné zdravie považuje za legitímny problém, nie za osobnú chybu. Empatia tiež buduje dôveru, ktorá je kľúčová pre účinnú starostlivosť a liečbu.

SLIDE 69

Sociálno-emocionálne učenie

Sociálno-emocionálne učenie (SEL) je proces, prostredníctvom ktorého sa jednotlivci, najmä študenti, učia chápať a zvládať svoje emócie, stanovovať a dosahovať pozitívne ciele, cítiť a prejavovať empatiu voči iným, nadväzovať a udržiavať pozitívne vzťahy a prijímať zodpovedné rozhodnutia.

Programy SEL sa zvyčajne zameriavajú na rozvoj piatich základných kompetencií:

- 1. Sebauvedomenie:** rozpoznávanie a chápanie vlastných emócií a myšlienok.
- 2. Sebaovládanie:** efektívne zvládanie stresu, ovládanie impulzov a motivovanie seba samého.
- 3. Sociálne povedomie:** porozumenie a empatia voči iným ľuďom z rôznych prostredí a kultúr.
- 4. Vzťahové zručnosti:** budovanie zdravých, pozitívnych vzťahov a efektívna komunikácia.
- 5. Zodpovedné rozhodovanie:** etické a konštruktívne rozhodovanie o osobnom a spoločenskom správaní.

Sociálno-emocionálne učenie (SEL) je dôležité pre duševné zdravie, pretože pomáha jednotlivcom rozvíjať zručnosti, ako je sebauvedomenie, empatia, regulácia emócií a budovanie vzťahov. Tieto zručnosti zlepšujú emocionálnu pohodu, znižujú stres a podporujú zdravšie interakcie, ktoré sú kľúčové pre zvládanie duševných ochorení a budovanie odolnosti.

SLIDE 70

Príklady pozitívneho a inkluzívneho jazyka

Predstavte účastníkom niekoľko príkladov viet, ktoré môžu použiť, keď majú niekomu pomôcť.

SLIDE 71



Spojenie všetkého dohromady: porozumenie výzvam v oblasti duševného zdravia a napredovanie

V priebehu tohto modulu sme skúmali rôzne aspekty výziev duševného zdravia, od bežných príznakov krehkého duševného zdravia až po najrozšírenejšie poruchy duševného zdravia. Diskutovali sme o tom, ako sa každodenné stresory, či už súvisiace s **prácou, školou, financiami, vzťahmi alebo fyzickým zdravím**, môžu hromadiť a viesť k vážnym problémom s duševným zdravím. Okrem toho sme uznali jedinečné výzvy, ktorým čelíme počas **medzinárodnej mobility**, vrátane jazykových bariér, kultúrnych rozdielov, smútku po domove a ťažkosti pri prispôbovaní sa novému prostrediu.

Zdôraznili sme, že ak príznaky pretrvávajú alebo sa zhoršujú, môžu sa rozvinúť do porúch, ako sú **úzkosť, poruchy nálady, poruchy závislosti, psychotické poruchy, poruchy príjmu potravy a poruchy pozornosti**. Hoci sú k dispozícii rôzne zdroje, ktoré pomáhajú riešiť tieto problémy, je nevyhnutné začať so súcitným prístupom prostredníctvom **vzorca CARES**, ktorý zdôrazňuje **nadviazanie kontaktu, aktívne počúvanie, uistenie, povzbudenie k odbornej pomoci a zdieľanie ďalších zdrojov**. Tento vzorec slúži ako praktický a podporný rámec na zabezpečenie toho, aby sa jednotlivci cítili vypočutí, potvrdení a oprávnení vyhľadať pomoc.

Riešenie problémov v oblasti duševného zdravia si napokon vyžaduje empatiu, pochopenie a vhodné vedenie. Poskytovanie **zdravotníckych odborníkov, komunitných zdrojov, online nástrojov a vzdelávacích materiálov** zohráva významnú úlohu pri podpore duševnej pohody.

SLIDE 72

Ďalší krok: pochopenie a orientácia vo svojich emóciách

Po identifikácii rôznych výziev a porúch súvisiacich s duševným zdravím je dôležité uvedomiť si, že **pochopenie a zvládanie emócií** je kľúčovou súčasťou starostlivosti o duševné zdravie. Rozvoj emocionálneho povedomia a odolnosti môže jednotlivcom pomôcť lepšie zvládať stresory, zlepšiť ich duševné zdravie a zabrániť vzniku alebo zhoršeniu porúch.

V ďalšom module "**Spoznávanie emócií**" budeme skúmať, ako emócie ovplyvňujú duševné zdravie, naučíme sa stratégie na identifikáciu a pochopenie našich emócií a precvičíme si zručnosti, ktoré môžu zvýšiť emocionálnu odolnosť a pohodu. Podme ďalej a objavme, ako môže byť uvedomovanie si emócií mocným nástrojom na udržanie duševného zdravia.



SLIDE 73

MODUL 3: SPOZNÁVANIE SVOJICH EMÓCIÍ

CIELE MODULU

- Rozpoznať a označiť rôzne emócie a pochopiť ich vplyv na osobnú pohodu.
- Použiť techniky regulácie emócií na zvládanie intenzívnych emócií a zníženie ich negatívneho vplyvu.
- Pochopiť myšlienkový proces a preskúmať svoje vlastné potreby.



SLIDE 74



Trvanie:
15 minút

Aktivita "Sochy" (energizér)

Ciel: Preskúmať, ako sa dajú rôzne emócie komunikovať prostredníctvom fyzických gest a postojov.

Krok za krokom

Najprv jeden účastník opustí miestnosť a ostatní budú musieť vyjadriť emóciu svojím telom. Všetci okrem jedného vyjadria tú istú emóciu. Posledný musí vyjadriť inú emóciu.

Keď sú všetky sochy pripravené, účastník, ktorý opustil miestnosť, sa môže vrátiť. Bude musieť nájsť, kto vyjadruje inú emóciu ako ostatní, ak to vie, môže emóciu pomenovať. Sochy by sa nemali hýbať ani vydávať žiadne zvuky.

Keď účastník nájde rôzne zastúpené emócie, môže si vybrať inú osobu, ktorá opustí miestnosť, a vy môžete začať aktivitu znova od začiatku, pričom si vyberiete iné emócie.

Aktivitu ukončíte debriefingom, v ktorom sa účastníka opýtate, aká bola aktivita, ako sa cítil pri znázorňovaní rôznych emócií, ktorá z nich bola ľahká a ktorú bolo ťažké znázorniť.

SLIDE 75

Rozdiel medzi emóciami a pocitmi

Predtým, než vysvetlíte, aké dôležité je porozumieť svojim emóciám a všetkému, čo s nimi súvisí. Musíte vedieť rozlíšiť emócie od pocitov.

Emócie sú **automatické reakcie** nášho tela na určité situácie. Prebiehajú rýchlo a zahŕňajú fyzické reakcie. Ak napríklad počujete hlasný zvuk, môžete vyskočiť, pretože okamžite

pocítite strach. Je to prirodzená reakcia vášho tela na niečo prekvapivé alebo potenciálne nebezpečné.

Pocity sú **osobné skúsenosti**, ktoré prichádzajú po emóciách. Sú formované našimi myšlienkami a minulými skúsenosťami. Po počiatočnom strachu z hlasného zvuku sa môžete cítiť **podráždene alebo pocítite úľavu**, keď si uvedomíte, čo ho spôsobilo. Tieto pocity závisia od toho, ako si situáciu vyložíte.

Zjednodušene povedané: **emócie sa dostavia ako prvé** – sú rýchle a automatické. **Pocity prichádzajú až potom** – sú tým, na čo vedome myslíte a čo na základe týchto emócií prežívate.

SLIDE 76

Prečo je dôležité poznať svoje emócie? Ako to môže pomôcť vášmu duševnému zdraviu?

Je to dôležitá zručnosť pre deti aj dospelých. Ľudia, ktorí si uvedomujú, ako sa cítia, a podľa toho sa upokojujú alebo upravujú svoje správanie, majú väčšiu pravdepodobnosť, že sa im bude v živote dariť, budú mať zdravé vzťahy a efektívnejšie zvládnu náročné situácie.

Naše emócie sú vnútorné spúšťače, ktoré nám môžu pomôcť zistiť, či iní ľudia alebo situácie budú mať pozitívny alebo negatívny vplyv na našu pohodu. Schopnosť ovládať svoje emócie nám zároveň umožňuje lepšie kontrolovať svoj život.

Negatívne emócie môžu viesť aj k negatívnym myšlienkam, ktoré môžu ovplyvniť našu pohodu. Ak sa naučíme tieto myšlienky ovládať už na začiatku, pomôže nám to lepšie sa starať o svoju pohodu a viesť plnohodnotnejší život.

Poznanie našich emócií nám tiež ukáže, kedy musíme požiadať o pomoc. Môže to byť pomoc od priateľov alebo rodiny, alebo v závažnejších prípadoch od odborníkov na duševné zdravie.

Naučiť sa zvládať svoje emócie tiež zlepšuje naše vzťahy s ostatnými a pomáha nám porozumieť emóciám iných ľudí.



SLIDE 77

Primárne a sekundárne emócie

Emócie sú prirodzené reakcie vyvolané vonkajšími aj vnútornými udalosťami. Každá emócia slúži určitému účelu tým, že rieši špecifickú potrebu.

Najprv si povieme o primárnych emóciách. Sú univerzálne a prežíva ich každý. Spôsob, akým ľudia tieto emócie vyjadrujú, sa však môže v dôsledku rôznych faktorov veľmi líšiť.

Existujú sekundárne emócie, ktoré sú diferencovanejšie a často ich formuje prostredie a sociálne interakcie.

SLIDE 78

Kolo emócií

Na Kolo emócií môžeme vidieť primárne emócie vo vnútornom kruhu a sekundárne emócie súvisiace s týmito primárnymi emóciami vo vonkajších kruhoch. Je to užitočný nástroj, ktorý nám môže pomôcť identifikovať naše emocionálne reakcie a reakcie iných.

Koleso emócií tiež ukazuje, ako jazyk formuje naše chápanie emócií. Poskytuje slovník, ktorý nám pomáha presne identifikovať a opísať to, čo cítime.

Farby na kolese vizuálne predstavujú rôzne skupiny emócií. Pomáhajú zoskupovať príbuzné emócie, čo uľahčuje rozpoznávanie vzorcov alebo súvislostí. Napríklad odtiene modrej často súvisia so smútkom, zatiaľ čo odtiene žltej sú spojené so šťastím.

Rozšírený emocionálny slovník umožňuje jednotlivcom lepšie pochopiť a vyjadriť svoje emocionálne stavy. Je to cenné najmä pri interakcii s inými ľuďmi, pretože to pomáha presnejšie komunikovať emócie a predchádzať nesprávnej interpretácii. Dôležité je vziať do úvahy, že sa musíte vyhnúť interpretácii alebo posudzovaniu emócií, namiesto toho sa musíte zamerať na ich identifikáciu a pochopenie.

Žiadna emócia nie je vo svojej podstate pozitívna alebo negatívna, hoci môžeme uprednostňovať prežívanie určitých emócií pred inými.



SLIDE 79



Prvá, vnútorná, sa týka toho, ako vnímame svoje vlastné myšlienky, pocity, správanie a reakcie a ako ovplyvňujú ostatných. Ak sa napríklad cítime nahnevaní a kričíme, ako to môže ovplyvniť ostatných? Možno by to mohlo spôsobiť, že sa ľudia okolo nás budú cítiť nepríjemne.

33

ako nás vnímajú ostatní na základe našich myšlienok, pocitov, správania a reakcií.

Napríklad po tom, čo sme zakričali, čo si o nás bude myslieť okolie? Možno si budú myslieť, že sme iracionálni alebo ohrozujúci, a môžu sa nám vyhýbať.

SLIDE 80-81

Poznáte názov techniky na rozpoznávanie, spracovanie a zvládanie emócií?

Položte účastníkom otázku a 6

Emocionálna regulácia sa vzťahuje na procesy, ktoré jednotlivci používajú na zvládanie a reagovanie na svoje emocionálne zážitky vhodným a adaptívnym spôsobom.

Umožňuje jednotlivcom orientovať sa v zložitých situáciách s väčšou jasnosťou 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.

SLIDE 82

Zlepšenie regulácie emócií umožní zlepšiť vašu odolnosť

Pestovanie odolnosti je kľúčové najmä pre mladých ľudí, ktorí sa pripravujú na nové skúsenosti.

Predstavte si duševné zdravie ako koleso pohybujúce sa po ceste. Odolnosť si možno 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.

Emocionálna regulácia a odolnosť sú nevyhnutné na udržanie duševnej pohody.



SLIDE 83

Trvanie:
20 minút

Aktivita "Prístup s meračom nálady a pravítkom" (reflexia, individuálne)

Cieľ: identifikovať aktuálny emocionálny stav a preskúmať príčiny a dôsledky.

Potrebný materiál: 1: Príloha 10 – Merač nálady, vytlačený pre všetkých účastníkov

Krok za krokom

Túto aktivitu môžete vykonávať individuálne alebo v skupine. Je možné ju vykonať aj 2-krát, aby sa zistilo, či sa nálada účastníkov počas dňa mení. Účastníci ju môžu robiť spoločne, aby videli, že nie všetci sú na tom emocionálne rovnako.

Úvod: Každému dajte papier s Meterom nálady.

Je to graf rozdelený na 4 rôzne farebné kvadranty, z ktorých každý predstavuje iný súbor emócií. Meria energiu a príjemnosť pocitov, aby vám poskytol "súradnice" toho, kde sa emocionálne nachádzate. Každý kvadrant predstavuje inú úroveň energie a príjemnosti. Os y predstavuje úroveň fyzickej energie, zatiaľ čo os x predstavuje úroveň pozitívnej alebo negatívnej energie.

Požiadajte účastníkov, aby označili, kde sa podľa nich práve nachádzajú. Nemusia sa o svoju reflexiu deliť.

Potom účastníkom predstavte prístup RULER:

- 1. Rozpoznajte, kde sa na Meteri nálady nachádzate
- 2. Pochopiť príčiny a dôsledky tejto emócie
- 3. Označte emóciu slovami, ktoré opisujú, čo cítite

- > Vyjadriť emócie
 Regulovať emócie pomocou užitočných stratégií

Nechajte účastníkov premýšľať o príčinách a dôsledkoch tejto emócie, ktorú identifikovali na merači nálady. Ak chcú, môžu si veci zapísať, hoci táto aktivita je individuálna. Potom účastníkov požiadaajte, aby emóciu označili slovami.

Premýšľajte o dôsledkoch tejto emócie. Ako sa pri tejto emócii cítite? Ako na vás pôsobí? Ako by mohla ovplyvniť ľudí okolo vás? Mohla by ovplyvniť vaše vzťahy s rovesníkmi, rodinou, priateľmi, blízkymi? Venujte chvíľu premýšľaniu aj o tomto. Tak ako sme to urobili predtým, môžete si to napísať aj na kus papiera.

Aktivitu ukončíte hodnotiacim cvičením. Môžete ho robiť individuálne alebo v skupinách.

Zaznamenajte si, ako sa účastníci cítia, či sa cítia dobre, alebo sú unavení. Ak chcú, môžu sa k tomu v priebehu dňa vrátiť.

SLIDE 84

Rôzne intenzity emócií

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

- V niektorých prípadoch môžu byť emócie ohromujúce. Telom môže prejsť **emocionálna vlna**, ktorá sťažuje udržanie hlavy nad vodou.
- Niekedy sa tiež môže cítiť ako **požiar emócií**, ktorý trvá nekonečne dlho a nikdy nezmyslí. V tejto situácii, keď sú emócie na vrchole, môžu negatívne myšlienky o sebe, druhých alebo o svete vyvolať ďalšiu emočnú vlnu.

- A niekedy sa emóciám vyhneme, ale vrátia sa silnejšie, **emocionálny bumerang**, nepríjemnú emóciu môžeme odložiť tým, že sa rozptýlime.

Toto všetko sa môže stať a spochybniť vašu pohodu, ale regulácii emócií sa dá naučiť.



Trvanie: 20 minút

SLIDE 85

Aktivita "Emocionálna identifikácia" (spätná väzba na zážitok, skupina)

Cieľ: Identifikovať rôzne zážitky silných emócií.

Potrebný materiál: veľké hárky papiera

Krok za krokom

Na tabuľu alebo veľké hárky papiera napíšte tri zážitky emócií. Požiadaajte účastníkov, aby určili tri situácie, v ktorých tieto tri situácie pocítili a s akými emóciami.

Položte otázky ako napr:

- Všimli ste si, že ste pred dnešným dňom prežívali práve tieto emócie?
- Aké to bolo, keď ste sa takto cítili?
- Ako ste reagovali?

SLIDE 86

Čo robiť, keď sú emócie príliš silné?

Žiadna emócia nie je vo svojej podstate pozitívna alebo negatívna, hoci jednotlivci môžu preferovať prežívanie určitých emócií pred inými. Všetky emócie majú hodnotu a sú nevyhnutné pre ľudské prežívanie

- Validácia emócií** prijatím ich prítomnosti bez sebaodsudzovania: emócie nepotrebujú byť ospravedlnené, aby existovali.

Nechajte emócie prebehnúť a pamätajte, že nebudú trvať dlho.

Každý môže použiť všeobecné alebo špecifické stratégie, keď je potrebné regulovať emócie.

Regulácia emócií pomáha jednotlivcom udržať si pocit kontroly a umožňuje im reagovať na situácie premyslene namiesto impulzívnych reakcií. Regulácia emócií môže tiež podporiť zdravšie vzťahy s ostatnými.

SLIDE 87

Všeobecné stratégie, ktoré možno použiť na sebareguláciu

Identifikácia prežívaných **emócií** a zameranie sa na to, ako ovplyvňujú jednotlivca.

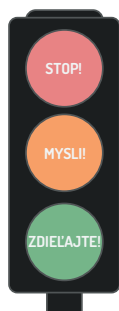
Identifikácia spúšťačov: pochopenie osobných spúšťačov a toho, čo prispieva k emocionálnej pohode alebo distresu.

Rozprávanie sa o emóciách: zapojenie sa do rozhovoru 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.

Písanie denníkov, ktoré podporuje sebareflexiu a uvoľnenie emócií, pomáha jednotlivcom objasniť zložité emócie a vrátiť sa do prítomného okamihu.

Všímanie si, kedy si treba urobiť prestávku: rozpoznanie, kedy je potrebné si oddýchnuť, najmä s cieľom vyhnúť sa emocionálnej intenzite.



SLIDE 88

Nástroj semaforu na zvládanie stresu

Semafor na zvládanie stresu je užitočný nástroj na sebareguláciu

v stresových situáciách.

Tento nástroj vám môže pomôcť naučiť sa, ako sa v stresových situáciách sebaregulovať a zostať pokojný. Keď ste v stresovej situácii alebo v situácii, ktorá vás rozčuluje, predstavte si v hlave semafor. Ak svieti "červená", znamená to, že to pociťujete intenzívnejšie, preto by ste sa mali zastaviť, zhlboka dýchať a pokúsiť sa upokojiť. Keď sa budete cítiť pokojnejšie, svetlo sa zmení na "žlté".

Potom by ste mali pokračovať v hlbokom dýchaní a začať premýšľať o situácii a jej príčinách a dôsledkoch. To vám pomôže racionalizovať situáciu a dať veci do perspektívy, čím sa priblížite k "zelenému" svetlu. Keď sa rozsvieti "zelené" svetlo, môžete sa so situáciou pohnúť ďalej a možno sa o ňu podeliť s osobou, ktorej dôverujete.



SLIDE 89

Sebaregulácia hnevu

Hlboké dýchanie: zhlboka a pomaly dýchajte, aby ste upokojili svoje telo a myseľ. 4 sekundy sa nadýchnite, 4 sekundy zadržte a 4 sekundy vydychujte.

Počítanie do 10: pomalé počítanie do 10 vám poskytne krátku prestávku na ochladenie pred impulzívnou reakciou.

Fyzické uvoľnenie: ak je to možné, venujte sa fyzickej aktivite, napríklad stláčaniu stresovej lopty alebo robeniu klikov, aby ste uvoľnili napätie.

SLIDE 90



Sebaregulácia smútku

Počúvanie povznášajúcej hudby: započúvanie sa do hudby, ktorá zlepšuje náladu, môže pomôcť zmeniť emocionálne stavy.

Súciť so sebou samým: rozprávajte sa so sebou láskavo, akoby ste utešovali priateľa. Pripomínajte si, že je v poriadku cítiť sa smutne.

Venujte sa utešujúcej činnosti: urobte niečo malé, čo prináša útechu, napríklad počúvajte obľúbenú pieseň, pozrite si film s dobrým pocitom alebo vypite teplý nápoj.

Natiahnite sa alebo sa hýbte: jemné natiahovanie alebo chôdza môžu pomôcť uvoľniť emocionálne napätie v tele.

SLIDE 91



Samoregulácia strachu

Zamerajte sa na dýchanie: pomalé, rovnomerné dýchanie môže aktivovať relaxačnú reakciu tela, čo pomáha znížiť strach.

Používajte afirmácie: ubezpečte sa pozitívnymi výrokmi, ako napríklad: "Som v bezpečí" alebo "Už som zvládol/a výzvy a zvládnem aj toto".

Progresívna svalová relaxácia: napínajte a uvoľňujte svaly od prstov na nohách až po hlavu, aby ste uvoľnili fyzické napätie, ktoré sprevádza strach.

Vizualizujte si bezpečné miesto: mentálna predstava upokojujúceho prostredia môže znížiť pocit strachu.

SLIDE 92



Sebaregulácia znechutenia

Zmena prostredia: Ak je zdroj znechutenia vonkajší (napríklad nepríjemný zápach alebo pohľad), skúste sa od neho vzdialiť alebo si urobiť prestávku v inom prostredí.

Uzemnenie: použite techniky uzemnenia, ako napríklad metódu 5-4-3-2-1, aby ste odvrátili pozornosť od pocitu znechutenia.

Hlboké dýchanie: dýchajte zhlboka a pomaly, aby ste upokojili fyzickú reakciu tela na znechutenie.

SLIDE 93



Samoregulácia prekvapenia

Zastavte sa a dýchajte: pomaly a zhlboka dýchajte, aby ste utlmili náhly príval adrenalínu. Nadýchnite sa na 4 sekundy, 4 sekundy zadržte dych a 4 sekundy vydychujte.

Dajte si priestor: pred reakciou si doprajte chvíľu na spracovanie prekvapenia a nechajte si čas na opätovné získanie pokoja.

Pohyb: jemne zatraste telom alebo sa krátko prejdite, aby ste uvoľnili napätie z náhleho šoku.

Pozitívna samomluva: uistite sa, že situáciu zvládnete, pomocou pozitívnych afirmácií, napríklad: "Zvládnem to."

SLIDE 94



Sebaregulácia šťastia

Vychutnajte si okamih: nájdite si chvíľu, aby ste si naplno vychutnali svoje šťastie. Zamyslite sa nad tým, čo vám robí dobre, a prijmite pozitívne emócie.

Podelte sa o svoju radosť: Šírte svoje šťastie tým, že sa podelíte o kompliment, povieť niekomu, čo vás potešilo, alebo sa jednoducho usmievajte na ostatných.

Cvičenie vďačnosti: venujte niekoľko sekúnd mentálnemu zoznamu vecí, za ktoré ste vďační, čo môže prehĺbiť váš pocit šťastia a naplnenia.

Budte prítomní: sústreďte sa na prítomný okamih a oceňujte dobré pocity bez toho, aby ste sa obávali, čo môže prísť ďalej.

SLIDE 95



Spoznávanie svojich emócií vám pomôže dozvedieť sa viac o sebe samých

Pochopenie svojich emócií, ako aj rozpoznanie konkrétnych spúšťačov, vám môže pomôcť dozvedieť sa o sebe viac. Pomôže vám zistiť, čo máte radi a čo nie, ako aj to, ktoré činnosti by mohli pozitívne alebo negatívne ovplyvniť vašu osobnú pohodu. Každý jednotlivec má iné spúšťače a emocionálne reakcie na podnety, to nás robí jedinečnými. Poznanie vlastných emócií a spôsobov ich sebaregulácie vás naučí viac o vás ako o osobnosti. Schopnosť úspešne identifikovať veci, ktoré máte alebo nemáte radi, ako aj činnosti, ktoré by vás mohli pozitívne alebo negatívne ovplyvniť, vám môže pomôcť zlepšiť vašu celkovú pohodu.



Trvanie: 20 minút

SLIDE 96

Aktivita "Kvíz na spoznanie seba samého" (individuálne cvičenie na reflexiu, individuálne)

Cieľ: identifikovať osobné motivačné faktory a ich vplyv na emocionálnu pohodu.

Potrebný materiál: 1: Príloha 11 – Kvíz na spoznanie seba samého

Krok za krokom

Rozdajte účastníkom test. Môžu naň odpovedať online alebo na papieri. Potom ich požiadať, aby sa zamysleli nad výsledkom a nad tým, čo to pre nich znamená, aby teraz vedeli, aké sú ich motivácie a čo prispieva k ich emocionálnej pohode.



SLIDE 97

Negatívne myšlienky a kognitívne skreslenia

Niekedy môžeme mať pocit, že náš mozog pracuje proti nám, že spracuje informácie avyvolávnásemócie,ktoréniesúopodstatnené. 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. Vyskytujú sa každý deň a je to bežná a normálna skúsenosť. Často sa začínajú alebo rozvíjajú v detstve a sú ovplyvnené našimi skúsenosťami prostredníctvom rodiny, školy, komunity alebo kultúry. Vplyv môžu mať aj výroky, ktoré dostávame od dôveryhodných vzorov, ako sú učitelia alebo priatelia, ako aj prostredníctvom sociálnych médií.

Niektoré príklady sú nasledovné:

- 🔹 **Prílišné zovšeobecňovanie:** nikdy sa mi nestane nič dobré.
- 🔹 **Myslenie typu "všetko alebo nič":** Nie som dokonalý a urobil som chybu, takže som zlyhal (jeden alebo druhý extrém).
- 🔹 **Negatívne filtrovanie:** všimám si len negatívne veci, ktoré sa vám stali, a eliminujete pozitívne.
- 🔹 **Znevažovanie pozitívnych vecí:** toto sa nepočíta, pretože som mal pomoc.

- 🔊 **"Čítanie myšlienok" a veštenie:** Načo sa teda učiť: v teste zlyhám, tak načo sa učiť?
- 🔊 **Zväčšovanie alebo minimalizovanie:** táto malá chyba, ktorú som urobil, bola obrovským neúspechom.
- 🔊 **Emocionálne uvažovanie:** To, že sa udalosť nevydarila, je moja vina, takže to musí byť moja chyba.
- 🔊 **Vyhlasenia typu mal by si alebo mal by si:** V živote by som mal byť profesijne ďalej a nikdy nedosiahnem to, čo by som mal v tomto veku dosiahnuť.
- 🔊 **Označovanie:** Zabudol som na narodeniny svojho najlepšieho priateľa. Som najhorší človek na svete.
- 🔊 **Personalizácia a vina:** môj priateľ na poslednú chvíľu zrušil naše plány na večeru. Musí byť na mňa nahnevaná.

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



SLIDE 98

Trvanie: 20 minút

Aktivita "Vodič autobusu" (hranie rolí, skupina)

Cieľ: Zlepšenie sebauvedomenia a komunikačných zručností prostredníctvom zvládania pozitívnych aj negatívnych komentárov.

Potrebný materiál: 1: Príloha 12 -Karty s vetami vodiča autobusu (karty s vetami pre "milých cestujúcich", "neutrálnych cestujúcich" a "neprijemných cestujúcich").

Krok za krokom

Všetci účastníci sa posadia do kruhu a jeden účastník sa dobrovoľne prihlási za vodiča autobusu, posadí sa nie čelom k skupine.

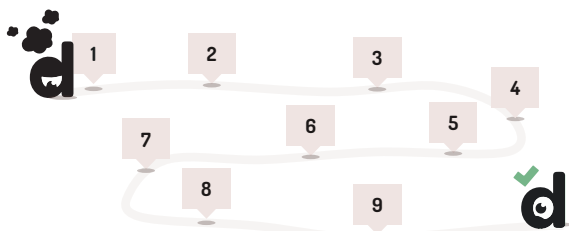
Cieľom vodiča autobusu je ísť z bodu A a B a všetci ľudia okolo neho sú cestujúci. Rozdeľte cestujúcich do 3 skupín:

- 🔊 Tá, ktorá hovorí pekné veci "vodič jazdí naozaj dobre" atď.
- 🔊 Tá, ktorá hovorí neutrálne veci "dnes je slnečno".
- 🔊 Tá, ktorá hovorí zlé veci "Tento vodič je naozaj zlý vodič".

Rozdajte účastníkom kartičky s riadkami v závislosti od ich skupiny.

Cestujúci musia náhodne povedať repliky podľa svojej skupiny a vodič autobusu musí buď odpovedať, alebo nie, ako sa mu zapáči. Po niekoľkých výmenách názorov urobte debriefing a opýtajte sa vodiča, ako sa pri tom všetkom cítil, a cestujúcich (najmä tých, ktorí hovorili zlé veci), ako sa cítili pri tom, čo hovorili.

Cieľ vodiča autobusu: Vy ste najtvrdší kritik a vodič autobusu ste vy sami a vo svojom živote máte dobré, zlé a neutrálne myšlienky. Keď niečo robíte, musíte mať súcit aj sami so sebou a nebyť na seba príliš prísni.



SLIDE 99

Záver o kognitívnych skresleniach

Počas dňa máme veľa myšlienok, ale väčšina z nich sú kognitívne skreslenia a my musíme pomôcť svojmu mozgu, aby praktizoval pozitívne myslenie.

Prvým krokom je identifikovať tieto negatívne myšlienky také, aké sú. To vám pomôže uvedomiť si, čo vás ovplyvňuje, vo väčšine prípadov to budú skôr negatívne myšlienky o situácii než samotná situácia, ktorá vás rozrušuje. Môžete účinne zmeniť svoje myšlienky a názory, aby vás tieto situácie ovplyvňovali ešte menej.

Spočiatku môže byť náročné identifikovať tieto negatívne myšlienky, pretože sa vám môžu zdať ako logické, normálne myšlienky. Tu je niekoľko spôsobov, ako začať:

1 Prečítajte sami seba: Pozrite sa, či pociťujete úzkosť

1. Sústredím sa na túto úlohu, alebo je moja myseľ niekde inde?
2. Je moje telo napäté?
3. Mám nejaké nezvyčajné fyzické príznaky, ako je bolesť žalúdka alebo zrýchlený tep?
4. Kedy som začal mať tieto príznaky?

Obráťte sa na svoje myšlienky a zistite, ktoré z nich vo vás vyvolávajú pocit úzkosti.

2 Identifikujte typ skreslenia: Pomocou predtým predstavených skreslení identifikujte tie, ktoré zažívate vo svojich myšlienkach. Môže byť užitočné sledovať ich v denníku emócií alebo v niečom podobnom.

3 Vymeňte si roly: Zvážte, ako by ste reagovali, keby tie isté veci povedal niekto blízky, napríklad priateľ alebo člen rodiny. Niekedy pomôže odkloniť sa od vlastnej osobnej skúsenosti a prežiť ju, akoby ju prežíval niekto iný. Čo by ste povedali tejto osobe? Akú radu by ste mu dali?

4 Preskúmajte dôkazy:

Negatívne myšlienkové vzorce sa zvyčajne nezakladajú na faktoch. Odstúpte a chladne sa zamyslite nad situáciou. Ak máte negatívne myšlienky o svojich schopnostiach, premýšľajte o všetkých svojich pozitívnych vlastnostiach. Ak máte pocit, že ste zlyhali, napríklad preto, že ste odovzdali úlohu neskoro, premýšľajte o všetkých ostatných úlohách, ktoré ste odovzdali načas, zvážte reakciu ostatných, keď ste ju odovzdali neskoro. Pravdepodobne to nebolo také zlé, ako sme si mysleli. Tieto negatívne myšlienky nás často nútia zveličovať skutočnú situáciu v našej hlave.

5 Suma sumárum: Keď identifikujete tieto negatívne myšlienky a skreslené predstavy, uvidíte, že sa k nim často viažu nálepky. "Som taký nudný" alebo "som zlyhávač" sú príkladmi nálepiek. Tieto nálepky sa však nevzťahujú na nás ako na celú osobu.

6 Vynechajte zovšeobecnenia:

Kognitívne skreslenia často spôsobujú, že príliš zovšeobecňujeme. Ak sa nám napríklad stala jedna zlá vec, často príliš zovšeobecňujeme a myslíme si, že všetko je zlé. To, že ste urobili jednu chybu, neznamená, že ste zlyhali. Tu by mohla byť nápomocná technika "protikladných trojíc", napríklad premýšľajte o 3 protikladoch k negatívnej situácii.

7 Vyhnite sa špekuláciám: nesnažte sa odhadovať, čo si iní ľudia myslia alebo čo cítia v danej situácii. Ak to situácia umožňuje, opýtajte sa ich priamo, ako sa cítia. Pomôže to vyjasniť akékoľvek pochybnosti a vyhnúť sa ďalšiemu vyhocovaniu situácie tým, že budete predpokladať, že niekto má určité pocity.

8 Žiadne "mal by som": už žiadne "mal by som", "mohol by som" alebo "mal by som". Namiesto myšlienky "Už by som mal mať magisterský titul" ju nahraďte myšlienkou "Bolo by pekné..." alebo "Chcel by som..."

9 Analýza nákladov a výnosov: Zvážte tieto negatívne myšlienky. Ako mi táto myšlienka pomáha a ako mi škodí? Ak zistíte, že by vám v skutočnosti mohla ublížiť viac, ako by vám mohla pomôcť, môže vám to pomôcť ľahšie ju odstrániť.

Tieto tipy vám môžu pomôcť úspešne sa vysporiadať s negatívnymi myšlienkami a kognitívnymi skresleniami. Ak však situácia pretrváva a nedokázate si s ňou poradiť sami, možno budete chcieť zvážiť vyhľadanie pomoci odborníka na duševné zdravie.

Potom by som vám rád navrhol upokojujúcu aktivitu, ktorú môžete použiť na uvedenie si seba samého a stresu. Keďže sa neustále obávame a premýšľame o minulosti a budúcnosti, je dobré robiť to, aby ste sa uzemnili v prítomnosti, čo môže tiež veľmi pomôcť pri úzkosti. Teraz je čas prejsť k poslednej aktivite tohto modulu, aktivite, ktorá vám pomôže uzemniť sa v prítomnosti namiesto toho, aby ste sa znepokojovali a premýšľali o minulosti a budúcnosti.

SLIDE 100



Trvanie:
20 minút

Aktivita "5 zmyslov"

(individuálne cvičenie na zamyslenie, skupinové)

Ciel: Zameranie sa na prítomný okamih zapojením piatich zmyslov na podporu uvoľnenia a uzemnenia.

Krok za krokom

Požiadajte účastníkov, aby sa posadili do kruhu v pohodlnej polohe. Požiadajte ich, aby venovali pozornosť svojmu dýchaniu. Pri tomto cvičení je lepšie používať pokojný hlas.

Keď sa sústredia na svoj dych, prejdite si nasledujúce kroky, ktoré im pomôžu uzemniť sa:

- Uvedomte si tri veci, ktoré vidíte okolo seba, a rozpoznajte, aký je ich účel, len tri predmety bez toho, aby ste ich posudzovali, ich vzhľad alebo účel.
- Uznajte tri veci, ktorých sa môžete dotknúť (nohy na zemi, operadlo na stoličke)
- Uznajte tri veci, ktoré okolo seba počujete (zvuk dýchania, vetrania, áut vonku)
- Uznajte tri veci, ktoré môžete cítiť (dobrý parfum, mydlo, prírodu)
- Uvedomte si tri veci, ktoré môžete ochutnať (káva, sendvič, žuvačka)

Na záver sa účastníkov opýtajte:

Ako ste sa pri tom cítili?

Je rozdiel medzi tým, ako ste sa cítili predtým a ako sa cítite teraz?

ALEBO

SLIDE 101



Trvanie: 20 minút

Aktivita "Techniky dýchania"

(individuálne cvičenie na reflexiu, skupinové)

Ciel: Precvičovanie vedomého dýchania na zlepšenie sústredenia a regulácie emócií.

Krok za krokom

Požiadajte účastníkov, aby sa posadili do kruhu v pohodlnej polohe. Požiadajte ich, aby venovali pozornosť svojmu dýchaniu a zavreli oči. Pri tomto cvičení je lepšie používať pokojný hlas.

Keď sa sústredia na svoj dych, môžete im predstaviť jednu z dychových techník:

- Dýchacia technika 4-7-8: Vdychujte po dobu 4 počítaní / zadržte na 7 počítaní / vydychujte po dobu 8 počítaní
- Technika dýchania v boxe: Vdych po dobu 4 počtov / Výdych po dobu 4 počtov / Výdych po dobu 4 počtov / Výdych po dobu 4 počtov

Pri oboch technikách vykonajte s účastníkmi tri až päť kôl.



SLIDE 102

Reflexia o emocionálnej inteligencii a sebauvedomení

Je dôležité poznať svoje emócie, rozpoznať spúšťače a naučiť sa úspešne sebaregulovať. Pomáha nám to vyniknúť v živote, mať zdravé vzťahy a efektívne zvládať náročné situácie. Prispieva to aj k tomu, aby sme mali pozitívnu pohodu.

Ako ľudia môžeme pociťovať primárne aj sekundárne emócie. Sú to prirodzené reakcie vyvolané vnútornými aj vonkajšími udalosťami. Kolo emócií je skvelým nástrojom na identifikáciu týchto emócií a žiadna emócia nie je vo svojej podstate pozitívna alebo negatívna, všetky sú súčasťou ľudskej skúsenosti.

Poznanie našich emócií vedie k sebauvedomeniu. To sa týka vnútorného aj vonkajšieho uvedomenia. Vnútorné znamená, ako naše vlastné myšlienky, pocity, správanie a reakcie ovplyvňujú ostatných. Vonkajšie sa vzťahuje na našu schopnosť vnímať, ako nás vnímajú ostatní na základe našich myšlienok, pocitov správania a reakcií.

Technika, ktorú používame na rozpoznávanie, spracovanie a zvládanie emócií, sa nazýva "emočná regulácia". Pomáha nám rozvíjať našu odolnosť alebo schopnosť prispôbiť sa, zotaviť sa zo stresu, nepriazne osudu a nevyhnutných životných výziev.

Emócie môžeme pociťovať v rôznej intenzite. Hovorili sme o emocionálnej vlne, ohni emócií a emocionálnom bumerangu. Keď sú emócie príliš silné, je dôležité potvrdiť ich a nechať im voľný priebeh a tiež používať rôzne stratégie sebaregulácie. Diskutovali sme o všeobecných stratégiách sebaregulácie, ako je identifikácia emócií alebo spúšťačov, rozhovor o nich s dôveryhodnou osobou, používanie meditácie alebo mindfulness, ako aj písanie denníka. Diskutovali sme aj o semafore zvládania stresu na zvládanie situácií, ktoré sú stresujúce alebo by mohli vyvolať hnev, a prebrali sme aj konkrétne stratégie na sebareguláciu hnevu, smútku, strachu, znechutenia, prekvapenia a šťastia.

Naučili sme sa, že spoznávanie našich emócií nám môže pomôcť dozvedieť sa viac o sebe samých. Môže nám pomôcť identifikovať, čo máme a nemáme radi, a tiež postarať sa o svoju pohodu.

Diskutovali sme o negatívnych myšlienkach a kognitívnych skresleniach alebo spôsoboch spracovania informácií, ktoré vedú k chybám v myslení, transformácii reality a emocionálnym reakciám, ktoré sú často negatívne. Hovorili sme o rôznych príkladoch kognitívnych skreslení a o spôsoboch, ako pomôcť nášmu mozgu praktizovať pozitívnejšie myslenie.

Nikdy nie sme príliš starí na to, aby sme sa naučili identifikovať a regulovať svoje emócie, ale ak to začne byť príliš, môžeme sa poradiť s odborníkom na duševné zdravie.

SLIDE 103

Ďalší krok: budovanie odolnosti na prekonávanie výziev

Teraz, keď ste získali hlbšie pochopenie svojich emócií, sa zameriame na to, ako **posilniť svoju odolnosť**. V module 4 "Budovanie odolnosti na zvládanie výziev" preskúmame, čo znamená odolnosť, prečo je dôležitá a ako môžete zvýšiť svoju schopnosť **prispôbiť sa, zotaviť sa a prosperovať** aj v náročných situáciách. Pokračujme v tejto ceste k budovaniu silnejšieho a odolnejšieho ja.



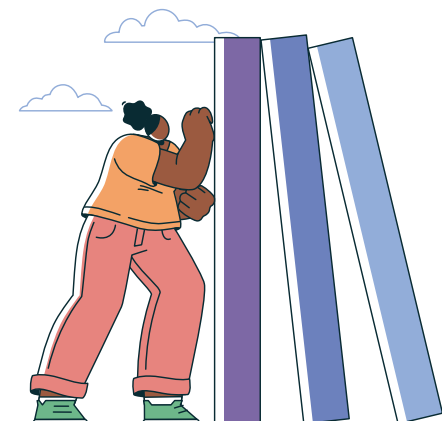
SLIDE 104



MODUL 4: BUDOVANIE ODOLNOSTI NA ZVLÁDANIE VÝZIEV

CIELE MODULU

- Rozpoznať a uplatňovať stratégie zvládania na posilnenie odolnosti
- Vytvoriť individuálny plán odolnosti na zvládanie stresu v každodennom živote aj počas medzinárodnej mobility.
- Uplatňovať stratégie budovania odolnosti na zlepšenie duševnej pohody.



SLIDE 105

Čo je to odolnosť?

Odolnosť nie je o vyhýbaní sa stresu alebo ťažkostiam, ale o tom, ako na ne reagujeme. Pomáha nám vyrovnať sa s nevyhnutnými životnými výzvami, ako sú osobné straty, pracovný stres, zdravotné problémy alebo veľké životné zmeny. Odolnosť je zručnosť, ktorú možno časom budovať a posilňovať, čo nám umožňuje čeliť ťažkostiam s väčšou sebadôverou a emocionálnou silou.

Je to **schopnosť prispôbiť sa a zotaviť sa zo stresu, nepriazne osudu a neúspechov**, ktorá nám umožňuje prechádzať zložitými situáciami s jasnosťou a rovnováhou. Keď si budujeme odolnosť, posilňujeme svoje emocionálne "koleso" – nástroj, ktorý nám pomáha napredovať, aj keď je cesta ťažká. Tak ako koleso musí byť pevné a vyvážené, aby sa mohlo prevrátiť cez nerovnosti a prekážky, mentálna odolnosť nám pomáha zvládať rôzne stresory a emocionálne boje.

SLIDE 106

Ako funguje odolnosť

Regulácia emócií: odolnosť zahŕňa účinné zvládanie emócií tak, aby sa nestali zdravujúcimi alebo rušivými. Techniky regulácie emócií, ako je napríklad všímavosť, relaxácia, písanie denníka alebo kognitívne prerámcovanie, pomáhajú udržiavať pocit kontroly a rovnováhy.

Budovanie vnútorných zdrojov: rozvoj zručností, ako je sebauvedomenie, riešenie problémov a emocionálna inteligencia, posilňuje odolnosť. Tieto zručnosti vám pomôžu spracovať vaše emócie, poučiť sa z výziev a využiť skúsenosti na rast.

Využívanie vonkajších zdrojov: podporné systémy, ako sú priatelia, rodina, mentori a profesionálne zdroje, poskytujú vedenie, povzbudenie a úľavu, keď čelíte ťažkostiam.

Učenie sa zo skúseností: odolnosť nie je o vyhýbaní sa stresu alebo nepohodliu. Zahŕňa čelenie výzvam, učenie sa z nich a využívanie týchto skúseností na to, aby sme sa v budúcnosti stali silnejšími a prispôbivejšími.

SLIDE 107



Trvanie: 40 minút



Aktivita "Sila v tebe" (skupinová práca, skupina)

Ciel: Identifikovať osobné stresory a silné stránky s cieľom zvýšiť sebapoznanie a odolnosť.

Potrebný materiál: flipchartový papier alebo tabuľa, fixky, samolepiace papieriky, veľké kusy papiera alebo plátna označené otázkami.

Krok za krokom

V tejto interaktívnej aktivite účastníci skúmajú osobné stresory, burzujú zdravé stratégie zvládania a spoločne budujú odolnosť.

Položte účastníkom rôzne otázky:

- Čo pozitívne sa vám tento týždeň stalo?
- Aký je váš obľúbený mechanizmus zvládania?
- Čo vás motivuje v ťažkých chvíľach?
- Aké osobné silné stránky vám pomohli prekonať minulé výzvy?
- Kto alebo čo vás podporuje, keď sa cítite v strese?
- Aké životné návyky prispievajú k vašej duševnej a fyzickej pohode?
- Môžete sa podeliť o moment, keď ste prekonalí významnú prekážku vo svojom živote? Ako sa vám to podarilo?
- Pri akých činnostiach sa cítite najviac sebavedomý alebo posilnený?

Otázky môžete klásť postupne ústne alebo môžete na stenu vyvesiť veľké hárky papiera a požiadať účastníkov, aby odpovede písali v poradí, ktoré im vyhovuje. Vytvorí "stenu sily" pridaním afirmácií a osobných silných stránok na lepiace papieriky, ktoré budú predstavovať ich spoločnú odolnosť.

Sedenie sa ukončí kruhovou reflexiou, ktorá posilní, že odolnosť rastie vďaka podpore, starostlivosti o seba a spoločnej sile.

SLIDE 108

Mechanizmy zvládania

Zvládacie mechanizmy sú stratégie, ktoré ľudia často používajú tvárou v tvár stresu a/alebo traume, aby pomohli zvládnuť bolestivé alebo ťažké emócie. Zvládacie mechanizmy môžu ľuďom pomôcť prispôsobiť sa stresujúcim udalostiam a zároveň im pomôcť udržať si emocionálnu pohodu.

SLIDE 109

Prečo sú mechanizmy zvládania dôležité?

Mechanizmy zvládania sú **vedomé stratégie, ktoré** jednotlivci používajú na zvládanie stresu a orientáciu v náročných situáciách. Zohrávajú kľúčovú úlohu pri udržiavaní emocionálnej pohody a zabezpečovaní efektívneho fungovania v každodennom živote.

Zvládanie stresu: Životné udalosti – či už pozitívne, ako je svadba alebo narodenie dieťaťa, alebo negatívne, ako je strata zamestnania alebo smrť – môžu vyvolať značný stres. Mechanizmy zvládania pomáhajú jednotlivcom **prispôbiť sa týmto stresorom** a zmierniť ich vplyv na duševné a fyzické zdravie.

Regulácia emócií: Používaním stratégií zvládania môžu ľudia zdravo **spracovať a vyjadriť svoje emócie**, čím sa zabráni tomu, aby ich pocity premohli alebo viedli k neadaptívnemu správaniu.

Riešenie problémov: niektoré mechanizmy zvládania sa zameriavajú na riešenie základných príčin stresu, čo jednotlivcom umožňuje **nájsť riešenia a podniknúť aktívne kroky na vyriešenie problémov**.

Zvýšená odolnosť: pravidelné používanie účinných stratégií zvládania posilňuje odolnosť, čo jednotlivcom umožňuje **rýchlejšie sa spamätať z** nepriaznivých situácií a znižuje dlhodobý vplyv stresu.

Prevenca maladaptívneho správania: bez zdravých mechanizmov zvládania sa jednotlivci môžu uchýliť k škodlivému správaniu, napríklad k zneužívaniu návykových látok alebo vyhýbaniu sa. Rozvoj adaptívnych stratégií pomáha **predchádzať týmto negatívnym dôsledkom**.

SLIDE 110

Stres

Opýtajte sa účastníkov, čo im vyskočí v hlave, keď počujú slovo STRES. Po tom, ako vymenujú niekoľko situácií, ktoré ich stresujú, sa ich opýtajte, ako by definovali stres

SLIDE 111

Definícia stresu

Podľa WHO možno stres definovať ako stav obáv alebo duševného napätia spôsobený ťažkou situáciou. Stres je prirodzená ľudská reakcia, ktorá nás podnecuje k tomu, aby sme riešili problémy a hrozby v našom živote. Každý človek v určitej miere zažíva stres. Spôsob, akým na stres reagujeme, však výrazne ovplyvňuje našu celkovú pohodu.



SLIDE 112

Prepojenie medzi stresom a mechanizmami zvládania

Stres je prirodzenou súčasťou života, ale rozdiel je v tom, **ako na stres reagujeme**. Mechanizmy zvládania sú nástroje, ktoré používame na **zvládanie stresových situácií**. Pomáhajú nám spracovať emócie, riešiť problémy a prispôbiť sa náročným okolnostiam.

Účinné mechanizmy zvládania môžu:

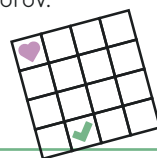
☁ **Znížiť intenzitu stresu** poskytnutím

emocionálnej úľavy (napr. rozhovor s priateľom, písanie denníka, cvičenie).

☁ **Pomôcť nám riešiť zdroj stresu** prostredníctvom riešenia problémov alebo hľadania praktických riešení.

☁ **Predchádzať negatívnym dôsledkom**, ako je úzkosť, depresia alebo vyhorenie, tým, že poskytnú zdravšie spôsoby, ako reagovať na problémy.

Pravidelné používanie pozitívnych mechanizmov zvládania pomáha budovať odolnosť, čo uľahčuje efektívnejšie zvládanie budúcich stresorov.



SLIDE 113

Trvanie: 20-30 minút

Aktivita "BINGO" (interaktívna hra, skupina)

Cieľ: Identifikovať účinné stratégie zvládania stresu a zlepšiť odolnosť duševného zdravia.

Potrebný materiál: 1: Príloha 13 - BINGO na vytlačenie, perá

Krok za krokom

1. Pred hraním rozdajte každému účastníkovi kópiu "Pracovných listov na zvládanie stresu Bingo". Požiadajte skupinu, aby si pozrela svoje bingo hácky.
2. Na začiatok si postupne prečítajte každý štvorec.
3. Požiadajte každého účastníka, aby určil stratégie zvládania, ktoré považuje za najužitočnejšie, keď je v strese. Povedzte im, aby ich zatiaľ pred ostatnými účastníkmi utajili.
4. Potom vyzvite skupinu, aby sa prešla so svojimi háčkami. Mali by sa opýtať ostatných účastníkov na ich obľúbenú stratégiu zvládania, ako aj na niekoľko otázok o nej. Ak si účastník vybral napr. túto stratégiu: "Namaluj, nakresli alebo niečo napíš", jeho rovesník sa môže opýtať: "Ako to pomáha?" Ak si účastník vyberie túto stratégiu, môže sa opýtať: "Ako to pomáha?" "Čo maľuješ?" "Ako sa pri tom cítite?". Potom k danej stratégii pridajú názvy.
5. Vyhráva ten účastník, ktorý ako prvý vyplní všetky zaškrtnuté políčka. Povedzte im, aby zvolali "Bingo!"
6. Po ukončení sedenia vysvetlite, prečo by každá stratégia zvládania mohla byť užitočná pre niekoho, kto má duševné ochorenie, napríklad depresiu, úzkosť alebo stres.

SLIDE 114

Typy stratégií zvládania

Zameriame sa na rôzne typy stratégií zvládania.

SLIDE 115

Zvládanie zamerané na problém

Existuje mnoho rôznych mechanizmov zvládania, pre každého človeka môžu byť niektoré metódy zvládania účinnejšie ako iné v závislosti od jeho preferencií, skúseností a konkrétnych problémov, ktorým čelí.

Tento prístup zahŕňa aktívne a praktické riešenie zdroja vášho stresu. Ak sa napríklad cítite preťažení veľkou pracovnou záťažou, môžete si ju rozdeliť na menšie, zvládnuteľné úlohy alebo požiadať o poradenstvo pri ich prioritizácii. Zvládanie zamerané na riešenie problémov funguje najlepšie v situáciách, v ktorých máte určitú kontrolu nad výsledkom.

- ☁ **Plánovanie a riešenie problémov:** vypracujte akčný plán na vyriešenie stresovej situácie.
- ☁ **Hľadanie praktickej podpory:** požiadajte o pomoc priateľov, rodinu alebo odborníkov.
- ☁ **Time management:** usporiadajte si časový harmonogram, aby ste lepšie zvládali povinnosti a úlohy.

SLIDE 116

Zvládanie zamerané na emócie

Keď nie je možné zmeniť stresovú situáciu, môžete sa zamerať na zvládanie svojej emocionálnej reakcie na ňu. Zvládanie zamerané na emócie zahŕňa reguláciu vašich pocitov s cieľom udržať emocionálnu rovnováhu, čo je užitočné najmä vtedy, keď máte nad okolnosťami malú alebo žiadnu kontrolu. Ak napríklad čelíte pretrvávajúcemu rodinnému konfliktu, ktorý sa nedá hneď vyriešiť, môžete sa venovať upokojujúcim aktivitám, ako je joga alebo meditácia, ktoré vám pomôžu uvoľniť sa a udržať si vnútorný pokoj.

- ☁ **Pozitívne prehodenie:** hľadajte pozitívne aspekty stresovej situácie.

- ☁ **Prijatie:** uznajte a prijmite realitu situácie bez posudzovania.
- ☁ **Relaxačné postupy:** meditácia, joga, hlboké dýchanie atď.
- ☁ **Písanie denníka:** zapisujte si myšlienky a emócie, aby ste im lepšie porozumeli.

SLIDE 117

Zvládanie zamerané na význam (význam pripisovaný udalostiam)

Zvládanie zamerané na zmysel je o hľadaní zmyslu alebo pozitívnej perspektívy v ťažkých situáciách tým, že zmeníte spôsob, akým interpretujete stresor. Ak sa napríklad vyrovnávate so stratou zamestnania, môžete ju vnímať ako príležitosť na osobný rast alebo šancu preskúmať nové kariérne smery. Takéto zmýšľanie môže pomôcť vybudovať emocionálnu silu a odolnosť.

- ☁ **Vyhľadávanie emocionálnej podpory:** Porozprávajte sa s blízkymi, aby ste vyjadrili svoje pocity a získali útechu.
- ☁ **Tvorivé vyjadrenie:** Na vyjadrenie emócií použite umenie, hudbu, písanie alebo iné tvorivé formy.
- ☁ **Spiritualita alebo náboženská prax:** Zapojte sa do duchovných aktivít, aby ste našli zmysel a podporu.



SLIDE 118

Vyhýbanie sa zvládaniu (keď je zdravé)

Vyhýbanie sa zvládaniu znamená stratégiu dočasného vzdialenia sa od stresora alebo odloženia priamej akcie na ochranu emocionálnej pohody. Ak sa používa zámerne a striedmo, môže byť zdravým mechanizmom zvládania, ktorý umožňuje jednotlivcom preskupiť sa, znovu nadobudnúť emocionálnu rovnováhu a zabrániť pocitu preťaženia pred riešením problému.

- **Získanie dočasného odstupu:** urobte si prestávku, aby ste si oddýchli a načerpali nové sily pred návratom k stresovej situácii.
- **Venovanie sa príjemným činnostiam:** venujte sa koníckom, aby ste sa rozptýlili a načerpali nové sily.

SLIDE 119

Proaktívne zvládanie

Proaktívne zvládanie sa vzťahuje na pozitívnu, dopredumyslenú stratégiu, pri ktorej jednotlivci prijímajú zámerne opatrenia na prevenciu alebo minimalizáciu budúcich stresorov skôr, ako nastanú. Namiesto jednoduchej reakcie na stres zahŕňa proaktívne zvládanie predvídanie potenciálnych problémov, plánovanie dopredu a rozvíjanie zručností alebo zdrojov na efektívne zvládanie ťažkostí.

- **Príprava a plánovanie:** predvídanie budúcich výziev a príprava možných riešení.
- **Posilnenie osobných zručností:** zlepšenie schopností zvládania stresu, napríklad asertívnej komunikácie alebo riešenia konfliktov.
- **Starostlivosť o seba:** udržiavanie osobného režimu vrátane vyváženej stravy, pravidelného cvičenia a dostatočného spánku.



SLIDE 120-121

Všeobecné zvládanie

Všeobecné zvládanie sa vzťahuje na širokú škálu stratégií a techník, ktoré jednotlivci používajú na zvládanie stresu, emocionálneho stresu alebo náročných situácií. Zahŕňa akékoľvek úsilie, či už vedomé alebo nevedomé, zamerané na zníženie, tolerovanie alebo prekonanie stresu.

- **Pravidelné fyzické cvičenie:** uvoľňuje endorfíny a znižuje stres.
- **Udržiavanie zdravých sociálnych vzťahov:** poskytuje emocionálnu podporu.
- **Praktiky všímavosti:** pomáhajú zostať v prítomnosti a znižujú stres.
- **Obmedzenie škodlivých látok:** vyhýbajte sa alkoholu a drogám, ktoré môžu stres zhoršovať.

Účinné stratégie zvládania stresu sú nevyhnutné na udržanie duševného zdravia a odolnosti, pretože pomáhajú jednotlivcom prispôbiť sa rôznym životným výzvam a znižujú vplyv stresu na ich pohodu. Používaním stratégií zameraných na problém, keď môžeme situáciu zmeniť, a stratégií zameraných na emócie, keď zvládame svoje emócie, môžeme lepšie zvládnuť výzvy. Kľúčom k úspechu je nájsť to, čo vám vyhovuje, praktizovať to a v prípade potreby vyhľadať pomoc.

SLIDE 122



Trvanie: 30 minút

Aktivita "Čo keby"

(individuálne cvičenie na zamyslenie, individuálne)

Ciel: Aplikovať techniky zdravého zvládania, aby ste mohli reagovať na každodenné výzvy aj na výzvy súvisiace s mobilitou.

Potrebný materiál: papier a pero alebo zápisník, príloha 14 – Scenáre "Čo keby".

Krok za krokom

1. Uvedte niekoľko výziev situácie

Vysvetlite účastníkom, že budú pracovať na 5 fiktívnych scenároch o výzvach, ktorým môžu ľudia čeliť v každodennom živote a ktoré ich znepokojujú.

2. Naplánujte si odpoveď

Požiadajte účastníkov, aby sa zamysleli nad tým, ako zvyčajne reagujú na túto výzvu a aké zdravé stratégie zvládania môžu použiť pri každej výzve, ako napr:

- Hlboké dýchanie
- Pozitívna samomluva
- Požiadanie o pomoc
- Cvičenie atď.

3. To isté urobte aj v prípade výziev, ktoré sa môžu vyskytnúť počas medzinárodnej mobility.

Vyzvite účastníkov, aby sa podelili o svoje úvahy. Pri rovnakej výzve zistíte, či by reakcia bola rovnaká alebo nie. Nie je povinné, aby sa účastníci podelili o svoje reflexie.

ALEBO

SLIDE 123



Trvanie: 40 minút

Aktivita "Hľadanie odolnosti: dobrovoľnícke dobrodružstvo" (hranie rolí, skupina)

Trvanie: 1. V priebehu dňa sa môžete zúčastniť na workshope, ktorý sa koná v priestoroch školy

Ciel: Vyhodnotiť a aplikovať techniky budovania odolnosti na skutočné dobrovoľnícke skúsenosti.

Potrebný materiál: 1: Príloha 15 – Scenáre "Dobrovoľnícke dobrodružstvo"

Krok za krokom

1. Usporiadajte účastníkov do kruhu alebo polkruhu, kde sa všetci navzájom vidia a počujú.
2. Vysvetlite účel hry: vydať sa na spoločné dobrodružstvo, ktoré skúma odolnosť a stratégie zvládania v kontexte dobrovoľníctva. Každý účastník prispeje k príbehu a podelí sa o svoje nápady.
3. Začnite scenárom súvisiacim s dobrovoľníctvom: Predstavte si, že ste tím dobrovoľníkov v miestnom komunitnom centre, ktorý sa pripravuje na veľké komunitné podujatie. Narazíte však na niekoľko výziev
4. Chodte dookola, pričom nový účastník pridá do príbehu osobnú výzvu a ten po ňom musí nájsť mechanizmus zvládania výzvy súvisiaci so scenárom dobrovoľníctva.
5. Pokračujte v príbehu, uvádzajte nové výzvy a umožnite účastníkom navrhnúť riešenia a stratégie zvládania. Počas rozvíjania príbehu podporujte tvorivosť, humor a tímovú prácu.

> Účastníci môžu napríklad čeliť konfliktom, výzvam, problémom so zapojením účastníkov alebo zmenám v harmonograme podujatia na poslednú chvíľu.

Po ukončení príbehu prediskutujte stratégie, ktoré boli zdieľané. Opýtajte sa účastníkov, ktoré stratégie s nimi rezonovali a ako by ich mohli použiť vo svojom vlastnom živote.

SLIDE 124

Prečo je dôležité mať vlastné zručnosti na zvládanie problémov

Mať vlastné zručnosti zvládania je dôležité, pretože každý prežíva stres a výzvy inak. Zvládacie zručnosti sú osobné nástroje a stratégie, ktoré vám pomáhajú **zvládať emócie, prispôbiť sa ťažkostiam a udržať si duševnú pohodu**. Sú kľúčové pre zlepšenie regulácie emócií, čo vám umožní spracovať pocity, ako je úzkosť, hnev a smútok, zdravším spôsobom, ktorý zabráni tomu, aby vás tieto emócie premohli.

Pravidelné precvičovanie copingových zručností tiež pomáha **budovať odolnosť**, čím sa zvyšuje vaša schopnosť odraziť sa od neúspechov a prispôbiť sa zmenám. Vďaka tejto odolnosti je ľahšie čeliť budúcim výzvam so sebadôverou a emocionálnou silou. Okrem toho vám efektívne stratégie zvládania poskytujú pocit **posilnenia a kontroly**, vďaka čomu sa cítite schopnejší zvládať stresové situácie.

Dôsledné používanie týchto zručností prispieva k **lepšiemu duševnému zdraviu**, znižuje príznaky úzkosti, depresie a stresu a podporuje emocionálnu rovnováhu a životnú spokojnosť. Rozvíjanie vlastných zvládacích zručností je cenný proces, ktorý posilňuje vašu odolnosť, zlepšuje vašu pohodu a pomáha vám sebedôverou čeliť výzvam.

SLIDE 125

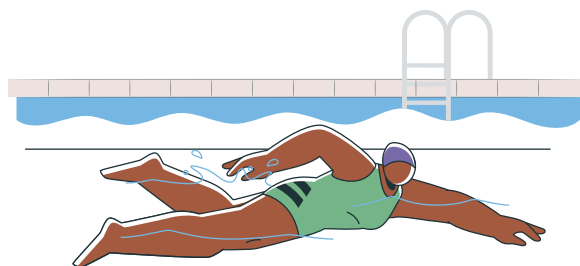
Stratégie zvládania v praxi: fyzické aktivity

Fyzické aktivity sú jedným z najúčinnějších spôsobov znižovania stresu, zlepšovania nálady a zvyšovania celkovej duševnej pohody. Podľa nadnárodnej štúdie MIND o potrebách duševného zdravia sa fyzická aktivita považuje za 69 % účinnú.

Cvičenie spúšťa uvoľňovanie endorfínov, čo sú chemické látky v mozgu, ktoré pôsobia ako prirodzené lieky proti bolesti a zlepšujú náladu. Pravidelná fyzická aktivita tiež zlepšuje spánok, zvyšuje sebedôveru a poskytuje konštruktívne uvoľnenie napätia.

Medzi bežné stratégie fyzického zvládania patria:

- 🌿 **Kardiovaskulárne cvičenia:** aktivity ako beh, plávanie, bicyklovanie a tanec, ktoré zlepšujú kardiovaskulárne zdravie a zlepšujú náladu.
- 🌿 **Joga a pilates:** cvičenia zamerané na rozvoj mysle a tela, ktoré zvyšujú flexibilitu, silu, relaxáciu a uvedomelosť.
- 🌿 **Športové a rekreačné aktivity:** zapájanie sa do tímových športov alebo individuálnych fyzických aktivít, ktoré podporujú sociálnu interakciu a poskytujú potešenie.



SLIDE 126

Stratégie zvládania v akcii: tvorivé východiská

Tvorivé vyjadrenie ponúka účinný spôsob **spracovania emócií, zníženia stresu a zvýšenia pohody**. Zapájanie sa do umeleckých aktivít môže slúžiť na odpútanie pozornosti od negatívnych myšlienok a podporiť pozitívne emocionálne zážitky. Tvorivosť tiež poskytuje prostriedok na skúmanie ťažkých emócií a komunikáciu pocitov, ktoré môže byť ťažké vyjadriť slovne. Podľa nadnárodnej štúdie MIND sa kreatívne výstupy považujú za účinné na 57 %.

Medzi bežné stratégie tvorivého zvládania patria napr:

- **Umelecké vyjadrenie:** kreslenie, maľovanie, sochárstvo alebo iné výtvarné umenie, ktoré umožňuje osobné skúmanie a sebareflexiu.
- **Hudba a tanec:** hra na hudobné nástroje, spev, skladanie hudby alebo tanec ako forma uvoľnenia emócií.
- **Písanie a písanie denníka:** vyjadrenie myšlienok a emócií prostredníctvom rozprávania príbehov, poézie alebo osobnej reflexie.
- **Remeslo a projekty typu "urob si sám":** zapojenie sa do činností, ako je pletenie, práca s drevom alebo vytváranie ručne vyrobených predmetov, ktoré podporujú sústredenie a uvoľnenie.



SLIDE 127

Stratégie zvládania v praxi: relaxačné techniky

Relaxačné techniky sú určené na **upokojenie mysle, zníženie svalového napätia a podporu stavu fyzického a emocionálneho uvoľnenia**. Tieto techniky sú obzvlášť užitočné pri zvládaní úzkosti, stresu a pocitu preťaženia. 55 % ľudí, ktorí sa zúčastnili na nadnárodnej štúdii MIND, si myslí, že relaxačné techniky sú dobrou stratégiou zvládania stresu.

Medzi bežné relaxačné stratégie patria napr:

- **Meditácia všímavosti:** sústredenie sa na prítomný okamih bez posudzovania, ktoré podporuje emocionálnu jasnosť a znižuje úzkosť.
- **Hlboké dýchacie cvičenia:** nácvik pomalého, hlbokého dýchania na zníženie fyzického napätia a podporu uvoľnenia.
- **Progresívna svalová relaxácia:** systematické napínanie a uvoľňovanie rôznych svalových skupín na uvoľnenie stresu.
- **Riadené predstavy:** používanie vizualizácie na vyvolanie upokojujúcich mentálnych obrazov, ktoré navodzujú pocit pokoja a uvoľnenia.

SLIDE 128

Stratégie zvládania v praxi: sociálna podpora

Spojenie s inými ľuďmi poskytuje nevyhnutnú emocionálnu a praktickú podporu počas stresových období. Sociálna podpora môže jednotlivcom pomôcť **cítiť sa pochopený, ocenený a menej izolovaný**, čo z nej robí kľúčový zdroj zvládania. V štúdii MIND sa hľadanie podpory u rodiny a priateľov ukázalo ako najprínosnejšia stratégia zvládania (73 %).

Medzi bežné formy sociálnej podpory patria:

- **Rozhovory s priateľmi a rodinou:** zdieľanie skúseností a prijímanie útechy a poradenstva od dôveryhodných osôb.
- **Účasť v podporných skupinách:** vstup do skupín, v ktorých sa stretávajú ľudia s podobnými problémami, aby si poskytli povzbudenie a podelili sa o stratégie zvládania.
- **Budovanie vzťahov:** vytváranie silných, pozitívnych väzieb, ktoré poskytujú trvalú podporu a motiváciu.
- **Vyhľadanie odbornej pomoci:** konzultácie s terapeutmi, poradcami alebo inými odborníkmi na duševné zdravie, ktorí poskytujú poradenstvo a liečbu.

SLIDE 129-130

Stratégie zvládania v akcii: štruktúrované aktivity a rutiny

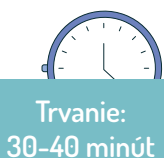
Vytvorenie štruktúrovanej rutiny poskytuje **predvídateľnosť a stabilitu**, čo môže byť upokojujúce v čase stresu. Štruktúrované aktivity ponúkajú pocit zmyslu a úspechu, čo pomáha budovať odolnosť a sebaúčinnosť. Túto stratégiu považuje za užitočnú 55 % respondentov nadnárodnej štúdie o potrebách duševného zdravia.

K bežným stratégiám patrí napr:

☁ **Stanovenie denného rozvrhu:** vytvorenie konzistentnej rutiny, ktorá zahŕňa čas na prácu, relaxáciu, cvičenie a sociálne interakcie.

☁ **Stanovenie dosiahnuteľných cieľov:** rozdelenie úloh do zvládnuteľných krokov, aby sa znížilo preťaženie a podporil pokrok.

☁ **Zapojenie sa do zmysluplných aktivít:** vykonávanie koníčkov, dobrovoľnícka činnosť alebo učenie sa novým zručnostiam, ktoré poskytujú uspokojenie a osobný rast.



SLIDE 131

Trvanie:
30-40 minút



Aktivita "Súbor nástrojov osobnej odolnosti" (individuálne cvičenia na reflexiu, individuálne)

Cieľ: Vytvoriť si osobný súbor stratégií odolnosti, ktoré možno použiť na zvládanie každodenného stresu.

Potrebný materiál: Vymenujte si materiály, ktoré sa budú používať pri práci s ľuďmi: Príloha 16 - zoznam stratégií zvládania, papiere, perá, farebné ceruzky, fixky,

Krok za krokom

1. Každému účastníkovi poskytnite zoznam stratégií zvládania.
2. Vysvetlite im, že táto aktivita im pomôže vytvoriť si osobný súbor stratégií, z ktorých môžu čerpať, keď čelia výzvam.
3. Požiadajte účastníkov, aby sa na chvíľu zamysleli nad tým, kedy čelili nejakej výzve alebo sa cítili vystresovaní. Čo im vtedy pomohlo zvládnuť situáciu?
4. Povzbudte ich, aby rozdelili rôzne stratégie do troch rôznych kategórií:

- Stratégie, ktoré používajú a ktoré sa im páčia
 - Stratégie, ktoré by chceli vyskúšať
 - Stratégie, ktoré nemajú radi
5. Povzbudte ich, aby napísali akékoľvek ďalšie stratégie, ktoré im napadnú. Mohli by sem patriť:
 - a. Fyzické aktivity (napr. joga, tanec)
 - b. Tvorivé aktivity (napr. kreslenie, písanie)
 - c. Relaxačné techniky (napr. hlboké dýchanie, meditácia)
 - d. Sociálna podpora (napr. oslovenie priateľov, vstup do skupiny)
 6. Požiadajte účastníkov, aby si vytvorili svoj "súbor nástrojov osobnej odolnosti" tak, že si na papier napíšu svoje identifikované stratégie. Na znázornenie každej stratégie môžu použiť odrážky, kresby alebo symboly.
 7. Povzbudte ich, aby si svoj súbor nástrojov vyzdobili farbami, čmáranicami alebo vzormi, ktoré ich inšpirujú, aby bol vizuálne príťažlivý a osobný.
 8. Ak je to pohodlné, vyzvite účastníkov, aby sa so skupinou podelili o jednu alebo dve stratégie zo svojho súboru nástrojov. Môže to pomôcť posilniť pocit spolupatričnosti a poskytnúť ostatným nové nápady.

Aktivitu ukončíte diskusiou o dôležitosti mať osobný súbor nástrojov, z ktorého možno čerpať, keď čelíme výzvam. Pripomnite účastníkom, že odolnosť nie je o vyhýbaní sa stresu, ale o tom, aby mali správne nástroje na jeho zvládnutie.



Posilnenie odolnosti voči budúcim výzvam

V priebehu tohto modulu sme skúmali koncept **odolnosti** – schopnosť prispôbiť sa, zotaviť sa a zosilniť tvárou v tvár stresu a nepriazni osudu. Odolnosť nie je o vyhýbaní sa výzvam, ale skôr o rozvoji nástrojov a stratégií potrebných na ich efektívne zvládnutie.

Diskutovali sme o rôznych **mechanizmoch zvládania**, od **fyzických aktivít a kreatívnych východísk až po relaxačné techniky, sociálnu podporu, štruktúrované rutiny, vzdelávacie zdroje a zdravé stratégie vyhýbania sa**. Všetky tieto prístupy sú základnými zložkami budovania odolnosti a možno ich prispôbiť individuálnym potrebám a preferenciám.

Rozvíjanie vlastných zručností zvládania pomáha **regulovať emócie, budovať odolnosť a zvyšovať celkovú duševnú pohodu**. Poskytuje pocit posilnenia, vďaka čomu sa cítite schopnejší zvládať stresové situácie a prekonávať prekážky. Dôsledné praktizovanie týchto stratégií môže znížiť príznaky úzkosti, depresie a stresu a zároveň podporiť vyvážený a plnohodnotný život.

Budovanie odolnosti je celoživotná cesta, ktorá sa vyvíja podľa toho, ako rastiete a čelíte novým výzvam. Pokračovaním v posilňovaní svojich zručností zvládania problémov aktívne investujete do svojho duševného zdravia a pohody.



SLIDE 133

ZÁVER

CIELE MODULU

- 🎧 Zamyslieť sa nad kľúčovými poznatkami z kurzu
- 🎧 Podeliť sa o svoje poznatky a budúce ciele v oblasti duševného zdravia
- 🎧 Identifikovať budúce zdroje, ktoré môžu využiť



Aktivita "Školiaci kvíz: vyhodnotenie vášho porozumenia"

Ciel: Preskúmanie a posilnenie kľúčových pojmov, ktoré sa preberali počas školenia.

Potrebný materiál: Príloha 17 – Kvíz na záver školenia.

Krok za krokom

Prišli sme na koniec nášho školenia a je čas zistiť, čo ste sa naučili!

Školiteľ sa môže rozhodnúť, ako chce kvíz urobiť:

- 🎧 Vytvorenie hry Kahoot
- 🎧 Položte otázku na PPT

SLIDE 134



Reflexia školenia

Duševné zdravie je zložitý a vyvíjajúci sa aspekt našej pohody, ktorý si vyžaduje pozornosť, pochopenie a neustále úsilie. Počas tohto školenia ste si osvojili zručnosti, ktoré vám umožnia **lepšie porozumieť vlastnému duševnému zdraviu, rozpoznať výzvy a uplatňovať stratégie zvládania na udržanie pohody**. Nezabudnite, že odolnosť je cesta, nie cieľ – vyžaduje si neustálu prax a prispôsobovanie sa.

Ako budete napredovať, pokračujte v uplatňovaní toho, čo ste sa naučili, skúmajte nové stratégie zvládania a podelte sa o svoje poznatky s ostatnými. Podporovaním otvoreného a podporného prostredia môžeme všetci prispieť k odbúravaniu stigmy a podpore duševného zdravia pre všetkých.

SLIDE 135

Praktické nástroje

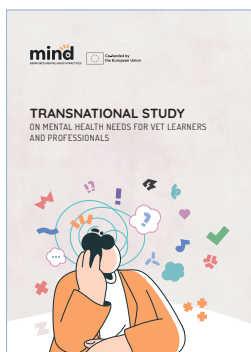
Ak sa chcete dozvedieť viac o vplyve digitálnych technológií na životné prostredie, môžete učiacich sa presmerovať na túto webovú stránku:

<https://adice.asso.fr/projects/mind/>

Jednotlivé nástroje sú k dispozícii v angličtine, estónčine, francúzštine, španielčine, slovenčine a macedónčine.

Na tejto webovej stránke účastníci nájdu niekoľko nástrojov, ktoré si môžu pozrieť online alebo stiahnuť:

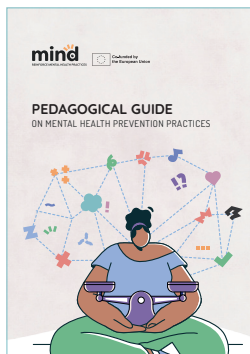
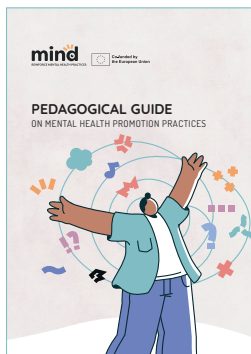
Nadnárodná štúdia na pochopenie potrieb duševného zdravia v Európe.



Štúdia sa zameriava na niekoľko kritických aspektov duševného zdravia v odbornom vzdelávaní a príprave:

- 🎧 **Vnímanie duševného zdravia:** ako profesionáli a učitelia sa vnímajú duševné zdravie a jeho vplyv na ich každodenný život?
- 🎧 **Faktory stresu v odbornom vzdelávaní a príprave:** aké sú hlavné faktory ovplyvňujúce duševnú pohodu učiacich sa a odborníkov, najmä počas obdobia mobility?
- 🎧 **Úloha odborníkov v oblasti odborného vzdelávania a prípravy:** akú podporu môžu poskytnúť učiacim sa a aké zdroje potrebujú, aby im mohli lepšie pomôcť?
- 🎧 **Súčasný postupy a nedostatky v podpore:** štúdia objasňuje existujúce postupy a identifikuje oblasti, ktoré je potrebné zlepšiť, aby sa duševné zdravie lepšie začlenilo do vzdelávacích projektov.

Sprievodca propagáciou a prevenciou duševného zdravia



Tieto príručky sú súčasťou súboru vzdelávacích nástrojov určených na lepšie začlenenie postupov v oblasti duševného zdravia do projektov medzinárodnej mobility. Cieľom je poskytnúť odborníkom a mladým ľuďom v rámci mobility prispôsobené zdroje na prevenciu rizík a podporu duševnej pohody počas celej cesty.

Interaktívny nástroj na pochopenie toho, ako sa starať o svoje duševné zdravie

Pomocou tohto nástroja budú môcť účastníci sledovať interaktívne príbehy na 5 tém: stres, medzinárodná mobilita, emócie, úzkosť a všeobecné duševné zdravie.

SLIDE 136

Ďakujeme vám za účasť! Zostaňte odolní a starajte sa o seba!

Rozlúčte sa so skupinou a poďakujte im za účasť



VYHODNOTENIE ŠKOLENIA

Hodnotenie odbornej prípravy je nevyhnutné na zabezpečenie jej účinnosti a neustáleho zlepšovania. Tieto dotazníky, ktoré sa zadávajú **pred školením a po ňom**, umožňujú školiteľom aj účastníkom posúdiť proces vzdelávania, identifikovať oblasti, v ktorých je potrebné zlepšenie, a zmerať vplyv školenia na mentorské postupy. (Príloha 18).

Na získanie spätnej väzby o poskytnutej odbornej príprave ju vyhodnoťte spolu s účastníkmi. Použite online alebo papierové dotazníky. Hodnotenie školenia vám umožní zlepšiť ho tak, aby ešte lepšie vyhovovalo potrebám účastníkov.

Krok 1: Vysvetlite účel hodnotenia

Pred ukončením školenia venujte niekoľko okamihov predstaveniu hodnotenia a vysvetlite, prečo je dôležité. Vysvetlite, že cieľom je:

- ✱ Pochopiť vplyv školenia na účastníkov.
- ✱ Identifikovať, čo fungovalo dobre a čo by sa mohlo zlepšiť.
- ✱ Zhromaždiť návrhy na lepšie prispôsobenie budúcich sedení potrebám účastníkov.

Informujte účastníkov, že ich spätná väzba je anonymná a bude použitá na zlepšenie budúcich školení.

Krok 2: Zdieľanie hodnotiaceho dotazníka

V závislosti od vášho nastavenia si môžete vybrať z dvoch formátov:

✱ Možnosť 1: Online formulár

- Zdieľajte QR kód, odkaz alebo pošlite e-mail s prístupom k hodnotiacemu formuláru (napr. prostredníctvom formulárov Google alebo Typeform).
- Vyzvite účastníkov, aby ho vyplnili pred odchodom zo zasadnutia alebo do 24 hodín.

✱ Možnosť 2: Papierová verzia

- Rozdajte tlačené kópie hodnotiaceho formulára počas záverečnej časti zasadnutia.
- Poskytnite účastníkom 5 až 10 minút na vyplnenie dotazníka na mieste.

Krok 3: Následné opatrenia a podpora účasti

- ✱ V prípade online formulárov sledujte odpovede a do 24 až 48 hodín pošlite pripomienku tým, ktorí hodnotenie nevyplnili.
- ✱ Účastníkom jemne pripomeňte dôležitosť ich spätnej väzby pre zlepšenie budúcich školení.

Krok 4: Preskúmajte a využite spätnú väzbu

Po zhromaždení odpovedí venujte čas analýze spätnej väzby hľadaním spoločných trendov:

- ✱ Čítali sa účastníci po školení lepšie pripravení alebo sebavedomejší?
- ✱ Ktoré časti školenia boli obzvlášť užitočné alebo potrebovali prepracovať?
- ✱ Vyskytli sa nejaké logistické problémy alebo návrhy na zlepšenie?

Zhrňte kľúčové poznatky a podelte sa o ne so svojim tímom alebo zainteresovanými stranami, aby ste mohli školenie v budúcnosti aktualizovať alebo upraviť.



BIBLIOGRAFIA

Kľud. (n.d.). Stratégie zvládania.
<https://www.calm.com/fr/blog/coping-strategies>

CAMH. (n.d.). Príručka pre učiteľov Talking About Mental Illness (TAMI).
http://www.camh.net/education/Resources_teachers_schools/TAMI/tami_teachersall.pdf

Centrá pre kontrolu a prevenciu chorôb. (n.d.). Mental health study (Štúdia o duševnom zdraví): Školské sestry.
https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/healthyschools/shs/school_nurses_mh_study.htm

Consilium (konzilium). (n.d.). Politika EÚ v oblasti duševného zdravia.
<https://www.consilium.europa.eu/en/policies/mental-health/#:~:text=Anxiety disorders affected an estimated,11 million people%2C 2.4%25>

Poradenstvo@Wake Forest. (2022, 26. september). Rozdiel medzi pocitmi a emóciami.
<https://counseling.online.wfu.edu/blog/difference-feelings-emotions/>

Dobrá terapia. (n.d.). Mechanizmy zvládania.
<https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/coping-mechanisms>

Zdravotná starostlivosť v Utahu. (2017). 10 celebrit, ktoré bojujú s duševným zdravím.
<https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2017/04/10-celebrities-who-struggle-mental-health>

Healthdirect (Zdravie na diaľku). (n.d.). Stigma duševných chorôb.
<https://www.healthdirect.gov.au/mental-illness-stigma>

MComme Mutuelle. (n.d.). Votre bien-être passe aussi par votre santé mentale.
[https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental "Mon,et la mutuelle à 100%25](https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental)

Medical News Today. (2022, 18. mája). Lekárske mýty: Mýty o duševnom zdraví.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-mental-health-misconceptions>

Kanadská komisia pre duševné zdravie. (2023). Informačný list: Bežné mýty a mylné predstavy o duševnom zdraví.
<https://mentalhealthcommission.ca/resource/fact-sheet-common-mental-health-myths-and-misconceptions/>

Nadácia duševného zdravia Nového Zélandu. (n.d.). Čo je to duševná porucha?
<https://mentalhealth.org.nz/social-action-grants/what-is-mental-distress>

Gramotnosť v oblasti duševného zdravia. (2018). Modul 1 – Čo je duševné zdravie?
<https://mhlcurriculum.org/wp-content/uploads/2018/11/final-module-1.pdf>

Gramotnosť v oblasti duševného zdravia. (n.d.). Modul 1.
<https://mhlcurriculum.org/module-1/>

MIND (MYSLENIE). (2024). Transnational study on mental health needs for VET learners and professionals (Nadnárodná štúdia o potrebách duševného zdravia učiacich sa a odborníkov v oblasti odborného vzdelávania a prípravy)
<https://adice.asso.fr/publications/mind-etude-transnationale/>

MIND. (2025). Pedagogická príručka o postupoch na podporu duševného zdravia.

MIND. (2025). Pedagogická príručka o postupoch prevencie duševného zdravia.

Mníchovská obchodná škola. (n.d.). Iceberg model v psychológii a komunikácii.
<https://www.munich-business-school.de/en/l/business-studies-dictionary/iceberg-model>

Národná aliancia pre duševné choroby. (n.d.). Vyvracanie mýtov o duševných chorobách.
<https://www.nami.org/mental-illness/dispelling-myths-on-mental-illness/>

National Alliance on Mental Illness (Národná aliancia pre duševné choroby). (n.d.). Šesť mýtov a faktov o duševných chorobách
<https://www.nami.org/stigma/six-myths-and-facts-about-mental-illness/>

Národný inštitút duševného zdravia. (n.d.). Publikácie o duševnom zdraví.
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications>

Národná univerzita. (2023). Prečo je sociálne emocionálne učenie (SEL) dôležité pre pedagógov.
<https://www.nu.edu/blog/social-emotional-learning-sel-why-it-matters-for-educators/>

Nočná linka vo Francúzsku. (n.d.). Kit de vie - Réguler ses émotions.
<https://www.nightline.fr/kit-de-vie/reguler-ses-emotions>

Nightline Francúzsko. (n.d.). Kit de vie.
<https://www.nightline.fr/kit-de-vie>

Northern Lakes Community Mental Health (Duševné zdravie v komunite Severných jazier). (n.d.). Slávni ľudia, ktorí trpeli duševnou chorobou
<https://www.northernlakescmh.org/learn/general-mental-health-topics/famous-people-who-have-had-a-mental-illness/>

PsychCentral. (2023). Náprava kognitívnych skreslení.
<https://psychcentral.com/lib/fixing-cognitive-distortions#identify-the-distortion>

Skyland Trail (Nebeská stopa). (n.d.). Desať bežných typov kognitívnych skreslení.
<https://www.skylandtrail.org/10-common-types-of-cognitive-distortions/>

Tandfonline. (2013). Článok o duševnom zdraví a stigme.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17542863.2013.786108>

Centrum Juniper. (2022). Význam zručností na zvládanie problémov a lepšie duševné zdravie.
<https://www.thejunipercenter.com/the-importance-of-coping-skills-and-better-mental-health/#:~:text=They help us to manage,cope with difficult life events>

Terapeutická skupina DC. (2021). Historické mylné predstavy podnecujúce dnešnú stigmú terapie.
<https://therapygroupdc.com/therapist-dc-blog/historical-misconceptions-fueling-therapy-stigma-today/>

Výskum traumy vo Veľkej Británii. (n.d.). Technika semaforu.
<https://traumaresearchuk.org/the-traffic-light-technique/>

Verywell Health. (2023). Mechanizmy zvládania.
<https://www.verywellhealth.com/coping-mechanisms-5272135>

Verywell Mind. (2022, 10. augusta). Sebareflexia
<https://www.verywellmind.com/self-reflection-importance-benefits-and-strategies-7500858>

WebMD. (2022, novembre 14). Čo treba vedieť o emocionálnom zdraví.
<https://www.webmd.com/balance/what-to-know-about-emotional-health>

WebMD. (n.d.). Čo spôsobuje duševné choroby?
<https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-causes-mental-illness>

Svetová zdravotnícka organizácia. (n.d.). Duševné poruchy.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Svetová zdravotnícka organizácia. (n.d.). Fakty v obrazoch: Duševné zdravie.
<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

Svetová zdravotnícka organizácia. (n.d.). Speaking out on stigma (Hovoriť o stigmatizácii).
<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/speaking-out-on-stigma>

Svetová zdravotnícka organizácia. (n.d.). Otázky a odpovede o strese.
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>





ADICE

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



Volunteers Centre 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 544

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.