

Čo robiť v čase stresu:

Illustrovaná príručka



World Health
Organization

Čo robiť v čase stresu:

Ilustrovaná príručka



**World Health
Organization**

Doing what matters in times of stress: an illustrated guide

ISBN 978-92-4-000391-0 (electronic version)

ISBN 978-92-4-000392-7 (print version)

© World Health Organization 2020

Some rights reserved. This work is available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Under the terms of this licence, you may copy, redistribute and adapt the work for non-commercial purposes, provided the work is appropriately cited, as indicated below. In any use of this work, there should be no suggestion that WHO endorses any specific organization, products or services. The use of the WHO logo is not permitted. If you adapt the work, then you must license your work under the same or equivalent Creative Commons licence. If you create a translation of this work, you should add the following disclaimer along with the suggested citation: "This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition shall be the binding and authentic edition".

Any mediation relating to disputes arising under the licence shall be conducted in accordance with the mediation rules of the World Intellectual Property Organization.

Suggested citation. Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo).

Cataloguing-in-Publication (CIP) data. CIP data are available at <http://apps.who.int/iris>.

Sales, rights and licensing. To purchase WHO publications, see <http://apps.who.int/bookorders>. To submit requests for commercial use and queries on rights and licensing, see <http://www.who.int/about/licensing>.

Third-party materials. If you wish to reuse material from this work that is attributed to a third party, such as tables, figures or images, it is your responsibility to determine whether permission is needed for that reuse and to obtain permission from the copyright holder. The risk of claims resulting from infringement of any third-party-owned component in the work rests solely with the user.

General disclaimers. The designations employed and the presentation of the material in this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of WHO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

The mention of specific companies or of certain manufacturers' products does not imply that they are endorsed or recommended by WHO in preference to others of a similar nature that are not mentioned. Errors and omissions excepted, the names of proprietary products are distinguished by initial capital letters.

All reasonable precautions have been taken by WHO to verify the information contained in this publication. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall WHO be liable for damages arising from its use.

Obsah

Predstov.....	5
Podákovanie	6
Prvý oddiel: Postav sa pevne na zem	10
Druhý oddiel: Odpútaj sa	52
Tretí oddiel: Ži podľa svojich hodnôt	79
Štvrtý oddiel: Buď láskevý	99
Piata oddiel: Urob si priestor	107
Nástroj č.1 : POSTAV SA PEVNE NA ZEM	122
Nástroj č.2: ODPÚTAJ SA	123
Nástroj č.3 ŽI PODĽA SVOJICH HODNOT	124
Nástroj č.4: BUĎ LÁSKAVÝ	125
Nástroj č.5: UROB SI MIESTO	126

Predstaviteľ

Čo robiť v čase stresu je ilustrovaná príručka pomáhajúca vysporiadať sa s nepriazňou osudu alebo nešťastím, ktorú vydala WHO. Obsahuje odporúčania týkajúce sa stresového manažmentu.

Existuje mnoho príčin stresu. Môžu to byť osobné dôvody, ako napr. nezhody s blízkymi, samota, nedostatočný príjem, obavy o budúcnosť. Alebo problémy v práci - konflikty s kolegami, príliš vyčerpávajúca alebo nebezpečná práca. Alebo hrozby ohrozujúce celú spoločnosť - násilie, choroby a epidémie, nedostatok ekonomických príležitostí.

Táto príručka je pre každého, kto zažíva stres - od rodičov, opatrotovateľov až po zdravotníckych profesionálov, ktorí pracujú v nebezpečných podmienkach. Je pre ľudí, ktorí stratili všetko a utekajú pred vojnou, ale aj pre dobre situovaných ľudí žijúcich v bezpečnom prostredí. Ktokolvek, kdekoľvek a kdekoľvek môže prežívať stres.

Na základe dostupných informácií a rozsiahleho terénneho výskumu prináša príručka rady a praktické návody ako sa vyrovnať s ťažkosťami. A zatiaľ čo príčiny ťažkostí treba odstrániť, je zároveň nevyhnutné podporovať duševné zdravie ľudí.

Verím, že túto WHO príručku využijete a pomôže komukoľvek z čitateľov vyrovnáť sa so stresom.

Dévora Kestel

Riaditeľka
Odbor duševného zdravia a návykových látok
WHO

(This version of *Doing What Matters in Times of Stress* is a field test version.
Please provide any feedback to: psych_interventions@who.int)

Podákovanie

Čo robiť v čase stresu - Ilustrovaná príručka je súčasťou WHO kurzu na vyrovnanie sa so stresom - Self-Help Plus (SH+), vytvoreného Markom van Ommerenom (Oddelenie Duševného zdravia, Odbor duševného zdravia a návykových látok, WHO), ktorý je časťou WHO série Low-Intensity Psychological Interventions.

Tvorba obsahu

Russ Harris (Melbourne, Australia), inšpirovaný svojou predošlou prácou, vytvoril obsah SH+, vrátane *Ilustrovanej príručky - Čo robiť v čase stresu*. Zahŕňal text aj nápady na sprievodné ilustrácie.

Koordinácia a manažment projektu

Kenneth Carswell (WHO) (2015-2020) a **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, USA) (2014-2015) koordinovali a manažovali projekt SH+, vrátane editovania a dizajnovania knihy.

Skupina pre vývoj projektu (v abecednom poradí)

V rôznych fázach projektu, Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell (WHO), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, USA), Claudette Foley (Melbourne, Australia), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Australia), Cary Kogan (WHO) a Mark van Ommeren (WHO) prispievali do konceptualizácie a vývoja SH+ Projektu vrátane tejto knihy.

Ilustrácie

Julie Smith (Melbourne, Australia) vytvorila ilustrácie a umeleckú prácu.

Produkcia knihy

David Wilson (Oxford, Veľká Británia) bol zodpovedný za editovanie textu a Alessandro Mannocchi (Rím, Taliansko) za grafický dizajn.

Administratívna podpora

Ophel Riano (WHO).

Recenzie (podľa času recenzovania)

Medzi recenzantmi boli Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Germany), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Geneva, Switzerland), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministry of Public Health, Lebanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Switzerland), Boaz Feldman (Geneva, Switzerland), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Geneva, Switzerland), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Geneva, Switzerland), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) and Diana Zandi (WHO), a všetkým ľuďom postihnutým núdzovou situáciou v Sýrii, Turecku, Ugande a na Ukrajine, ktorí sa podieľali na adaptácii a terénnom testovaní knihy a jej obrázkov.

Testovanie (v abecednom poradí)

Nasledujúce organizácie podporili vývoj tejto knihy prostredníctvom testovania v teréne: HealthRight International's Peter C. Alderman Program (in collaboration with Ministry of Health Uganda, UNHCR, WHO Country Office in Uganda), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, the University of Verona and ostatní členovia RE-DEFINE consortium, a WHO Country Office in Syria. Apoďakovanie za príspevky kolegov zapojených do testovania kurzu SH+ bude súčasťou publikácie kurzu a článkov popisujúcich jeho hodnotenie.

Financovanie (abecedne)

European Commission; Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) Programme (managed by Elrha); United Nations Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict; and the WHO Country Office in Syria.

Note on translation and adaptation of this guide

WHO will publish a translation of this work into Arabic, Chinese, French, Russian, and Spanish.

To avoid duplication of translations, please consider contacting WHO at
<http://www.who.int/about/licensing> prior to starting an adaptation.

Ak prežívaš stres, nie si sám/sama.

**Práve teraz je okolo teba a po celom svete veľa iných ľudí,
ktorí bojujú so stresom.**

**Naučíme ťa praktické zručnosti, ako sa so stresom vyrovnáť.
Počas učenia sa s nami budeš stretávať na stránkach tejto
príručky.**

Takže podŕme na to!



Ako používať túto knihu

V tejto knihe sa nachádza päť oddielov. každý z nich obsahuje novú tému a techniku. Sú jednoduché na učenie a stačí ich používať pár minút denne, aby ti pomohli redukovať stres. Môžeš si prečítať jeden oddiel raz za pár dní a nechať si čas na precvičenie. Alebo môžeš prečítať celú knihu naraz, využiť to, čo ti vyhovuje a potom ju prečítať odznova a viac sa venovať jednotlivým myšlienкам a precvičiť konkrétné techniky. Precvičovanie a aplikovanie uvedených tém do života je kľúčom k zníženiu stresu. Môžeš si knihu prečítať doma, počas prestávok alebo obedu v práci, pred spaním alebo hocikedy, keď si nájdeš pár chvíľ na koncentráciu a čas pre seba.

Ak zistíš, že cvičenia a návody z tejto knihy ti nestačia na to, aby si sa vyrovnal so stresom alebo zistíš, že tvoj stres je nezvládnuteľný, určite vyhľadaj odbornú zdravotnú alebo psychologickú pomoc.

Prvý oddiel

Postav sa pevne na zem



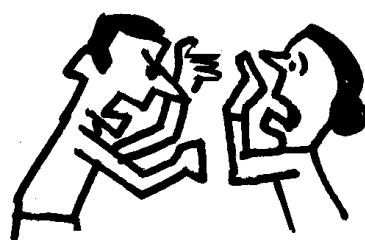
Táto kniha ti pomôže zvládať STRES.



Byť "v strese"
znamená
prežívať
problémy alebo
strach v živote.

Stres môže byť spôsobený veľkými problémami...

Niekto mi urobil
niečo veľmi zlé



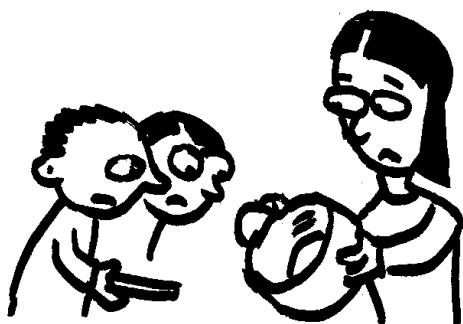
Násilie v
rodine



Choroba



Zavretá škola



Problémy užiť svoju rodinu

Vysídlenie z domu



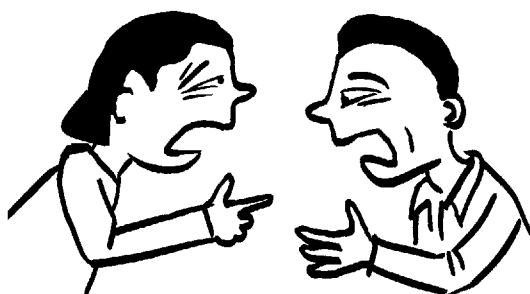
Násilie



v tvojom okolí

...alebo menšími problémami.

Hádaš sa so svojou rodinou



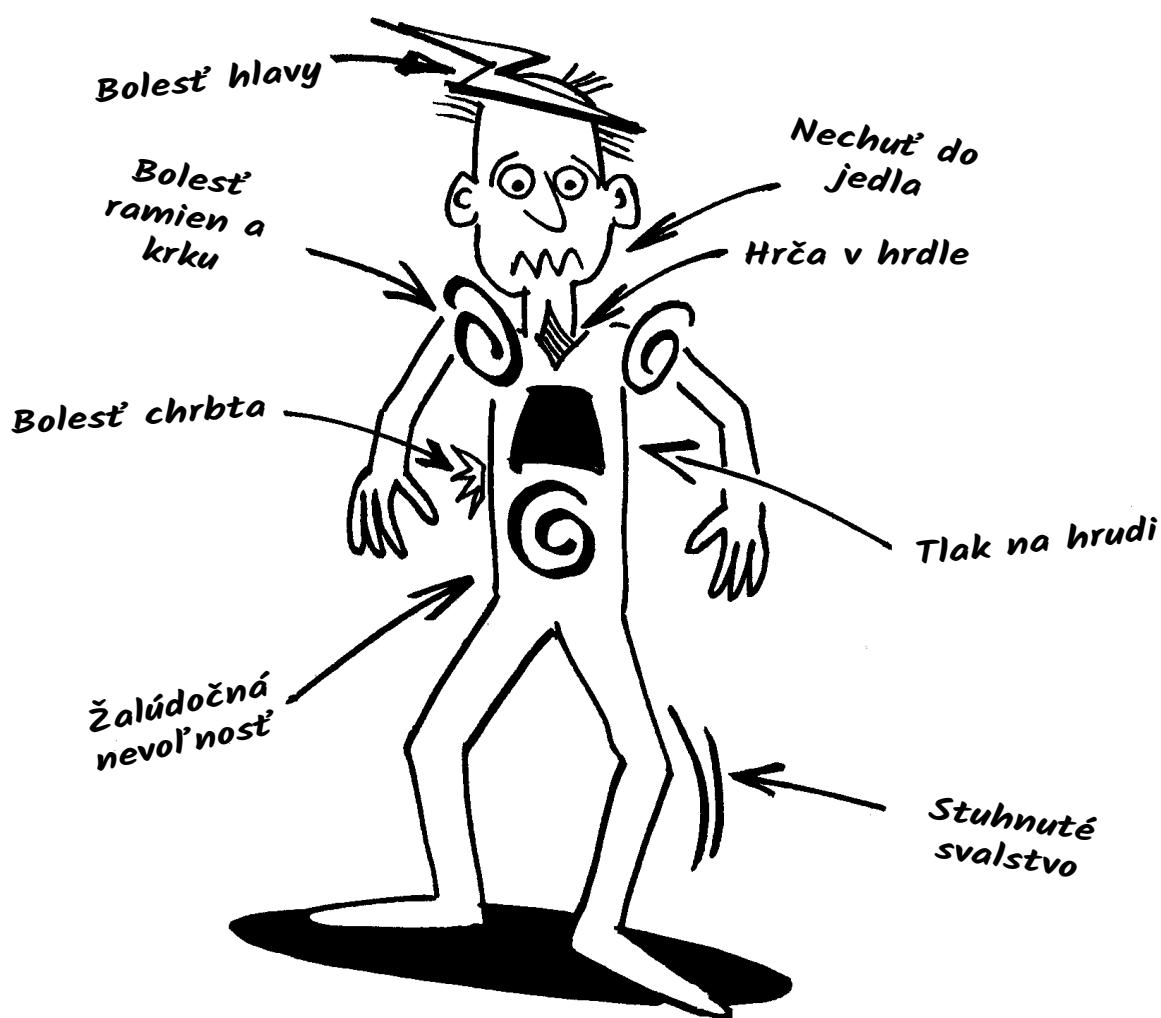
Nevieš, čo ťa čaká v budúcnosti





Každý občas prežíva
stres a kým ho nie je
príliš veľa, nie je to
problém.

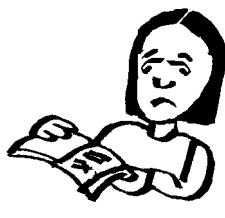
Ale priveľa stresu má negatívne účinky na organizmus.
Mnohí ľudia majú nepríjemné pocity.



Niektorí ľudia cítia príznaky
choroby - vyrážky či svrbenie
kože, infekcie, črevné problémy.

Mnoho ľudí v strese...

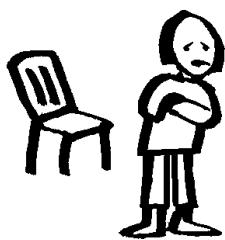
...sa nevie sústredit'



...sa ľahko
nahnevá



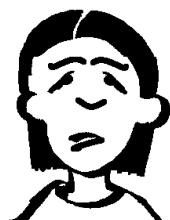
...nedokáže
pokojne sedieť'



...má problémy
so spánkom



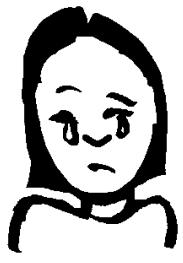
...cíti smútok
alebo vinu



....má strach



...plače



... cíti sa veľmi
unavene



...má zmenenú chut' do jedla
(prejedanie alebo odmietanie jedla)



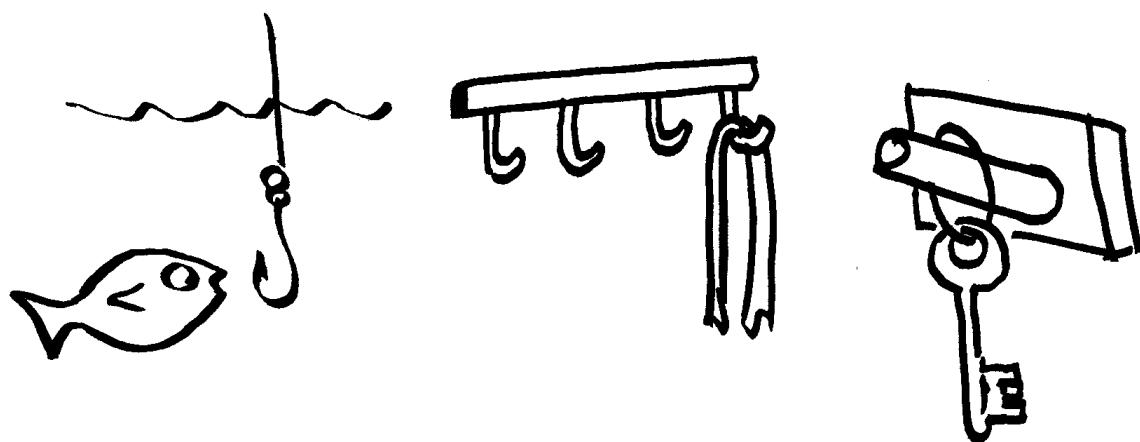
A mnohí z nás stále rozmýšľajú o zlých veciach, ktoré sa nám v minulosti stali alebo ktoré nás čakajú v budúcnosti.



Tieto ťažké myšlienky a pocity sú prirodzenou súčasťou stresu.
Problémy sa objavia až keď sa nimi necháme "spútať".



Čo znamená "spútať" alebo "pripútať" (doslova chytiť na háčik)
Existuje veľa druhov háčikov alebo pút.



Ked' je niečo chytené na háčiku alebo spútané, je akoby v pasci, ktorú tvorí háčik alebo putá.



Rovnakým spôsobom môžeme byť spútaní našimi problémami, myšlienkami a pocitmi.



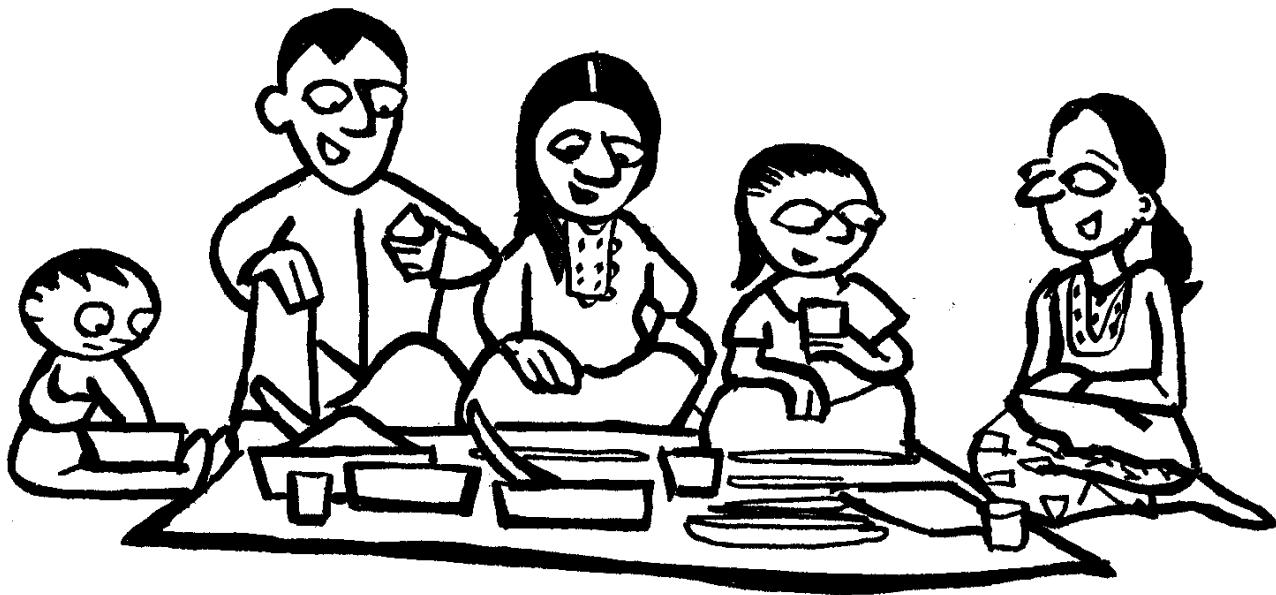
V jednej chvíli sa môžeš hrať s deťmi...



....a v ďalšej môžeš byť spútaný problematickými myšlienkami a pocitmi.



V jednej chvíli sa môžeš tešiť zo spoločného jedla s rodinou či priateľmi...



...a v ďalšej už môžeš byť spútaný myšlienkami a pocitmi hnevú.
Môžeš cítiť, akoby ťa hnev ťahal preč, hoci si stále tam.

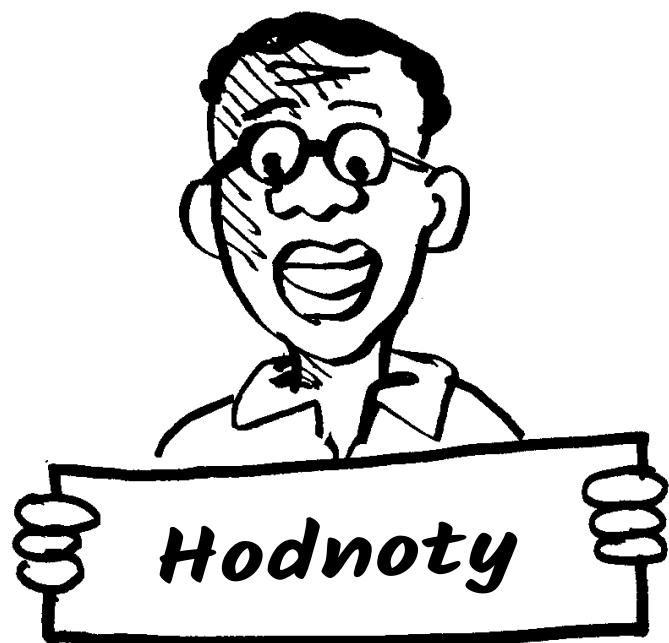


Takže tieto problematické myšlienky a pocity nás spútavajú a ĭahajú nás preč od našich **hodnôt**.

Čo sú to hodnoty?



Hodnoty sú naše najhlbšie túžby stať sa takým človekom, akým naozaj chceme byť.



Napríklad, ak si rodič alebo sa staráš o iných ľudí, akým človekom by si chcel byť?



- milujúci
- múdry
- pozorný
- oddaný
- vytrvalý
- zodpovedný
- pokojný
- so záujmom o iných
- ochraňujúci
- odvážny



Takže hodnoty opisujú taký typ človeka, akým chceš byť, ako sa chceš správať ku sebe, ku ostatným a ku celému svetu okolo.





Ked' čítaš túto knihu znamená to, že už pracuješ
na svojich hodnotách. Všimol si si ako?

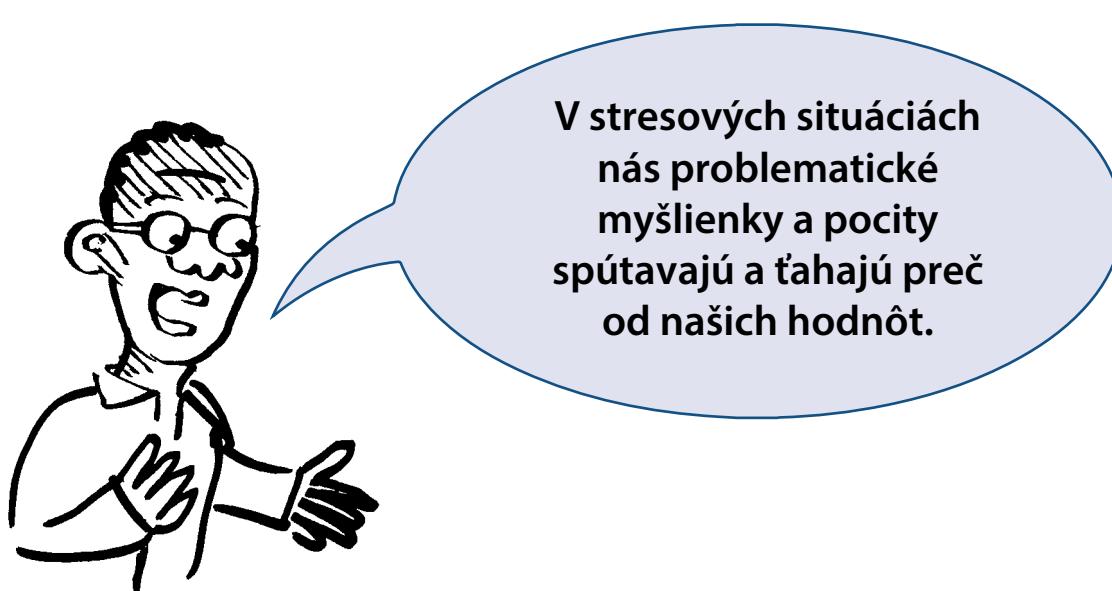
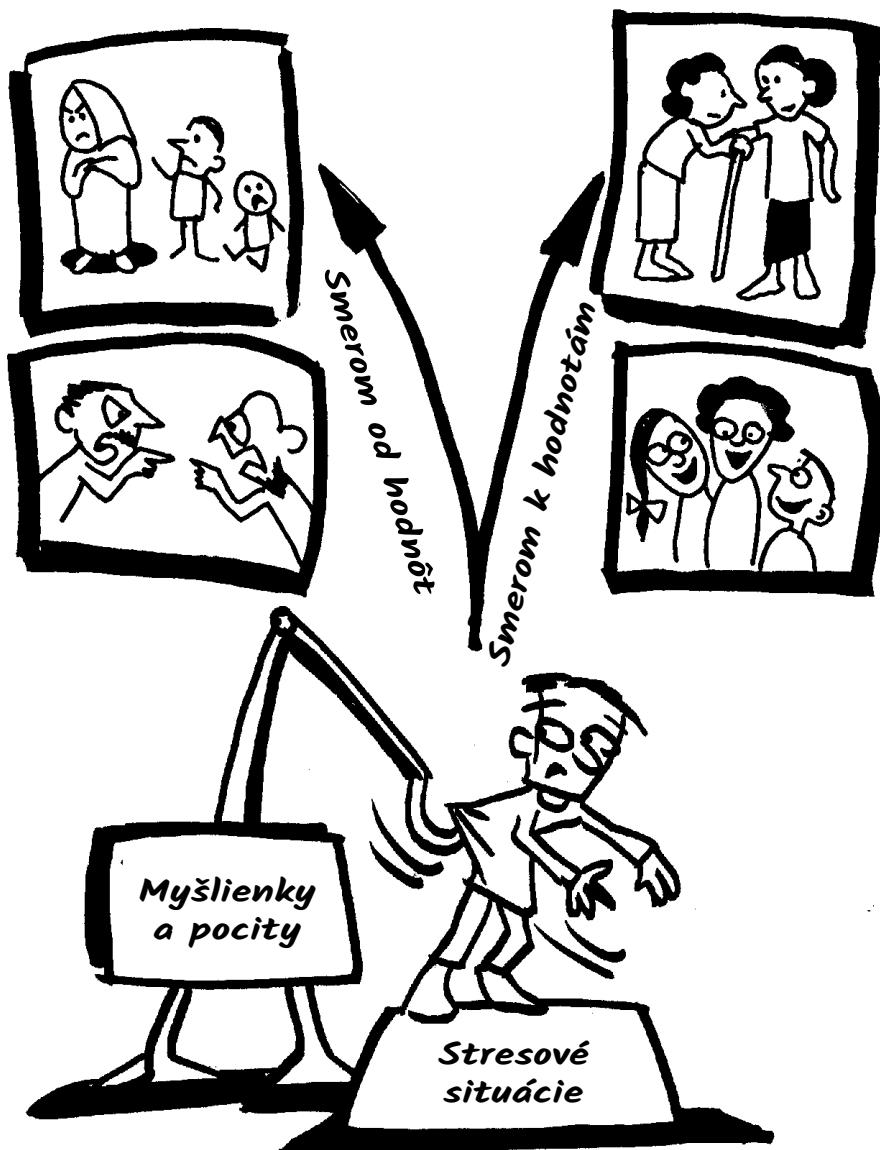
Áno, čítam túto
knihu, lebo mi záleží
na mojej rodine.

Áno a záleží mi tiež
na vlastnom zdraví.



Správne. Takže práve
pracuješ na hodnote,
ktorá je dôležitá pre
mnohých ľudí -
Starostlivosť o iných.

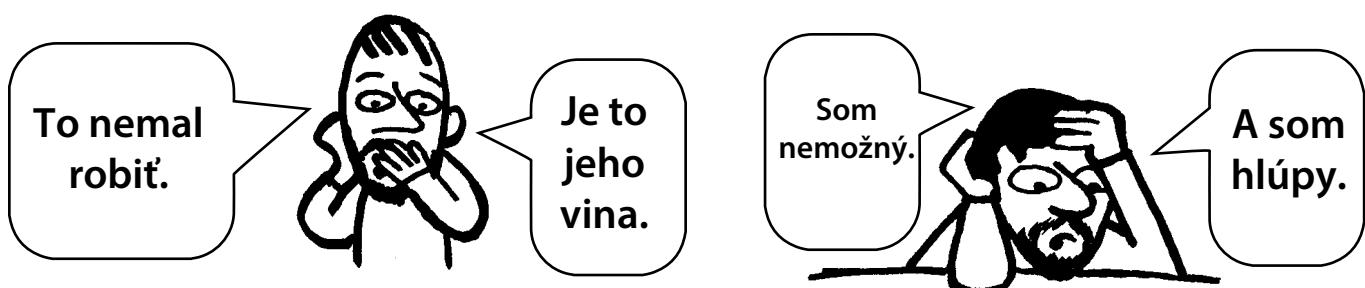
Starat' sa o seba,
starat' sa o iných.



Existuje veľa druhov problematických myšlienok a pocitov, ktoré nás môžu spútať: Nahovárajú nám, aby sme sa vzdali...



Myšlienky, ktoré obviňujú ostatných... Tvrde sebahodnotenia...



Spomienky, predovšetkým na nepríjemné a ďažké chvíle...



Myšlienky na budúcnosť, hlavne na to, čoho sa bojíme...



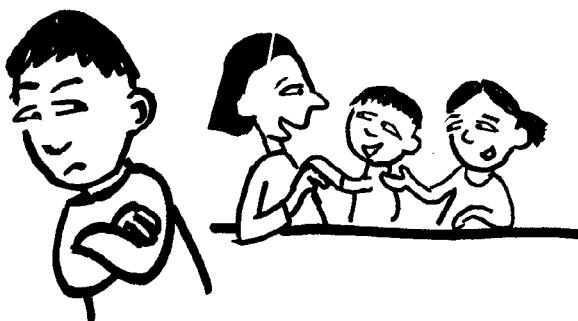
Myšlienky, v ktorých sa bojíme o iných.



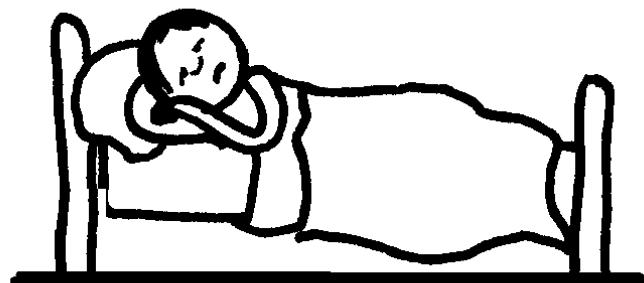
Môžeme sa dostať do súbojov, hádok a nezhôd.



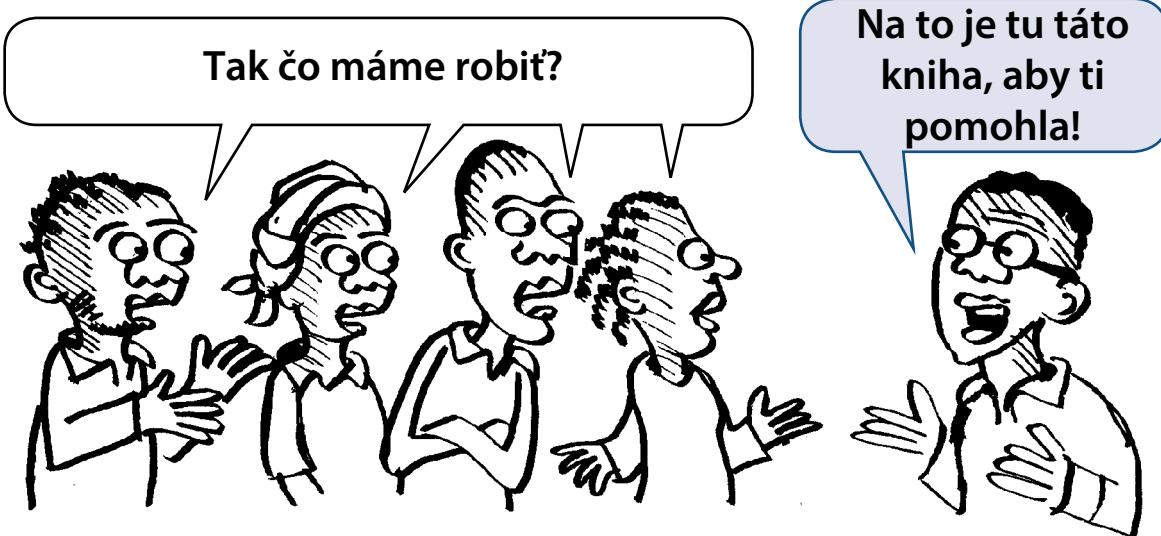
Alebo sa môžeme utiahnuť
do seba a strániť sa ľudí,
ktorých milujeme.

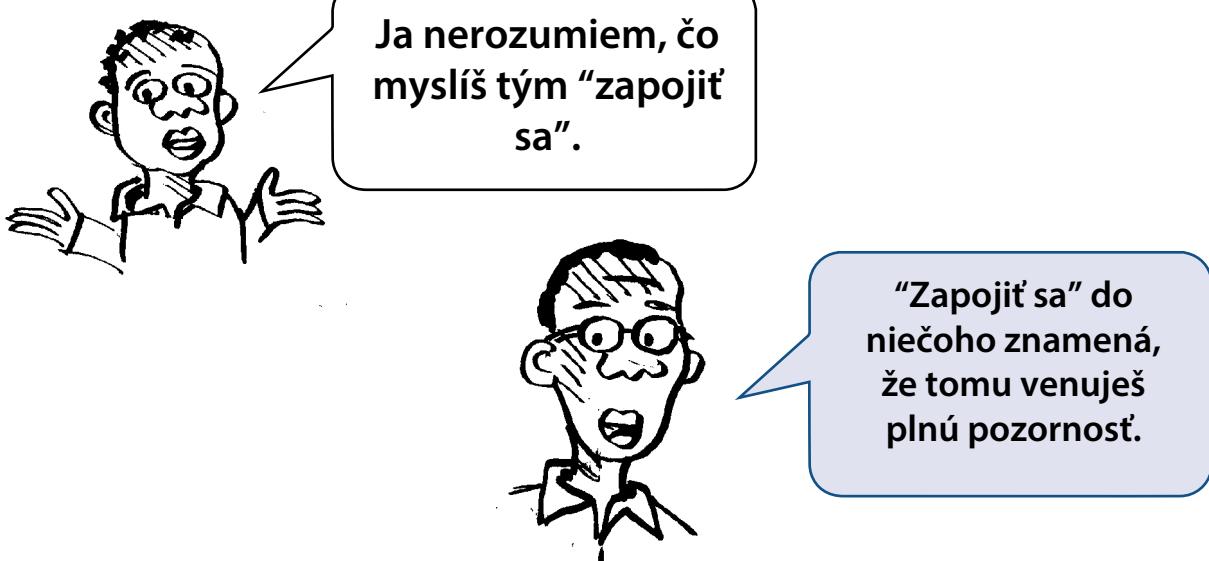


Alebo môžeme tráviť dlhé
hodiny ležaním v posteli.



Takéto správanie
nazývame "vzdaľujúce",
protože, keď sa takto
správame, vzdaľujeme sa
od našich hodnôt.







Ked' nejakej činnosti venuješ plnú pozornosť, hovoríme že si do nej "zapojený".



Ale ked' ťa spútavajú myšlienky alebo pocity, si "nezapojený" alebo "rozptylený či vyrušený".



Ked' venuješ plnú pozornosť nejakej činnosti, hovoríme aj že si na ňu "sústredený".

Ale ked' ťa spútavajú myšlienky alebo pocity, si nesústredený.

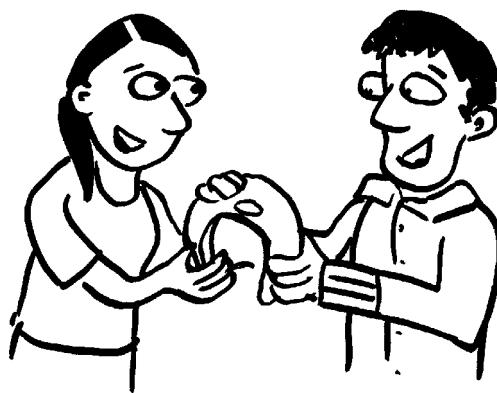
A ked' robíme veci bez toho, aby sme sa na ne sústredili, obyčajne ich robíme zle alebo si nedokážeme danú činnosť naplno užiť a cítimo nespokojnosť.





Takže, keď sa naučíš lepšie sa zapojiť a sústredit, tak lepšie zvládneš stres.

Napríklad zistíš, že sa zlepšili tvoje vzťahy s inými ľuďmi.



A budeš schopný robiť lepšie dôležité veci.





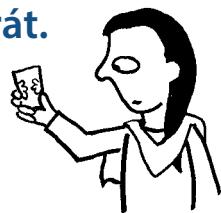
Existuje viacero spôsobov, ako trénovať "zapojenie" a "sústredenie sa" na to, čo robíš.



Môžeš trénovať tieto zručnosti pri každej činnosti, čo robíš. Napríklad, keď piješ kávu alebo čaj...



...venuj tomu plnú pozornosť. Vnímaj ten nápoj všetkými zmyslami akoby si ho pil prvýkrát. Vnímaj si farbu.



Vychutnávaj si vôňu.



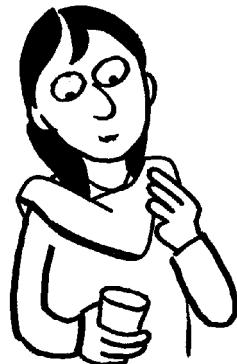
Pi ho veľmi p-o-m-a-l-y po malých dúškoch



Prevaluj si každý hlt po jazyku a vychutnávaj si chut'.



Pi tak
pomaly ako
je to možné,
premýšľaj o
tom, ako
chutí, akú
má teplotu.



Vnímaj ako ti
preteká hrdlom,
kým ju prehltnes.



Uvedomuj si
jej chuť na
jazyku, kým sa
ti pomaly
posúva do
hrdla.



A každý hlt urob
to isté -pi ho
pomaly, užívaj a
vychutnávaj si
ho.

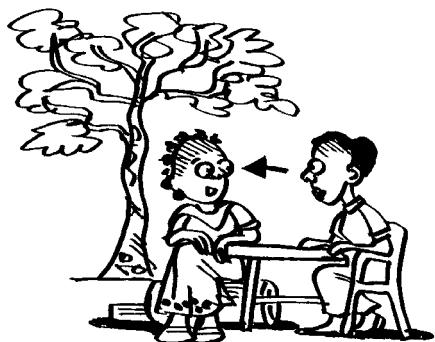


A kedykoľvek sa ťa budú
snažiť spútať tvoje
myšlienky a pocity....



Presne! Aké ďalšie
činnosti by si
mohol využiť na
tréning
sústredenia a
zapojenia?

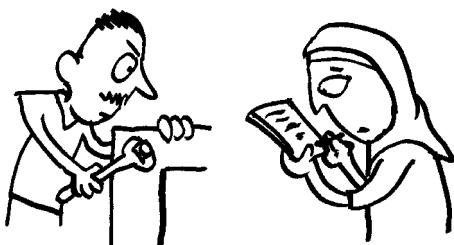
Možeš trénovať, keď sa rozprávaš s rodinou alebo priateľmi. Všímaj si, čo hovoria ostatní, tón ich hlasu a výraz ich tváre. Venuj im plnú pozornosť.



Môžeš trénovať, keď sa hráš alebo robíš nejakú inú aktivitu s deťmi, napríklad keď im čítaš. Jednoducho sa úplne sústred' na deti a na hru.



Môžeš trénovať pri praní, varení či iných domácich práciach. Jednoducho venuj plnú pozornosť každej činnosti, ktorú robíš.



A kedykoľvek si uvedomíš, že si spútaný...



Odpútame sa tak, že
sa plne sústredíme na
to, čo robíme.



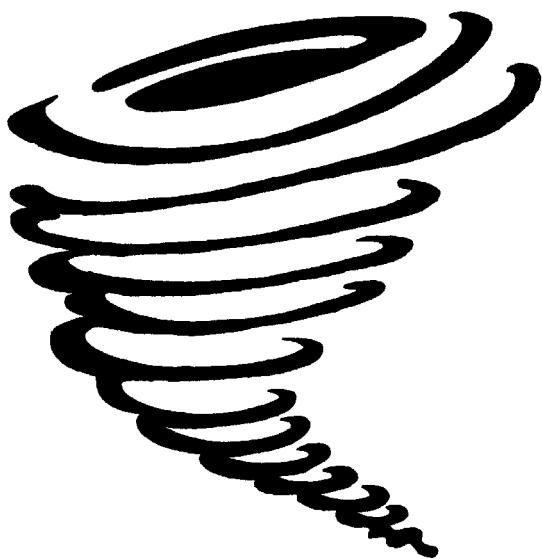
Okey! To môžem
urobiť, keď moje
myšlienky a
pocity nie sú
privéľmi zložité.





Ale niekedy sú moje pocity a príbehy privelmi boľavé.

Áno, niekedy sú také, že nás celkom prevalcujú a zmenia sa na "citové búrky".



"Citové búrky" znamenajú, že veľmi intenzívne prežívaš zložité myšlienky a pocity. Sú prudké ako tornádo a veľmi ľahko ťa celkom prevalcujú.



Ked' sa priženie citová búrka, musíme sa naučiť "postaviť pevne na zem".

Čo to znamená?



Predstav si, že sedíš vysoko
na strome, keď sa strhne
búrka.



Budeš tam chcieť zostať?



Kým si na strome, si vo
veľkom nebezpečenstve!



Musíš sa dostať na zem tak
rýchlo, ako sa len dá.



Na zemi si ovelá bezpečnejší.



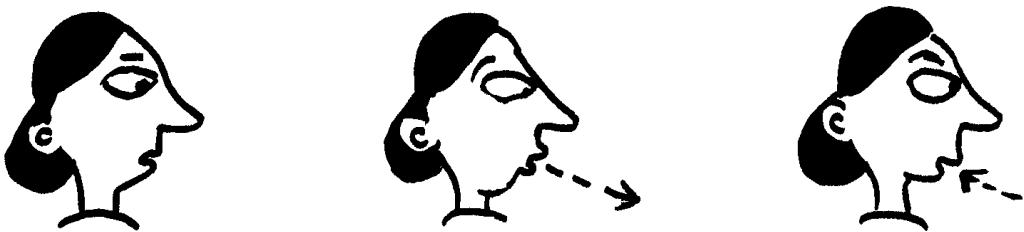
A zo zeme môžeš lepšie pomáhať
ostatným. Môžeš ich, napríklad,
upokojovať kým okolo zúri búrka.



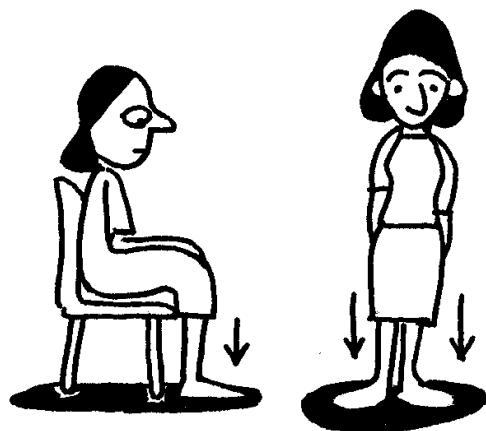
A ak existuje niekde bezpečný úkryt, môžeš sa
tam dostať len, keď budeš na zemi.



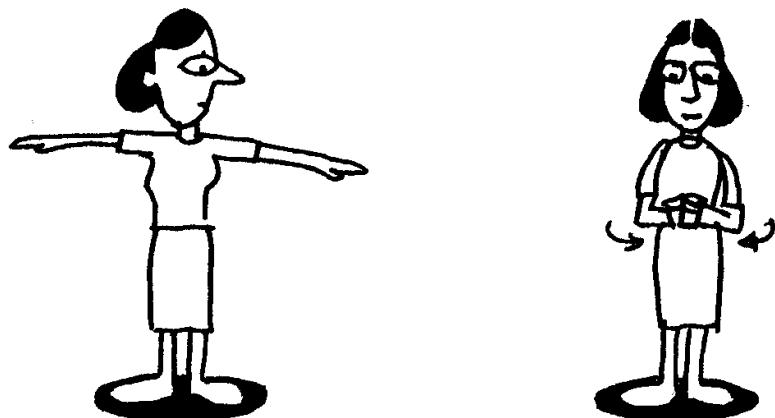
Po druhé: SPOMALЬ a VNÍMAJ svoje telо. Spomalь svoje dýchanie. Úplne vydýchni všetok vzduch z plúc. A potom sa nadychuj tak pomaly, ako sa len dá.



Pomaly tlač chodidlá do podlahy.



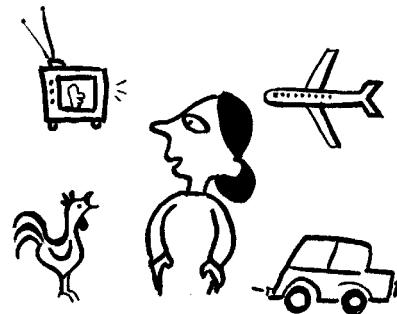
Pomaly vystieraj ramená alebo pomaly tlač dlane oproti sebe.



Po tretie: Sústred' sa na svet okolo seba. Uvedom a všímaj si, kde sa nachádzaš. Akých päť vecí vidíš okolo?



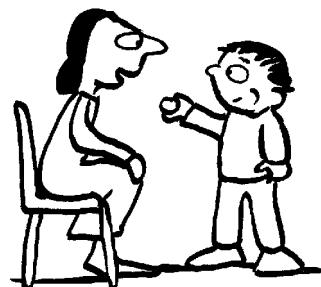
Aké tri alebo štyri zvuky počuješ?



Nadýchni sa. Čo cítiš?



Uvedom si, kde si a čo práve robíš.



Dotkn si kolien, alebo povrchu pod tebou alebo akejkoľvek veci, na ktorú dosiahneš. Uvedomuj si, čo cítiš pod prstami, aký pocit to v tebe vyvoláva.

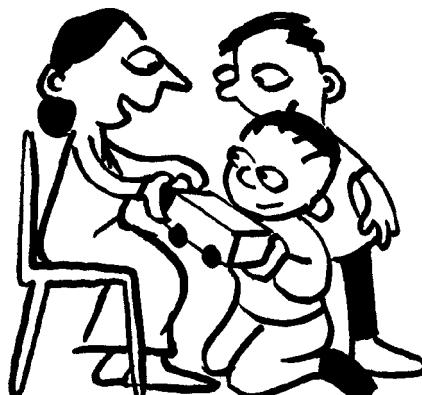


Takže - uvedom si, že zložité myšlienky a pocity sa objavujú...



...ale je tu aj svet okolo teba, ktorý možeš vidieť, počuť, cítiť, ochutnať alebo sa ho dotknúť.

A môžeš tiež hýbať rukami a nohami a ústami - takže, ak chceš, môžeš sa správať podľa svojich hodnôt.





Ked' sa postavíš pevne na zem,
neznamená to, že tvoje citové
búrky zmiznú. Udrží ťa to však
v bezpečí, kým búrka prehrmi.

Niekteré búrky trvajú veľmi dlho.



Iné prejdú rýchlo.

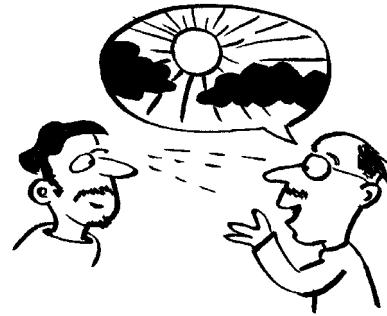


Chceš tým povedať,
že všetky tieto
cvičenia - ako sa
mám odpútať a
postaviť pevne na
zem ma nezbavia
ťažkých myšlienok a
pocitov?

Presne tak! To
nie je ich účel.



Účelom cvičení ako sa odpútať a postaviť pevne na zem je pomôcť ti "zapojiť sa" do života a diania okolo seba. Napríklad, môže ti pomôcť venovať plnú pozornosť rodine a priateľom.



Môže ti to tiež pomôcť priblížiť sa ku svojim hodnotám a správať sa viac ako osoba, ktorou chceš byť.

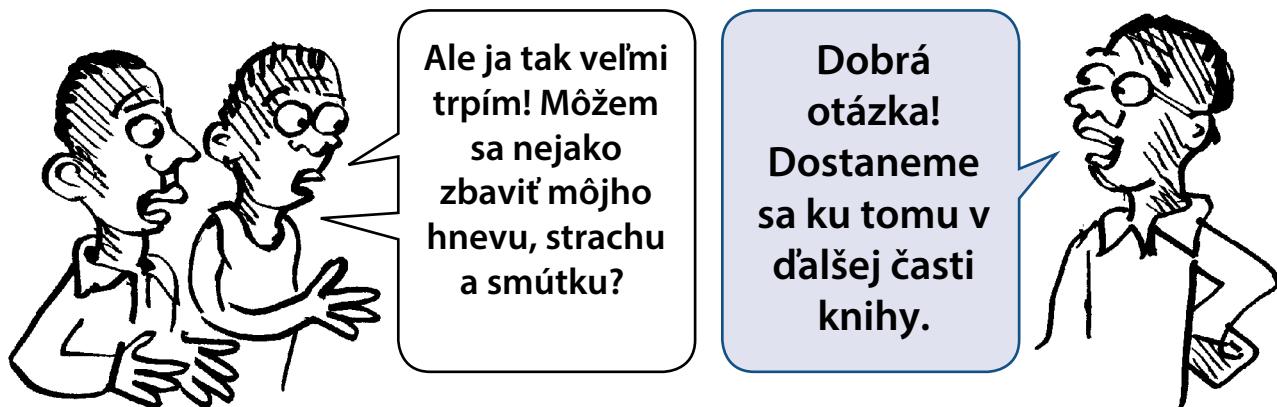


A tiež - pomôže ti to tiež sústredit' sa na veci, ktoré robíš, takže ich môžeš robiť lepšie.

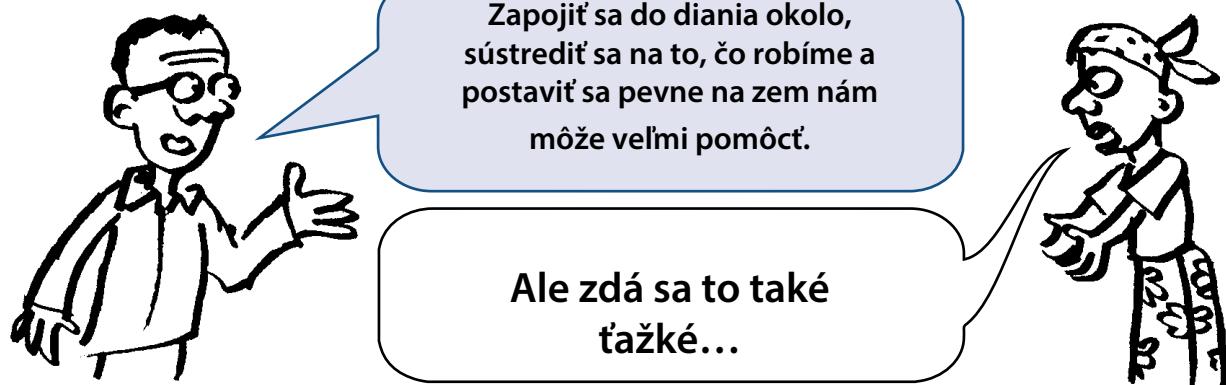
Ked' sa plne sústredíš a venuješ pozornosť akejkoľvek činnosti, ktorú robíš, môže sa stať, že v nej nájdeš aj väčšie uspokojenie.



A stáva sa to dokonca aj činnostiam, ktoré sú nudné alebo frustrujúce.



Ked' sa zapojíme do diania
okolo nás, venujeme
pozornosť iným, sústredíme
sa na to, čo robíme a žijeme
podľa našich hodnôt, oveľa
ľahšie sa vyrovnáme so
stresom.



Je to ako posilňovanie svalov,
aby sme vedeli rýchlejšie
behať alebo dvíhať ťažšie
závažia. S pravidelným
tréningom ti svaly rastú!





Existuje veľa spôsobov ako precvičovať tieto zručnosti. Ideme si ich hned' vyskúšať.

Ked' čítaš túto knihu, chod' podľa inštrukcií. Nestačí ich len čítať, treba ich skutočne robiť!



Po prvé - UVEDOM SI, ako sa cítiš a na čo myslíš.
Potom - SPOMAL' a VNÍMAJ svoje telo. Pomaly vydýchni. Pomaly si natiahni celé telo. Pomaly tlač chodidlá do podlahy.



A teraz sa sústred' na svet okolo seba. Venuj pozornosť a zvedavo zistuj, čo môžeš....



vidieť



počuť



ochutnať

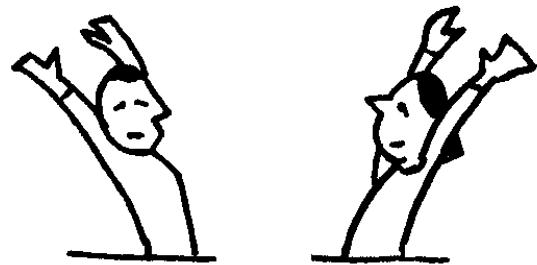


cítiť



dotknúť sa

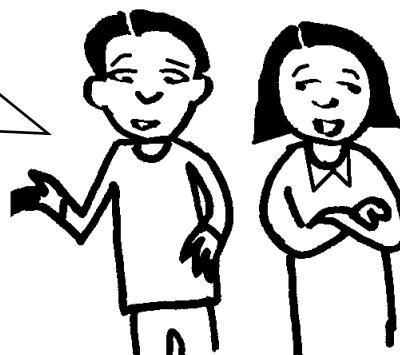
**Teraz sa poriadne ponaťahuj.
Zapoj sa diania okolo seba.
Uvedom si, kde sa nachádzaš,
kto je tu s tebou a čo robíš.**



Cvičenie ti zaberie asi 30 sekúnd. Môžeš ho robiť kedykoľvek a kdekoľvek.



**To je super!
Môžem cvičiť
hocikedy.**

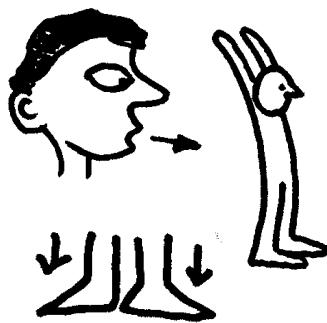


**Áno a čím viac
cvičím, tým
lepšie.**

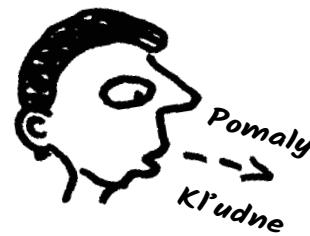


Tak a teraz tu máme dlhšie cvičenie, aby sme si precvičili, ako stáť pevne na zemi. Po prvej, UVEDOM SI, ako sa cítiš a na čo myslíš.

Po druhé, SPOMAL' a VNÍMAJ svoje svoje telo. Pomaly vydýchni. Pomaly sa natiahni. Pomaly tlač chodidlá do podlahy.



A teraz ešte viac spomal' dýchanie. Pomaly a kľudne vydýchni všetok vzduch z plúc.



Dávaj pozor, aby si dýchal POMALY a KĽUDNE.

Ak dýchaš veľmi silno alebo veľmi rýchlo, môže to spôsobiť, že cítiš paniku, strach, úzkosť, závraty či nedostatok dychu.



A keď sa nadychuješ, tiež to rob POMALY a KĽUDNE.

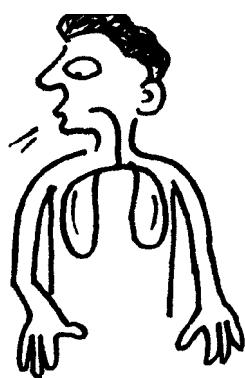
Ak začínaš cítiť závrat, zmätok alebo točenie hlavy, dýchaš privelmi tvrdo, ťažko alebo privelmi rýchlo.



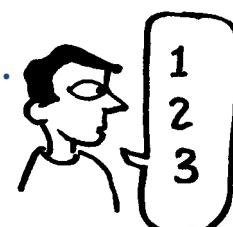


Takže kedykoľvek začneš cítiť závrat, zmätok alebo sa ti začne točiť hlava, **SPOMAL'** dýchanie. Kľudne a opatrne vydychuj a nadychuj sa tak **POMALY** a tak **PLYTKO**, ako je to možné. **NEDÝCHAJ** zhlboka. To by ešte zhoršilo pocit závratu.

A teraz si skús uvedomovať svoje dýchanie so **ZVEDAVOSTOU** - akoby si sa s dýchaním stretol prvýkrát v živote.



A teraz vydýchni ešte **POMALŠIE**. A keď už máš pľúca úplne prázne, potichu počítaj do troch, kým sa opäť nadýchneš. A nadychuj sa tak **POMALY** ako sa len dá. Vnímaj ako sa ti pľúca pomaličky napĺňajú vzduchom.



Takto si precvičuješ schopnosť zostať sústredený a zapojený. Dokážeš venovať pozornosť svojmu dýchaniu?

Ako to robíš, chvíľami sa tā myšlienky a pocity budú snažiť spútať a odtiahanuť preč od cvičenia.



Hned' keď si uvedomíš, že sa toto deje znova SA SÚSTREĎ na svoje dýchanie. Venuj mu plnú pozornosť.



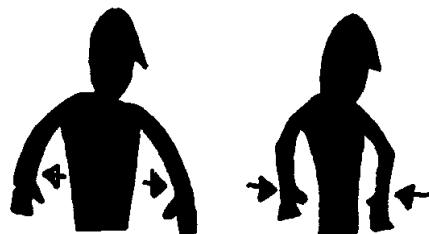
Vnímaj vzduch, ako ti prúdi dnu a von cez nosné dierky.



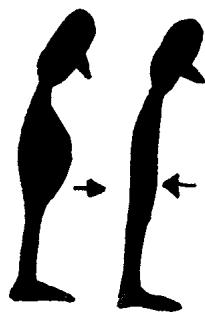
Vnímaj jemné pohyby ramien.



Vnímaj, ako sa ti dvíha a klesá hrudník.



Vnímaj, ako sa ti dvíha a klesá bricho.



Znova a znova a znova sa objaví niečo, čo sa ťa bude snažiť spútať.

Hned' keď si uvedomíš, že sa to deje...



....sústred' sa na svoje dýchanie.



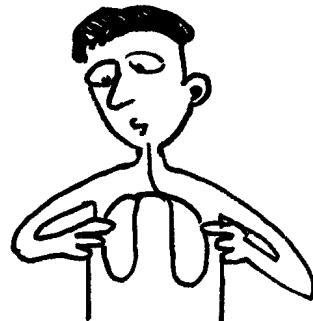
Tak sa musíme 1000 krát odpútať.



Správne! A potom sa opäť sústred' na svoje dýchanie.



Znova a znova a znova sústred' svoju pozornosť na dýchanie a opäť si ho uvedomuj, ako by to bolo po prvýkrát.



Ako dlho to máme robiť?



Ako pri všetkých zručnostiach platí, čím viac trénuješ, tým lepšie. Takže...

Môžeš robiť kratšie 1-2 minútové cvičenia a tiež dlhšie, ktoré trvajú 5 až 10 minút.

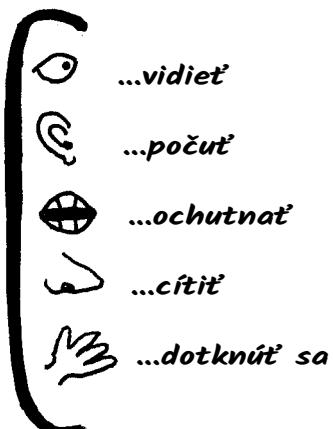


Na konci cvičenia sa opäť snaž postaviť nohami pevne na zem.

SPOMAĽ.
Pomaly vydýchni.
Pomaly sa ponáťahuj.
Pomaly tlač chodidlá do podlahy.



Potom sa opäť SÚSTREĎ a VNÍMAJ svet okolo seba. Začni si všímať a uvedomovať čo môžeš...



Uvedom si, kde si, s kým si a čo robíš.

A uvedom si, že zakaždým, ked' toto trénuješ..



...žijem podľa hodnôt, ktorými sa starám...

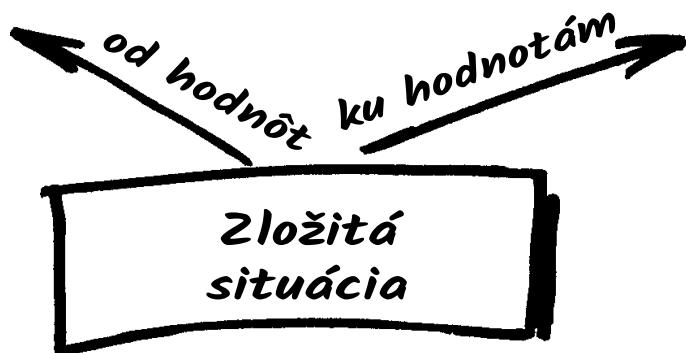
...o svoje zdravie, o zdravie ostatných a aj celej spoločnosti.





Správne! Pretože tieto zručnosti ti pomáhajú sústrediť sa, zameriať a odpútať sa od problematických myšlienok a pocitov...

..takže sa môžeš posúvať bližšie k svojim hodnotám.



Pamäтай si - precvičuj tieto zručnosti počas dňa, kedykoľvek sa dá.

Pomohlo by, keby si si urobil plán. Napríklad, kedy, kde a ako často budeš denne trénovať ako sa postaviť pevne na zem. Uvedom si, že precvičovanie nie je trápne! Môžeš trénovať hocikedy, hocikde a stačia aj 1-2 minúty. Najlepšie je, ak budeš aspoň jeden alebo dva dni precvičovať zručnosti z tejto časti knihy a až potom sa posunieš na ďalšiu časť.

Na konci knihy nájdeš stručný opis každej zručnosti, ktorý ti pripomene hlavné klúčové body.

Druhý oddiel

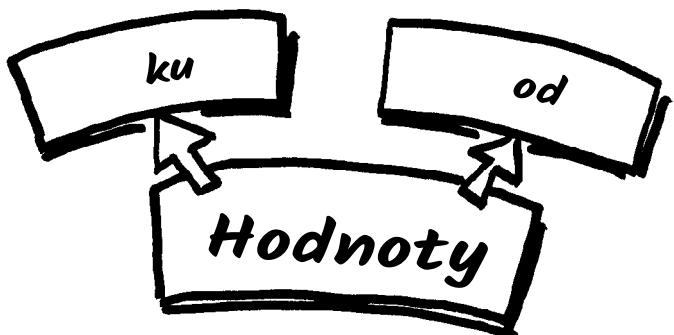
ODPÚTANIE



Vitaj späť. Verím, že si precvičoval zapojenie do diania okolo seba, sústredovanie na aktivity okolo seba a schopnosť postaviť sa pevne na zem počas citových búrok



Možno si spomeneš na to, že na začiatku sme si hovorili o veciach, ktoré nás ľahajú "ku" a "od" hodnôt.



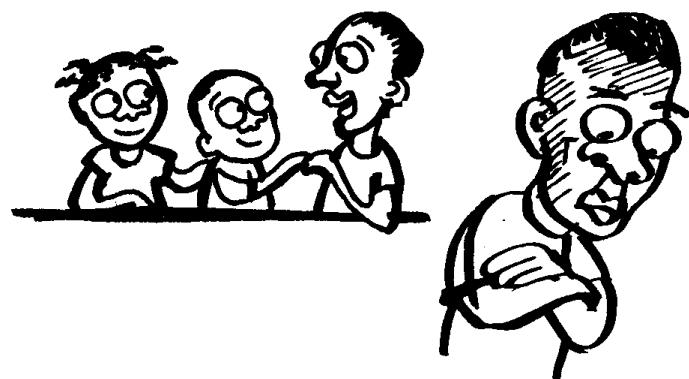
Ked' nás spútavajú problematické myšlienky a pocity, sme pokúšaní utekať "preč" od svojich hodnôt.



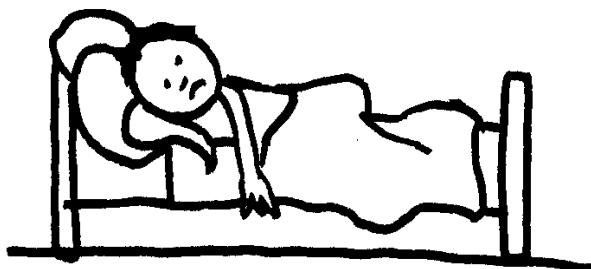
Môžme sa dostať do súbojov, hádok a nezhôd.



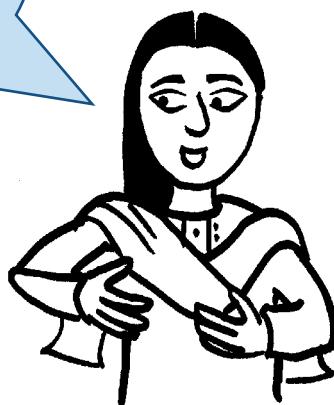
Alebo sa uzavrieme a stránime sa ľudí, ktorých máme radi.



Alebo trávime celé dni ležaním v posteli.

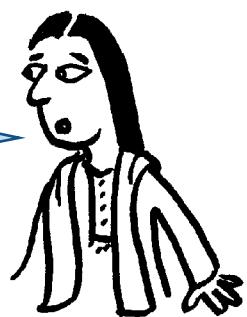


Takže dnes sa
naučíme viac o tom,
ako sa odpútať od
ťažkých myšlienok a
pocitov.





Môj život je teraz taký zložitý. Zbavím sa vôbec niekedy tých ťažkých myšlienok a pocitov?



Dobrá otázka. Je jasné, že sa ich chceš zbaviť.

Ale je reálne si myslieť, že je to také jednoduché?

Môžeme ich spáliť ako staré haraburdy?



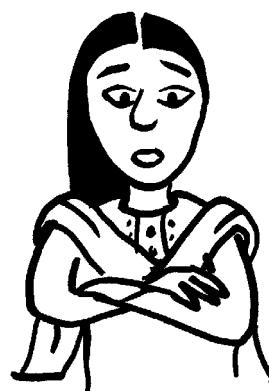
Môžeme ich niekam zamknúť, skryť ich niekam?



Môžeme ich zakopat?



Porozmýšľaj o všetkých možných spôsoboch, ktoré si skúšal, aby si sa zbavil svojich ťažkých myšlienok a pocitov.

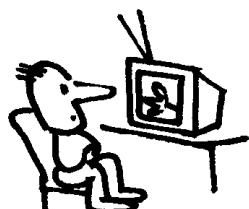


Väčšina ľudí vyskúšala aspoň niektoré z uvedených spôsobov:

Kričali



Snažili sa na to
nemyslieť



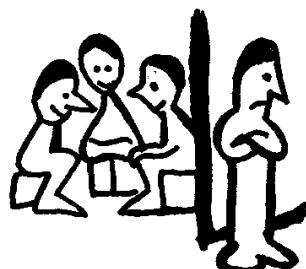
Vyhýbali sa ľuďom,
miestam, situáciám



Zostali dlho v posteli



Izolovali sa od ostatných



Vzdali to



Utiahli sa k alkoholu



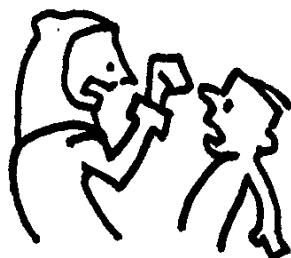
Alebo k fajčeniu



Alebo ku drogám



Hádali sa

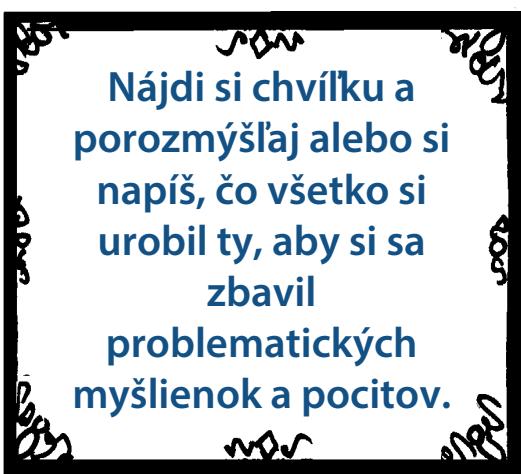


Obviňovali sa a
nadávali na seba



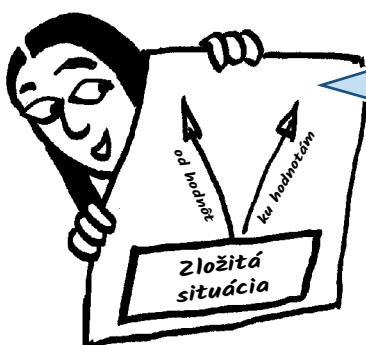
Čo ďalšie si
vyskúšal ty?





Ale nie nadľho.

O chvíľu sú späť!



A kolké z týchto spôsobov ťa ťahajú preč od tvojich hodnôt?

Väčšina z nich!



Presne! Takže ked' sa snažíme zbaviť problematických myšlienok a pocitov...



Takže si otvorený novým výzvam?



Existuje iná cesta
ako sa
vysporiadať s
problematickými
myšlienkami a
pocitmi.



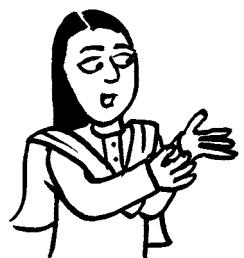
...namiesto toho, aby sme ich
odsúvali preč...



Prestaň s nimi bojovať.



A kedykoľvek
sa ďa snažia
spútať ...



...znova sa odpútaj.

Ako to máme
urobit?

O chvíľku vám to ukážem. Ale najskôr
si ujasni - ktoré myšlienky a pocity ďa
spútavajú?



Spútavajú ťa myšlienky na...

...zlé veci, ktoré
sa mi stali v
minulosti

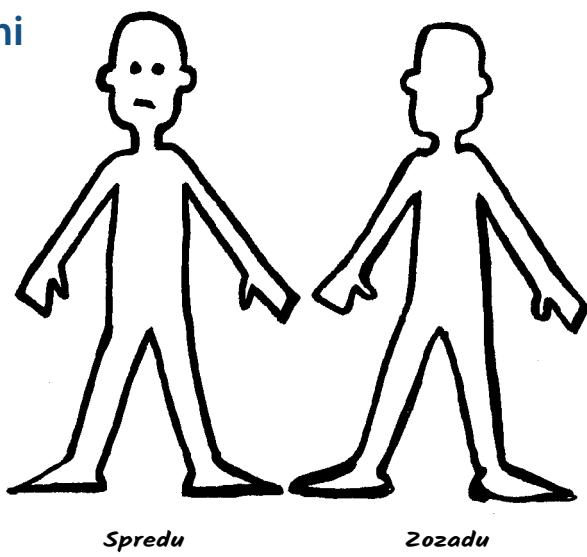
...nie som dosť dobrý,
som slabý alebo
hlúpy alebo zlý

...zlé veci, ktoré sa
môžu stať v
budúcnosti

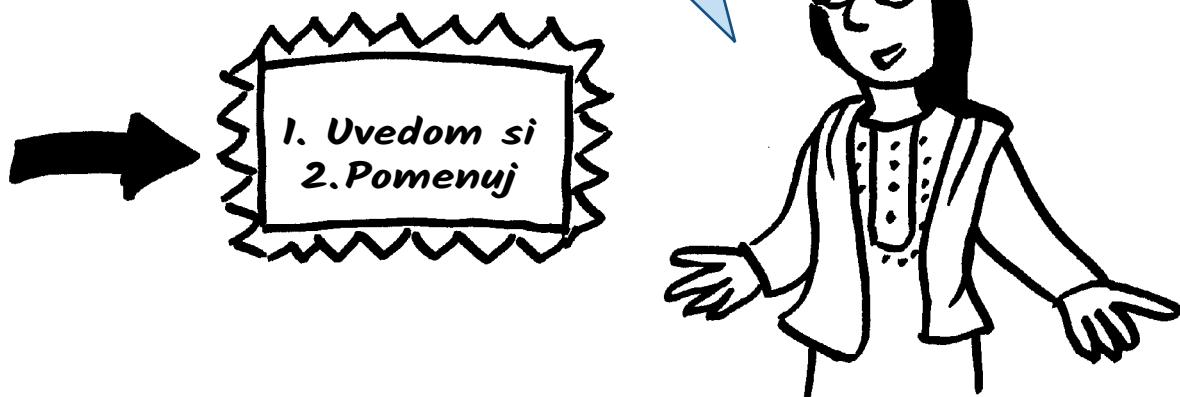


Napíš
niektoré z
vecí, ktoré ťa
spútavajú:

Cítiš sa spútaný pocitmi
niekde v alebo na
tvojom tele? Vyznač,
kde sa nachádzajú:

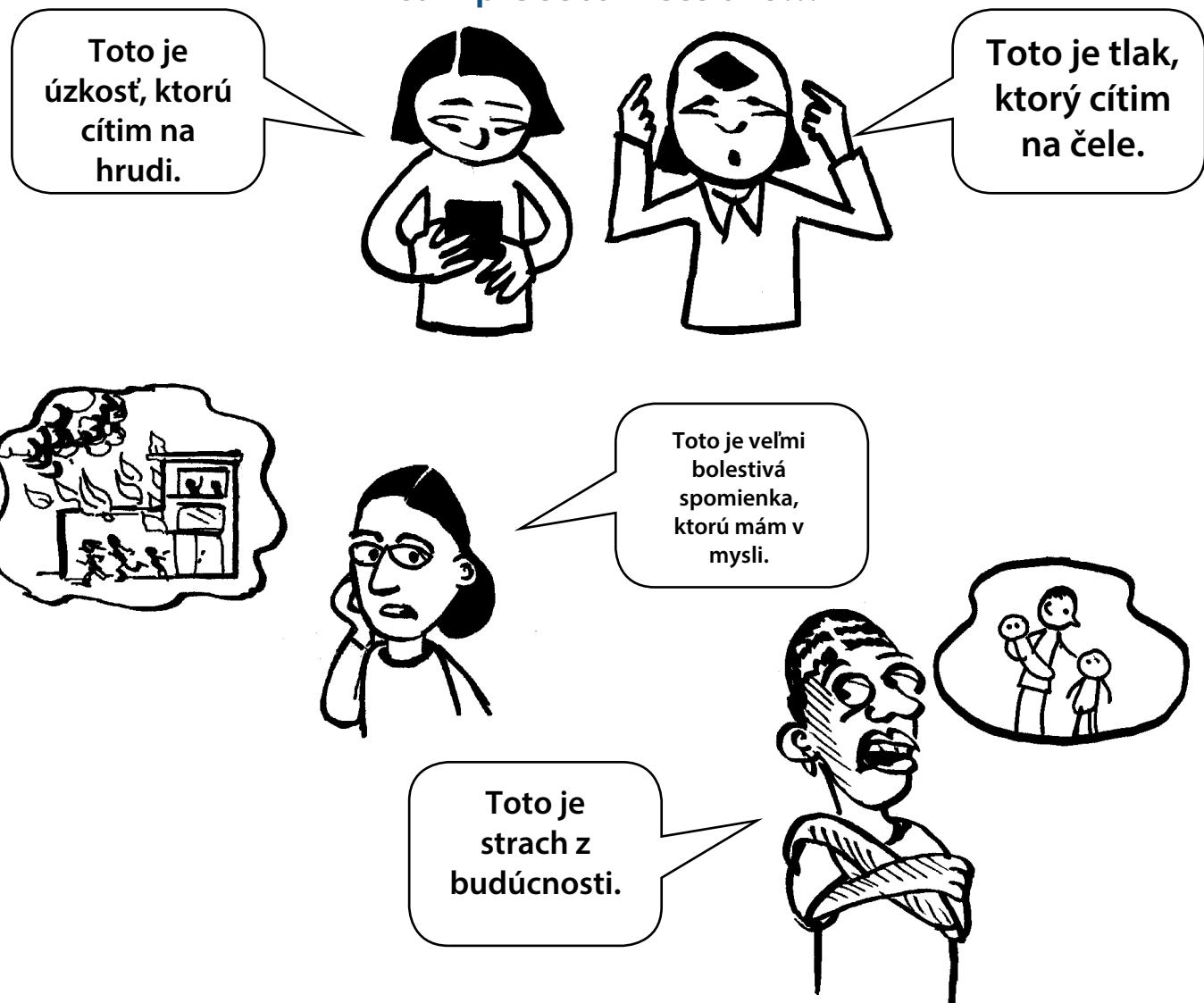


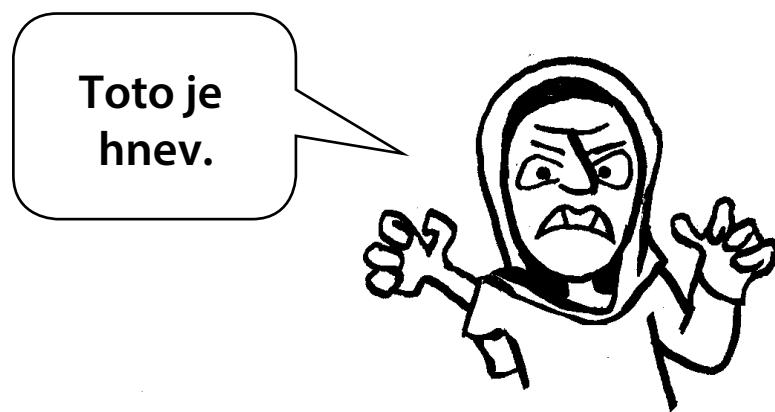
Prvé dva kroky k odpútaniu sú:



V prvom rade si musíš uvedomiť, že ťa nejaká myšlienka alebo pocit zväzuje.

Potom ich pomenuj. Aby si urobil, jednoducho povedz sám pre seba niečo ako...

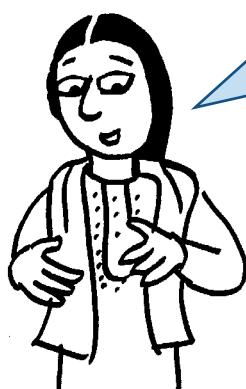






Takže pomenovanie niečoho začína tým, že si potichu povieš: "Toto je ...táto myšlienka" alebo "toto je ...tento pocit."

A ak ku tomu pridáme slová " Uvedomujem si, že..." obvyčajne sa nám ešte ľahšie podarí odpútať sa.



Vyskúšaj to
hned' teraz a
uvidíš, čo sa
stane.



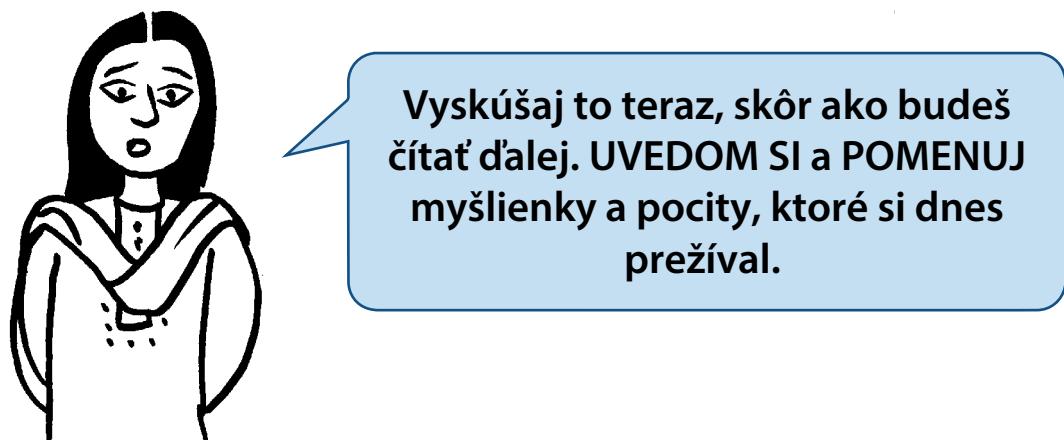
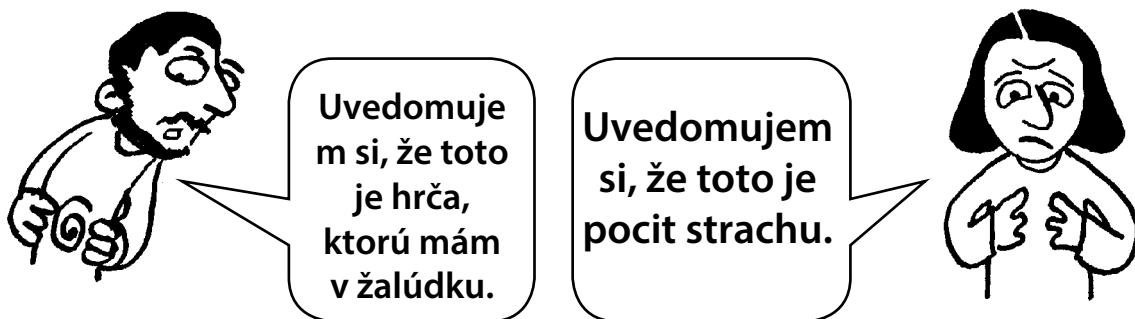
Uvedomujem si,
že toto je pocit
ťarchy na mojej
hrudi.



Uvedomujem
si, že toto je
boľavá
spomienka.

Uvedomujem
si, že toto je
hnev.





V jednej chvíli sa rozprávaš s priateľkou a si úplne zaujatá tým, čo hovorí...



...a v nasledujúcej chvíli si zrazu spútaná.



A odrazu už vôbec nepočúvaš svoju priateľku.



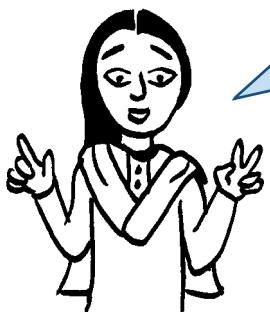
Môžeš sa s ňou stále zhovárať...



...ale v skutočnosti už nie si "zapojená" do konverzácie.

Počúvaš len na polovicu.
Nevenuješ tomu plnú pozornosť.
Prečo? Pretože si spútaná svojimi myšlienkami a
pocitmi.

Prvým krokom k "odpútaniu" je UVEDOMIŤ SI, že si spútaný. Druhým krokom je POMENOVAŤ to, čo ťa spútalo. Potichu to pre seba povedz...



Uvedomujem si,
že som spútaná
svojimi
spomienkami.

Toto je veľmi
problematická
myšlienka.

Uvedomujem
si pocit ťažoby
na hrudi.

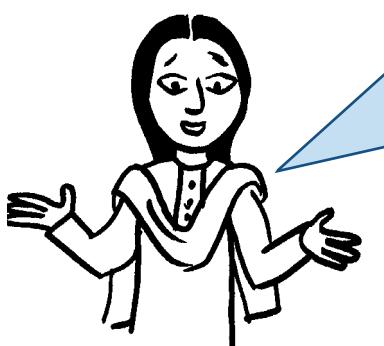


Ďalším krokom je SÚSTREDIŤ sa na to, čo robíš - či varíš, ješ, hrás sa, umývaš riad alebo sa rozprávaš s priateľmi - a VLOŽIŤ sa naplno do danej aktivity. VENUJ PLNÚ POZORNOSŤ tomu, kto je pri tebe a tomu, čo robíš.

Uvedomujem si
pocit bolesti v
hrdle.

Myšlienky
a pocity





Zakaždým, keď sa cítime spútaní a
prestaneme sa zaujímať o dianie okolo nás,
môžeme robiť to isté.



Uvedomujem si
pocit hnevu.

Ale hoci cítim hnev, rozhodla som sa správať podľa
svojich hodnôt, starať sa o ostatných a sústredit' sa na
svoju rodinu.

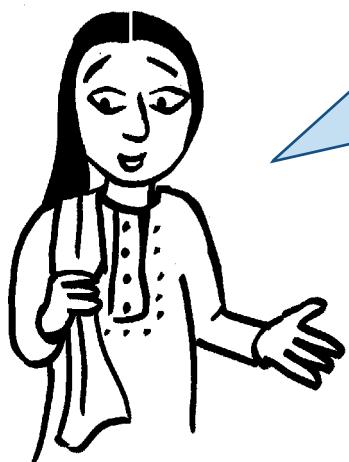




Ale dokonca aj s týmito zložitými myšlienkami
som sa rozhodol správať podľa svojich
hodnôt, čo znamená, že budem venovať
pozornosť svojim deťom.



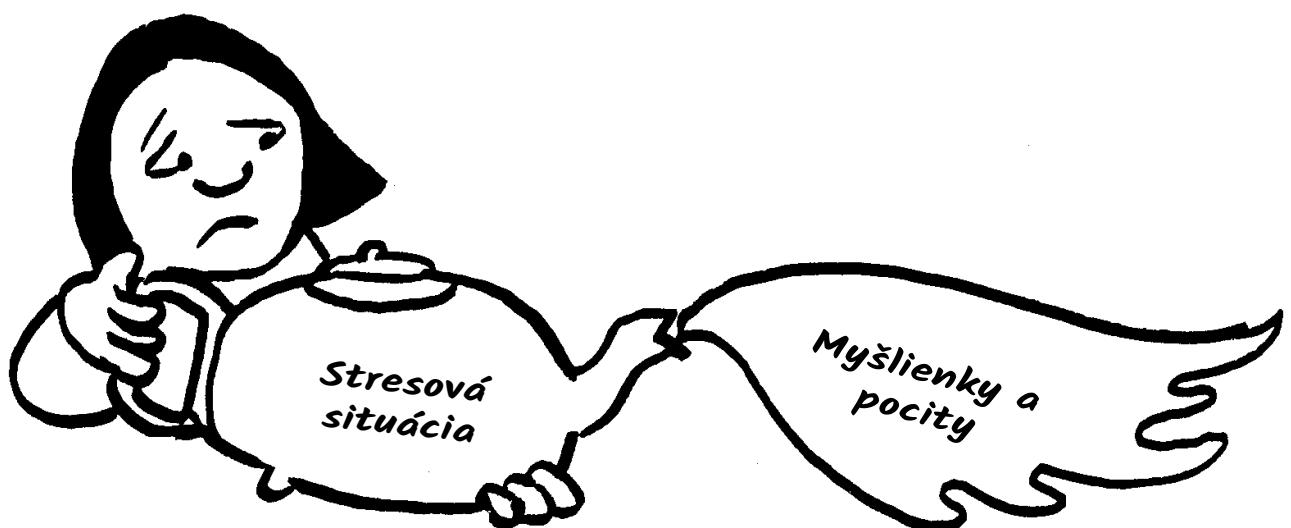
Takže na to, aby si sa odpútal od problematických myšlienok a pocitov...



Čím viac to budeš trénovať, tým jednoduchšie to pre teba bude. Skús, či to dokážeš precvičovať dokola a dokola, celý deň počas toho, ako robíš svoje každodenné činnosti. Zakaždým, keď si uvedomíš, že si spútaný, postupuj podľa týchto krokov.

A pamäтай si - je úplne prirodzené, že ťa trápia problematické myšlienky a pocity, keď si v strese.

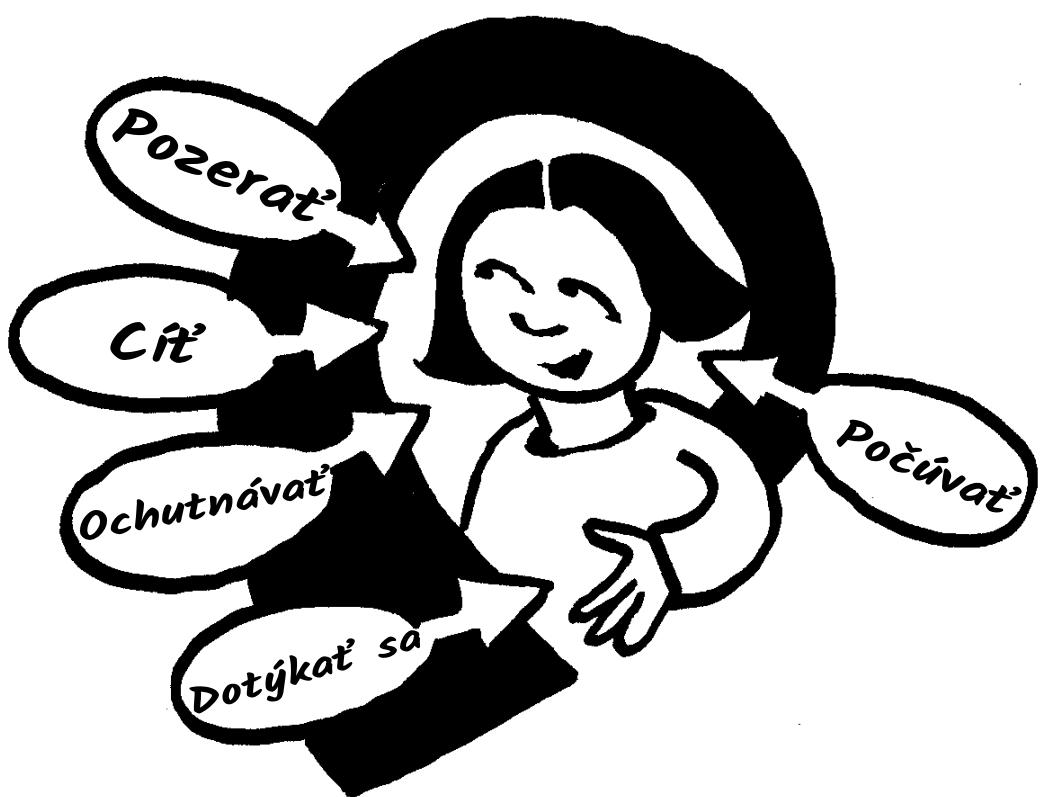
Stáva sa to každému!





A keď si svoje problémy UVEDOMÍME a POMENUJEME, môžeme sa SÚSTREDIŤ na dianie okolo seba.

Môžeme sa zapojiť do života, keď si uvedomíme, že môžeme...



Takže teraz už máš prvé dve zručnosti do svojej zbierky.

ZRUČNOSŤ č. 1

Postav sa pevne na zem

Počas "citových búrok" si uvedom, ako sa cítiš.

Spomal' a uvedom si svoje telo, sústred' sa a zapoj sa do diania okolo seba.

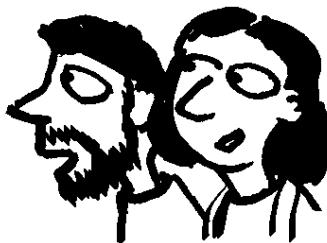


ZRUČNOSŤ č. 2

Odpútaj sa

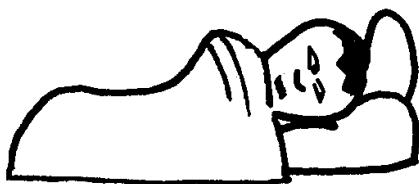
Od svojich myšlienok a pocitov tým, že si ich uvedomiš, pomenuješ a sústrediš sa na to, čo robíš.

A tieto zručnosti si môžem precvičovať hocikedy a hocikde.



Jasné, že niektorí ľudia zabudnú precvičovať.

Takže si vyčleň čas na to, aby si pravidelne precvičoval tieto zručnosti. Napríklad v posteli alebo pred či po jedle.



Skús porozmýšľať kedy, kde a pri akých činnostiach by si mohol pravidelne precvičovať.

A kedykoľvek ležíš v posteli a nemôžeš zaspať skús spomaliť dýchanie a sústredit sa na svoje telo.

Možno ti to nepomôže zaspať (aj keď niekedy sa aj to môže stať), ale pomôže ti to cítiť sa oddýchnutý.





Možno sa cítiš príliš unavený...



Možno sa cítiš príliš smutný alebo nahnevaný alebo vystrašený...



Možno sa s tým len nechceš zatažovať.





Je to ako keď sa učíš nový jazyk.
Vyžaduje to veľa a veľa cvičenia!



Môžeš byť tiež spútaný zbytočnými myšlienkami.

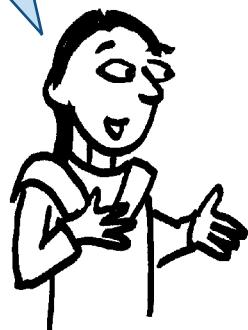


TOTO VŠETKO JE TAKÉ
HLÚPE!
JE TO ZBYTOČNÉ!
NIJAKO MI TO
NEPOMÔŽE!
SOM PRÍLIŠ
ZANEPRÁZDNENÝ!
NEMÁ TO ZMYSEL!
JE TO STRATA ČASU!
NEMÔŽEM TO UROBIŤ!

Hned'ako zistíš, že si
spútaný týmito pocitmi...



Každé, aj kratučké
precvičenie zručností má
význam!



Pretože zakaždým, keď
precvičujeme, pracujeme na
svojich hodnotách
starostlivosti o iných.



Jasné, to je pravda! A v
ďalšej časti knihy si
budeme hovoriť o
hodnotách ešte viac
do hľbky.

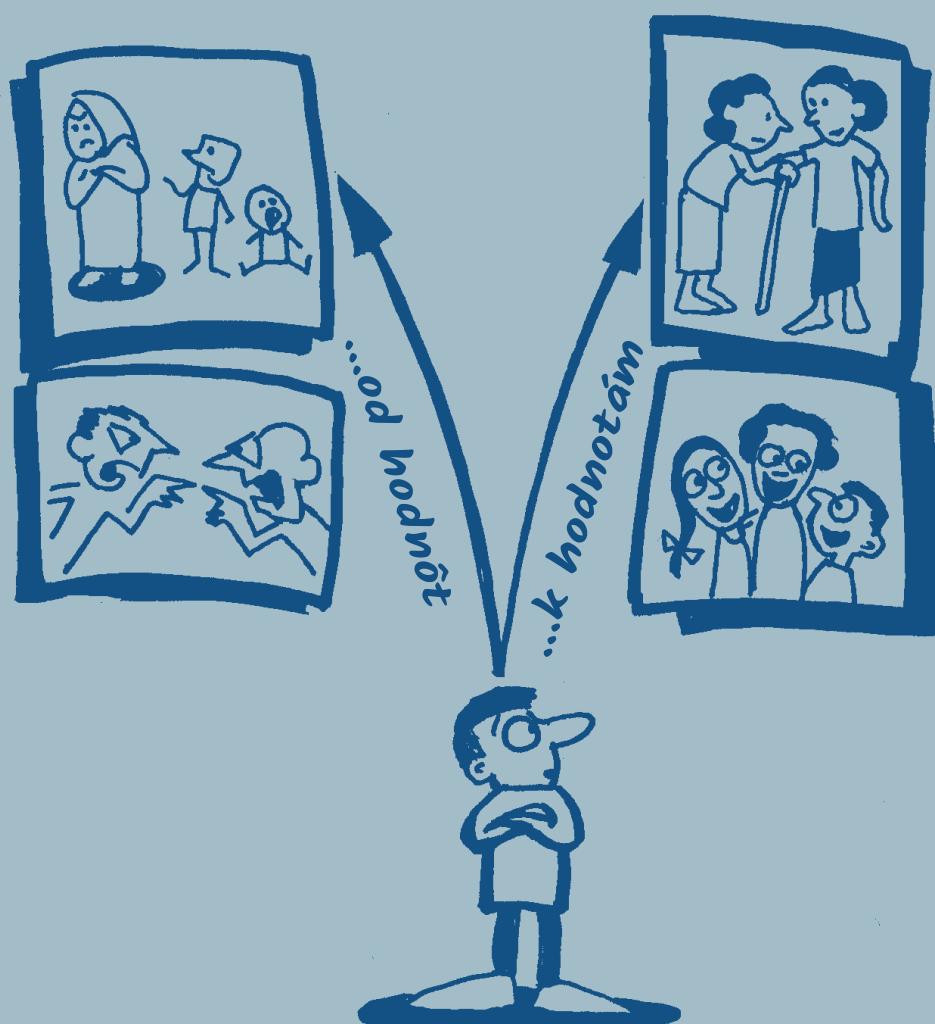


Nezabudni, že na
konci knihy nájdeš
krátke zhrnutie a
opis všetkých
zručností, ktoré si sa
naučil.

Ale skôr, ako budeš pokračovať do
ďalšej časti, skús si jeden alebo dva dni
ešte precvičiť to, čo si naučil v tejto
kapitole.

Tretí oddiel

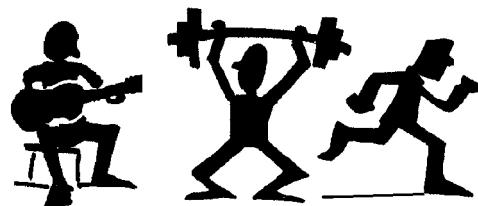
Ži podľa svojich hodnôt





Vitaj späť.
Precvičoval si si,
ako sa odpútať a
postaviť pevne
na zem?

Pamäтай si, precvičovanie týchto
zručností je rovnaké ako pri
akýchkoľvek iných zručnostiach.
Čím viac precvičuješ, tým ľahšie ti
to ide a tým lepšie to vieš.



Teraz sa
pozrieme na
hodnoty viac
do hĺbky.

Tvoje hodnoty vyjadrujú,
akým typom človeka by si
chcel byť, ako by si sa chcel
správať ku sebe a k ľuďom
okolo seba.



Sú hodnoty
to isté ako
ciele?



Nie!

Ciele opisujú, čo
chceš dosiahnuť.
Hodnoty vyjadrujú,
kým sa chceš stať.



Napríklad tvojím
cieľom môže byť
nájsť si prácu, aby si
mohol zabezpečiť
svoju rodinu.

A tvoje hodnoty - teda spôsob, akým sa chceš správať ku svojej rodine, priateľom a ľuďom okolo seba - správať sa milo, ústretovo, milovať a staráť sa o nich.





Niekedy môže byť nemožné dosiahnuť svoj cieľ...

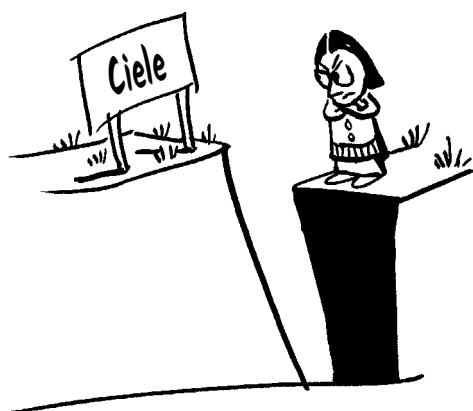


...ale stále môžeš žiť podľa svojich hodnôt - milovať a starať sa o svoju rodinu, priateľov a ľudí okolo seba.

Dokonca aj keď sa ocitneš vo veľmi zložitej situácii a si oddelený od svojej rodiny a priateľov, stále môžeš stavať na svojich hodnotách a byť milý, ústretový a podporujúci. Vždy môžeš hľadať, ako žiť podľa svojich hodnôt aj s ľuďmi okolo seba.



Mnohé z tvojich cieľov sú možno teraz nedosiahnutelné.





Pretože svet okolo
seba ovplyvňuješ
svojimi SKUTKAMI!

"SKUTKY" sú činnosti, ktoré robíš
svojimi rukami a nohami, rovnako ako
to, čo hovoríš svojimi ústami.



Čím viac sa sústredíš na svoje skutky...

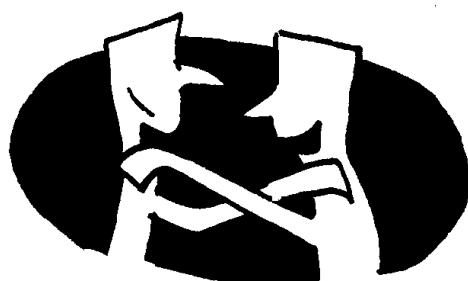
...tým viac dokážeš ovplyvniť bezprostredný
svet okolo seba: ľudí a situácie s ktorými sa
stretávaš každý deň.



Ak sa tvoja krajina nachádza vo vojne, nemôžeš zabrániť všetkým bojom...



...a namiesto toho pracovať na svojich hodnotách.



...ale môžeš sa prestať hádať s ľuďmi okolo seba...



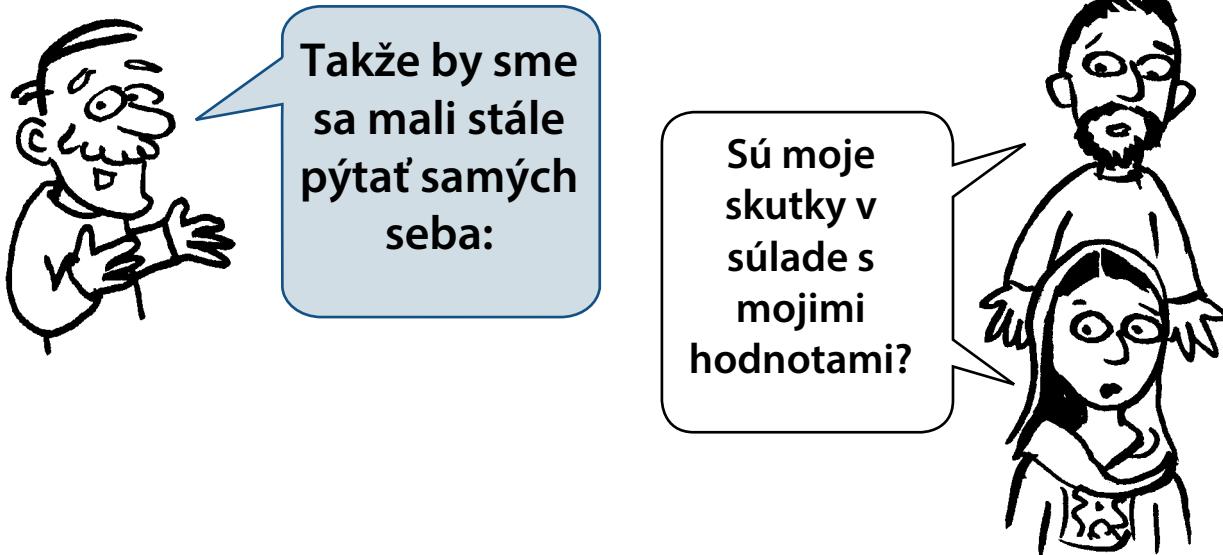
Uvedom si: tvoje SKUTKY ovplyvňujú ľudí okolo teba!

Boj

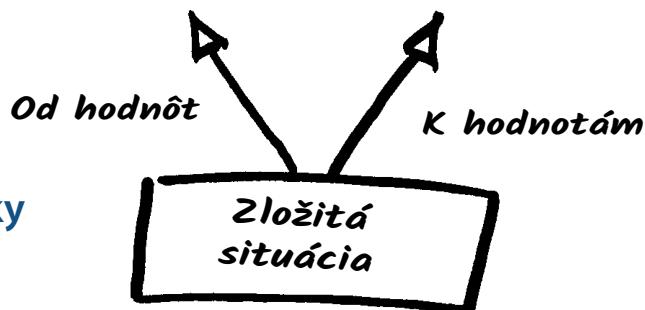


Spolupráca





Áno. Čahajú ťa tvoje skutky
ku hodnotám alebo od
nich?



Aby si si lepšie ujasnil, aké sú tvoje hodnoty, pozri sa na tento zoznam. Nie je to zoznam "správnych" alebo "tých najlepších" hodnôt. Sú to skrátka tie, ktoré sa vyskytujú najčastejšie.

Byť milý
Byť starostlivý
Byť veľkorysý
Byť podporujúci
Byť nápomocný

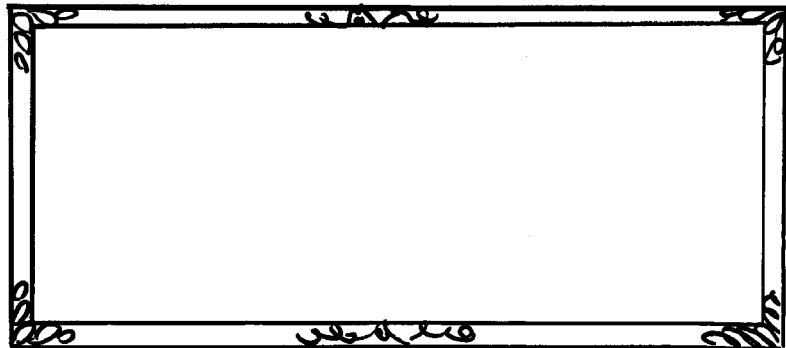
Byť trpezlivý
Byť zodpovedný
Byť ochraňujúci
Byť disciplinovaný
Byť pracovitý
Byť zapojený do diania

Byť smelý
Byť vytrvalý
Byť odpúšťajúci
Byť vďačný

Byť loajálny
Byť čestný
Byť rešpektovaný
Byť dôveryhodný
Byť spravodlivý
Byť...
Byť...



Vyber si tri alebo štyri z týchto hodnôt, ktoré sú pre teba najdôležitejšie a napíš ich do tabuľky.



Teraz si spravíme ďalšie cvičenie. Vyber si niekoho, kto je v tvjom okolí pre teba vzorom.



Čo tento človek robí alebo hovorí, čo naňom obdivuješ?



Správa sa k ostatným pekne a s rešpektom?



Aké hodnoty tento človek vyjadruje svojimi skutkami?



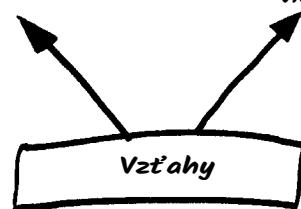
Ktoré z týchto hodnôt by si chcel mať aj ty vo vzťahu k ostatným?



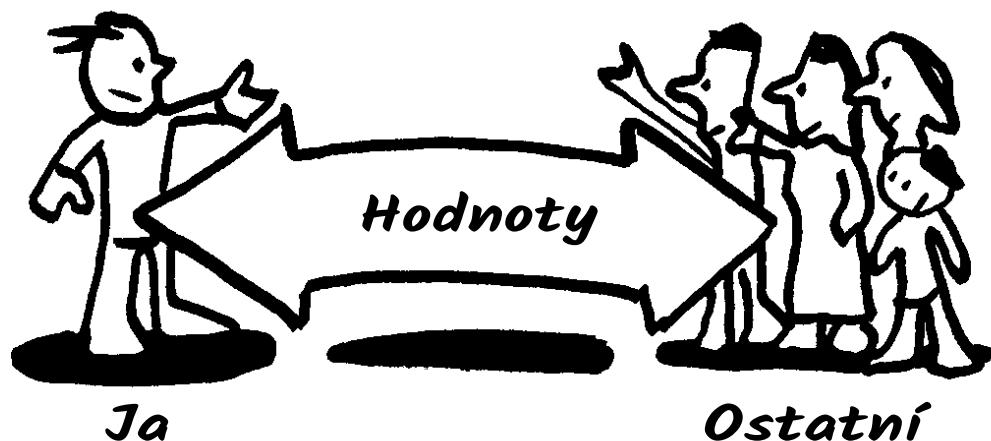
Porozmýšľaj teraz o ľuďoch okolo seba. Podľa akých svojich hodnôt by si sa chcel správať voči ľuďom okolo seba?

pohybovať sa smerom od svojich hodnôt

žiť podľa svojich hodnôt



Hodnoty majú dosah na oba smery: smerom ku sebe a smerom ku ostatným.



...tak je tvojím cieľom správať sa tak aj voči sebe aj voči ostatným.



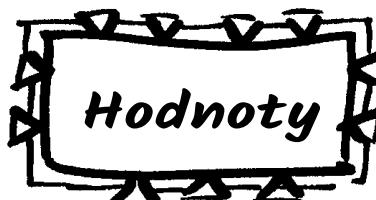
Takže teraz je čas začať napĺňať tvoje hodnoty skutkami.



Vyber si vzťah, ktorý je pre teba dôležitý, s niekým, koho máš rád a s kým sa pravidelne stretávaš.



Aké hodnoty by si chcel uplatňovať v tomto vzťahu?



Predstav si, napríklad, že si si vybral svoje dieťa.



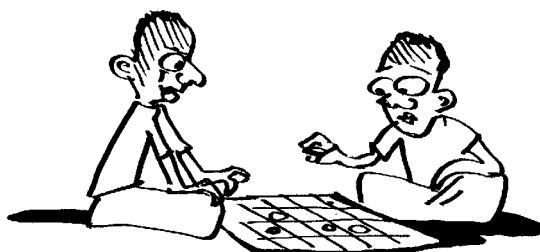
Alebo si môžeš vybrať nejakého príbuzného.



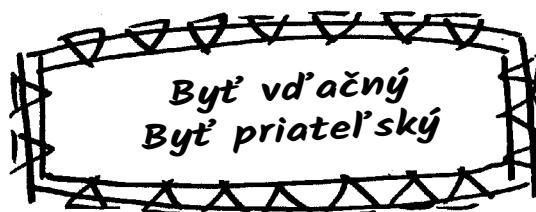
A hodnoty, podľa ktorých by si sa chcel správať sú:



Potom malým krôčikom ku tomu by mohlo byť - že sa budete spolu hrať alebo mu budeš čítať každý deň 10 minút.



A hodnoty, podľa ktorých by si sa chcel správať sú:



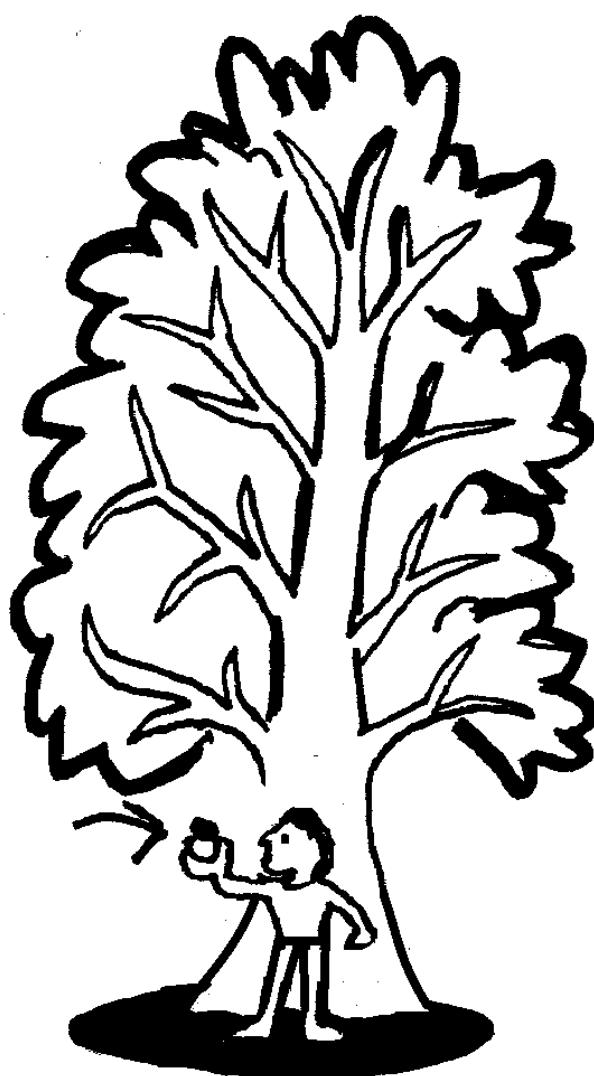
Starý ocko, dăkujem ti za všetku tvoju pomoc.

Malým krôčikom by mohlo byť - že ho navštíviš alebo milo privítaš a vyjadriš svoju vdăčnosť.

Pamäтай si, že aj tá najmenšia činnosť sa počíta.

Aj obrovský strom rastie z maličkého semiačka. A aj v čase najväčšieho vypätia a stresu môžeš urobiť malé krôčky- SKUTKY, aby si žil podľa svojich hodnôt.

Ked' sa budeš správať a žiť podľa svojich hodnôt, tvoj život začne byť oveľa viac naplnený a uspokojujúci.





Premýšľaj v súvislosti s SKUTKAMI.

Čo povieš?
Čo urobíš?
Kam pôjdeš?





Ak si si vytvoril príliš zložitý plán a sám neveríš tomu, že to dokážeš - vyber si niečo jednoduchšie.



OKAY!

Prosím, urob si akčný plán práve teraz! Predtým, ako budeš čítať ďalej. Je to dôležité!



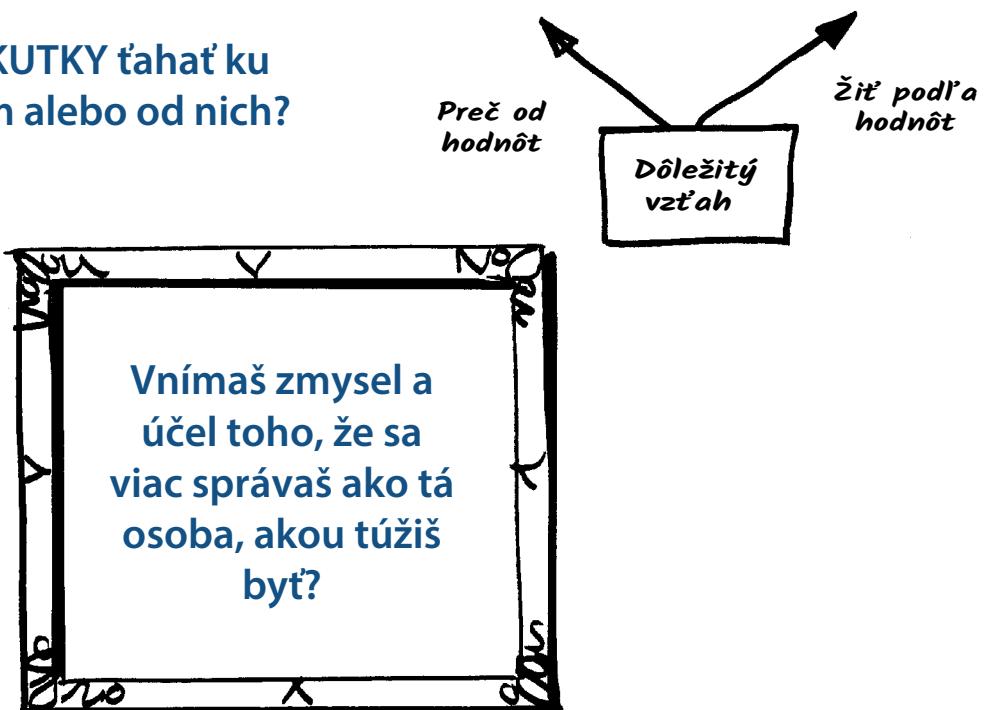
Vyber si dôležitý vzťah. Kto je pre teba dôležitý, máš ho rád a pravidelne sa s ním stretávaš?

Aké hodnoty by si chcel v tomto vzťahu rozvíjať? Pozri sa na str. 85, ak si chceš zopakovať niektoré z hodnôt.

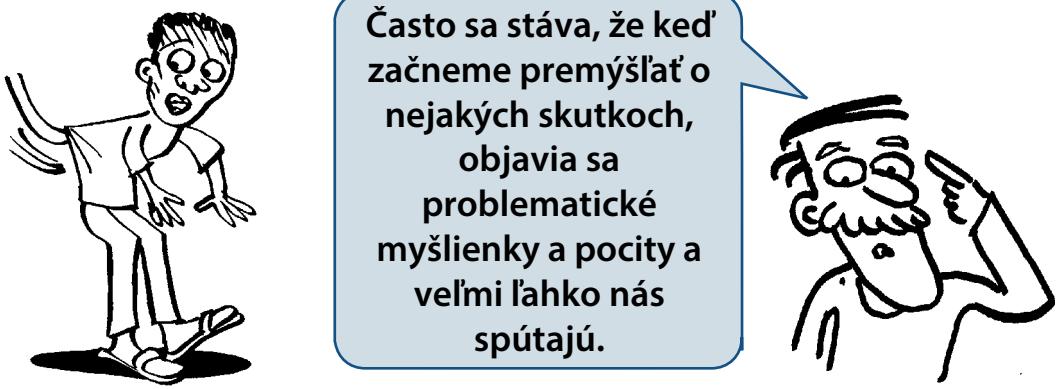
Aké SKUTKY vychádzajúce z tvojich hodnôt by si si mohol naplánovať na budúci týždeň vo vzťahu k tomuto človeku? Čo konkrétnie urobíš alebo čo mu povieš?

Zdá sa ti plán, ktorý si si zvolil, realistický? Ak nie, vyber si niečo ľahšie.

Budú ťa tieto SKUTKY ľaháť ku tvojim hodnotám alebo od nich?



Uvedom si teraz:
začínajú ťa problematické myšlienky a pocity opäť spútavať a ľaháť preč od nasledovania svojho akčného plánu?



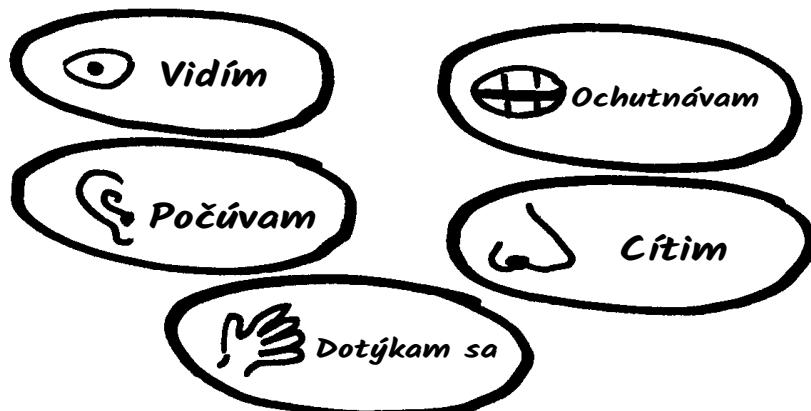
Ak sa to stane, vieš čo máš robiť.



UVEDOM SI a POMENUJ ich.



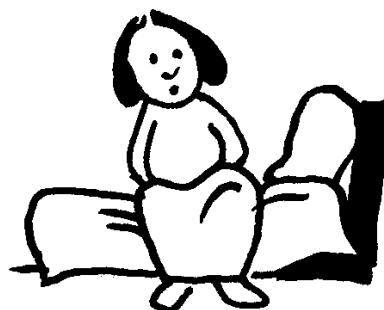
A ZAPOJ SA do diania okolo seba.





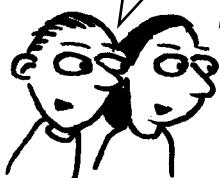
Zaumieň si začať každý deň tým, že budeš premýšlať o dvoch alebo troch svojich životných hodnotách.

Kým si ešte v posteli alebo pri vstávaní.



A počas dňa...

Hľadaj spôsoby, ako budeš pracovať na svojich hodnotách.



Áno, Aj malé krôčiky sa počítajú!

Aj cesta dlhá 1000 kilometrov začína jedným krokom!



Tu je ďalší nástroj do tvojej zbierky.

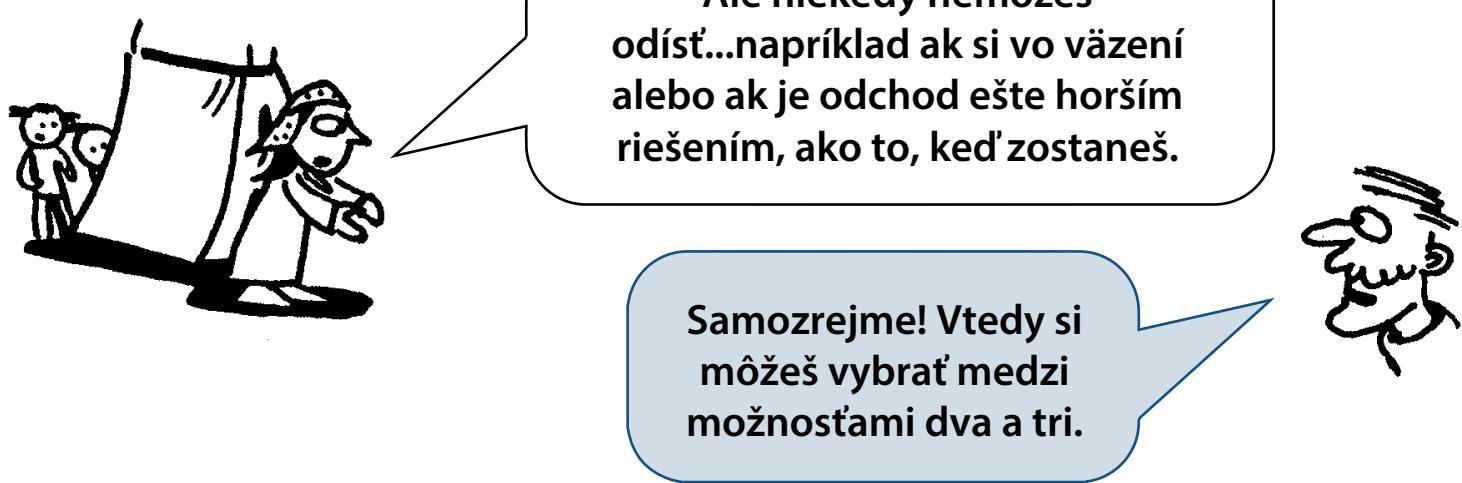
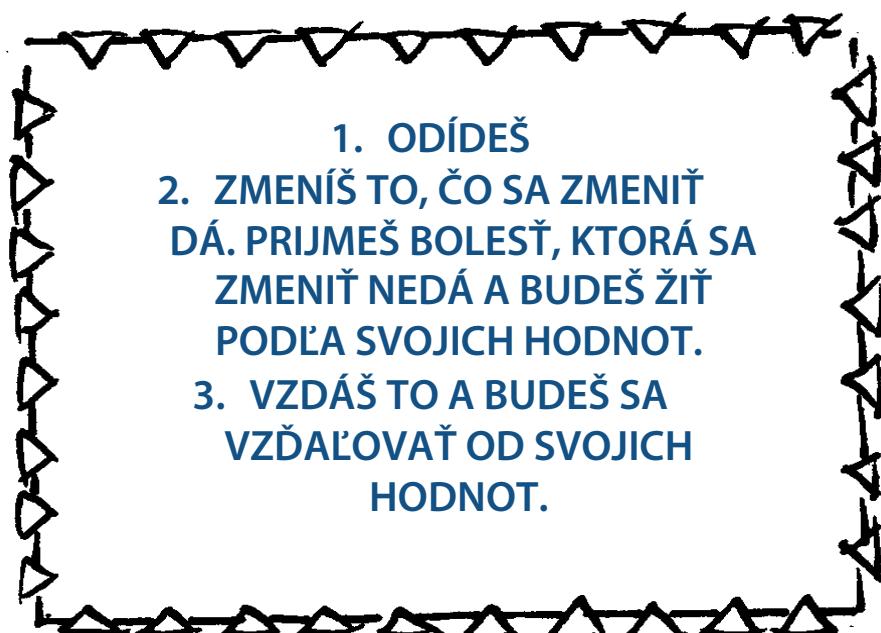
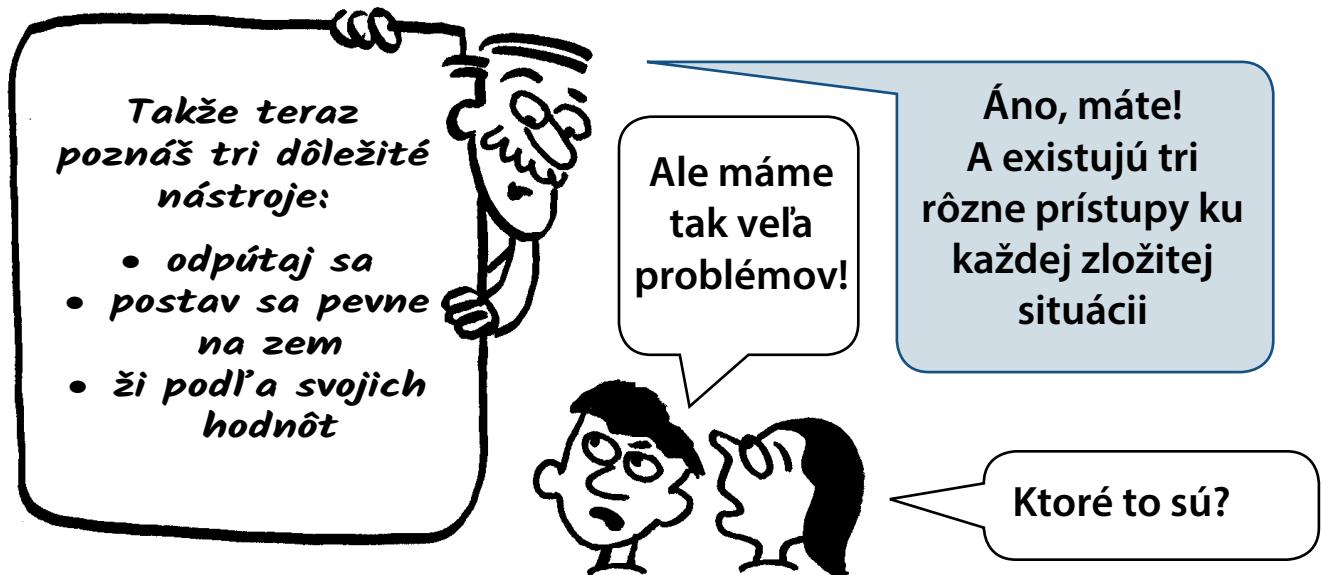


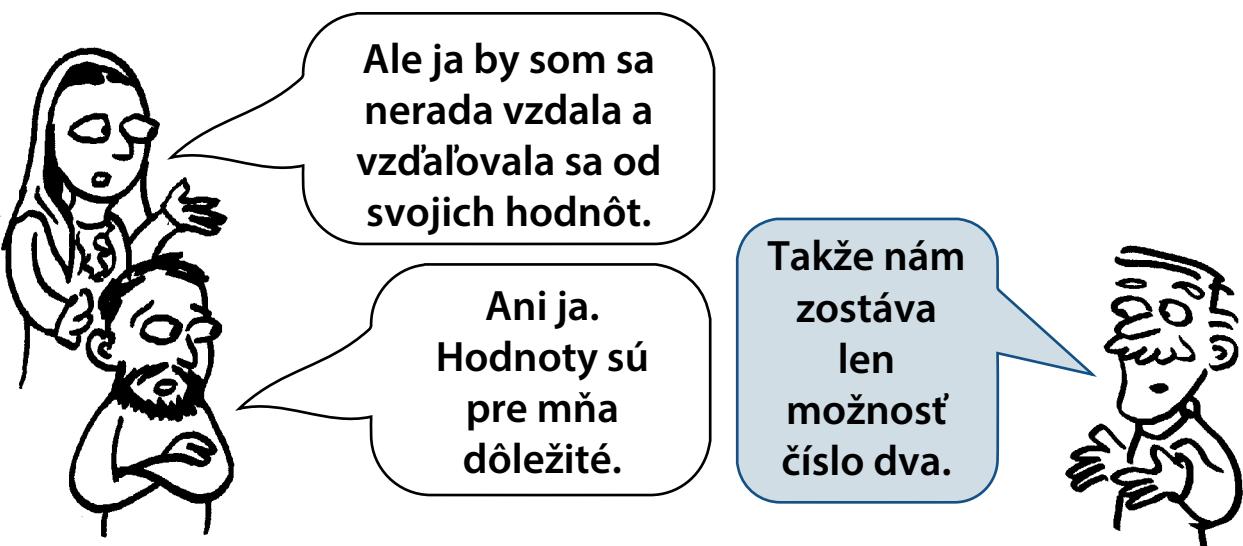
A zakaždým, keď žiješ podľa svojich hodnôt...

Správam sa ako ten človek, akým by som sa chcel stať.

Žijem podľa svojich hodnôt.

...uveďom si to a pochváľ sa za to.





2. ZMENÍŠ TO, ČO SA ZMENIŤ DÁ. PRÍJMEŠ BOLEST, KTORÁ SA ZMENIŤ NEDÁ A ŽI PODĽA SVOJICH HODNÔT.



ZMEŇ TO, ČO SA ZMENIŤ DÁ...

Použi svoje ruky, nohy a ústa a NIEČO UROB: urob čokoľvek, čo môžeš, čo prispeje k zlepšeniu situácie. Nezáleží na tom, aký malý ten skutok bude.

PRIJMI BOLEST, KTORÁ SA NEDÁ ZMENIŤ...



V zložitých situáciách sa vynorí mnoho problematických myšlienok a pocitov - špeciálne, ak ich nedokážeš zlepšiť.

Takže sa odpútame...

...a postavíme pevne na zem.

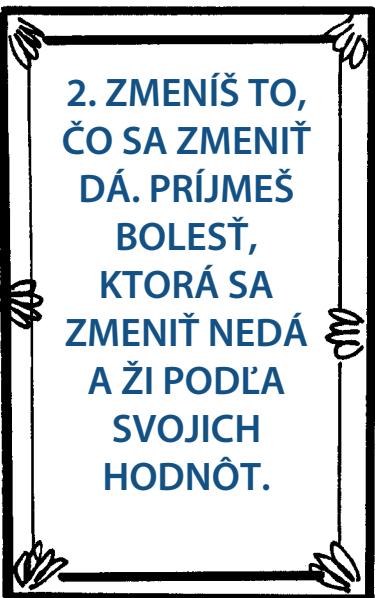


ŽI PODĽA SVOJICH HODNOT.



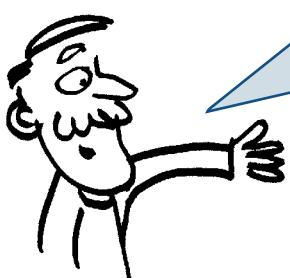
Takže ak sa nedá urobiť nič, aby si danú situáciu zlepšil...

Nájdeme iné spôsoby, ako môžeme žiť podľa svojich hodnôt.



Jasné! Toto si dobre zapamätaj a používaj vtedy, keď sa potrebuješ vyrovnať s nejakým ťažkým problémom.

A teraz je čas na nejaké



Existuje NIEČO, čo môžeš urobiť, aby si aspoň trošku zlepšil ťažkú situáciu.

A ČO to je?

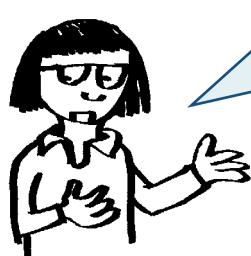


Dobrá otázka! To budeme objavovať v ďalšej časti knihy. Najskôr si však nechaj jeden-dva dni na precvičenie toho, čo si sa naučil v tejto časti. Môžeš použiť zhrnutie na konci knihy, aby si si pripomenuл všetky zručnosti, ktoré si sa doteraz naučil.

Štvrtý oddiel

Bud' láskavý



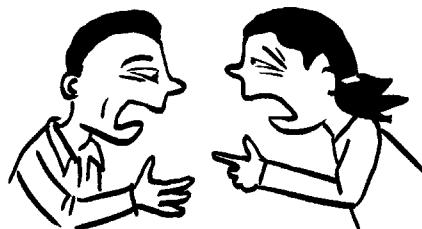


Nezáleží na tom,
aká zlá je situácia,
v ktorej sa
nachádzaš

Či sa nachádzaš v nebezpečenstve...



Alebo v domácej hádke...



Alebo si bez príjmu...



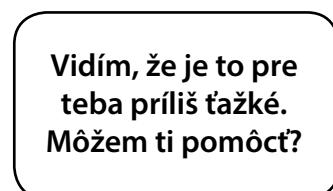
...vždy si na tom lepšie, ak máš
po svojom boku priateľa.



Niekoho, kto je láskavý,
starostlivý a nápomocný...



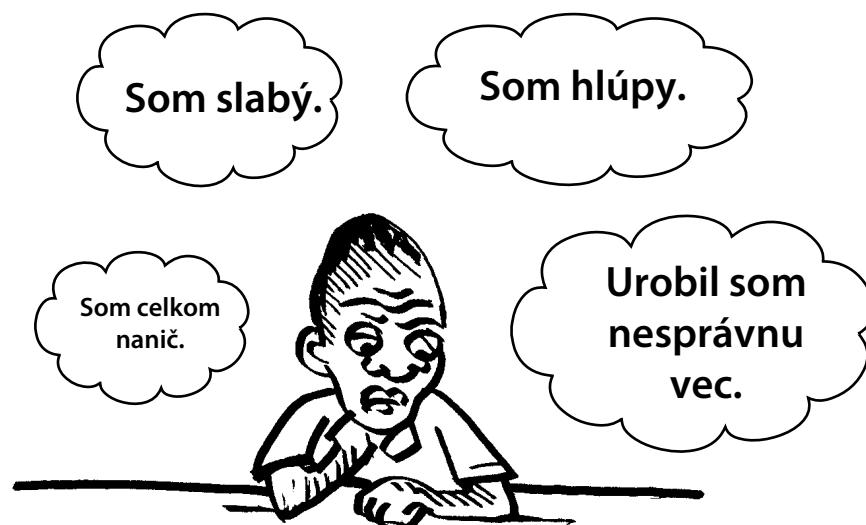
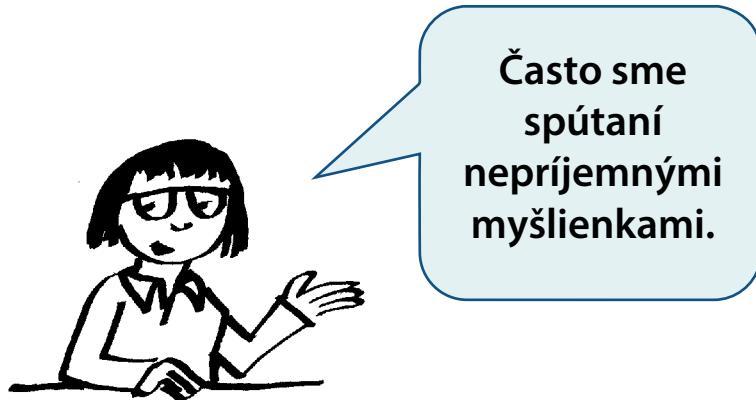
Niekoho, kto ťa upokojí a
poteší, keď cítis bolest'.



Vidím, že je to pre
teba príliš ťažké.
Môžem ti pomôcť?



Pretože mnohí z nás nie sú
voči sebe samým veľmi
láskaví, keď sa nachádzame
v zložitej situácii.



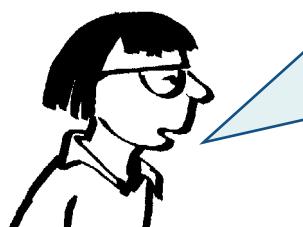


Nepríjemné myšlienky sú prirodzené a môžu sa objaviť často. To je v poriadku. Ale nepomáha, ak sa nimi necháme spútať, pretože...

...ak sa necháme spútať nepríjemnými myšlienkami, budú nás ľahat' preč od našich hodnôt.



Vyskúšaj si to hned' teraz.
Vyber si nejakú nepríjemnú myšlienku o sebe.



Potrebjeme si ich UVEDOMIŤ a POMENOVAŤ, aby sme sa mohli od nich odpútať.

Som zlá matka.

Som slaboch.



A potichu si pre seba povedz...



Potom pridaj slová "uvedomujem si".



Potom sa POSTAV nohami PEVNE NA ZEM a ZAPOJ SA do diania okolo seba.



Ako sa cítiš, keď vo chvíľach tvojho trápenia, bojov, bolesti sa o teba niekto zaujíma, stará sa o teba a rozumie ti?



Aj v najťažších situáciách existujú spôsoby, ako môžeme žiť a konať podľa svojich hodnôt a byť voči iným milí a ústretoví.



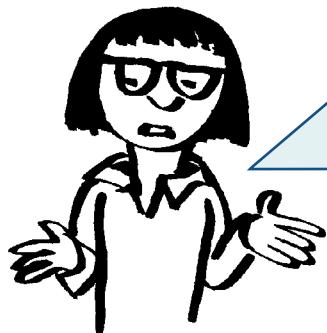
Aj malé láskavé skutky môžu priniesť veľkú zmenu.



Patria sem láskavé slová.

Je to strašne bolestivé.

Som tu pre teba.



Ak vidíš niekoho, kto cíti bolest, trápi sa a bojuje, aké malé krôčiky a jednoduché láskavé skutky môžeš urobiť?



Každý malý láskavý skutok sa počítá.



Takže sa odpútaj od myšlienok ako...



Každý potrebuje priateľa. Každý potrebuje lásku.



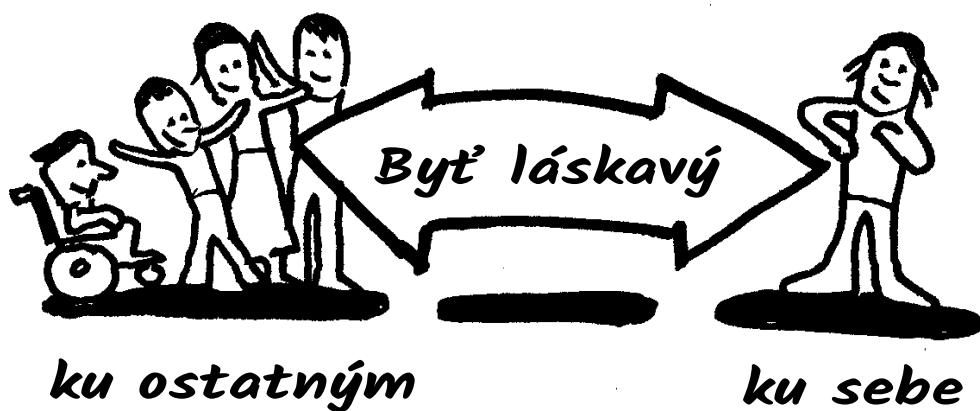
A ak sa správaš láskavo ku sebe...



...budeš mať viac energie na pomoc ostatným a väčšiu motiváciu byť láskavým voči iným, takže je to výhoda pre všetkých.



Zapamätaj si: ako všetky hodnoty aj láskavosť sa prejavuje oboma smermi.

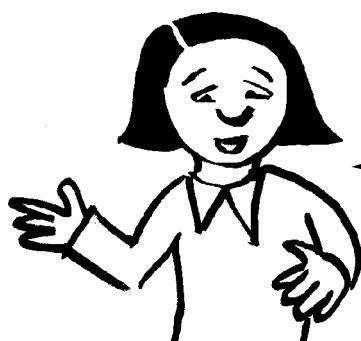


Takže hovor o sebe láskavo.

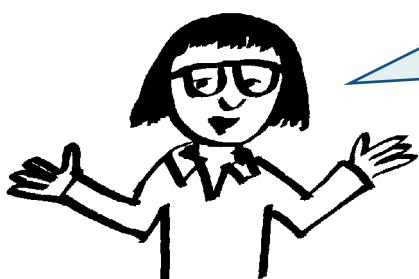
Je to ťažké
a bolí to.



Aj napriek tomu sa
môžem starať o seba
aj o ostatných.

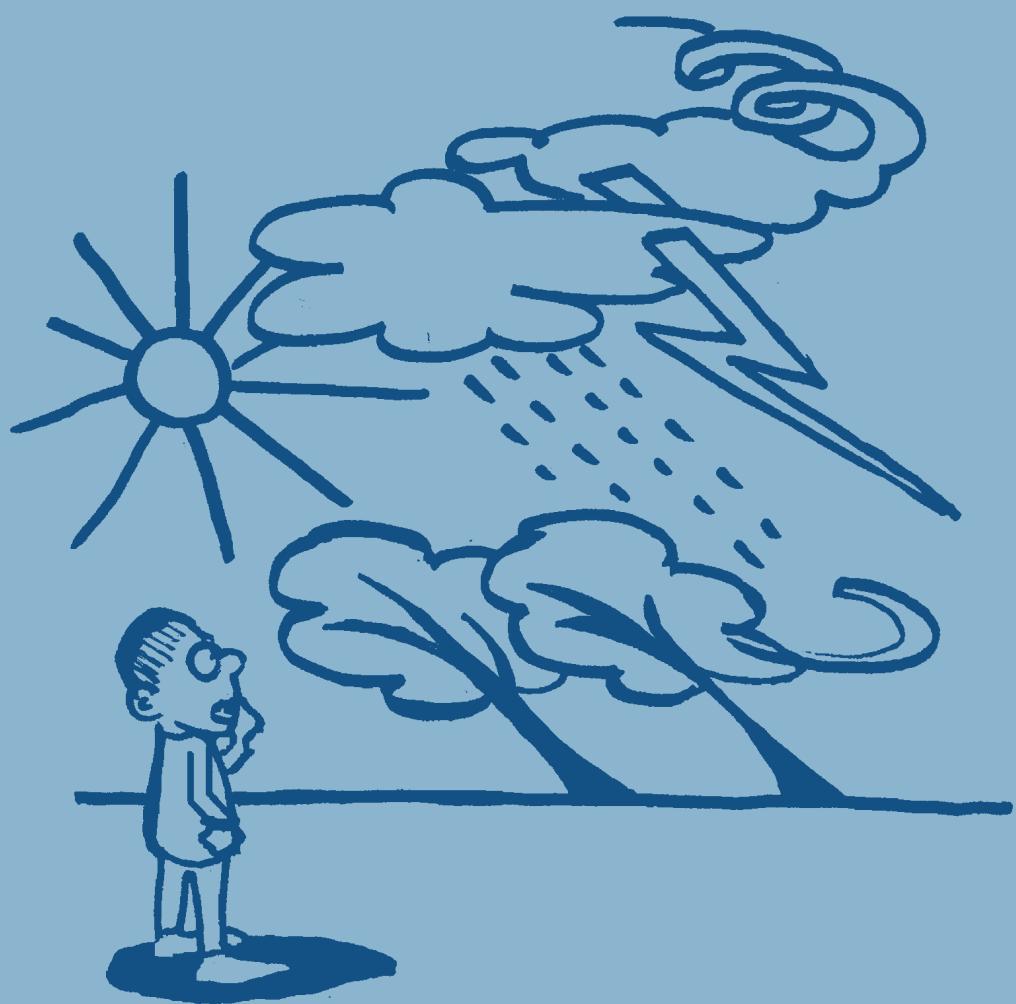


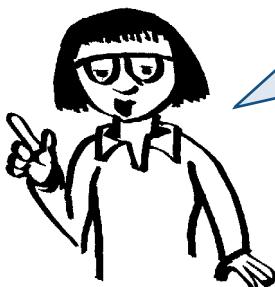
To je správne! A v poslednej
časti knihy sa naučíme ešte
jednu dôležitú zručnosť,
ktorá nám pomôže vyrovnáť
sa so stresom.



Predtým, ako budeš pokračovať do poslednej časti,
nezabudni si aspoň jeden či dva dni precvičiť to, čo si sa
naučil v tejto časti. Zhrnutie na konci knihy ti tiež
pripomenie, ako máš precvičovať všetky zručnosti,
ktoré si sa doteraz naučil.

Urob si priestor





Na stranách 56-57 sme sa pozreli na bežné problémy, ktoré sa vyskytnú, keď bojujeme s problematickými myšlienkami a pocitmi: snažíme sa odsunúť ich preč, vyhnúť sa im alebo sa ich zbaviť. Ak ste na to zabudli, prečítajte si ich teraz, prosím, skôr, ako budete pokračovať ďalej.



Takže ODPÚTANIE SA je jedným zo spôsobov ako prestať bojovať s nepríjemnými myšlienkami a pocitmi.

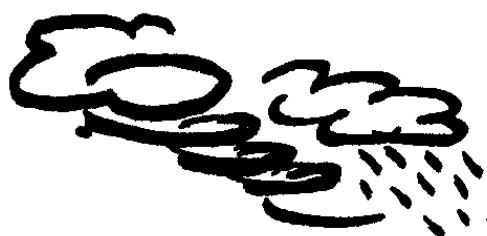
Existuje aj ďalší spôsob ako to urobiť a ten sa volá
- UROBENIE PRIESTORU.



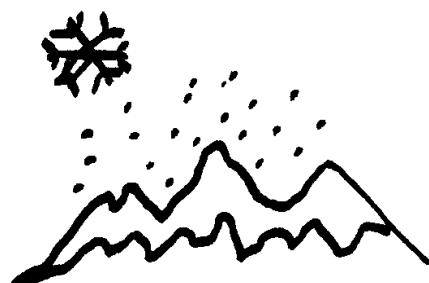
Aby si sa naučil túto zručnosť, je dobré, keď si predstavíš oblohu.



...obloha má pre neho dosť priestoru!



...alebo treskúci mráz.



Naše myšlienky a pocity sú ako počasie.



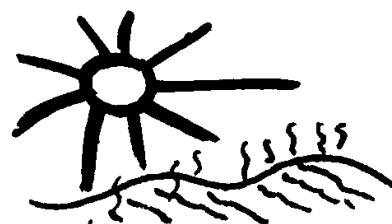
Áno, stále sa menia!



Nezáleží na tom, aké zlé je počasie ...



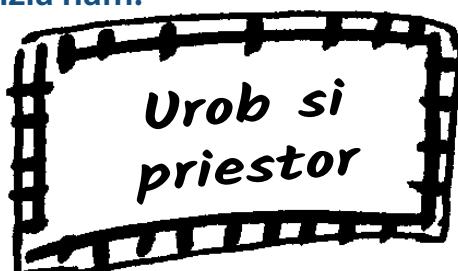
A žiadne počasie oblohe neublíži. Či už je to spaľujúca horúčava...



A skôr alebo neskôr sa počasie určite zmení.



A my sa môžeme naučiť byť ako obloha a urobiť si priestor na "zlé počasie". "Zlé počasie" tvoria naše problematické myšlienky a pocity a tým, že si urobíme pre ne priestor neublížia nám.





Vyskúšaj si
to hned'
teraz.
Najskôr si
potichu
UVEDOM a
POMENUJ.

Uvedomujem
si bolest' v
hrudi a v
žalúdku.

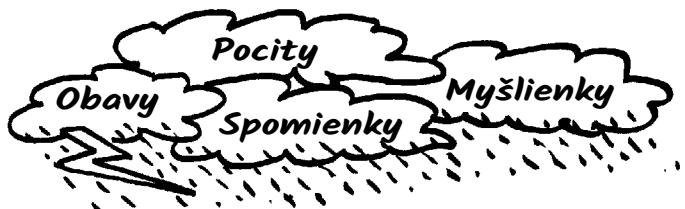


Toto je
bolestivá
spomienka.



Sústred' sa a
vnímaj tieto
myšlienky a
pocity so
ZVEDAVOSTOU.

A predstav si, že tieto myšlienky
a pocity sú ako počasie...



A ty si ako obloha...



...pre
počasie.

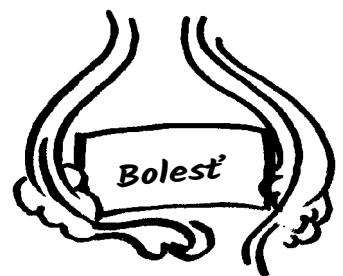
Sústred' svoju
pozornosť na
problematickú
myšlienku alebo
pocit. UVEDOM SI
ju/ho a POMENUJ
ju/ho a vnímaj ho
so zvedavosťou.



A popri tom,
pomaly vydychuj.
Keď sú tvoje
plútva prázdne,
vydrž chvíľu a
počítaj do troch.



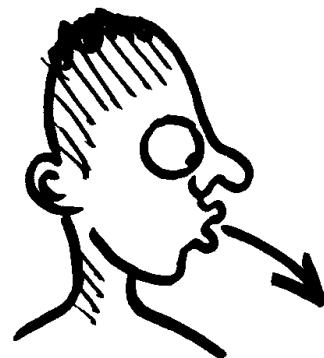
Potom sa pomaly nadychuj a
predstavuj si, že tvoj dych
prúdi okolo tvojej bolesti.



Predstav si to akýmkoľvek spôsobom, ktorý ti vyhovuje.



Vydýchni, vyprázdn si celé plúca...



Pomaly sa nadychuj...



Dýchaj okolo svojej bolesti...



Otvor svoje vnútro a urob si priestor pre...



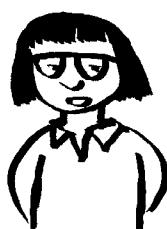
Dovol'jej, aby tu bola...



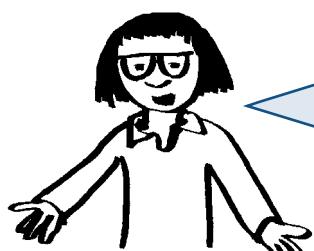


Často pomáha, keď si bolestivú myšlienku predstavíš ako nejaký objekt.

Ako ľažkú, studenú, tmavo-hnedú tehlu na hrudi.



A tiež pomáha, keď si predstavíš problematickú myšlienku...

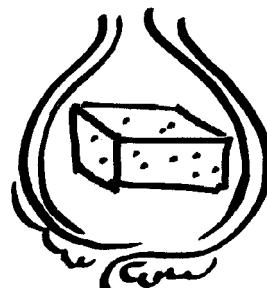


Vyskúšaj si to teraz.

Predstav si, že má nejakú veľkosť, tvar, farbu a teplotu.



A predstav si, že dýchaš okolo tejto tehly (alebo iného objektu) - robíš si pre ňu priestor.



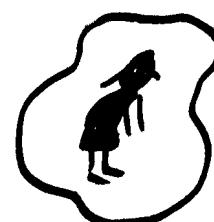
...ako slová alebo obrázky na stránkach knihy.



Uvedom si problematickú myšlienku...



Som nemožná



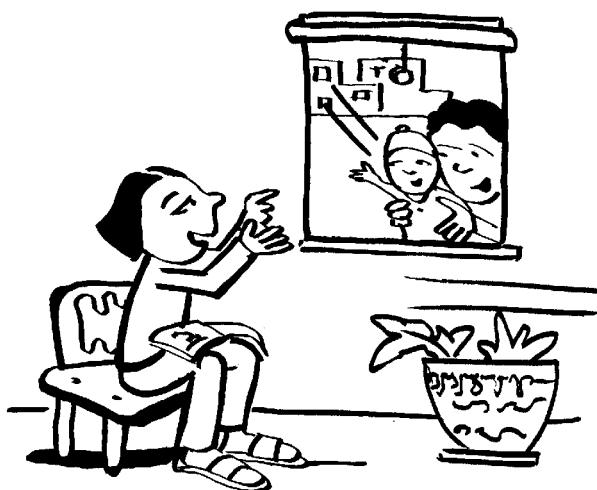
...a predstav si ju ako slová a obrázky na stránkach knihy.



...a predstav si, že tá kniha ti pokojne leží kolenách...



...ZAPOJ sa do diania okolo seba.

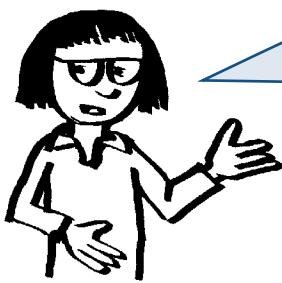


Môžeš si tiež predstaviť, že máš knihu pod pazuchou a berieš si ju so sebou.



Takže táto myšlienka je stále s tebou, ale aj tak sa môžeš ZAPOJIŤ do diania okolo seba.





Naučiť sa to môže trvať niekoľko minút. Ale ako pri každej novej zručnosti...



S precvičovaním to ide ľahšie!

A oveľa rýchlejšie.



Takže teraz sa, prosím, vráť späť a precvič si tieto zručnosti predtým, ako budeš čítať ďalej. Takisto môžeš precvičovať počas dňa, kedykoľvek sa stretneš s problematickými myšlienkami a pocitmi.

Pamäтай si: je to ako učiť sa novú zručnosť.



A ked' si UROBÍŠ PRIESTOR,
ZAPOJ SA do diania okolo seba.

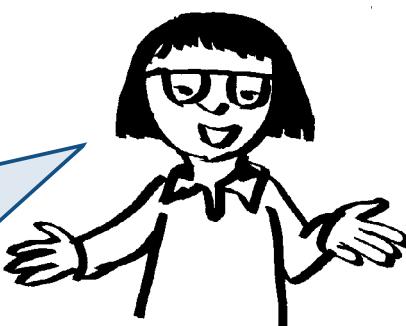
UVEDOM SI, kde sa nachádzaš,
kto je pri tebe a venuj plnú
pozornosť tomu, čo robíš.



Takže máš ďalší
nástroj do so
svojej zbierky.



Pamäтай si: precvičuj,
precvičuj, precvičuj!



Napríklad, keď ležíš v posteli a nemôžeš zaspať, môžeš spojiť
ROBENIE PRIESTORU s dýchacími cvičeniami.



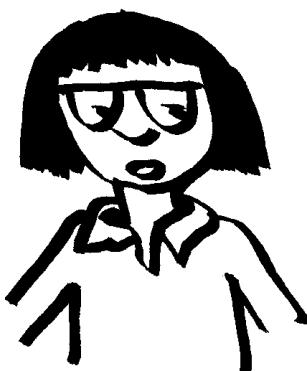
Dýchaj do svojich problematických myšlienok a pocitov...



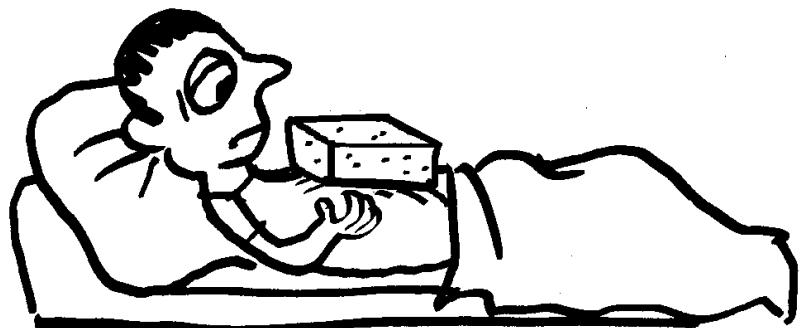
...a nechaj svoj dych
plynúť do a okolo nich.



Ak cítiš bolest,
uvedom si ju a
vnímaj ju so
zvedavosťou.



Uvedomuj si jej tvar, veľkosť a teplotu...

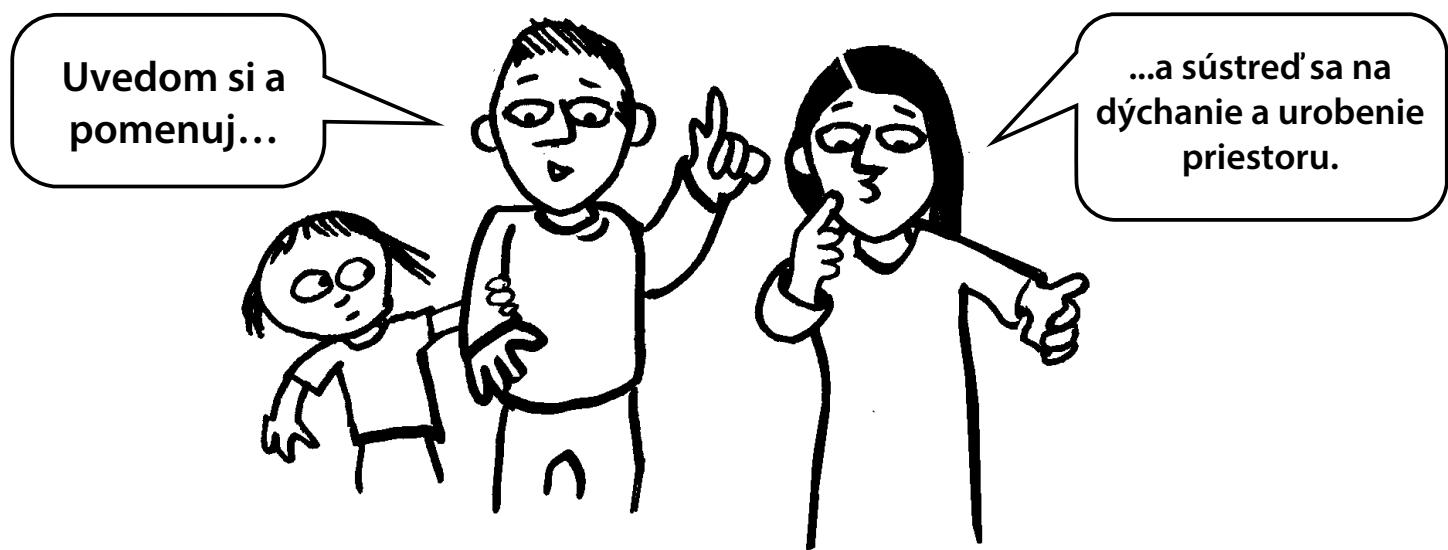


...a sleduj so zvedavosťou, čo sa bude diať.

Tvoja bolest sa môže zväčšovať alebo zmenšovať, môže zostať alebo môže zmiznúť. Tvojím cieľom je jednoducho urobiť pre ňu priestor, dovoliť jej, aby tu zostala, prestať s ňou bojovať a nechať jej priestor.



Kedykoľvek sa budeš cítiť SPÚTANÝ a ľahý preč od precvičovania...





Už sa blížime ku záveru knihy.
Máme ešte čas na jedno posledné cvičenie.

Precvičenie si toho, ako byť ku sebe láskavý a urobiť si priestor pre svoju bolest.



Toto cvičenie je vhodné robiť pred spaním alebo keď si sám.



Zdvihni jednu svoju dlaň a predstav si, že ju napĺňaš láskavosťou...

...a polož ju jemne niekde na svoje telo: na srdce, na bricho, na čelo alebo kdekoľvek cítiš bolest.



Precíť teplo, ktoré prúdi z ruky do tvojho tela a uvidíš, či dokážeš byť ku sebe láskavý skrze túto ruku.

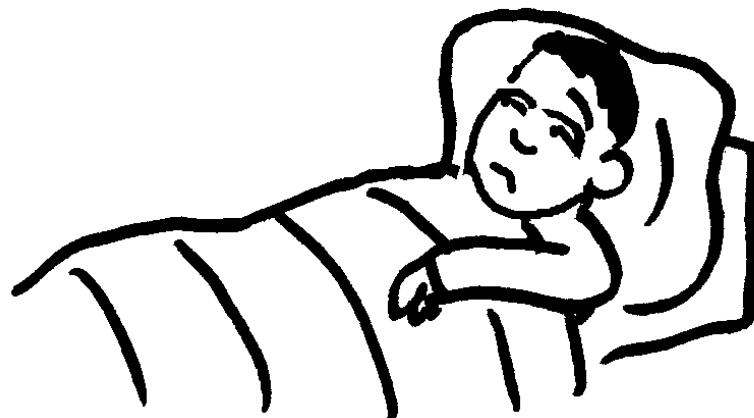
Môžeš použiť obe ruky,
ak je to pre teba lepšie.



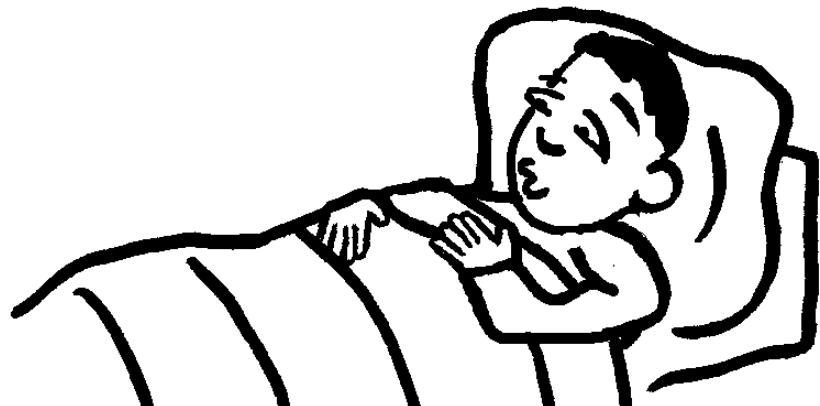
Jemne a láskavo sa objím..



Ked' ležíš v posteli a nemôžeš zaspať, toto môže byť ďalšia vec, ktorá ti môže pomôcť okrem dýchania a robenia si priestoru.



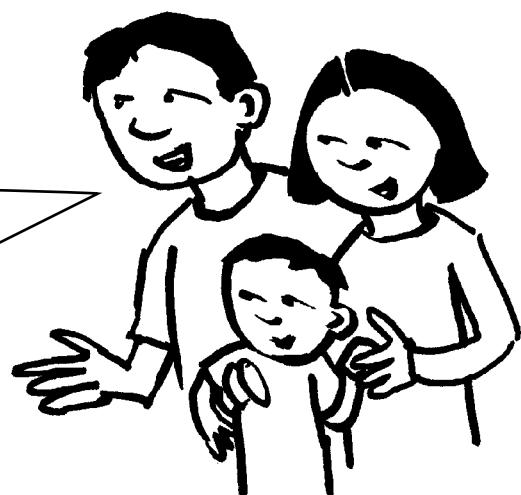
Polož si ruku na bolestivé miesto. Uvidíš, či dokážeš byť láskavý ku sebe, keď si predstavíš, ako dýchaš skrze svoju ruku do tohto bolestivého miesta.





Zakaždým,
ked' robíš
niečo z
tejto
knihy...

...je to
láskavý
skutok voči
sebe aj voči
iným!



A nezabudni: je to ako s
posilňovaním svalov - čím viac
cvičíš, tým lepšie.



A každý maličký krôčik sa
počíta.

Z maličkého semiačka
vyrastie na mohutný strom.

A cesta dlhá 1000
kilometrov začína
jedným krokom.



Užívaj si túto cestu!

Pokús sa precvičovať a pouvažuj, či by si si znova neprečítal túto knihu, aby si ešte lepšie porozumel myšlienkam a zručnostiam v nej obsiahnutým. Vďaka za tvoj čas a , prosím, zdieľaj túto knihu s každým, pre koho by mohla byť užitočná.



Nástroj č.1 : POSTAV SA PEVNE NA ZEM

Počas citových búrok sa môžeš POSTAVIŤ PEVNE NA ZEM, keď si UVEDOMÍŠ svoje myšlienky a pocity. SPOMALÍŠ a budeš VNÍMAŤ svoje telo. Pomaly, ale intenzívne tlač svoje chodidlá do podlahy, natiahni sa a pomaly dýchaj. Potom sa SÚSTREĎ a ZAPOJ do diania okolo seba.

Čo môžeš vidieť, počuť, ochutnať, cítiť a čoho sa môžeš dotknúť? Venuj pozornosť a všímaj si so zvedavosťou veci, ktoré máš okolo seba. Uvedom si, kde sa nachádzaš, kto je pri tebe a čo robíš.

Praktický tip:

Postaviť sa pevne na zem je veľmi dôležité počas stresujúcich situácií alebo citových búrok. Ale precvičovať si to môžeš hocikedy, keď si nájdeš 1-2 minútky času. Keď napríklad niekde čakáš alebo pred či po nejakej každodennej činnosti - ako varenie, pranie, umývanie riadu, jedenie alebo spanie. Ak budeš takto precvičovať, môžu sa ti aj nudné činnosti odrazu zdať prijateľnejšie a bude pre teba potom, v zložitejších situáciách, jednoduchšie využiť túto zručnosť - postaviť sa pevne na zem.



Nástroj č.2: ODPÚTAJ SA

ODPÚTAJ SA pomocou týchto troch krokov:

1. **UVEDOM**, že ťa spútali nejaké problematické myšlienky alebo pocity. Všímaj si ich a skúmaj ich so zvedavosťou.
2. **Potom ich potichu POMENUJ**. Napríklad:
 - Toto je bolestivá spomienka
 - Toto je ľaživý pocit na mojej hrudi
 - Toto je hnev
 - Toto je zložitý problém
 - Uvedomujem si, že toto je nepríjemná spomienka
 - Uvedomujem si, že toto sú obavy z budúcnosti

Potom sa **SÚSTREĎ** na to, čo práve robíš. Venuj plnú pozornosť osobe alebo osobám, ktoré sú pri tebe a činnosti, ktorú robíš.



Nástroj č.3 ŽI PODĽA SVOJICH HODNOT

Vyber si hodnoty, ktoré sú pre teba najdôležitejšie. Napríklad:

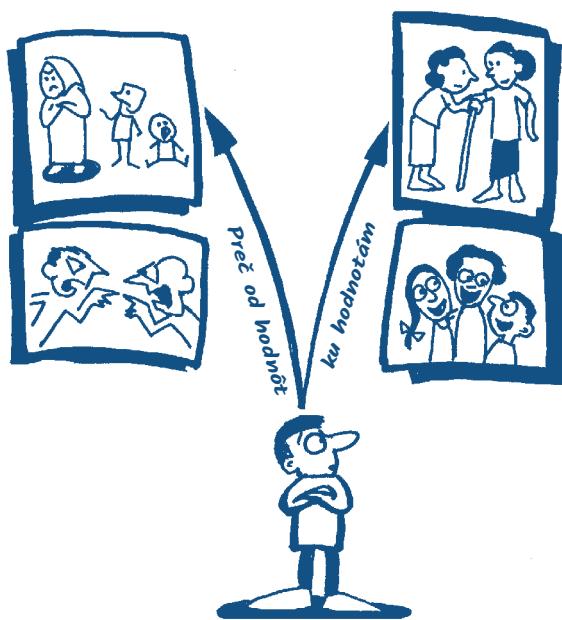
- byť starostlivý a láskavý
- byť nápomocný
- byť smelý
- byť pracovitý

Ty sa musíš rozhodnúť, ktoré hodnoty sú pre teba najdôležitejšie!

Potom si vyber jednu malú vec, ktorú by si mohol nasledujúci týždeň urobiť, aby si sa správal podľa svojich hodnôt. Čo by si mohol urobiť? Čo by si mohol povedať? Aj ten najmenší skutok sa počíta!

Spomeň si, že existujú tri rôzne spôsoby, ako sa vysporiadať so zložitou situáciou:

1. ODÍDEŠ
2. ZMENÍŠ TO, ČO SA ZMENIŤ NEDÁ. PRIJMEŠ BOLEST, KTORÁ SA NEDÁ ZMENIŤ A BUDEŠ ŽIŤ PODĽA SVOJICH HODNOT.
3. VZDÁŠ TO A BUDEŠ SA VZDAĽOVAŤ OD SVOJICH HODNOT.



Nástroj č.4: BUĎ LÁSKAVÝ

BUĎ LÁSKAVÝ. Uvedom si svoju bolest aj bolest iných a odpovedaj na ne s láskavosťou. Odpútaj sa od neláskavých myšlienok tým, že si ich **UVEDOMÍŠ** a **POMENUJEŠ**. Potom sa pokús správať ku sebe láskavo. Ked' budeš láskavý ku sebe, budeš mať viac energie na pomoc druhým a motiváciu byť ku nim takisto láskavý. Takže z toho budú mať úžitok všetci.

Môžeš tiež zdvihnúť jednu svoju dlaň a predstaviť si, že ju napĺňaš láskavosťou. Potom ju polož jemne na telo tam, kde cítiš bolest. Precít' teplo, ktoré prúdi z dlane do tvojho tela. Vyskúšaj, či môžeš byť ku sebe láskavý skrze túto dlaň.



Nástroj č.5: UROB SI MIESTO

Ked' sa pokúšame problematické myšlienky a pocity odsunúť nabok, väčšinou to veľmi nefunguje. Takže je lepšie namiesto toho im urobiť miesto.

1. **UVEDOM** si problematické myšlienky alebo pocity a sleduj ich so zvedavosťou. Sústred' na ne svoju pozornosť. Predstav si ich ako objekt, ktorý má svoju veľkosť, tvar, farbu a teplotu.
2. **POMENUJ** problematické myšlienky a pocity. Napríklad:
 - "Toto je zložitá myšlienka."
 - "Toto je bolestivá spomienka."
 - "Uvedomujem si, že toto je smútok."
 - "Uvedomujem si, že toto je nepríjemné sebahodnotenie, že som nanič."
3. Dovoľ bolestivým myšlienкам a pocitom prísť a odísť ako počasiu. Pri dýchaní si predstav, že dýchaš okolo svojej bolesti a robíš pre ňu priestor. Namiesto bojovania s týmito myšlienkami a pocitmi, dovoľ, aby mohli cez teba prejsť, presne tak, ako počasie prejde cez oblohu. Ak zbytočne nebudeš bojovať s počasím, budeš mať viac energie na zapojenie do diania okolo seba a na robenie vecí, ktoré sú pre teba dôležité.



Čo robiť v čase stresu:

Illustrovaná príručka

Ak sa cítiš **pod stresom**, tak táto príručka
je pre teba.

Táto príručka obsahuje **informácie** a
praktické zručnosti, ktoré ti pomôžu
situáciu zvládnuť.

Aj napriek obrovskej nepriazni osudu
môžeš nájsť **zmysel, poslanie a vitalitu**
vo svojom živote.

World Health Organization
Department of Mental Health and Substance Use
20, avenue Appia
1211 Geneva 27
Switzerland

E-mail: psych_interventions@who.int

www.who.int/mental_health

