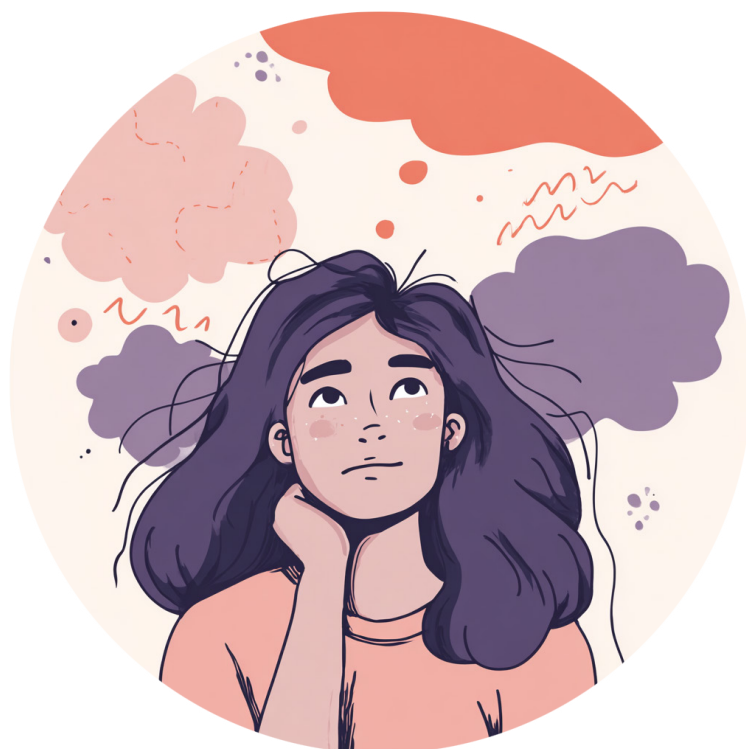


➤ O duševním zdraví ve znakovém jazyce



Psychoterapeutky

Ludmila Hanušová a Daniela Vodáčková

Krizové interventky

Michaela Furárová a Marie Horáková

Realizace projektu:

Tichý svět, o. p. s.

Tichý svět – chráněná pracoviště, o. p. s.

Obsah

O duševním zdraví ve znakovém jazyce

1

➤ Psychohygienu a cestu k duševnímu zdraví

3

Duševní nepohoda a jak z ní ven?

4

Když nás stres přemůže – a jak zklidnit tělo

5

Když je toho moc – dlouhodobé přetížení těla i duše

6

Jak pečovat o své duševní zdraví

7

Kdo jsem a kým se stávám

9

Když už se v sobě nevyznám

11

Hranice – jak je nastavovat a chránit

13

Syndrom vyhoření – jak vzniká a jak se z něj dostat

15

Akutní stres a jak se zklidnit

16

Když je toho moc – přetížení a ztráta energie

18

Vnitřní vztah k sobě

20

Psychická odolnost – jak ji budovat

22

Nespavost – proč nemůžeme spát a co pomáhá

23

Somatizace – když tělo mluví za psychiku

25

Jak sociální média ovlivňují naše duševní zdraví?

27

Proč jsou sociální sítě návykové?

29

Digitální zahlcení

31

Jak si chránit duševní zdraví v digitálním světě

33

Co je digitální detox?

35

Jak na digitální detox v praxi

37

Digitální minimalismus: cesta k rovnováze

39

Nebojte se vyhledat pomoc

41

➤ Jak rozumět svým emocím

42

Co jsou emoce a proč je máme?

43

Jak se mění naše emoce?

44

Jak se orientovat v tom, co prožíváme?	45
Když nás emoce ovládají	46
Co je to hněv?	47
Když přijde hněv – co s ním?	49
Proč slzy nejsou slabost?	51
Smutek jenormální. Kdy už je ho moc?	53
Smutek a deprese	54
Jak být oporou člověku s depresí	55
Co je to úzkost?	57
Co mi pomůže, když cítím úzkost?	58
Pocit viny – k čemu mi slouží?	59
Pocit viny – kdy už škodí a co mi může pomoci?	60
Co je strach a jak s ním zacházet?	61
Co je to panika?	62
Jak si při panické atace pomoci?	63

► **Co je to krize a kde najít oporu** **64**

Krize jako příležitost ke změně a růstu	65
Co spouští krizi a kdy vyhledat pomoc?	66
Kdo je krizový intervent a jak pomáhá v krizi?	67
O psychoterapii	69
Jak poznat, že jsme u správného psychoterapeuta?	70
Jak být oporou, když se mi někdo svěří?	71
Jak reagovat, když se mi někdo svěří?	73
Kdo se stará o duševní zdraví ve škole?	75
Jak si říct o pomoc, když mi ještě nebylo 18 let?	77

► **Poděkování** **79**

O duševním zdraví ve znakovém jazyce

- › **Jak pečovat o své duševní zdraví?**
- › **Co dělat, když je toho na nás moc?**

Duševní zdraví je přirozenou součástí našeho každodenního života. Každý z nás někdy prožívá silné emoce, nejistotu nebo dlouhodobý stres a ocitá se v náročných životních situacích. Ne vždy je snadné porozumět tomu, co prožíváme, ani vědět, jak na tyto stavy reagovat.

Pro **neslyšící** lidi je tato situace často ještě složitější kvůli nedostatku dostupných informací v českém znakovém jazyce.

Tichý svět ve spolupráci se spřátelenou organizací Tichý svět – chráněná pracoviště proto připravil **sérii krátkých vzdělávacích videí v českém znakovém jazyce**. Ta srozumitelně vysvětlují, co se děje v našem prožívání, jak fungují emoce a jak zvládat náročné situace – v přirozeném jazyce neslyšících.

Obsah je rozdělen do několika tematických oblastí:

- Psychohygiena a péče o duševní zdraví
- Jak rozumět svým emocím
- Co je to krize a kde najít oporu

Série videí v českém znakovém jazyce je dostupná zde:

<https://linktr.ee/dusevnizdravi>



➤ **Psychohygiena a cesta k duševnímu zdraví**

Jak pečovat o své duševní zdraví?

Co dělat, když je toho na nás moc?



ČZJ
Videopřeklad

Po načtení QR kódu
najdete videa v českém
znakovém jazyce.



Duševní nepohoda a jak z ní ven?



Duševní nepohodu prožíváme každý jinak. Někdo cítí únavu, jiný smutek, prázdno nebo napětí. Často se přidává špatný spánek, podrážděnost nebo pocit, že i malé rozhodnutí je najednou těžké.

Důležité je všimnout si, že se s námi něco děje – a začít jednat.

Duševní pohoda není stav, který máme jednou provždy. Je to něco, co si musíme aktivně pěstovat.

Cesta k duševní rovnováze může mít mnoho podob. Pomoci mohou jednoduché otázky:

„Co způsobilo, že se teď necítím dobře?“

„Co mě vyvedlo z rovnováhy?“

„Co by mi teď mohlo pomoci, abych se cítil/a lépe?“

Někdy stačí opravdu málo – chvíle klidu, hluboký nádech, protažení těla nebo setkání s blízkým člověkem.

Tajemství duševní pohody často spočívá v drobných maličkostech každodenního života.

Základem je naslouchat si a hledat, co nás těší a naplňuje.

Každý jsme jiný – to, co pomáhá jednomu, nemusí pomoci druhému.

Zkuste si připomenout, co jste dělali, když vám bylo dobře.

A zeptejte se sami sebe:

„Co z toho teď už nedělám?“

„K čemu bych se mohl/a vrátit?“

Pokud je toho na vás už příliš a běžné věci nepomáhají, je v pořádku požádat o pomoc.

Rozhovor s odborníkem nebo blízkým člověkem může přinést úlevu i naději.

Když nás stres přemůže – a jak zklidnit tělo



Když zažíváme náhlý stres nebo strach, naše tělo reaguje okamžitě.

Je to, jako by se v nás spustil vnitřní poplach. Mozek vyhodnotí situaci jako ohrožení – a celé tělo se připraví na útěk nebo obranu.

Srdce začne bít rychleji, dech se zrychlí a svaly se napnou. Můžeme cítit tlak na hrudi, knedlík v krku nebo stažený žaludek. Někdo se potí, zrudne, ztuhne nebo se mu podlomí kolena.

Tohle nejsou projevy slabosti – je to přirozená reakce těla, které se snaží chránit. Když stres trvá jen krátce, tělo se většinou samo postupně uklidní. Ale můžeme mu v tom také pomoci.

Zkuste se na chvíli zastavit a pomalu, zhluboka vydechnout. Dlouhý, pomalý výdech pomáhá tělu přepnout se zpět do klidu. Můžete si dát ruku na hrudník nebo zavřít oči – říct si:

„Jsem v bezpečí.“

Pomáhá i pohyb – protřepat ruce, projít se, lehce se protáhnout. Všímejte si, co se děje v těle:

„Cítím napětí v ramenou... srdce už bije klidněji...“

Tělo tak dostává zprávu, že už je v bezpečí.

Akutní stres není nemoc – je to přirozená obranná reakce našeho nervového systému.

Když ji poznáme a umíme s ní zacházet, pomáhá nám zvládat těžké chvíle zdravěji.

Když je toho moc – dlouhodobé přetížení těla i duše



Krátkodobý stres nám pomáhá zvládnout náročné situace nebo nebezpečí.

Když ale stres trvá příliš dlouho, tělo i mysl zůstávají v neustálé pohotovosti – i když už žádné nebezpečí nehrozí.

Tělu i psychice chybí odpočinek a prostor k regeneraci.

Toto fyzické a psychické vyčerpání se může projevovat různě: častěji býváme nemocní, bolí nás hlava, žaludek nebo záda.

Zhoršují se chronické potíže, které už máme – třeba vysoký tlak, únava, cukrovka nebo autoimunitní onemocnění.

Když navíc dlouhodobě potlačujeme své emoce a pocity – třeba vztek, smutek nebo vyčerpání – tělo začne mluvit za nás prostřednictvím příznaků.

Emoce jsou totiž signály, které nám ukazují, co potřebujeme.

A pokud je dlouhodobě ignorujeme, tělo na sebe upozorní jinak – bolestí, napětím, únavou nebo nemocí.

Bolest nebo nemoc někdy říká:

„Zastav se. Podívej se, co se v tobě děje. Co teď potřebuješ?“

Psychika sama o sobě nemoci nezpůsobuje, ale dlouhodobé přetížení brání tělu v uzdravování a může zhoršit jejich průběh.

Proto je důležité pečovat o sebe – po stránce duševní i tělesné.

Dopřát si odpočinek, naslouchat svému tělu a vnímat jeho signály dříve, než se vyčerpání projeví naplno.

Jak pečovat o své duševní zdraví

Naše myšlení, emoce a tělo jsou propojené. Nerovnováhu způsobuje stres a přetížení různé intenzity.

O svou duševní rovnováhu je potřeba aktivně pečovat – i malý krok má velký význam.



Jak o sebe můžeme pečovat v každodenním životě?

Odpočinek a spánek jsou základním zdrojem síly.

Odpočinek může mít mnoho podob.

Někdy potřebujeme aktivní odpočinek – dělat to, co nás baví a dobíjí.

Jindy je důležité dopřát si klid, ticho a dovolit si prostě jen být.

Nechat svou mysl volně plynout, bez povinností a výkonu.

Kvalitní spánek, vyvážená strava a čerstvý vzduch podporují regeneraci těla i duše.

Pohybem pomůžete svému tělu i duši.

Fyzická aktivita uvolňuje stres, snižuje napětí a posiluje naši odolnost.

Zároveň podporuje obranyschopnost těla proti nemocím.

Nemusí jít o výkon – stačí procházka v přírodě, plavání, jóga, tanec nebo rychlá chůze.

Důležité je, aby nám pohyb přinášel radost a pocit uvolnění.

Naslouchat si, mluvit o tom, co prožíváme, a být k sobě laskaví – to všechno léčí.

Sdílení svých příběhů, radostí i starostí je lidskou přirozeností.

Potřebujeme se vzájemně podporovat a spoluprožívat své emoce.

Rozhovor s někým blízkým – kamarádem, kolegou, rodičem nebo terapeutem – může přinést úlevu i naději, především v těžkých chvílích.

Obklopujte se lidmi, se kterými je vám dobře.

Čas s rodinou a přáteli je jedním z nejlepších způsobů odpočinku.

Radost, smích i sdílení smutku pomáhají snižovat stres a posilují naši psychickou odolnost.

Zastavte se a buďte k sobě laskaví.

Zkuste na chvíli zpomalit každodenní nápor myšlenek.

Z kruhu únavy a nikam nevedoucího přemítání nás může vyvést jednoduchá činnost – dechové cvičení, pohyb, hudba, psaní, kreativní aktivita.

Důležité je dovolit si zastavit se a vnímat, co opravdu potřebujeme.

Péče o duševní zdraví je stejně důležitá jako péče o tělo.

Když se staráme o svou duši, staráme se zároveň o své zdraví.

Kdo jsem a kým se stávám

Co je identita?

Identita je všechno, co mám na mysli, když říkám „já“.

Tvoří ji všechny moje vlastnosti, to, co si o sobě myslím, i to, do jaké skupiny patřím.

Skládá se z odpovědí na otázky:

„Kdo jsem?“

„Jaký jsem?“

„Kam patřím?“



Identita není jedna věc ani jedna odpověď.

Je to soubor obrazů, myšlenek, pocitů a zkušeností, které si o sobě postupně vytvářím.

Jak se identita tvoří?

Identita se utváří v průběhu života.

Tvoří se z toho, co prožívám, jak se ke mně chovají lidé kolem mě a jak sám sebe vidím.

Velký vliv má rodina, škola, práce, kamarádi, jazyk, kterým komunikuji, i prostředí, ve kterém vyrůstám.

Postupně si kladu i další otázky:

„Kdo jsou moji blízcí?“

„Kam v životě směřuji?“

Důležité je také to, jak na mě okolí reaguje.

Když zažívám přijetí, zájem a respekt, učím se vnímat sám sebe jako hodnotného.

Když reakce chybí, nebo jsou převážně negativní, může být těžší vytvořit si dobrý vztah k sobě.

Ale i s tím se dá postupně něco dělat. Může mi pomoci představit si někoho, koho obdivuji – hrdinu příběhu nebo skutečného člověka, který je mi blízký – a přemýšlet, co by mi v těžké chvíli poradil.

Identita se utváří i tím, co si o sobě opakuji.

Například:

„Jsem ten, kdo se umí ozvat.“

„Jsem ten, kdo se někdy bojí.“

„Jsem ten, kdo potřebuje pomoc.“

To, jak o sobě mluvím, ovlivňuje, jak se cítím a jak jednám.
Postupně se učím dělat si názor na sebe nejen z reakcí ostatních.

Důležité jsou i moje vlastní činy a to, jak je sám prožívám a vnímám.

Identita není pevná a neměnná.

Mění se s tím, jak rostu, získávám nové zkušenosti a víc poznávám sám sebe.
I když se měním, pořád jsem to já.

Když neslyším, může být hledání identity někdy složitější.
Pohybuji se mezi světem slyšících a neslyšících, řeším jazyk, komunikaci a otázku, kam vlastně patřím.
Můžu se proto cítit nejistý, mít mnoho pochybností o sobě – a to je v pořádku.

Identita je o tom postupně poznávat, kým jsem, co je pro mě důležité a co potřebuji, abych se cítil v bezpečí a mohl být sám sebou.

Když už se v sobě nevyznám



Když se v sobě nevyznám

Někdy se může stát, že si nejsem jistý, kým jsem, co chci nebo kam patřím.

To, co mi dříve dávalo smysl, se najednou může zdát nejisté nebo zmatené.

Takové období se často objevuje ve chvílích, kdy se v mém životě něco mění. Například když dospívám.

Když se něco stalo v mé rodině.

Když měním školu, práci, kolektiv nebo prostředí, nebo když na mě okolí klade nové nároky.

Když už si nevystačím s tím, co jsem se doted' naučil.

Mohu mít pocit, že už nejsem stejným člověkem, jakým jsem byl dříve, ale ještě nevím, kým budu.

Tomuto období se říká krize identity.

Neznamená to, že je se mnou něco špatně.

Znamená to, že se v mém životě děje důležitá změna.

Jak se to může projevovat?

Když procházím takovou proměnou, mohu mít různé pocity. Například mohu cítit nejistotu, smutek, vztek, stud nebo strach.

Tyto pocity jsou signály, že se uvnitř mě něco děje a že potřebuji zpomalit a více si všímat sebe.

V takovém období si často kladu otázky, jako jsou:

„Kým vlastně jsem?“

„Musím být pořád silný?“

„Mohu si dovolit říct, že něco nezvládám?“

„Mohu si říct o pomoc?“

Možná mám pocit, že musím všechno zvládnout sám.

Nebo že bych měl být jiný, než jaký jsem.

I to jsou časté myšlenky, které se v období krize identity objevují.

Pro mě – jako neslyšícího – může být toto období ještě náročnější.

Pohybuji se mezi světem slyšících a neslyšících a někdy mám pocit, že nikam úplně nepatřím.

Mohu zažívat nepochopení, osamění nebo tlak na to, abych se přizpůsobil.

Nejsem v tom sám

Krise identity ale není selhání.

Je to proces, kterým prochází v různých obdobích života všichni lidé.

Je to chvíle, kdy se učím lépe poznávat sám sebe a hledat, co je pro mě důležité.

Když mám pocit, že je toho na mě moc, může pomoci si o tom s někým promluvit.

Třeba s rodičem, kamarádem, kolegou, učitelem nebo jiným člověkem, kterému důvěřuji.

Nemusím hned vědět, co přesně říct.

Někdy stačí říct:

„Potřebuju si o něčem promluvit.“

„Je to pro mě důležité.“

Najít odvahu požádat o podporu není slabost.

Je to způsob, jak se o sebe postarat a nezůstat na to sám.

Hranice – jak je nastavovat a chránit



Hranice určují, co je pro nás v pořádku a co už ne. Pomáhají nám chránit naše potřeby, energii a bezpečí.

Hranice nejsou odmítáním druhých. Jsou péčí o sebe.

Každý člověk má hranice jiné. Mohou se lišit podle situace, vztahu i toho, jak se právě cítíme.

Někdy si své hranice ani neuvědomujeme. Můžeme mít pocit, že musíme vyhovět, nezklamat nebo být „hodní“.

Když jsou naše hranice dlouhodobě překračovány, může se to projevit nepohodou.

Můžeme cítit únavu, podráždění, tlak nebo vnitřní napětí. Někdy se objevuje i hněv nebo pocit, že ztrácíme sami sebe.

Hranice se mohou projevovat různě. Například:

- potřeba odpočinku a mít čas pro sebe
- nesouhlas s tím, co druhý říká nebo chce
- nechť dělat něco, do čeho se nám nechce
- pocit, že už je toho moc
- potřeba soukromí nebo většího odstupu

Říct „ne“ může být těžké. Může se objevovat pocit viny nebo strach z reakce druhých.

Nastavování hranic je dovednost, kterou se učíme. Je v pořádku začínat postupně.

Pomoci mohou jednoduché kroky. Například:

- zastavit se a vnímat, co cítím
- pojmenovat si, co potřebuji
- říct svůj postoj klidně a s respektem
- opakovat svůj postoj, pokud není vyslyšen

Hranice nemusí být vysvětleny do detailu.

Krátké a jasné sdělení stačí.
Například:

„Ted' na to nemám kapacitu.“
„Potřebuji si odpočinout.“
„Tohle mi není příjemné.“

Druzí lidé na naše hranice mohou reagovat různě.

Někdo je přijme, někdo může být překvapený, nebo nesouhlasit.
To, jak druzí reagují, není plně v naší moci.
To, co můžeme ovlivnit, je naše rozhodnutí o sebe pečovat.

Zdravé hranice podporují respekt ve vztazích.

Pomáhají vytvářet bezpečnější a vyrovnanější kontakt s druhými i se sebou.
Pokud je pro nás nastavování hranic velmi obtížné, nebo máme pocit, že to sami nezvládáme, může pomoci mluvit o tom s odborníkem.

Syndrom vyhoření – jak vzniká a jak se z něj dostat



Syndrom vyhoření vzniká postupně. Nejde o náhlý stav, ale o dlouhodobý proces.

Obvykle souvisí s dlouhodobým stresem, tlakem a vysokými nároky.

Často se objevuje u lidí, kteří se snaží, nesou odpovědnost a dlouho dávají víc, než kolik mohou doplnit.

Na začátku může být nadšení a velké nasazení. Člověk chce dělat věci dobře a má pocit smyslu. Postupně se ale může objevovat únava. Energie ubývá a odpočinek nestačí.

Vyhoření se netýká jen práce.

Může souviset i s péčí o druhé nebo dlouhodobě náročnou životní situací.

V průběhu času se může měnit prožívání. To, co dříve těšilo, může přestat dávat smysl.

Vyhoření se může projevovat různě. Například:

- dlouhodobá únava, která nemizí ani po odpočinku
- ztráta motivace a chuti do činností
- podrážděnost nebo odstup od lidí
- pocit prázdnoty nebo beznaděje
- snížený výkon a potíže se soustředěním

Vyhoření není slabost ani selhání. Je to signál, že jsme byli dlouho přetíženi.

Pomoci může:

- zastavit se a uznat, že už je toho moc
- snížit nároky a tempo
- dopřát si skutečný odpočinek
- postupně se vracet k tomu, co dává smysl
- mluvit o tom s někým

Někdy je potřeba změnit způsob fungování nebo prostředí. Návrat z vyhoření bývá postupný a může trvat delší dobu.

Vyhledání odborné pomoci může být důležitým krokem.

Akutní stres a jak se zklidnit

**Když se dostaneme do stresu, tělo se automaticky aktivuje.
Nejde o vědomé rozhodnutí, ale o přirozenou reakci nervového systému.**



Tělo se připravuje na zvládnutí situace.
Může se zrychlit dech, tep, zvýšit napětí ve svalech
nebo se objeví pocit neklidu, tlaku či zmatku.

V takových chvílích se aktivují základní stresové reakce:

- **fight (boj)** – tělo se připravuje čelit situaci
- **flight (útěk)** – tělo se snaží uniknout
- **freeze (zamrznutí)** – tělo „znehybňuje“, může dojít k pocitu paralýzy nebo odpojení

Tyto reakce jsou přirozené a mají ochrannou funkci.

Problém nastává, když v nich tělo zůstává i ve chvíli, kdy už reálné ohrožení není přítomné.

V akutním stresu nepomáhá snažit se všechno „vymyslet“ nebo logicky vyřešit. Mozek v tomto stavu nefunguje optimálně pro rozhodování.

Důležité je vrátit pozornost zpět k tělu a podpořit pocit bezpečí.
Pomáhá si vědomě ověřit a uvědomit, že jsem v bezpečí

Můžeme si položit jednoduché otázky:

*„Jsem právě teď fyzicky v ohrožení?“
„Je kolem mě prostor, kde se mohu uklidnit?“
„Mám možnost se zastavit nebo odejít?“*

Vnímání bezpečí není jen o myšlenkách.
Pomáhá i kontakt s prostředím a tělem (ukotvení).
Ukotvení pomáhá vrátit pozornost do přítomnosti a stabilizovat nervový systém.

Můžete zkusit například:

Kontakt s tělem

- opřít se o židli, podlahu nebo zeď
- vnímat tlak těla o podložku
- všimnout si, kde tělo drží oporu

Orientace v prostoru

- rozhlédnout se kolem sebe
- pojmenovat 3–5 věcí, které vidím
- všimnout si zvuků v okolí

Vědomý pohyb

- pomalý pohyb rukou nebo nohou
- lehké protažení
- vnímání každého pohybu

Smyslové vnímání

- dotknout se něčeho příjemného
- vnímat teplotu vzduchu nebo povrchu
- soustředit se na konkrétní vjem

Dech jako nástroj zklidnění

Když je člověk ve stresu, dech bývá rychlý a povrchní. Zklidnění může podpořit zpomalení a prohloubení dechu.

Jednoduchý postup:

- nádech nosem na klidný počet (např. 4)
- krátká pauza
- výdech pomaleji než nádech (např. 5–6)

Důležité je, aby byl výdech delší než nádech.

Je v pořádku, že to nejde hned.

Stresová reakce potřebuje čas, aby odezněla.

Pomoci může i pravidelné cvičení těchto dovedností v klidnějších chvílích, kdy tělo není pod tlakem.

Když je toho moc – přetížení a ztráta energie



Přetížení nevzniká najednou.

Obvykle jde o postupný proces, kdy máme dlouhodobě víc povinností, než zvládáme a nestíháme zregenerovat.

Může jít o pracovní zátěž, péči o druhé, osobní tlak nebo kombinaci více oblastí. Tělo i mysl se snaží situaci zvládnout, ale postupně dochází energie.

Nervový systém je při přetížení často aktivovaný delší dobu. To znamená, že tělo je ve stavu napětí, i když není aktuálně v přímém ohrožení.

To se může projevit různě:

- dlouhodobá únava
- pocit vyčerpání i po odpočinku
- snížená motivace
- potíže se soustředěním
- podrážděnost
- pocit zahlcení

Někdy se objeví i opačný stav – útlum. Člověk má pocit, že „nemá sílu vůbec na nic“.

Ztráta energie není lenost.

Je to signál, že kapacita byla dlouhodobě překračována.

Přetížení a ztráta energie spolu úzce souvisí. Zatímco přetížení popisuje stav systému, ztráta energie je jeho důsledek.

Pomoci může:

- všimnout si signálů těla (únava, napětí) a včas na ně reagovat
- zpomalit a omezit zátěž
- snížit nároky a očekávání
- rozdělit úkoly na menší kroky
- omezit multitasking a soustředit se vždy jen na jednu věc
- zařazovat do programu dne pozornost k jednoduchým, konkrétním činnostem, které nejsou náročné na rozhodování
- střídat aktivitu a odpočinek v průběhu dne, nečekat až na úplné vyčerpání
- zařazovat krátké pauzy během dne (např. několik minut klidu bez podnětů)

- pracovat s dechem – pomalý nádech nosem a delší výdech pro zklidnění
- dopřát si skutečný odpočinek
- podpořit regeneraci spánkem, pravidelností a základní péčí o tělo (jídlo, pití, pohyb)

**Důležité je nečekat, až „se to samo spraví“.
Tělo potřebuje prostor k regeneraci.**

Pokud stav trvá dlouhodobě nebo se zhoršuje, je vhodné vyhledat podporu.

Vnitřní vztah k sobě

To, jak se k sobě chováme, zásadně ovlivňuje naše prožívání, rozhodování i zvládání stresu.

Vnitřní dialog může být podpůrný, nebo naopak velmi kritický.

Sebekritika a sebesoucít představují dva rozdílné způsoby, jak k sobě přistupovat.



Sebekritika

Sebekritika se zaměřuje na hodnocení výkonu, chyb a nedostatků. Často používá přísný nebo negativní vnitřní jazyk.

Může se projevovat například takto:

*„Tohle jsem pokazil/a.“
„Zase jsem to zkazil/a.“
„Nedělám to dost dobře.“*

Krátkodobě může zvýšit motivaci nebo podpořit snahu zlepšit výkon. Dlouhodobě zvyšuje stres, vede k větší nejistotě, vyčerpání a pocitu nedostatečnosti.

Pokud je sebekritika častá, může oslabovat sebevědomí a zvyšovat vnitřní tlak.

Krátkodobě může motivovat, ale dlouhodobě vede k:

- vyššímu stresu
- nižšímu sebevědomí
- větší nejistotě
- vyčerpání

Sebesoucít (laskavost k sobě)

Sebesoucít znamená přistupovat k sobě s pochopením, zvláště v náročných chvílích.

Nejde o litování sebe sama ani o rezignaci. Nejde o to přehlížet chyby.

Sebesoucít znamená:

- uznávám, že je situace těžká
- přijímám to, co se děje, neodsuzuji se za to
- přistupuji k sobě vlídně, laskavě

Sebesoucít je dovednost, kterou lze rozvíjet. Pomoci může:

- všímat si, jak k sobě mluvím
- zastavit se při sebekritice
- uvědomit si, co právě prožívám
- pojmenovat situaci jako náročnou
- zkusit změnit tón vnitřního dialogu na laskavější

Mluvím k sobě laskavě. Například:

„Je toho na mě teď hodně.“

„Dělám, co můžu.“

„Nemusím být dokonalý/á.“

„Je v pořádku, že to teď není ideální.“

Důležité je pravidelně trénovat tento způsob přístupu.
Postupně se stává přirozenější.

Sebesoucít pomáhá vytvářet vnitřní stabilitu a pocit bezpečí, snižuje vnitřní napětí a podporuje psychickou rovnováhu.

Psychická odolnost – jak ji budovat

Psychická odolnost je schopnost zvládat náročné situace a vracet se zpět do rovnováhy.

Neznamená to, že nás stres nebo problémy nezasáhnou.

Znamená to, že si s nimi dokážeme poradit.



Nejde o to „vydržet všechno“, ale vnímat své limity a pracovat s nimi.

Jak psychickou odolnost rozvíjet (s příklady z praxe)

- **Práce s myšlenkami – uvědomění si, že myšlenky nejsou fakta.**

Příklad: Místo „Nezvládnou to“ je lepší si říct „Je to náročné, ale můžu to vzít krok za krokem.“

- **Vnitřní dialog – způsob, jakým k sobě mluvíme, ovlivňuje zvládání zátěže.**

Příklad: Místo „Zase jsem to pokazila“ zkusit „Nepovedlo se to, co se z toho mohu naučit?“

- **Hranice a potřeby – vnímat, kdy už je toho moc, a reagovat.**

Příklad: Odmítnutí dalšího úkolu: „Teď už nemám kapacitu, můžeme to posunout?“

- **Práce se stresem – rozpoznat stres včas a nenechat ho eskalovat.**

Příklad: Všimnu si napětí a dám si krátkou pauzu, projdu se, zpomalím tempo.

- **Odpočinek a regenerace – vědomé doplňování energie.**

Příklad: Místo „Ještě to dodělám“ jdu spát dříve, protože vím, že zítra budu efektivnější.

- **Malé kroky – zvládání náročných situací postupně.**

Příklad: Místo odkládání velkého úkolu si nastavím první konkrétní krok (např. otevřít dokument, napsat osnovu).

- **Realistická očekávání – přijetí, že ne vše vyjde podle plánu.**

Příklad: „Nepovedlo se to ideálně, ale je to dostatečně dobré pro tuto chvíli.“

Psychická odolnost se neposiluje tlakem na výkon ani ignorováním vlastních potřeb.

Roste tam, kde dokážeme být k sobě realističtí a zároveň laskaví.

Nespavost – proč nemůžeme spát a co pomáhá



Spánek je důležitý pro regeneraci těla i psychiky.

Někdy se ale nedaří usnout nebo spát klidně. Často za tím bývá stres, napětí nebo zahlcení během dne.

Myšlenky se mohou večer vracet, nabalovat se na sebe a narušovat usínání. Člověk může mít pocit, že „nemůže vypnout“, i když je unavený.

Jak se nespavost projevuje:

- potíže s usínáním
- časté buzení během noci
- brzké ranní probouzení
- pocit, že spánek nebyl dostatečně kvalitní.

Dlouhodobá nespavost může vést k únavě, podrážděnosti, zhoršené koncentraci i větší citlivosti na stres.

Proč se to děje

Když jsme ve stresu, tělo zůstává v pohotovosti.

I večer může být aktivovaný „výstražný režim“ – zrychlené myšlení, napětí v těle, obtížné uvolnění.

Častým faktorem je také tlak na spánek: čím víc se snažíme usnout, tím víc se aktivujeme – a spánek nepřichází.

Co může pomoci při nespavosti

Režim a prostředí

- chodit spát a vstávat přibližně ve stejnou dobu (i o víkendu)
- vytvořit si večerní rutinu, která signalizuje tělu „je čas zpomalit“
- omezit světlo a obrazovky alespoň 30–60 minut před spaním
- zajistit klidné, tmavé a spíše chladnější prostředí

Zklidnění těla

- pomalé dýchání (např. delší výdech než nádech)
- jemné protažení nebo uvolnění svalů
- klidné, nenáročné aktivity (čtení, kreslení, dechové cvičení, teplá sprcha nebo koupel)

Práce s myšlenkami

- odložit řešení problémů na další den (např. si je zapsat)
- uvědomit si, že myšlenky nejsou fakta
- nesnažit se myšlenky „zastavit“, spíše je nechat volně plynout

Zacházení se spánkem

- pokud nemůžete usnout déle než cca 20 minut, je v pořádku vstát a dělat něco klidného
- postel spojovat primárně se spánkem (ne s prací nebo sledováním telefonu)
- omezit denní spánek, pokud narušuje usínání večer

Tlak na výkon

- přijmout, že spánek někdy nepřijde hned
- netlačit na sebe („musím usnout“)
- připomenout si, že i odpočinek vleže má pro tělo hodnotu

Kdy zbystřit?

Pokud potíže se spánkem trvají delší dobu, opakují se nebo výrazně ovlivňují fungování během dne, je vhodné vyhledat odbornou pomoc.

Nespavost je častá zkušenost.

Nevypovídá o selhání, ale často o přetížení nebo dlouhodobém napětí. Právě proto dává smysl zaměřit se nejen na samotný spánek, ale i na to, jak během dne zacházíme se stresem, myšlenkami a vlastní energií.

Somatizace – když tělo mluví za psychiku



Někdy se psychická zátěž projeví v těle. Tomu se říká somatizace.

Tělo může reagovat bolestí nebo nepohodou, i když se nenajde jasná fyzická příčina. Neznamená to, že si člověk potíže „vymýšlí“. Prožitek je skutečný.

Tělo může tímto způsobem vyjadřovat napětí, stres nebo dlouhodobou zátěž. Často jde o situace, kdy je toho „moc“ a není prostor to zpracovat jinak.

Jak se somatizace může projevovat:

- bolest hlavy nebo zad
- tlak na hrudi
- zažívací potíže
- únava nebo vyčerpání
- napětí ve svalech
- bušení srdce nebo zrychlené dýchání

Potíže se mohou objevovat opakovaně nebo se zhoršovat v náročnějších obdobích.

Někdy přicházejí bez zjevné příčiny, jindy v souvislosti se stresem nebo emocemi.

Proč se to děje?

Tělo a psychika jsou propojené.

Když dlouhodobě přehlízíme napětí, emoce nebo potřeby, tělo na to může začít upozorňovat.

Může jít například o:

- dlouhodobý stres bez odpočinku
- potlačování emocí
- vysoké nároky na sebe
- nedostatek prostoru pro regeneraci

Co může pomoci:

- vnímat souvislosti – všímat si, kdy se potíže objevují a co jim předchází;
- věnovat pozornost tělu – zastavit se, uvědomit si napětí, dech, únavu;
- dopřát si odpočinek – nejen fyzický, ale i mentální;
- snižovat dlouhodobý stres – postupně upravovat tempo a nároky;
- dovolit si prožívat emoce – neodsunovat je, ale hledat bezpečný způsob, jak je vyjádřit;
- mluvit o tom s někým – sdílení často pomáhá uvolnit vnitřní tlak.

Malé kroky v praxi:

- všimnu si napětí v těle – na chvíli zpomalím a několikrát se zhluboka nadechnu;
- opakující se bolest – zkusím si spojit, co se dělo předtím;
- únava – místo přepínání si dopřeji pauzu;
- tlak na výkon – připomenu si vlastní limity.

Je důležité nejprve vyloučit tělesnou příčinu u lékaře.

Pokud se žádná nenajde, může být užitečné zaměřit se i na psychiku.

Somatizace není selhání.

Je to signál, že tělo i mysl potřebují větší pozornost a péči.

Jak sociální média ovlivňují naše duševní zdraví?



Sociální sítě jsou dnes běžnou součástí našeho života.

Oblíbené platformy, jako Facebook, Instagram nebo TikTok, nám pomáhají být v neustálém kontaktu s přáteli, rodinou i světem kolem nás.

Někdy si to možná ani neuvědomujeme, ale sociální sítě mohou ovlivňovat to, jak se cítíme, jak přemýšlíme o sobě i o ostatních.

Jaké stinné stránky sociálních sítí mohou negativně ovlivnit naši duševní pohodu?

Srovnávání s „dokonalým“ životem ostatních

Na sociálních sítích často vidíme život druhých upravený tak, aby vypadal dokonale.

Můžeme mít tendenci se s nimi porovnávat.

Tyto zkreslené obrazy mohou vést k pocitům nedostatečnosti, nízkému sebevědomí nebo i k depresivním náladám.

Můžeme se cítit hůře ohledně svého vlastního života.

Závislost na sociálních sítích

Sociální média jsou navržena tak, aby byla co nejvíce návyková.

Každé oznámení, lajk nebo komentář uvolňuje dopamin – chemickou látku v mozku spojenou s pocitem odměny.

To může vést k neustálému kontrolování telefonu, ztrátě soustředění, zhoršení spánku nebo narušení vztahů.

Digitální zahlcení

Neustálé sledování sociálních sítí může vést ke zvýšené úzkosti a stresu.

Při neustálém scrollování přijímáme velké množství informací, často i negativních.

Naše psychika se tak může cítit přetížena a unavená.

Narušení spánkového režimu

Používání mobilu před spaním může zhoršovat kvalitu spánku a zvyšovat stres. Modré světlo z obrazovek narušuje tvorbu melatoninu – hormonu, který pomáhá usínání.

Dlouhodobě to může vést k problémům se spánkem.

Anonymita a negativní chování

Sociální sítě umožňují anonymitu a odstup, což může vést k negativnímu chování, například k útokům nebo kyberšikaně.

To může mít vážné dopady na duševní zdraví – například úzkosti, depresivní stavy nebo pocity ohrožení.

Proč jsou sociální sítě návykové?

Sociální sítě a digitální technologie jsou navrženy tak, aby nás udržely co nejdéle online. Není to náhoda.

Používají principy, které ovlivňují naši pozornost, chování i emoce.



Jak vzniká návyk

Digitální závislost vzniká ve chvíli, kdy trávíme na technologiích příliš mnoho času

a postupně nad tím ztrácíme kontrolu.

Můžeme mít potřebu být stále online – na sociálních sítích, u online her, videí nebo při procházení internetu.

Často pokračujeme i tehdy, když nám to škodí – například na úkor spánku, vztahů nebo povinností.

Náš mozek je přirozeně nastavený tak, aby si zapamatoval, co nám přináší úlevu nebo příjemný pocit.

Když něco v minulosti fungovalo, chceme to opakovat, i když už nás to netěší, nebo nám to dokonce ubližuje.

Jaké jsou hlavní důvody, proč jsou sociální sítě návykové?

Rychlá odměna

Každý lajk, komentář nebo nová zpráva přináší malý pocit odměny.

Mozek si tento vzorec zapamatuje a vrací se k němu.

Proto máme tendenci:

- kontrolovat telefon
- vracet se na sociální sítě
- „jen se podívat“

Nekonečné scrollování

Sociální sítě nemají přirozený konec – obsah se neustále posouvá dál.

Proto snadno zůstaneme online déle, než jsme chtěli.

Neustálé nové podněty

Na sociálních sítích se neustále objevuje nový obsah.

Mozek si na to zvyká a začne tyto nové podněty vyhledávat stále víc.

To může zhoršovat naši schopnost soustředění.

A dokonce i samotná přítomnost telefonu může naši pozornost narušovat.

Zvyk a automatické chování

Postupně se z používání telefonu stává zvyk.

Saháme po něm automaticky – když se nudíme, čekáme nebo se necítíme dobře.

Telefon nám přináší rychlou úlevu, a ani si to často neuvědomujeme.

Proč je těžké přestat?

Digitální závislost funguje podobně jako jiné závislosti.

Chování, které nám přináší rychlé uspokojení, máme tendenci opakovat – i když má negativní dopady.

Můžeme zažívat nutkání telefon zkontrolovat, neklid, nudu nebo pocit, že o něco přicházíme.

Tyto pocity jsou přirozené.

Naše mysl je zvyklá na neustálé podněty a rychlé odměny.

Není to selhání.

Pomoci může například pohyb, čtení nebo čas s blízkými.

Když těmto principům porozumíme, můžeme s nimi lépe pracovat a získat nad technologiemi větší kontrolu.

Digitální zahlcení

Na sociálních sítích a internetu jsme neustále vystaveni velkému množství informací.

Velká část z nich je negativní nebo znepokojující.

Pojem doomsScrolling znamená, že opakovaně sledujeme negativní zprávy – i když nám to nedělá dobře a zhoršuje to naši psychickou pohodu.



Proč to děláme

Náš mozek je přirozeně nastavený tak, aby si všímal hrozeb – jde o jeden z projevů pudu sebezáchovy.

Proto nás negativní informace přitahují víc než ty pozitivní.

Čím více je sledujeme, tím více se cítíme ve stresu – a obavy nás pak vedou k vyhledávání dalších informací.

Vzniká tak začarovaný kruh, ze kterého je těžké vystoupit.

Jak to na nás působí

Dlouhodobé sledování negativních informací může vést k úzkosti, stresu, vyčerpání a pocitu bezmoci.

Můžeme se hůře soustředit na učení i zájmovou činnost a naše vnímání reality se může posouvat směrem k negativnímu.

Svět pak může působit nebezpečněji, než tomu ve skutečnosti je.

Zatěžujeme se situacemi, které často nemůžeme ovlivnit.

Přenášíme si do vlastního prožívání utrpení druhých, které nemůžeme ovlivnit.

Dopad na tělo

Stres aktivuje v těle přirozenou obrannou reakci.

Pokud trvá dlouho, může vést k:

- vyčerpání
- bolestem hlavy
- problémům se spánkem
- potížím s trávením
- zvýšenému krevnímu tlaku

Role algoritmů

Sociální sítě fungují na základě algoritmů.

Čím více sledujeme určitý typ obsahu, tím více nám ho platformy zobrazují.

Pokud sledujeme negativní zprávy, začnou nám nabízet další podobný obsah.

Můžeme se tak dostat do situace, kdy vidíme převážně negativní informace.

Co můžeme dělat?

Pomoci může:

- omezit čas u zpráv a sociálních sítí;
- vědomě vybírat, co sledujeme;
- zařazovat odpočinek a aktivity, které nás uklidňují;
- aktivně hledat i pozitivní obsah.

Důležité je hledat rovnováhu mezi tím, co přijímáme online, a tím, co prožíváme v reálném světě.

Jak si chránit duševní zdraví v digitálním světě



Často se říká, že internet je dobrý sluha, ale špatný pán. To samé platí i pro sociální média.

Nejde o to, že by technologie byly samy o sobě škodlivé. Klíčové je, jak je používáme a jakou roli jim v našem životě dáváme.

Podívejme se na několik strategií, jak sociální sítě používat zdravěji.

1. Omezte rušivé podněty

Každé oznámení odvádí naši pozornost.

Pomoci může:

- dát telefon mimo dosah (např. do jiné místnosti)
- vypnout notifikace
- vyhradit si konkrétní čas na zprávy a e-maily

Tím zlepšíme soustředění a snížíme roztříštěnost pozornosti.

2. Nastavte si časové hranice

Čas strávený na sociálních sítích ovlivňuje naši psychickou pohodu.

Můžeme si:

- nastavit denní limity
- sledovat čas online
- omezit některé aplikace

3. Používejte sociální sítě vědomě

Důležitý je rozdíl mezi vědomým používáním a pasivním scrollováním.

Vědomé používání znamená:

- jsem online s konkrétním cílem
- vím, co tam chci dělat

Například:

- něco si vyhledat
- něco se naučit
- spojit se s přáteli

Pasivní používání znamená:

- scrolluji bez cíle
- reaguji automaticky
- „jen zabírám čas“

Právě pasivní používání bývá častěji spojeno s negativním dopadem na psychiku.

4. Vybírejte si obsah, který sledujete

Nejde jen o to, kolik času online trávíme, ale také jaký obsah sledujeme.

Můžeme si položit otázky:

- Přináší mi tento obsah něco dobrého?
- Inspiruje mě, nebo mě vyčerpává?
- Pomáhá mi, nebo ve mně vyvolává tlak?

Vědomý výběr obsahu je důležitý pro naši psychickou pohodu.

Důležité není být dokonalý, ale vědět, kolik času chceme online trávit – a proč. Volný čas můžeme věnovat aktivitám, které podporují naše fyzické i psychické zdraví.

Rozumět digitálnímu světu a jeho rizikům nám pomáhá chránit duševní zdraví.

Co je digitální detox?

Digitální detox znamená vědomé odpojení od technologií.

Může jít o krátké i delší období – například několik hodin bez mobilu, jeden večer offline nebo víkend bez sociálních sítí.

Nejde přitom o to technologie úplně odmítnout. Cílem digitálního detoxu je získat zpět kontrolu nad tím, jak technologie používáme, a vytvořit si k nim zdravější vztah.



Proč digitální detox potřebujeme

Digitální technologie nám dnes výrazně usnadňují život. Umožňují nám komunikovat, pracovat, vzdělávat se i využívat volný čas.

Zároveň ale mohou nenápadně zabírat náš čas, pozornost i energii. Často trávíme online více času, než jsme plánovali, a naše mysl je neustále vystavena novým podnětům.

To může vést k:

- pocitu zahlcení
- únavě
- zhoršené schopnosti soustředění
- nedostatku odpočinku

Digitální detox pomáhá tyto dopady vyrovňovat a vracet do našeho života více klidu a radosti.

Jaký má digitální detox přínos

Digitální pauzy mohou mít pozitivní vliv na naši psychiku i každodenní fungování.

Digitální detox může:

- snížit stres
- zlepšit kvalitu spánku
- podpořit soustředění
- uvolnit prostor pro odpočinek
- snížit zahlcení informacemi
- vrátit pozornost k sobě a k reálnému světu

Zároveň vytváří prostor pro aktivity, které podporují psychickou pohodu – například pohyb, čtení nebo setkání s blízkými.

Digitální detox není zákaz technologií

Digitální detox neznamena technologie úplně vyřadit.

Digitální prostředí je přirozenou součástí našeho života a má své výhody.

Jde o to používat technologie vědomě, omezit to, co nám nepřináší užitek, a dát prostor i offline světu.

Zdravý vztah k technologiím

Cílem digitálního detoxu je, aby technologie sloužily nám – a ne my jim.

Postupně si můžeme nastavit nové hranice, získat větší kontrolu nad svým časem a být více přítomní v každodenním životě.

Díky tomu můžeme lépe pečovat o svou psychickou pohodu a věnovat energii tomu, co je pro nás skutečně důležité.

Jak na digitální detox v praxi

Důležitější než radikální změny je zaměřit se na každodenní návyky a pracovat na postupné změně.

Začít můžeme tím, že se podíváme na to, jak technologie používáme v běžném dni. Co děláme automaticky, co chceme změnit a jaké hranice si chceme nastavit.



Podívejme se na několik jednoduchých kroků, které nám s tím mohou pomoci.

Začněte malými změnami

Například:

- odložit telefon během jídla
- nepoužívat mobil před spaním
- dát si hodinu denně bez sociálních sítí

Postupně můžeme tyto změny rozšiřovat.

Nastavte si konkrétní hranice

Velmi účinné je stanovit si jasná pravidla.

Například:

- telefon nepatří do ložnice
- při setkání s lidmi telefon nepoužívám
- večer mám „offline čas“

Konkrétní pravidla pomáhají omezit automatické chování.

Omezte přístup k rušivým aplikacím

Praktickým krokem může být:

- smazání nebo omezení aplikací
- skrytí ikon do složek
- vypnutí notifikací
- nastavení časových limitů

Cílem není si vše zakázat, ale ztížit přístup k tomu, co nás zbytečně odvádí od reality.

Naplánujte si offline čas

Naplánujte si čas s blízkými nebo aktivity, které vám dávají smysl. Můžete jít na procházku, sportovat, číst nebo tvořit.

Dopřejme si čas bez podnětů

Máme tendenci vyplňovat každou volnou chvíli – často právě používáním telefonu.

Přitom chvíle, kdy nic neděláme, takzvaně se nudíme, jsou pro naši psychiku velmi důležité.

V těchto momentech:

- zpracováváme zážitky
- přemýšlíme o sobě
- vznikají nové nápady
- uklidňuje se naše mysl

Díky těmto chvílím můžeme lépe vnímat sami sebe a podpořit svou vnitřní rovnováhu.

Digitální minimalismus: cesta k rovnováze



Digitální prostředí je navrženo tak, aby přitahovalo naši pozornost.

Neustálé notifikace, nekonečné scrollování a rychlé střídání obsahu vedou k tomu, že:

- trávíme online více času, než jsme plánovali
- ztrácíme soustředění
- cítíme se zahlceni informacemi
- máme menší prostor pro odpočinek

Jedním z přístupů, jak si nastavit zdravější vztah k technologiím, je digitální minimalismus.

Jde o to vědomě si vybírat, co nám dává smysl a co už ne.

Základní otázka může být jednoduchá:
„Pomáhá mi to, nebo mi to spíše bere energii?“

Při změně návyků se často soustředíme na to, co chceme dělat jinak – například trávit méně času na mobilu nebo omezit sociální sítě.

Důležitější je ale zaměřit se na to, kým se chceme stát – například člověkem, který technologie používá vědomě a má je pod kontrolou.

Jak začít v praxi?

Krok 1: Uvědomění

Nejprve se zamyslím, jak a k čemu technologie používám:

*„Sahám někdy po telefonu jen tak, automaticky?“
„Kolik času každý den online trávím?“
„Co mi toto prostředí dává a co mi bere, na co kvůli němu nemám prostor a čas?“*

Krok 2: Omezení zbytečných aktivit

Zamyslete se, které digitální návyky vlastně nepotřebujete.

Pomoci může otázka:

„Když to omezím, naruší to můj život?“

Pokud ne, zkuste tyto aktivity alespoň na čas omezit.

Nejčastěji jde o bezmyšlenkovité scrollování, sledování krátkých videí bez cíle nebo čtení zbytečných článků.

Krok 3: Zkouška digitálního minimalismu

Digitální minimalismus si můžeme vyzkoušet například na určitou dobu – třeba 30 dní.

Během této doby omezíme zbytečné aktivity a ponecháme jen to, co je opravdu nutné.

Pomáhá nastavit si jasná pravidla a odstranit rušivé podněty – například vypnout notifikace nebo smazat aplikace.

Začátek může být náročný – můžeme cítit neklid nebo potřebu telefon kontrolovat.

To je přirozené.

Krok 4: Zhodnocení a nastavení rovnováhy

Po určité době je důležité se zastavit a zhodnotit, co se změnilo.

Můžeme si uvědomit, že máme více času, lépe spíme a jsme klidnější.

Na základě této zkušenosti si pak můžeme nastavit nová pravidla – kdy a jak technologie používat.

Nahrazení příjemnými a pro nás důležitými aktivitami

Digitální minimalismus nám pomáhá vracet se k tomu, co je pro nás opravdu důležité.

K tomu, čemu chceme věnovat svůj čas, energii a pozornost.

Místo bezmyšlenkovitého scrollování můžeme číst, sportovat, tvořit nebo trávit čas s lidmi.

Právě tyto aktivity nám často přinášejí větší radost, klid a smysl.

A právě v tom spočívá skutečná rovnováha mezi online a offline světem.

Nebojte se vyhledat pomoc

Digitální prostředí je navrženo tak, aby nás udrželo co nejdéle online.

Neustálé podněty a informace mohou vést k přetížení, únavě a pocitu vnitřního neklidu.

Výsledkem může být:

- zhoršení pracovního výkonu
- horší studijní výsledky
- narušení vztahů s blízkými
- konflikty z nervozity nebo z nevyspání se

Naše mysl potřebuje i momenty bez podnětů.

Tyto chvíle jí pomáhají zpracovávat zážitky, uklidnit se a odpočinout si. Bez nich se může naše psychická pohoda postupně zhoršovat.

Co může pomoci

Pokud máte pocit, že sociální sítě ovlivňují váš život více, než byste chtěli, není to selhání.

Může pomoci:

- rozhovor s blízkým člověkem
- sdílení toho, co prožíváme
- vědomé omezení času online
- hledání aktivit, které nám přinášejí klid

Kdy zvážit odbornou pomoc

Pokud máme pocit, že:

- nedokážeme omezit čas online
- technologie ovlivňují naše vztahy
- ztrácíme zájem o jiné aktivity
- objevují se problémy se spánkem nebo náladou

Psychoterapie může pomoci lépe porozumět našemu chování a najít cestu ke změně.

Cílem není technologie úplně odstranit, ale získat nad nimi zpět kontrolu a najít zdravou rovnováhu.



➤ Jak rozumět svým emocím?

Co nám sdělují emoce, jako je smutek, hněv nebo úzkost?

Jak se vyznat v tom, co prožíváme?



ČZJ
Videopřeklad

Po načtení QR kódu
najdete videa v českém
znakovém jazyce.



Co jsou emoce a proč je máme?

Emoce patří k životu každého člověka.

Ukazují, co je pro nás důležité a co potřebujeme. Pomáhají nám chápat, co se skutečně děje. Upozorňují nás na nebezpečí a pomáhají nám poznat naše hranice.



Základními emocemi jsou radost, smutek, strach, hněv, překvapení, znechucení, důvěra a očekávání. Objevují se hned, snadno je poznáme a ukazují, co potřebujeme.

Často prožíváme i další emoce – například truchlení, úzkost, pláč, stud, vinu, lásku nebo naději.

Někdy se ale objeví tzv. sekundární, nebo skryté emoce – ty zakrývají původní emoci. Pod výraznou emocí se často mohou skrývat další emoce.

Například cítíme smutek, ale navenek ukážeme hněv. Nebo cítíme strach, ale tváříme se vesele. To může mást nás i okolí.

Proto je užitečné zastavit se a ptát se:

„Co vlastně cítím? Co se ve mně opravdu děje?“

Když rozpoznáme skutečnou emoci a její smysl, lépe porozumíme sobě i druhým a můžeme reagovat zdravěji.

Jak se mění naše emoce?

Emoce prožíváme neustále.

Jsou to první informace o tom, co se děje kolem nás. Liší se však svou intenzitou i délkou trvání.

Afekt je velmi silná a krátká emoce – třeba náhlý vztek nebo panika. Přichází rychle, má velkou intenzitu a často ovlivní naše chování. V afektu můžeme udělat nebo říct věci, které bychom v klidu neudělali. Silně se projevuje i na těle – bušení srdce, svalové napětí nebo třes.

Proto je dobré učit se afekt zvládat. Do afektu se dostáváme snáz, pokud si svých běžných emocí nevšímáme a necháváme je v sobě hromadit.

Zkuste si všímat i drobných pocitů – jsou prvním signálem, že se něco děje.

Nálada je naopak slabší, ale trvá déle – celé hodiny nebo dny. Někdy ani nevíme proč, ale ovlivňuje, jak se cítíme a vidíme svět.

V pubertě a náročných situacích se nálady a afekty mohou projevovat silněji – je to normální důsledek nerovnováhy.

Emoce jsou přirozené reakce na to, co prožíváme.

Někdy nás ale mohou přetížit – a tehdy je v pořádku požádat o pomoc.



Jak se orientovat v tom, co prožíváme?



Každá emoce má svůj význam a není projevem slabosti.

Emoce mohou být příjemné i nepříjemné.
Jak je ale lépe vnímat a zvládat?

Zastavte se.

Můžete zavřít oči.

Nic nehodnoťte, jen si všímejte.

- Co se děje ve vašem těle?
- Jak se vám dýchá?
- Je vám teplo, nebo zima?
- Cítíte napětí, nebo klid?

Důvěřujte svému tělu – vysílá vám správné signály.

Zkuste pojmenovat, co cítíte.

Není to vždy snadné, ale je to první krok.

Například: Cítím se... zmateně? Mám sevřený žaludek – možná prožívám úzkost.
Nebo strach, radost?

Až si svou emoci pojmenujete, zeptejte se sami sebe:

„Co teď potřebuji? Rozhovor s někým blízkým? Procházku? Klid?“

Emoce můžete také namalovat, zapsat nebo uvolnit pohybem – vyskákat napětí, protáhnout tělo, vyklepat ruce.

Emoce jsou základní součástí a projevem života.

Když nás emoce ovládají

Když v životě zažijeme něco, s čím si neumíme poradit – náročné období, nečekané změny, ztrátu něčeho nebo někoho důležitého – naše emoce mohou zesílit nebo trvat déle než obvykle.



Silnými emocemi reagujeme i na běžné situace. Křičíme, i když nechceme. Brečíme, smějeme se, utíkáme bez důvodu.

Kdy bychom měli zpozornět?

- Když nás přestane bavit dělat to, co jsme měli rádi.
- Když se hůř soustředíme, zhoršuje se nám výkon ve škole nebo v práci.
- Když jsme často unavení, špatně spíme, nemáme chuť k jídlu, nebo se přejídáme.
- Když se cítíme podráždění, bez nálady, uzavíráme se do sebe.
- Když nás bolí hlava, břicho nebo záda.
- Když máme pocit, že život ztrácí smysl.
- Když nás napadají myšlenky, že bychom si ublížili.

Tyto signály neznamenaají, že jste nemocní.

Ale pokud se objevují delší dobu, opakují se, nebo jich je víc najednou, je to důvod k pozornosti a zastavení.

Nebojte se požádat o pomoc.

Promluvte si s někým blízkým, komu důvěřujete – s kamarádem, kolegou, rodičem, učitelem nebo psychoterapeutem.

Co je to hněv?

Hněv jako přirozená emoce

Hněv je jedna ze základních lidských emocí. Není to selhání ani slabost. Je to signál, který nám říká, že se v našem okolí nebo uvnitř nás děje něco, co je pro nás nepřijatelné.



Hněv se objevuje ve chvíli, kdy zažíváme ohrožení, nespravedlnost, frustraci nebo když jsou překročeny naše hranice. Pomáhá nám vnímat, že je potřeba se zastavit a situaci řešit.

Současně hněv mobilizuje energii k obraně, změně nebo prosazení sebe sama. Dává nám sílu reagovat a postavit se za sebe. Právě proto je důležité si hněv uvědomit a zamyslet se nad tím, čemu patří.

Hněv není agrese

Je důležité si uvědomit, že hněv není totéž co agrese. Hněv je ochranná reakce, která má svůj smysl. Objevuje se ve chvíli, kdy je něco pro nás ohrožující nebo nepřijatelné, a pomáhá nám chránit sebe a své hranice.

Díky hněvu dokážeme říct pomyslné nebo skutečné „NE“. Pomáhá nám nastavit a chránit zdravé hranice. Bez této schopnosti bychom se jen těžko dokázali bránit, vymezovat nebo pečovat o sebe. Hněv je proto důležitou součástí zdravého fungování a sebeochrany.

Kdy se hněv mění ve vztek

Pokud hněv dlouhodobě ignorujeme, obvykle zesílí a může se změnit ve vztek.

Stává se to zejména tehdy, když se cítíme ohroženi, když narážíme na překážky nebo když si z nějakého důvodu nedovolíme hněv projevit – například ze strachu nebo proto, že jsme se naučili, že „se to nesmí“.

V takové chvíli může dojít ke snížení sebekontroly. Nejde o selhání, ale o reakci přetíženého těla a nervového systému.

Hněv se pak může projevit impulzivně, například výbuchem vzteku, křikem nebo prudkými pohyby.

Co se stane, když hněv potlačujeme

Pokud hněv potlačujeme dlouhodobě, nezmizí. Může se začít ozývat prostřednictvím těla.

Objevují se například:

- vnitřní napětí, třes nebo nervozita
- potíže se soustředěním
- bolesti žaludku, srdce nebo jiné psychosomatické obtíže

Potlačený hněv si tak často najde jinou cestu, jak se projevit.

Proč je důležité hněvu naslouchat

Hněv nám nese důležitou informaci o tom, co je pro nás důležité a kde jsou naše hranice.

Když si ho všimneme včas, může nám pomoci chránit se a reagovat dříve, než zesílí nebo se promění ve vztek.

Proto má smysl hněvu naslouchat a učit se ho rozpoznávat, abychom s ním mohli zacházet vědomě a bezpečně.

Když přijde hněv – co s ním?

Hněv je silná emoce.

Jeho intenzita nás může snadno zahltit a není vždy jednoduché ho zvládnout. Existují ale způsoby, které nám mohou pomoci hněv lépe zvládnout a reagovat na něj bezpečně.



Zastavit se a hněv rozpoznat

Prvním krokem je zastavit se a hněv rozpoznat a pojmenovat. Už samotné pojmenování emoce pomáhá snížit emoční přetlak a lépe se v situaci zorientovat.

Díky tomu můžeme oddělit emoci od chování – emoce sama o sobě je v pořádku, ale způsob, jak na ni zareagujeme, si můžeme zvolit.

Nemusíme reagovat hned. Reakci můžeme odložit na chvíli, kdy se nám podaří hněv alespoň částečně zklidnit.

Zklidnit tělo

Bez zklidnění těla se hněv nedá rozumně řešit. Abychom mohli znovu uvažovat klidně a s nadhledem, potřebujeme nejdříve pomoci tělu uvolnit napětí.

Rychle mohou pomoci jednoduché techniky:

- pomalé dýchání, například nádech na čtyři doby a výdech na šest
- krátký fyzický pohyb, například rychlá chůze nebo vyběhnutí schodů
- studená voda, například opláchnutí obličeje nebo rukou

Tyto kroky pomáhají snížit napětí v těle a vytvářejí prostor pro další práci s hněvem.

Najít skutečnou příčinu hněvu

Dalším krokem je hledání skutečné příčiny hněvu, takzvaného spouštěče.

Můžeme se sami sebe zeptat:

*„Jaká moje hranice byla porušena?“
„Co jsem ztratil nebo čeho se bojím?“*

Hněv často zakrývá zranitelnější emoce, jako je křivda, bezmoc, stud nebo strach. Situace, která hněv spustila, přitom nemusí být sama o sobě skutečně nebezpečná – může nám jen připomenout náročnou zkušenost z minulosti.

Vyjádřit hněv asertivně

Když se nám podaří hněv alespoň částečně zklidnit a porozumět jeho příčině, můžeme ho vyjádřit tak, aby byl srozumitelný a neublížoval nám ani druhým.

Asertivní vyjádření znamená, že mluvíme o sobě, o svých pocitech a potřebách, a neútočíme na druhého člověka.

Pomoci může jednoduchá struktura ve čtyřech krocích:

- Nejdříve popíšeme, co se stalo.
- Potom řekneme, jak se cítíme.
- Vysvětlíme, proč je to pro nás důležité.
- A nakonec řekneme, co potřebujeme nebo o co žádáme.

Například:

„Když mi skáčeš do řeči, cítím hněv a nervozitu, protože je pro mě důležité říct, co mám na mysli. Potřebuji, abys mě nejdříve nechal domluvit.“

Takové vyjádření dává hněvu jasný směr, aniž bychom útočili, křičeli nebo si ubližovali.

Uvolnit zbytkové napětí

Pokud v nás i po rozhovoru zůstává napětí, je důležité ho následně uvolnit. Pomoci mohou fyzické nebo tvůrčí aktivity, například chůze, běh, úklid, kreslení, psaní, zpěv, tanec nebo poslech hudby.

Nevybitý hněv má tendenci se vracet a může dlouhodobě zatěžovat naše psychické i fyzické zdraví.

Zastavit se a ohlédnout

Na závěr je užitečné se k situaci vrátit a zamyslet se nad tím, co fungovalo.

Můžeme přemýšlet o tom, co bychom příště mohli udělat dříve nebo jinak. Díky tomu se z hněvu nestává selhání, ale zkušenost, ze které se můžeme učit.

Proč slzy nejsou slabost?

Miminka a malé děti pláčou, aby si přivolaly pomoc.

Jejich pláč je signálem, že něco potřebují, že jim něco vadí nebo je ohrožuje. Pláč je tak od samého začátku přirozeným způsobem komunikace a ochrany.



Pláč starších dětí a dospělých je složitější. Může být vyjádřením smutku, žalu, ale také zlosti, strachu nebo úzkosti. Nejde o jeden jediný pocit, ale o způsob, jak tělo a psychika reagují na silný vnitřní prožitek.

Pláč jako regulace

Nejpřirozenějším a nejúčinnějším projevem smutku je pláč. Slzy v sobě obsahují látky, které pomáhají tišit bolest a snižovat stres. Pláč tak není jen emoční reakcí, ale i tělesným regulačním mechanismem, který pomáhá uvolnit napětí.

Pláč proto nemusí být jen projevem křehkosti nebo slabosti. Často je vyjádřením hlubokého pohnutí nebo dojetí. Zároveň pomáhá uvolnit přetlak – je to chvíle, kdy tělo dává najevo, že už toho bylo hodně.

V naší kultuře je ale pláč často vnímán jako známka slabosti. To se týká zejména mužů, u kterých bývá pláč společensky méně přijímaný. Tento pohled však není stejný všude.

V jiných zemích i v různých historických obdobích byl pláč považován za běžný a přijatelný projev emocí u všech lidí.

Pláč je zdravý a přirozený projev emocí bez ohledu na pohlaví.

Co se děje, když pláč potlačujeme

Když pláč dlouhodobě potlačujeme, napětí se v těle i v psychice hromadí. To může vést k fyzickým potížím, jako jsou bolesti hlavy a žaludku nebo potíže se srdcem, ale také k psychickému vyčerpání.

Pláč jako uzdravující proces

Krizoví intervenenti a psychoterapeuti pláč respektují a přistupují k němu s úctou. Vědí, že pláč může být součástí uzdravujícího procesu a přirozeným způsobem, jak tělo i psychika uvolňují napětí.

Někteří lidé mají opatrný nebo nejistý vztah ke svému vlastnímu pláči. Potřebují proto delší čas a pocit bezpečí, aby si dovolili plakat.

Pláč může být také způsobem, jak dát druhým najevo, že něco prožíváme a že možná potřebujeme blízkost nebo podporu.

Po pláči obvykle přichází úleva. Něco odešlo, něco se odplavilo a napětí v těle povolilo. Neznamená to, že je vše vyřešené, ale že tělo a mysl dostaly prostor si alespoň na chvíli ulevit.

Smutek je normální. Kdy už je ho moc?



Je normální být někdy smutný.

Smutek sice není příjemný pocit, ale patří k životu každého člověka.

Smutek se objevuje ve chvílích, kdy se stane něco, co nemohu změnit nebo ovlivnit.

Například když o něco přijdu, něco se nepovede nebo se musím rozloučit s něčím, co bylo důležité.

Na rozdíl od emocí, jako je hněv nebo strach, mě smutek spíše zklidňuje a zpomaluje. Nemám chuť bojovat ani utíkat.

Smutek mi dává možnost se zastavit, nadechnout a šetřit síly.

Smutek a pláč mi dávají prostor uvědomit si, co prožívám a co potřebuji.

Nejde o slabost ani o selhání.

Je to přirozený způsob, jak se vyrovnat se ztrátou nebo zklamáním.

Smutek je důležitá emoce.

Pomáhá mi zpomalit a vyznat se v situacích, které nemohu změnit.

Smutek je normální, ale někdy ho může být příliš. Například při velké ztrátě – když mi někdo umře nebo se odstěhuje. Také při dlouhodobém trápení se smutek může postupně prohlubovat.

Když smutek trvá dlouho, nemění se a nepřichází žádná úleva, může začít vyčerpávat. V takové chvíli už nepomáhá, ale bere sílu.

Mohu mít pocit, že mě nic netěší, že jsem bez energie a že je všechno těžké.

Říct si o pomoc a mluvit o svém smutku neznamená, že jsem slabý.

Znamená to, že se o sebe starám a že v tom nemusím být sám.

Smutek a deprese

Deprese může na první pohled vypadat jako smutek.

Ve skutečnosti je ale hlubší a trvá mnohem déle.

Deprese někdy neodpovídá konkrétní životní situaci nebo ztrátě a ani často nepřichází jako přirozená reakce na to, co se právě děje.

Může přetrvávat dlouho a někdy se objevuje i bez zjevné příčiny.

V depresi často nejde jen o smutek.

Může se objevovat úzkost, pocit prázdnoty nebo vnitřní bolest.

Člověk může ztrácet schopnost radovat se.

Svět se může jevit beznadějně a mohou se objevovat pocity viny nebo silný pesimismus.

Deprese je onemocnění.

Není to slabost ani selhání.

Je to stav, který ovlivňuje emoce, myšlení i tělo a často vyžaduje odbornou pomoc a léčbu.

U deprese se mohou objevovat různé projevy. Například:

- dlouhodobě smutná nebo prázdňová nálada
- ztráta zájmu o věci, které člověka dříve bavily
- silná únava
- potíže se soustředěním
- pocity viny, bezmoci nebo zbytečnosti
- změny chuti k jídlu nebo hmotnosti
- problémy se spánkem – nespavost nebo naopak nadměrná potřeba spánku
- podrážděnost

Pokud tyto potíže trvají delší dobu a výrazně zasahují do každodenního života, je důležité je brát vážně.

Pokud se objevují myšlenky, že už to nejde vydržet, nebo má člověk pocit, že je v ohrožení, je důležité vyhledat pomoc co nejdříve.

Vyhledání odborné pomoci, například u psychoterapeuta nebo psychiatra, je v takové situaci správný a zodpovědný krok.

Někdy se u člověka s depresí začne znovu objevovat smutek spojený s konkrétní situací.

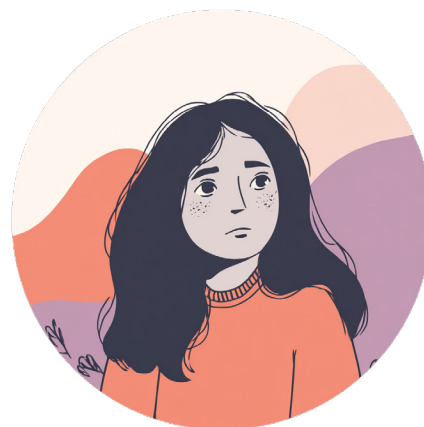
To může být známka toho, že se jeho prožívání postupně vrací k přirozeným emocím a že může být na cestě k uzdravování.



Jak být oporou člověku s depresí

Když je někdo v depresi, často nepotřebuje rady ani rychlá řešení.

Potřebuje být brán vážně a nebýt na svůj stav sám.



Deprese není lenost ani slabost. Je to onemocnění, které ovlivňuje myšlení, emoce i tělo.

Co člověku s depresí nepomáhá

Dobře míněné věty mohou někdy ublížit. Člověku s depresí nepomáhá například:

- obviňování, že si za svůj stav může sám
- věty typu „musíš se víc snažit“, „mysli pozitivně“
- zlehčování potíží slovy „to přejde“ nebo „jiní jsou na tom hůř“
- zpochybňování jeho pocitů
- přesvědčování, aby přestal užívat léky předepsané lékařem

Tyto reakce mohou prohlubovat pocit viny, osamění a bezmoci.

Co naopak pomáhá

Pomoc často spočívá v jednoduchých věcech:

- naslouchat bez hodnocení a bez snahy hned něco řešit
- brát prožívání druhého vážně, i když mu sami úplně nerozumíme
- dávat najevo, že tu jsme a že na to není sám
- být trpěliví – změna nepřichází rychle

Pomáhá zůstat v kontaktu, i když se člověk stahuje do sebe. Někdy může pomoci i praktická podpora – například s běžnými věcmi v každodenním životě.

Můžeme také nabídnout klidné aktivity, například krátkou procházku. Bez tlaku a bez nucení.

Někdy pomůže i obyčejná věta:

„Vidím, že je ti těžko. Jsem tady s tebou.“

Místo rad je často lepší se zeptat:

„S čím ti teď můžu pomoci?“

Můžeme jemně připomenout, že tento stav není trvalý. Pomáhá soustředit se ne na celou budoucnost, ale na zvládnutí dnešního dne. A pak dalšího.

Být oporou člověku s depresí neznamená ho zachraňovat.

Znamená to být přítomen, respektovat jeho prožívání a pomoci mu najít cestu k odborné pomoci.

I to je velká a důležitá pomoc.

Co je to úzkost?

Úzkost je stav, kdy mám strach, ale neumím přesně říct z čeho.

Je to pocit napětí a obav, který se může objevovat i tehdy, když se zdánlivě nic špatného neděje.

Úzkost není slabost ani chyba.

Úzkost je způsob, jak mě tělo a mysl upozorňují, že se necítím v bezpečí nebo že je toho na mě moc.

Může přicházet ve vlnách. Někdy je slabší, jindy silnější.

Někdy rychle odezní, jindy může trvat déle.

Když úzkost trvá dlouho, může mě vyčerpávat a zatěžovat.



Jak se úzkost projevuje?

Úzkost se může objevovat v myšlenkách. V hlavě se mi mohou opakovat obavy, například:

„Co když se něco stane?“

„Co když to nezvládnou?“

„Co když se něco pokazí?“

Tyto myšlenky se mohou vracet stále dokola a být velmi únavné.

Mohu být podrážděný, hůře se soustředit nebo mít pocit vnitřního neklidu.

Úzkost se může projevovat i v těle.

Mohu cítit napětí ve svazech, zrychlený tep nebo mělčí dýchání.

To vše jsou signály, že je moje tělo ve střehu.

Úzkost často souvisí se stresem, tlakem, změnami nebo nejistotou.

Může se objevovat, když jsem ve škole, mezi lidmi nebo když jsem na sociálních sítích. Objevuje se také ve chvílích, kdy mám pocit, že musím něco zvládnout nebo někde obstát.

Důležité je vědět, že úzkost sama o sobě není nebezpečná.

Je nepříjemná, ale neohrožuje můj život.

Úzkost je součástí lidského prožívání.

Zažívá ji každý člověk.

Co mi pomůže, když cítím úzkost?

Někdy může být těžké vědět, co dělat, když cítím úzkost.

Úzkost se často zesiluje, když s ní bojuji nebo se ji snažím za každou cenu zahnat.

Může také růst, když se začnu vyhýbat všemu, co mi ji připomíná.

Pomoci může jiný přístup – přestat brát úzkost jako nepřítele. Prvním krokem může být všimnout si toho, co se právě děje.



Mohu si říct například:

„Ted’ cítím úzkost.“

Tím si uvědomím, že jde o pocit, který přišel. A stejně jako přišel, může zase odejít.

Pomáhá také vrátit pozornost k tomu, co se děje kolem mě tady a teď. Mohu si všimnout věcí kolem sebe.

Například:

- Sedím ve třídě.
- Učitel vysvětluje.
- Spolužáci jsou kolem mě.
- Venku svítí slunce.

Mohu si také všimnout svého těla a svého dýchání. Uvědomit si, co právě dělám.

Úzkost může postupně slábnout, když zůstávám v běžných situacích a snažím se je vnímat klidně a pravdivě.

Důležité je, abych se o sebe dobře staral a nepřestal s tím, co jsem dříve dělal automaticky a rád.

Pomáhá odpočinek, pohyb, spánek a pravidelné jídlo.

Tyto věci pomáhají tělu i mysli zvládat napětí.

Úzkost je součástí lidského prožívání.

Když je ale velmi silná nebo trvá dlouho, je v pořádku požádat o pomoc.

Mohu si promluvit s někým, komu důvěřuji.

Třeba s rodičem, kamarádem, kolegou, učitelem nebo jiným blízkým člověkem.

Nemusím na to být sám.

Pocit viny – k čemu mi slouží?



Co je vina?

Vina je pocit, který se objeví, když mám dojem, že jsem něco udělal špatně nebo někomu ublížil.

Vina neříká, že jsem špatný člověk.
Říká spíš: „něco se nepovedlo“.

Právě proto může být pocit viny důležitý.
Pomáhá mi uvědomit si, co se stalo, a přemýšlet o tom, co je pro mě a pro ostatní správné.

Kdy je pocit viny zdravý?

Zdravý pocit viny mě může vést ke zdravému procesu:

- Uvědomím si, co se stalo.
- Ověřím realitu: „zavinil jsem to skutečně já?“
- Pokud ano, přijmu odpovědnost za své chování.
- Omluvím se.
- Napravím, co se dá.
- A poučím se do budoucna.

Pokud pocit viny vede k nápravě, plní svou funkci.
Pomáhá obnovit důvěru, vztahy i sebedůvěru a podporuje zralejší přístup k životu.

Pocit viny – kdy už škodí a co mi může pomoci?



Zdravý pocit viny plní svou funkci tehdy, když se podaří napravit něco, co se nepovedlo. Pomáhá obnovit důvěru a napravit vztahy.

Někdy se ale může stát, že se cítím provinile velmi často nebo téměř pořád. Někdy ani nevím přesně, za co se cítím provinile.

Pocit viny může zůstat i ve chvíli, kdy jsem se omluvil nebo se snažil věc napravit.

V takových chvílích už pocit viny nepomáhá. Může začít vyčerpávat a zatěžovat.

Varovné signály nezdravého pocitu viny

Je důležité upozornět například tehdy, když:

- se cítím vinen za chování druhých lidí;
- mám pocit, že musím vyhovět každé prosbě;
- nedokážu říkat „ne“;
- se neustále omlouvám;
- si ubližuji, abych se potrestal, možná ani nevím proč.

Tyto signály mohou ukazovat, že pocit viny je příliš silný nebo zaměřený špatným směrem.

Co mi může pomoci?

Při pocitech viny může pomoci:

- zastavit se a znovu si ověřit realitu – „zavinil jsem to skutečně já?“;
- přemýšlet, zda jsem mohl něco udělat jinak;
- převzít odpovědnost jen za své vlastní činy;
- udělat to, co je možné k nápravě;
- a nakonec si dovolit odpustit sám sobě.

Pokud se pocit viny nedaří uvolnit ani po nápravě a dlouhodobě mě tíží, je v pořádku vyhledat podporu.

Mohu si promluvit s blízkým člověkem nebo s odborníkem.

Nemusím na to být sám.

Co je strach a jak s ním zacházet?



Strach je signál, že se děje něco důležitého a že je potřeba zbystřit.

Možná nám něco hrozí.

Možná jsme se setkali s něčím neznámým.

Nebo nám situace připomněla něco, co nám dříve ublížilo.

Strach často souvisí s našimi dřívějšími zkušenostmi a s prostředím, ve kterém se pohybujeme.

Strach není potřeba potlačovat, ani se za něj nemusíme stydět.

Upozorňuje nás na možné nebezpečí.

Co se strachem můžu dělat?

Je důležité vyhodnotit, čeho se obávám, a rozhodnout se, jak na situaci zareaguji.

Strach není potřeba hned překonávat silou nebo ho potlačovat.

Pomáhá dovolit si ho cítit a přiznat si, že něco je pro mě těžké.

Pokud si ale uvědomím, že se bojím skoro pořád nebo téměř všeho, je důležité svěřit se někomu, komu důvěřuji, nebo vyhledat odbornou pomoc.

V takové chvíli to chce sebrat odvalu a:

- dovolit si cítit strach, nejistotu nebo smutek
- přiznat si, že něco nezvládám
- říct si o pomoc

To často vyžaduje více odvahy a síly než snaha všechno vydržet mlčky.

Nepomáhá snažit se překonat všechno jen vlastní vůlí.

Myšlenky jako „musím všechno zvládnout sám“ mohou být zavádějící a člověka spíše oslabují.

Co je to panika?

Co je to panická ataka?

Panická ataka je náhlý a velmi intenzivní záchvat strachu.

Může přijít i bez zjevné příčiny.

Člověk může cítit:

- silné bušení srdce
- pocit, že nemá dostatek vzduchu
- třes nebo pocení
- tlak na hrudi nebo závratě

Někdy máme pocit, že ztrácíme kontrolu nebo že se děje něco velmi nebezpečného.

Můžeme se dokonce bát, že umíráme nebo že se zblázníme.

Panická ataka ale není nebezpečná, i když tak může působit.

Obvykle odezní během několika minut.

Po záchvatu paniky býváme vyčerpaní a dezorientovaní.

Jak spolu souvisí úzkost a panika

Úzkost a panika spolu úzce souvisí, ale nejsou totožné.

Dlouhodobá, neřešená úzkost může vést k panickým atakám.

Naopak panická ataka může vést ke strachu z další ataky.

Kdy vyhledat pomoc

Pokud se ataky opakují a výrazně omezují náš život, například když se začneme vyhýbat některým místům nebo žijeme v neustálém strachu z další ataky, je dobré vyhledat odbornou pomoc.

Pomoci může psycholog, psychoterapeut nebo lékař.



Jak si při panické atace pomoci?

Při panické atace můžeme tělu pomoci tím, že mu dáme informaci, že jsme v bezpečí.

Můžeme si v duchu nebo nahlas říct:

*„Je to panická ataka.“
„Není to nebezpečné.“
„Za chvíli to přejde.“*



Dýchání s počítáním

Pomoci může také pomalé dýchání.

Například:

- nádech nosem – počítáme do čtyř
- krátká pauza
- dlouhý výdech ústy – počítáme do šesti

Důležité je zůstat na místě a neutíkat.

Uzemnění těla

Pomoci může také tzv. uzemnění těla.

Opřeme se o zeď, položíme ruce na stůl nebo vnímáme chodidla na zemi.

Můžeme si všímat doteku těla s okolím – například že země je pevná nebo stůl je chladný.

Tím pomáháme tělu postupně se uklidnit.

Panickou ataku necháme odeznít.

Čím méně s ní bojujeme, tím rychleji většinou odezní.

➤ Co je to krize a kde najít oporu?

Kdy a proč se můžeme ocitnout v krizi?

Co posiluje naši vnitřní sílu a naději?



ČZJ
Videopřeklad

Po načtení QR kódu
najdete videa v českém
znakovém jazyce.



Krize jako příležitost ke změně a růstu

Krize je individuálně prožívaná zátěžová situace, která naruší naši dosavadní rovnováhu – můžeme mít pocit, že se nám život najednou „rozpadá pod rukama“.

Není to nemoc ani patologický stav.



Jak krize vzniká a co se při ní děje?

Obvykle vzniká na základě spouštěče – může jít o ztrátu zaměstnání, blízké osoby či bydlení, ale také o jakoukoli výraznou životní změnu nebo náročné rozhodnutí.

Krize nastává ve chvíli, kdy je zátěž, kterou prožíváme, větší než naše schopnost ji zvládnout.

V takové situaci se můžeme cítit ohroženi, jako bychom najednou nevěděli, kým jsme a co máme dělat dál.

Stoupající úzkost nás často vede k tomu, že opouštíme své obvyklé strategie, které nám dříve pomáhaly – to, co dříve fungovalo, najednou přestává stačit.

Právě v tomto okamžiku začínáme hledat nové podněty, perspektivy a způsoby řešení.

Může to být začátek postupné změny: staré, neúčinné postupy odkládáme a po malých krocích hledáme nové způsoby, které nám pomáhají situaci zvládnout.

Co pomáhá krizi zvládnout?

To, jak krizi překonáme, ovlivňují nejen naše osobnostní predispozice a životní zkušenosti, ale také lidé a další zdroje podpory, které máme kolem sebe.

Pokud však krize trvá dlouho a úzkost začne silně ovlivňovat naše prožívání, může se objevit panika a pocit bezmoci.

V takové chvíli je důležité neřešit věci o samotě a vyhledat pomoc – krizového intervenanta nebo terapeuta.

Odborná podpora pomáhá získat nadhled, zklidnit se, zorientovat se a obnovit vnitřní rovnováhu – i tehdy, když sami nevíme, co přesně potřebujeme.

Krize jako příležitost ke změně

Krize je přirozenou součástí života každého člověka. A i když je náročná, často v sobě nese příležitost k růstu a pozitivní změně.

Co spouští krizi a kdy vyhledat pomoc?

Typickým spouštěčem krize může být ztráta, změna nebo náročná volba.



Mezi nejčastější krize patří ztráta blízkého člověka, rozchod, partnerská krize, ztráta zaměstnání, majetku, domova či jiné významné životní jistoty.

Také náhlá a neočekávaná životní změna může výrazně narušit naši psychickou rovnováhu.

Krizi mohou spustit i náhlá nemoc, psychické potíže, vyhoření, úzkosti, depresivní stavy, panické ataky, nutkavé myšlenky, pocity ohrožení nebo i myšlenky na sebevraždu.

Už samotná přítomnost těchto myšlenek je signálem, že je důležité neřešit situaci o samotě a vyhledat pomoc.

Krize může vzniknout i v situacích, které zvenčí působí „běžně“ nebo nenápadně, ale pro člověka představují zvýšený tlak, vysoké nároky nebo dlouhodobý stres. Často vzniká také tehdy, když se v životě nahromadí více menších zátěží.

Každý člověk je jiný – to, co jeden zvládá bez potíží, může být pro druhého velmi zatěžující.

Jak poznat, že už je toho příliš?

Důležitým signálem bývá to, že už nedokážeme situaci zvládnout běžnými způsoby, které nám dříve pomáhaly.

Můžeme mít pocit, že jsme vyčerpali všechny možnosti, a přesto se nic nemění.

Mnoho lidí se obává, že jejich problém není „dost velký“, nebo si myslí, že jiní jsou na tom hůře. Proto mají pocit, že nemají nárok vyhledat odbornou pomoc. Často říkají, že nechtějí „obtěžovat“.

Tyto obavy jsou pochopitelné, ale mohou nám bránit udělat krok, který v danou chvíli potřebujeme.

Kdy vyhledat pomoc?

Je v pořádku uznat, že určitou situaci vnímáme jako krizovou, a rozhodnout se vyhledat podporu. Kdykoli cítíme, že je toho na nás příliš, nebo že je situace nad naše síly, nemusíme na to být sami.

V takových chvílích jsou tu krizové služby, na které se můžeme obrátit.

Pomohou nám zklidnit se, zorientovat se v tom, co se děje, najít oporu v sobě i v okolí a postupně se vracet k rovnováze.

Kdo je krizový intervent a jak pomáhá v krizi?



Na krizovou službu nebo odborníka se lze obrátit vždy, když je pro nás situace příliš zatěžující a nevládneme ji sami.

Krizový intervent je odborník, který člověka citlivě provází náročným obdobím, pomáhá mu zorientovat se v tom, co se děje, a hledat spolu s ním cesty, jak situaci zvládnout.

Krizovým intervентem může být psycholog, psychiatr, pedagog nebo sociální pracovník se speciálním výcvikem v krizové intervenci.

Krizová intervence je krátkodobá odborná pomoc zaměřená na stabilizaci stavu, orientaci v tom, co se děje „tady a teď“, a na hledání řešení konkrétního problému.

Pomáhá zastavit nefunkční nebo ohrožující reakce, posílit vlastní zdroje a postupně se vracet k rovnováze.

Jedno sezení obvykle trvá kolem padesáti minut, vždy podle potřeb a závažnosti situace.

Jak probíhá krizová intervence?

Průběh krizové intervence má několik kroků.

Na začátku se intervent snaží zjistit, zda nehrozí bezprostřední nebezpečí, a pomoci člověku alespoň částečně se zklidnit.

Poté si společně ujasňují, s čím člověk přichází a co v danou chvíli potřebuje.

Silné emoce mohou způsobovat takzvané zúžené vidění – je pak těžké přesně popsat, co se děje nebo co bychom potřebovali.

Intervent proto pomáhá situaci společně pojmenovat a zorientovat se v ní.

Následuje aktivní naslouchání a mapování situace.

Intervent se citlivě ptá na souvislosti, aby pochopil, co situaci zhoršuje a kde jsou možné zdroje podpory – například v rodině, mezi přáteli, v zájmech, víře nebo v praktických a sociálních možnostech.

Nehodnotí a nesoudí, ale provází a pomáhá hledat oporu.

Podpora v akutní krizi

Součástí intervence je také práce s akutními emocemi.

Intervent může nabídnout jednoduché techniky uzemnění nebo zklidnění, které pomáhají zvládnout úzkost, paniku nebo silné napětí.

Když se člověk alespoň částečně zklidní, je snazší vidět situaci s větším nadhledem a začít hledat možné cesty řešení.

Intervent neříká, co má člověk dělat.

Pomáhá mu ale uvidět dostupné možnosti a zvolit takové kroky, které jsou pro něj v danou chvíli reálné.

Na závěr se společně vytváří krátkodobý, konkrétní plán malých kroků, které může člověk udělat po skončení intervence. Tyto kroky posilují pocit kontroly a bezpečí.

Pokud je situace složitější, může intervent doporučit nebo zprostředkovat další odbornou pomoc – funguje tak jako rozcestník k dalším službám.

Bezpečný prostor bez hodnocení

Celý proces stojí na respektu, anonymitě a nehodnotícím přístupu.

Člověk nemusí mít připravená správná slova ani si být jistý, co přesně potřebuje.

Krizová intervence je bezpečný prostor, kde můžeme mluvit otevřeně a získat podporu, která nám pomůže znovu najít stabilitu a orientaci v náročné situaci.

O psychoterapii

Občas v životě přijdou chvíle, kdy se necítíme dobře a naše běžné způsoby, jak takové situace zvládat, přestanou fungovat.

Můžou nás zasáhnout nečekané události – rozchod, nemoc blízkého, změna práce. Nebo nás trápí úzkost, smutek, napětí, či se stále opakují situace, se kterými si nevíme rady.



Zkoušíme to zvládnout sami.

Svěříme se někomu blízkému – nebo ani nevíme, komu bychom se mohli svěřit. Ale i přes veškerou snahu se nic nemění, a my cítíme, že už na to sami nestačíme.

V takové chvíli může pomoci rozhovor s odborníkem – psychoterapeutem. S člověkem, který naslouchá bez posuzování, pomáhá pojmenovat, co se děje, a společně s námi hledá cestu, jak se cítit lépe.

Je úplně normální, že váháme.
Někdy nás brzdí obavy nebo předsudky.

Možná si říkáme:

„Jiní to zvládají, proč bych to nezvládl já?“

Nebo slyšíme dobře míněné, ale zraňující rady:

„Jdi si zaběhat.“

„Vyspi se z toho.“

„To nic není.“

Když však naše potíže trvají delší dobu, ovlivňují vztahy, práci, studium nebo spánek, když zažíváme například výkyvy nálad, na které nejsme zvyklí, je to znamením, že potřebujeme podporu.

Psychoterapie je bezpečný prostor pro změnu.

Je to dlouhodobější forma pomoci, kde vztah mezi terapeutem a klientem pomáhá hledat nové pohledy, měnit návyky a porozumět sobě.

Mnozí lidé už po prvním sezení cítí úlevu – konečně někomu řekli, co v sobě dlouho nesli, a byli vyslyšeni bez odsuzování.

Jak poznat, že jsme u správného psychoterapeuta?



A jak poznat, že psychoterapeut, ke kterému jsme přišli, je ten pravý právě pro nás?

Kromě odborného vzdělání je stejně důležité to, jak se s ním cítíme.

Zkuste si při prvních setkáních položit pár otázek:

- Cítím se v bezpečí?
- Můžu mu důvěřovat?
- Naslouchá mi a zajímá se o mě?
- Projevuje mi respekt?
- Mám prostor mluvit o tom, co prožívám a ptát se?
- Pomáhá mi porozumět, co se se mnou děje?
- Dovedu si představit, že s ním budu mluvit o osobních a náročných věcech?

Pomoc funguje jen tehdy, když je založená na vzájemné důvěře a porozumění. A pokud spolupráce nevyhovuje, je v pořádku terapeuta změnit.

Každému „sedne“ někdo jiný – a najít toho pravého někdy chvíli trvá. Ale vyplatí se dát tomu šanci, protože změny se nedějí okamžitě.

Pamatujte:

Požádat o pomoc není slabost, ale odvaha.

A pomoc tu je – opravdu na to nemusíte být sami.

Jak být oporou, když se mi někdo svěří?



Někdy se mi může stát, že se mi někdo svěří s tím, co ho trápí.

Může to být kamarád, spolužák, kolega, sourozenec nebo někdo z rodiny. Když se mi někdo svěří, znamená to, že mi důvěřuje. To je důležité.

Co je důležité udělat jako první?

Když se mi někdo svěří, není nejdůležitější hned všechno vyřešit. Nejdůležitější je naslouchat a vnímat, jak se cítí on, i jak se cítím já.

To znamená:

- dívat se na něj pozorně
- nechat ho mluvit bez přerušování
- ukázat, že mi na tom, co říká, záleží

Jak mohu dát najevo, že mi na něm záleží?

Mohu se ho zeptat, jak se cítí.
Mohu mluvit nejdříve za sebe a říct, čeho jsem si všiml.

Například:

*„Zdá se mi, že tě něco trápí.“
„Všímám si, že jsi poslední dobou smutný.“*

Mohu mu říct, že jsem tu pro něj.

Jak mohu reagovat slovy?

Nemusím hned vědět, co poradit.
Mohu říct něco jednoduchého, co ukáže, že ho slyším a беру ho vážně.

Například:

*„To zní těžce.“
„Děkuju, že jsi mi to řekl.“
„Věřím ti.“
„Je mi líto, že to prožíváš.“*

Mohu se také zeptat:

„Jak se teď cítíš?“

„Co bys teď nejvíc potřeboval?“

Někdy stačí říct:

„Jsem tady pro tebe, když si budeš chtít promluvit.“

Jak reagovat, když se mi někdo svěří?



Když se mi někdo svěří, mohou mě hned napadat různá řešení.

Mohu mít chuť poradit a rychle pomoci.

Nevyžádané rady

Někdy je ale dobré nechat si řešení pro sebe, dokud se ten druhý sám na radu nezeptá.

I dobře míněná rada může ublížit.

To, co mně připadá jednoduché, může být pro druhého těžké nebo zraňující.

Například když řeknu:

„Jdi se proběhnout.“

Možná to už zkoušel a zjistil, že mu to nepomáhá.

Každý z nás je jiný.

To, co pomáhá mně, nemusí pomoci druhému.

Zlehčování

Ublížit mohou i věty, které trápení zlehčují.

Například když říkáme:

„Všichni si něco řeší.“

„Jiní to mají horší.“

„Nemáš si na co stěžovat.“

„Hod' to za hlavu.“

Když se mi někdo svěří, znamená to, že je to pro něj důležité.

Je v pořádku myslet i na sebe

Je v pořádku, když:

- nevím, co mám říct
- nenajdu řešení na problémy druhých
- zůstanu chvíli potichu

Nemusím pomáhat na úkor sebe sama nebo za cenu všech sil.
Je v pořádku si uvědomit, že na všechno nemusíme stačit sami.

Kdy požádat o další pomoc

Někdy se může stát, že se na nás někdo obrací se svými starostmi opakovaně a ve velké míře.

Někdy může být situace příliš náročná na to, abychom ji zvládli sami.

Můžeme druhému naslouchat a být mu oporou, ale zároveň je v pořádku říct, že některé věci přesahují naše možnosti.

V takové chvíli můžeme druhého povzbudit, aby vyhledal odbornou pomoc – například psychologa, poradnu nebo krizovou linku.

To může být způsob, jak zajistit, aby měl podporu, kterou opravdu potřebuje.

Kdo se stará o duševní zdraví ve škole?



To, jak se dítě nebo mladý člověk ve škole cítí, ovlivňuje celé prostředí školy. Každá základní i střední škola má ze zákona školní poradenské pracoviště.

Patří do něj například:

- výchovný poradce
- metodik prevence
- někdy také školní psycholog nebo sociální pedagog

Tito lidé pomáhají žákům a studentům, když mají ve škole nebo v osobním životě potíže.

Kdo může ve škole pomoci

Učitel nebo třídní učitelka

Může naslouchat a pomoci pojmenovat, co se děje.
Může také pomoci hledat další kroky a doporučit odborníka.

Výchovný poradce

Pomáhá s potížemi ve škole nebo v učení.
Pomáhá také při výchovných problémech nebo při rozhodování o další škole či povolání.
Spolupracuje s rodiči a dalšími odborníky a pomáhá najít vhodnou podporu.

Metodik prevence

Zaměřuje se na předcházení problémům ve škole – například šikaně, konfliktům mezi žáky nebo rizikovému chování.
Připravuje a koordinuje programy, které pomáhají těmto problémům předcházet.

Školní psycholog

Poskytuje podporu žákům a studentům, kteří mají osobní, vztahové nebo výchovné potíže.
Pomáhá také v krizových situacích.
Spolupracuje s rodiči i učiteli.

Je vázán mlčenlivostí – informace nesmí sdílet, pokud nejde o vážné ohrožení. V případě potřeby může doporučit další odborníky.

Speciální pedagog a asistent pedagoga

Pomáhají žákům se speciálními vzdělávacími potřebami. To mohou být například děti, které mají potíže se čtením, psaním nebo soustředěním.

Pomáhají při výuce, komunikaci a zapojení do školního života. Speciální pedagog často spolupracuje s pedagogicko-psychologickou poradnou, která pomáhá určit další postup podpory.

Sociální pedagog

Pomáhá těm, kteří mají potíže v rodině, ve vztazích nebo v sociální situaci. Může pomoci řešit konflikty, podporovat komunikaci mezi školou a rodinou a hledat další pomoc.

Jak si říct o pomoc, když mi ještě nebylo 18 let?



Dospívání není vždy jednoduché.

Můžeš prožívat stres ze školy, z rodiny nebo z důležitých rozhodnutí o budoucnosti. Někdy můžeš cítit velký tlak od lidí kolem sebe.

Silné emoce jsou v dospívání normální

Někdy mohou znamenat vážnější problém. Například když špatná nálada trvá dlouho a nezlepšuje se. Nebo když potíže začnou ovlivňovat život každý den. Třeba vztahy s lidmi, školu nebo věci, které tě dříve bavily.

Varovné signály mohou být například:

- velké změny nálady
- podrážděnost
- častý pláč
- vyhýbání se lidem
- zhoršení prospěchu ve škole
- potíže se soustředěním
- ztráta motivace
- změny spánku
- změny v jídle

Pokud něco z toho prožíváš, je v pořádku požádat o pomoc.

O pomoc můžeš požádat v každém věku.

Můžeš se obrátit na důvěryhodného dospělého – například na učitele, školního psychologa nebo výchovného poradce. Tito lidé ti mohou pomoci najít další odbornou pomoc – například psychologickou poradnu, lékaře nebo jinou odbornou službu.

Možná nemáš nikoho, komu opravdu důvěřuješ. Můžeš kontaktovat odborné služby.

**Existují linky důvěry a online chaty.
Můžeš tam mluvit s odborníkem anonymně.**

Linka bezpečí – 116 111

Je zdarma a funguje nonstop.
Je určena dětem a mladým lidem do 26 let.

Tichá linka

Pokud používáš český znakový jazyk, můžeš při kontaktu využít tlumočnicka na www.tichalinka.cz

**Tichá linka je nonstop tlumočnická služba pro Neslyšící.
Tlumočnick ti pomůže spojit se s Linkou bezpečí.**

Tlumočnick překládá mezi českým znakovým jazykem a češtinou.
Pokud dáváš přednost českému jazyku, můžeš využít chatovou službu,
nebo přepisovatelskou službu pro neslyšící.

Chat Dětství bez násilí

Můžeš také využít chat Dětství bez násilí.

Otevři web www.detstvibeznasili.cz a klikni na chat poradny.
Můžeš si tam anonymně psát s odborníkem o tom, co se děje.
Při psaní na chatu je potřeba psát česky a rozumět psanému textu.

Dětský ombudsman

Pokud potřebuješ poradit nebo zastání, můžeš také napsat
Dětskému ombudsmanovi na adresu: deti@ochrance.cz

Poděkování

Garantky projektu:

Psychoterapeutky

Ludmila Hanušová a Daniela Vodáčková

Krizové interventky

Michaela Furárová a Marie Horáková

Realizace projektu:

Tichý svět, o. p. s.

Tichý svět – chráněná pracoviště, o. p. s.

Na tvorbě materiálů se podílelo několik finančních partnerů:

Tesco, Nadace rozvoje občanské společnosti, Nadace Agrofert, Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové, společnost PRE, a. s., Nadace O2



TICHÝ SVĚT