

# Čo robiť v čase stresu:

## Ilustrovaná príručka



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVŔNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY



# **Čo robiť v čase stresu:** Ilustrovaná príručka

© Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky,  
2022

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 *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide*. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.

This translated work is available under the CC BY-NC-SA 3.0

# Obsah

Predslov.....	5
Podakovanie .....	6
Prvý oddiel: Postav sa pevne na zem .....	10
Druhý oddiel: Odpútaj sa .....	52
Tretí oddiel: Ži podľa svojich hodnôt .....	79
Štvrtý oddiel: Buď láskavý .....	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



# Predslov

*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. nehody 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, opatrovateľov 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. Ktokoľvek, kedykoľvek a kdekoľvek môže prežívať stres.

Na základe dostupných informácií a rozsiahleho terénneho výskumu prináša príručka rady a praktické návody ako sa vyrovnáť 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](mailto:psych_interventions@who.int))

# Podakovanie

*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, Austrália), 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, Austrália), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Austrália), Cary Kogan (WHO) a Mark van Ommeren (WHO) prispievali do konceptualizácie a vývoja SH+ Projektu vrátane tejto knihy.

## Ilustrácie

Julie Smith (Melbourne, Austrália) 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 Chammy (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. Apodakovanie 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 podme 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 myšlienkam a precvičiť konkrétne techniky. Precvičovanie a aplikovanie uvedených tém do života je kľúčom k zníženiu stresu. Môžeš si knihu prečítať doma, počas prestávok alebo obeda 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



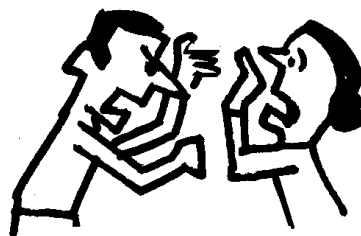
## Táto kniha ti pomôže zvládať STRES.



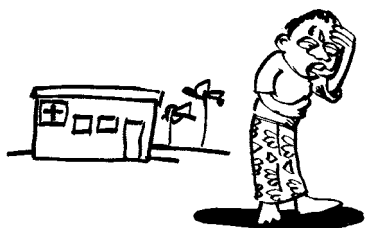
Byť "v strese"  
znamená  
prežívať  
problémy alebo  
strach v živote.

### Stres môže byť spôsobený veľkými problémami...

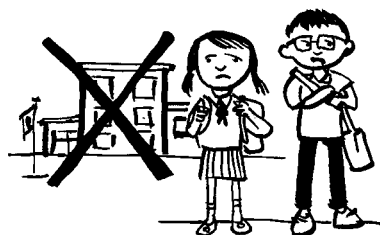
Nieko mi urobil  
niečo veľmi zlé



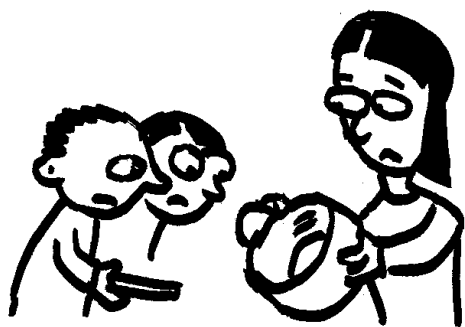
*Násilie v  
rodine*



*Choroba*



*Zavretá škola*



*Problémy uživiť svoju  
rodinu*

*Vysídlenie z domu*



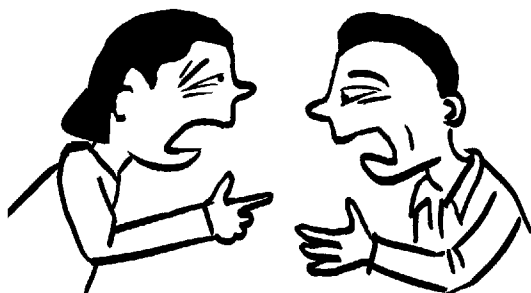
*Násilie*



*v tvojom  
okolí*

*...alebo menšími problémami.*

*Hádaš sa so svojou  
rodinou*



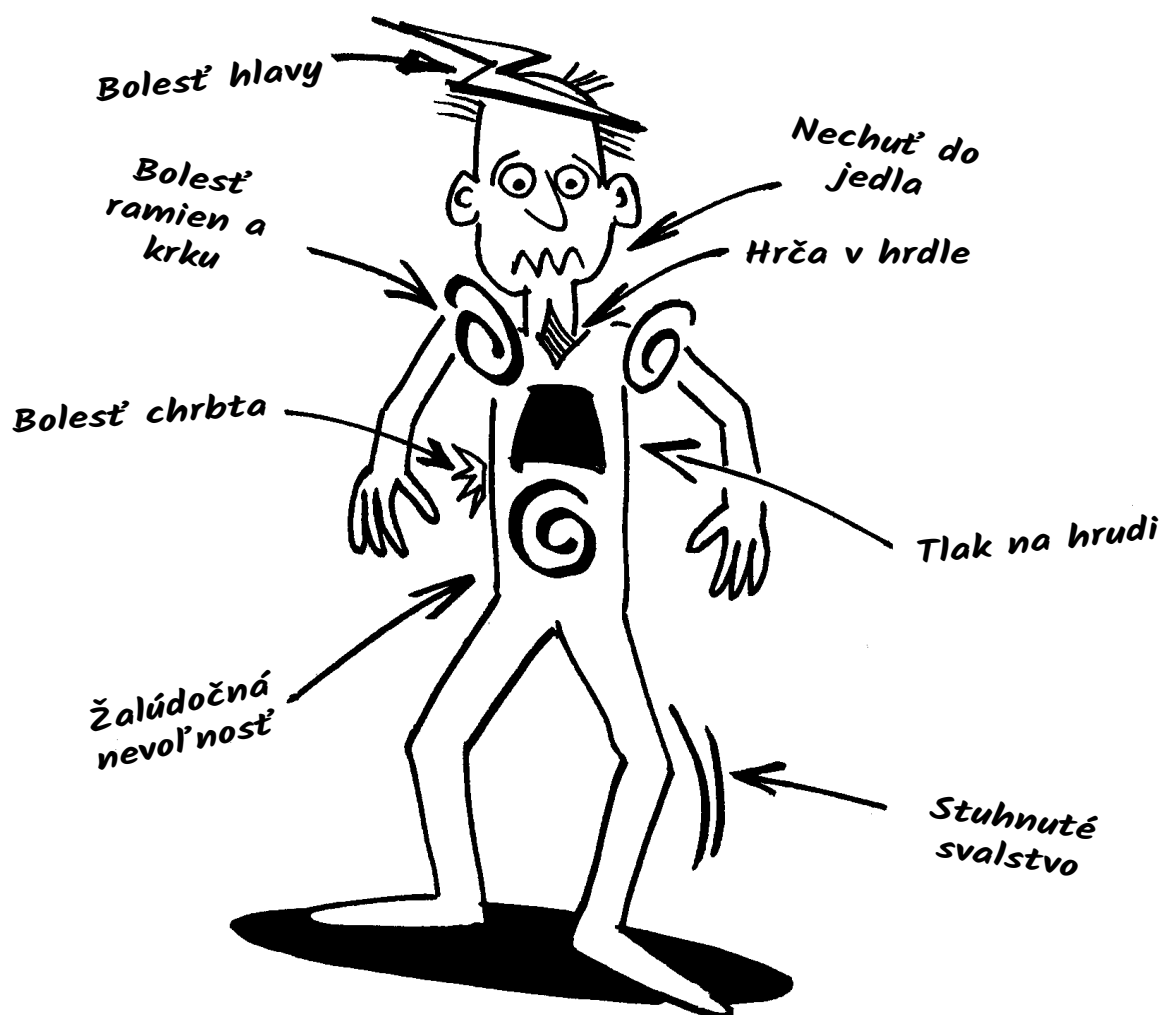
*Nevieš, čo ťa čaká v  
budúcnosti*





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

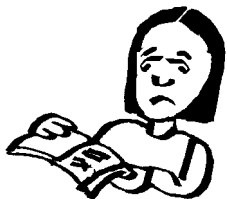
Ale priveľa stresu má negatívne účinky na organizmus.  
Mnohí ľudia majú nepríjemné pocity.



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

## Mnoho ľudí v strese...

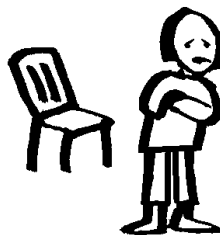
...sa nevie sústrediť



...sa ľahko nahnevá



...nedokáže pokojne sedieť



...má problémy so spánkom



...cíti smútok alebo vinu



...má strach



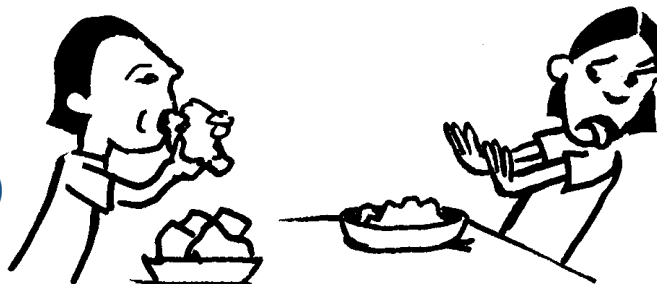
...plače



... cíti sa veľmi unavene



...má zmenenú chuť do jedla  
(prejedanie alebo odmietanie jedla)

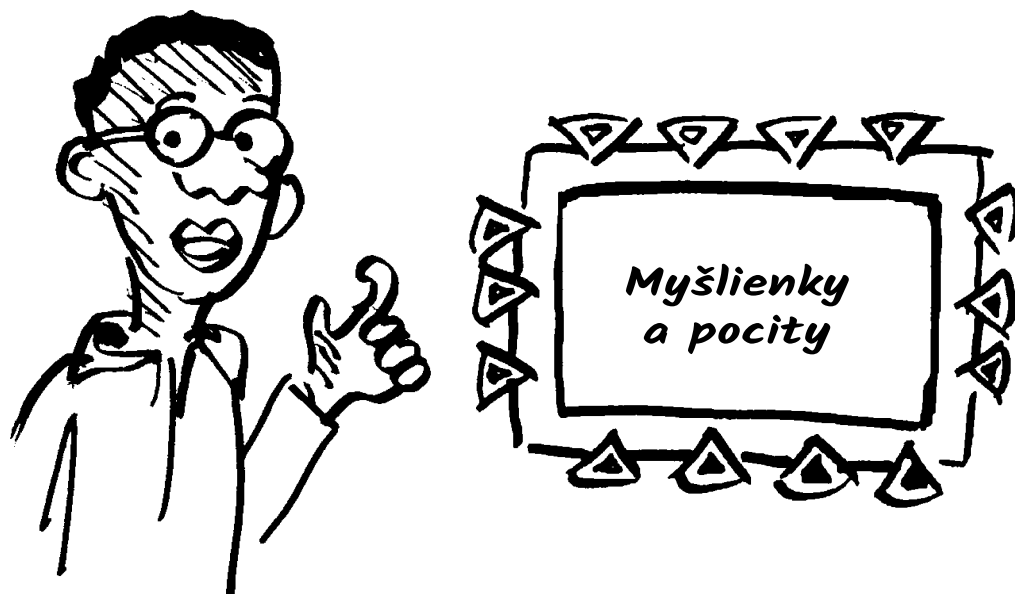


A mnohí z nás stále rozmýšľajú o zlých veciach, ktoré sa nám v minulosti stali alebo ktoré nás čakajú v budúcnosti.

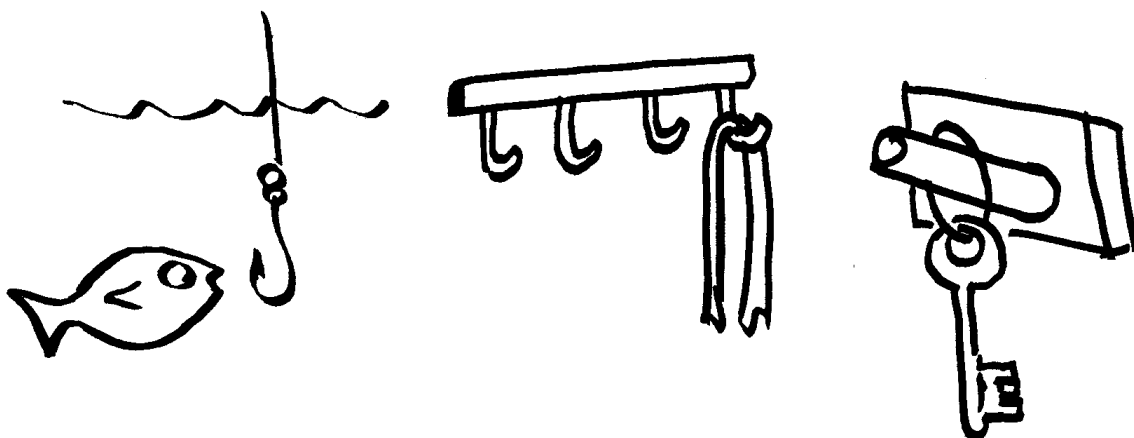




Tieto ťažké myšlienky a pocity sú prirodzenou súčasťou stresu.  
Problémy sa objavia až keď sa nimi necháme "spútať".



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



Keď 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.



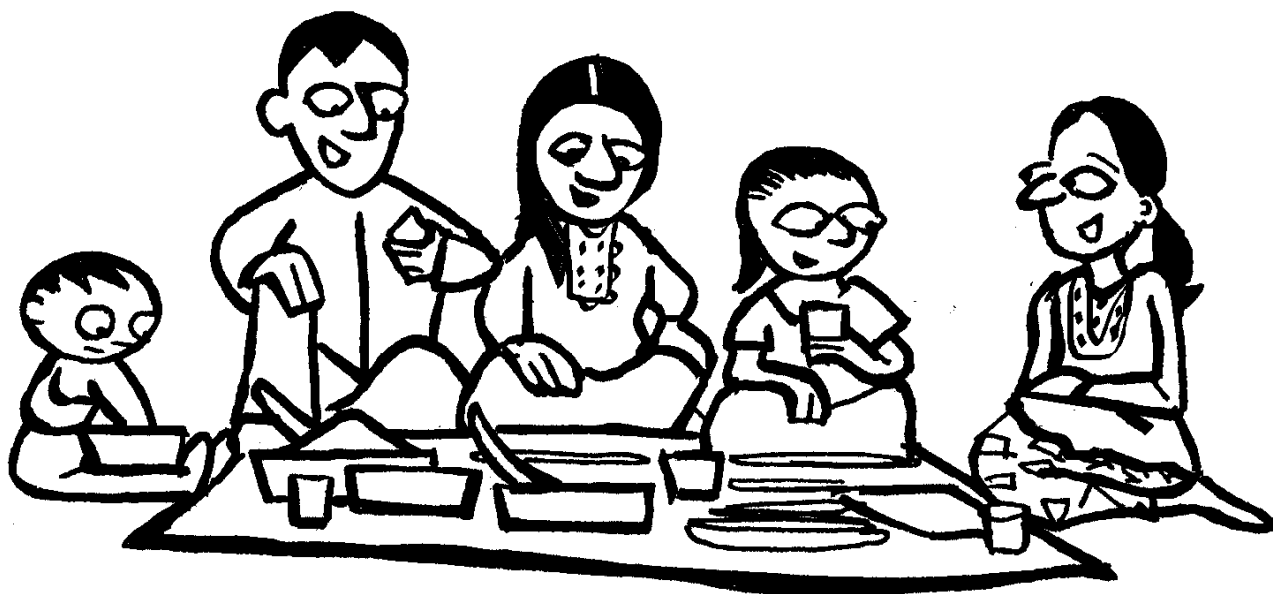
V jednej chvíli sa môžeš hrať s deťmi...



....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 hnevu. Môžeš cítiť, akoby ťa hnev ťahal preč, hoci si stále tam.

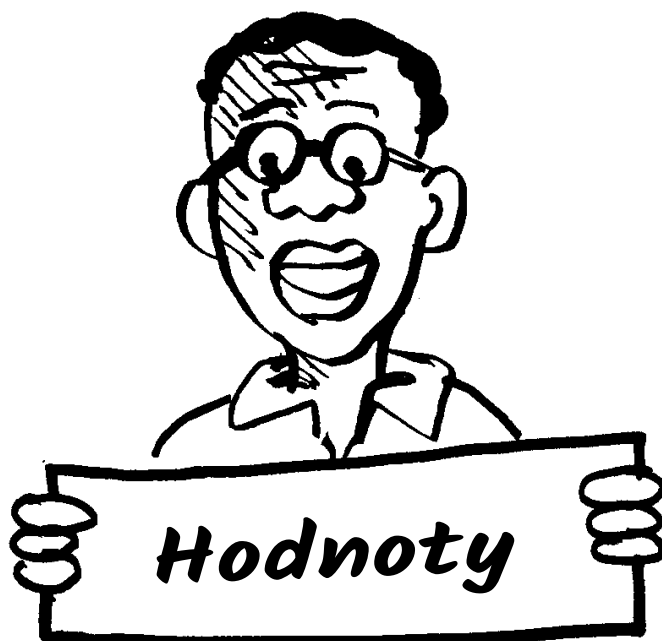


Takže tieto  
problematické myšlienky  
a pocity nás spútavajú a  
ťahajú nás preč od  
našich **hodnôt**.

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.





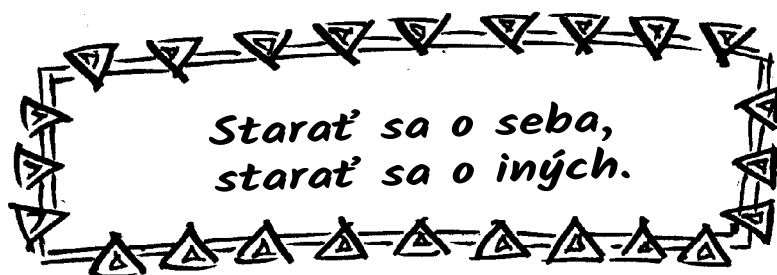
Keď čítaš túto knihu znamená to, že už pracuješ na svojich hodnotách. Všimol si si ako?

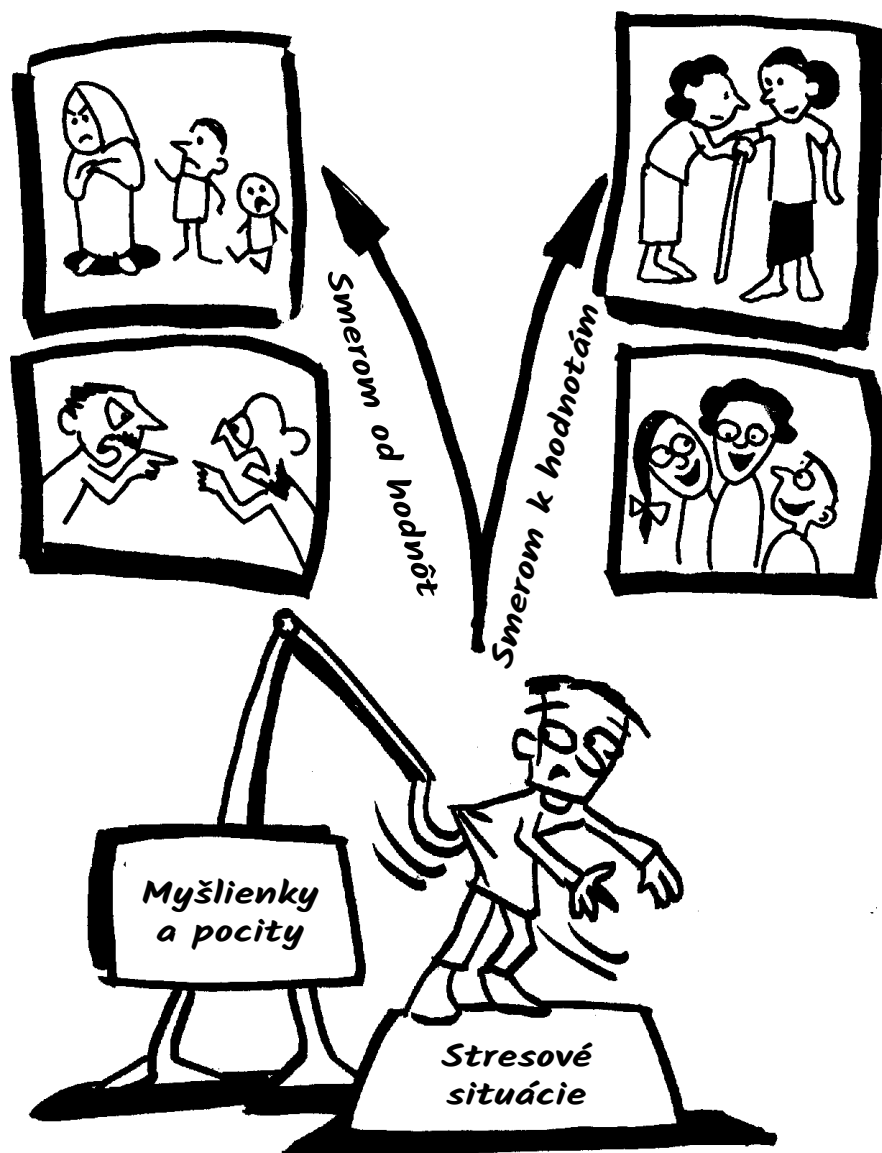
Áno, čítam túto knihu, lebo mi záleží na mojej rodine.

Áno a záleží mi tiež na vlastnom zdraví.



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





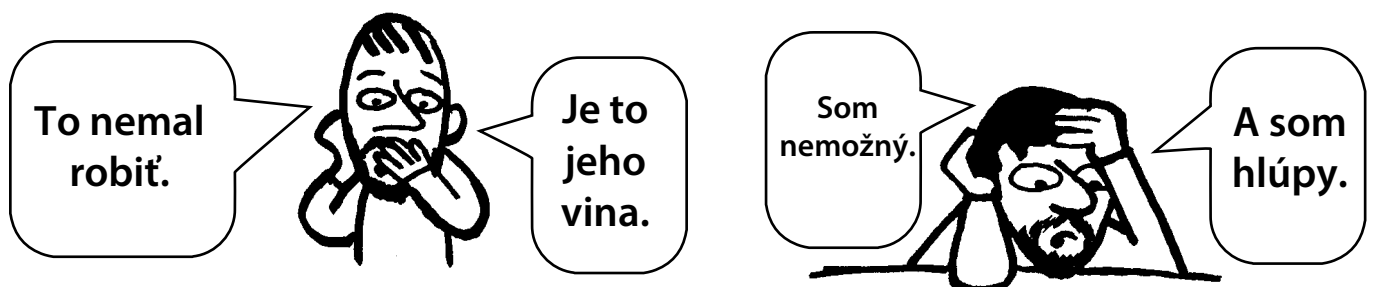
V stresových situáciách nás problematické myšlienky a pocity spútvajú a ťahajú preč od našich hodnôt.



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



Myšlienky, ktoré obviňujú ostatných... Tvrdé sebahodnotenia...



Spomienky, predovšetkým na nepríjemné a ťažké chvíle...



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



Myšlienky, v ktorých sa bojíme o iných.

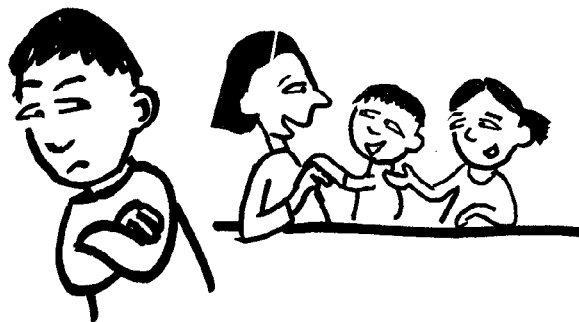


Keď sme spútaní, naše správanie sa mení. Často začneme robiť veci, ktoré náš život zhoršujú.

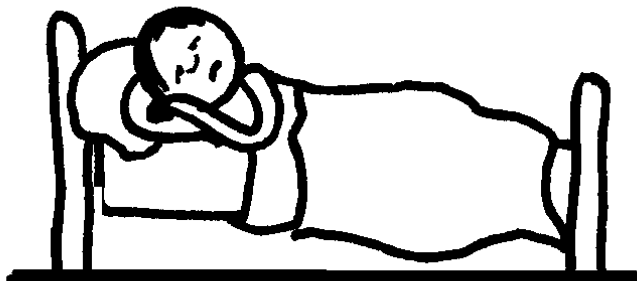
Môžeme sa dostať do súbojov, hádok a nezhôd.



**Alebo sa môžeme utiahnuť do seba a strátiť sa ľuďmi, ktorých milujeme.**



**Alebo môžeme tráviť dlhé hodiny ležaním v posteli.**



**Takéto správanie nazývame "vzdalujúce", pretože, keď sa takto správame, vzdalujeme sa od našich hodnôt.**

Tak čo máme robiť?

Na to je tu táto kniha, aby ti pomohla!



Najskôr sa naučíš ako si problém uvedomiť, ako sa sústrediť a ako sa zapojiť.

Ako nám to pomôže?

A čo sa myslí tým "uvedomiť si" a "zapojiť sa"?



Trpezlivosť!  
Všetko vysvetlím.

Keď sme v strese,  
je zložité zapojiť sa do diania okolo teba.





Ja nerozumiem, čo myslíš tým "zapojiť sa".



"Zapojiť sa" do niečoho znamená, že tomu venuješ plnú pozornosť.

Keď niečo piješ, venuješ tomu plnú pozornosť? Vychutnávaš si vôňu a chuť?



Keď počúvaš hudbu, venuješ jej plnú pozornosť? Užívaš si to a tešíš sa z toho?





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



Ale keď ťa spútavajú myšlienky alebo pocity, si "nezapojený" alebo "rozptýlený či vyrušený".



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

Ale keď ťa spútavajú myšlienky alebo pocity, si nesústredený.

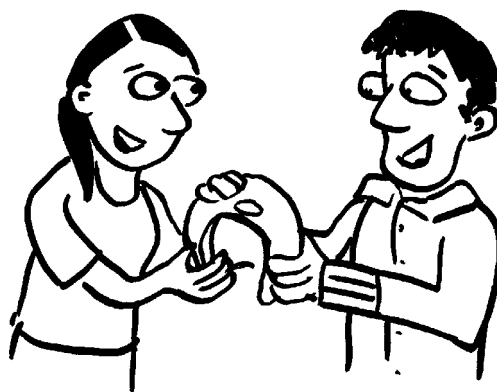
A keď robíme veci bez toho, aby sme sa na ne sústredili, obyčajne ich robíme zle alebo si nedokážeme danú činnosť naplno užiť a cítime nespokojnosť.





Takže, keď sa naučíš lepšie sa zapojiť a sústrediť, 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. Všímaj si farbu.



Vychutnávaj si vôňu.



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



Prevaľuj si každý hlt po jazyku a vychutnávaj si chuť.





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



Vnímaj ako ti preteká hrdlom, kým ju prehltneš.



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.

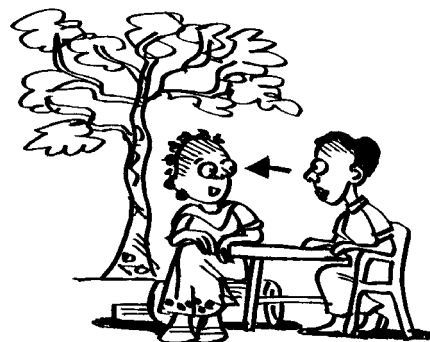


A kedykoľvek sa ťa budú snažiť spútať tvoje myšlienky a pocity....



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

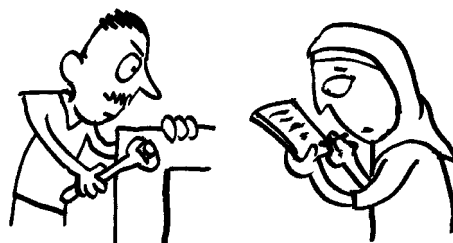
Možeš trénovať, keď sa rozprávaš s rodinou alebo priateľmi. Všímaj si, čo hovoria ostatní, tón ich hlasu a výraz ich tváre. Venuj im plnú pozornosť.



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



Môžeš trénovať pri praní, varení či iných domácich prácach. 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.

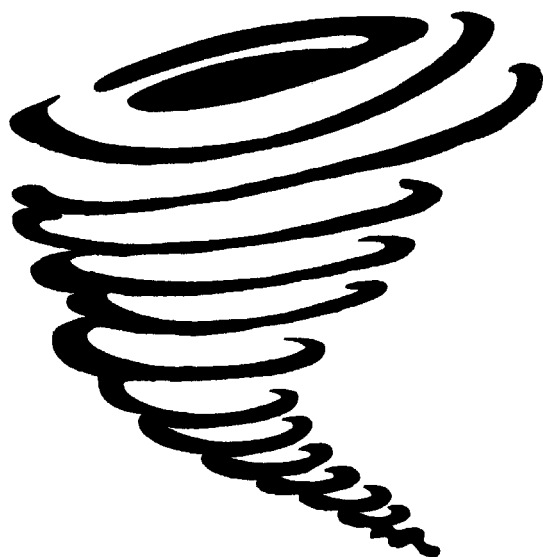


Okey! To môžem  
urobiť, keď moje  
myšlienky a  
pocity nie sú  
priveľmi zložité.



Ale  
niekedy sú  
moje  
pocity a  
príbehy  
priveľmi  
boľavé.

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



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



Keď 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 oveľa 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.



Takže, keď sa objavia citové búrky, musíš sa "postaviť pevne na zem".



Ako?



Opäť - tým, že sa zapojíš do diania okolo seba a sústredíš sa na to, čo robíš.

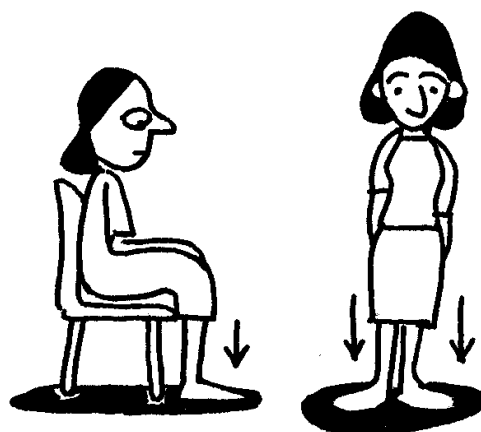


Po prvé: musíš si **UVEDOMIŤ**, ako sa cítiš a o čom premýšľaš.

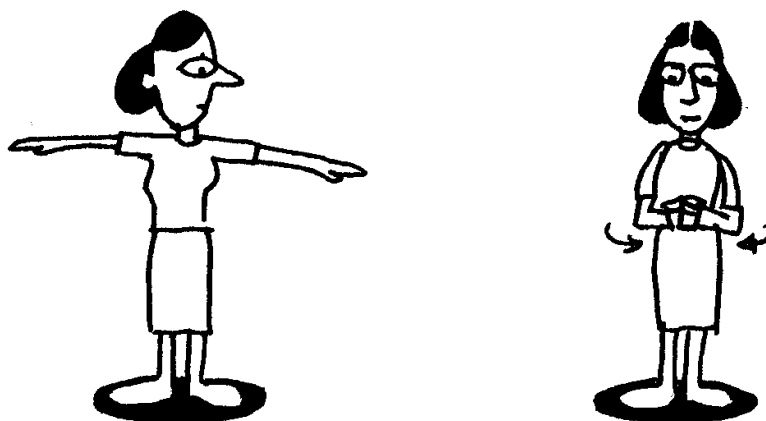
Po druhé: **SPOMAĽ** a **VNÍMAJ** svoje telo. Spomaľ svoje dýchanie. Úplne vydýchni všetok vzduch z pľúc. A potom sa nadychuj tak pomaly, ako sa len dá.



Pomaly tlač chodidlá do podlahy.



Pomaly vystieraj ramená alebo pomaly tlač dlane oproti sebe.

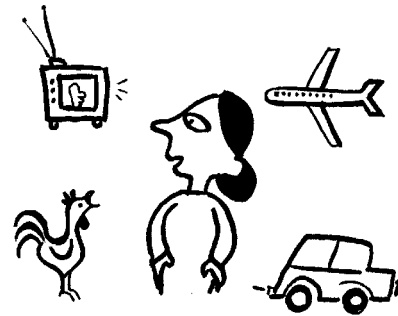




Po tretie: Sústreď sa na svet okolo seba. Uvedom a všímaj si, kde sa nachádzaš. Akých päť vecí vidíš okolo?



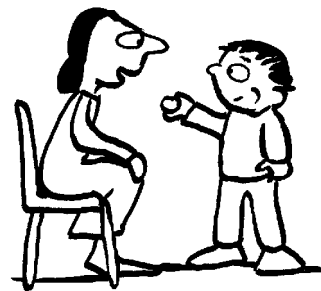
Aké tri alebo štyri zvuky počuješ?



Nadýchni sa. Čo cítiš?



Uvedom si, kde si a čo práve robíš.



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

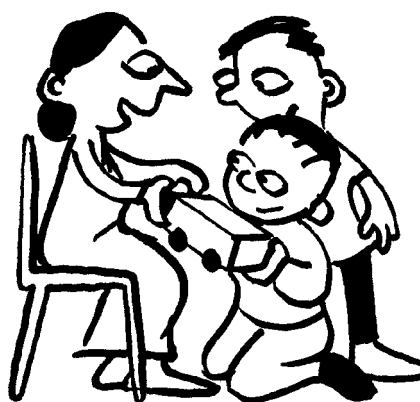


Takže - uvedom si, že zložité myšlienky a pocity sa objavujú...



...ale je tu aj svet okolo teba, ktorý môžeš 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.





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

Niektoré búrky trvajú veľmi dlho.



Iné prejdú rýchlo.

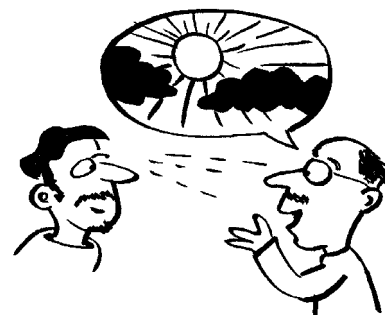


Chceš tým povedať, že všetky tieto cvičenia - ako sa mám odpútať a postaviť pevne na zem ma nezbavia ťažkých myšlienok a pocitov?

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 sústrediť sa na veci, ktoré robíš, takže ich môžeš robiť lepšie.



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



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



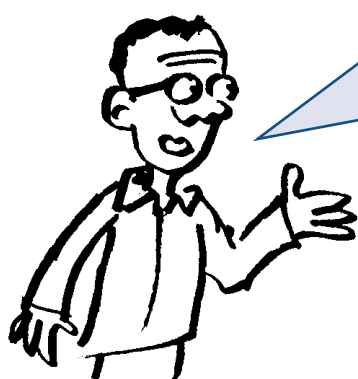
Ale ja tak veľmi trpím! Môžem sa nejakým spôsobom zbaviť môjho hnevu, strachu a smútku?

Dobrá otázka! Dostaneme sa ku tomu v ďalšej časti knihy.



Zatiaľ však trénuj zručnosti, ktoré si sa už naučil, prosím. Ale nezabudni, že ich úlohou nie je zbaviť ťa hnevu, strachu ani smútku.

Keď 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.



Zapojiť sa do diania okolo, sústrediť sa na to, čo robíme a postaviť sa pevne na zem nám môže veľmi pomôcť.



Ale zdá sa to také ťažké...



Ako pri všetkých nových zručnostiach je dôležitý tréning.

A čím viac trénujeme

...



...tým lepšie nám to ide!

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

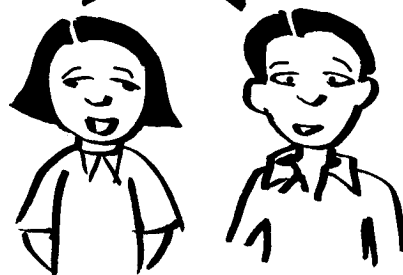


Existuje veľa spôsobov ako precvičovať tieto zručnosti. Ideme si ich hneď vyskúšať.



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

OKAY!



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 sústreď na svet okolo seba. Venuj pozornosť a zvedavo zisťuj, čo môžeš....



vidieť



počuť



ochutnať

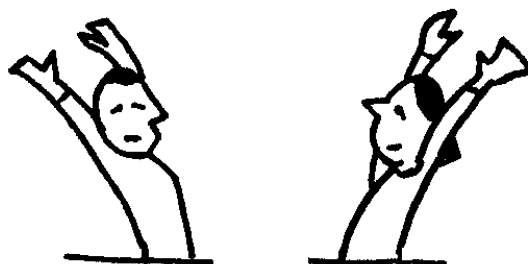


cítiť



dotknúť sa

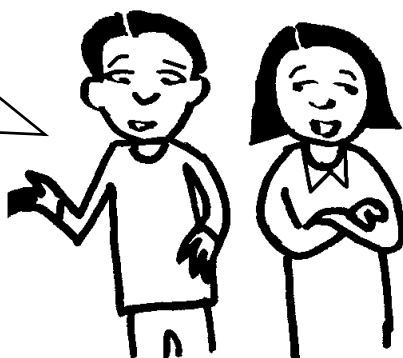
Teraz sa poriadne ponaťahuj.  
Zapoj sa diania okolo seba.  
Uvedom si, kde sa nachádzaš,  
kto je tu s tebou a čo robíš.



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



To je super!  
Môžem cvičiť  
hocikedy.

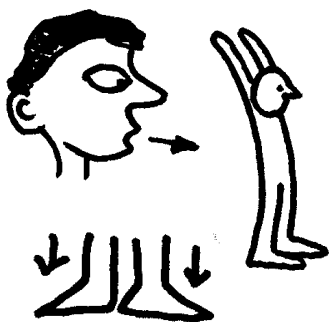


Áno a čím viac  
cvičím, tým  
lepšie.

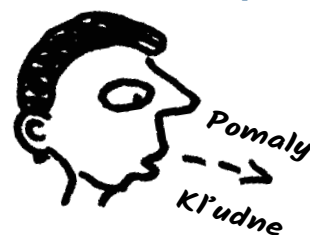


Tak a teraz tu máme dlhšie cvičenie, aby sme si precvičili, ako stáť pevne na zemi. Po prvé, **UVEDOM SI**, ako sa cítiš a na čo myslíš.

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



A teraz ešte viac spomaľ dýchanie. Pomaly a kľudne vydýchni všetok vzduch z pľúc.



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 príveľmi tvrdo, ťažko alebo príveľmi rýchlo.

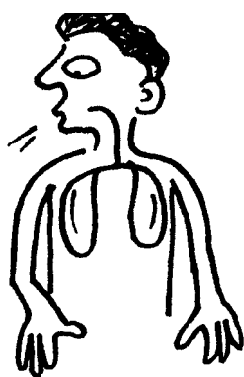




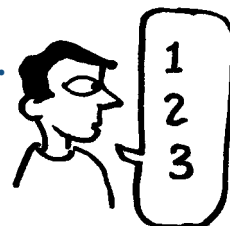


Takže kedykoľvek začneš cítiť závrat, zmätok alebo sa ti začne točiť hlava, SPOMAĽ dýchanie. Kludne a opatrne vydychuj a nadychuj sa tak POMALY a tak PLYTKO, ako je to možné. NEDÝCHAJ zhlboka. To by ešte zhoršilo pocit závratu.

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



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



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

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



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



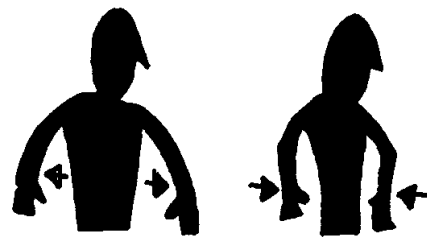
Vnímaj vzduch, ako ti prúdi dnu a von cez nosné dierky.



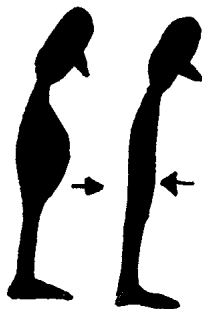
Vnímaj jemné pohyby ramien.



Vnímaj, ako sa ti dvíha a klesá hrudník.



Vnímaj, ako sa ti dvíha a klesá brucho.

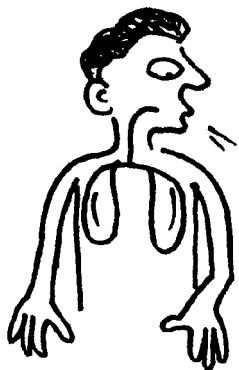


Znova a znova a znova sa objaví niečo, čo sa ťa bude snažiť spútať.



Hneď, keď si uvedomíš, že sa to deje...

....sústred' sa na svoje dýchanie.



A ak ťa tvoje myšlienky a pocity spútajú 1000 krát...

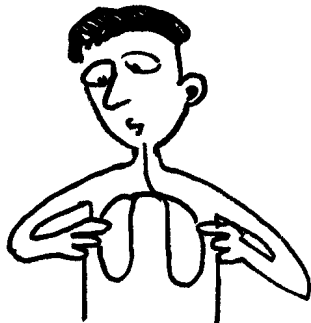
Tak sa musíme 1000 krát odpútať.



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.

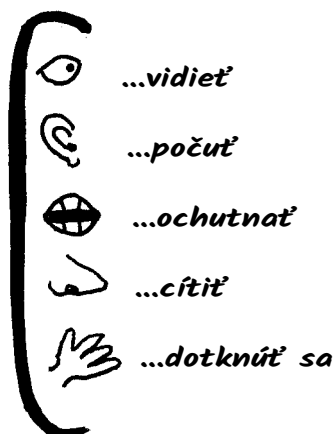


Na konci cvičenia sa opäť snaž postaviť nohami pevne na zem.

**SPOMAĽ.**  
Pomaly vydýchni.  
Pomaly sa ponatahuj.  
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, keď toto trénuješ..



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

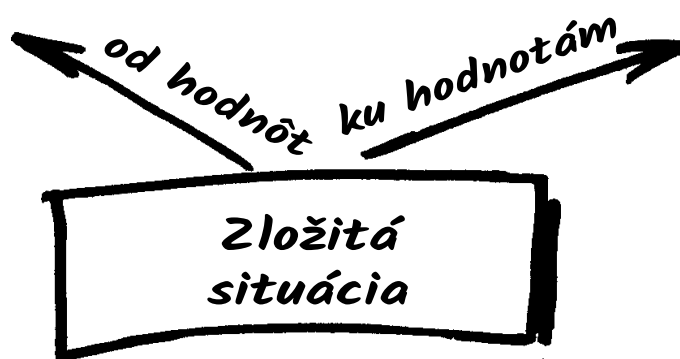
...o svoje zdravie, o zdravie ostatných a aj celej spoločnosti.





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

..takže sa môžeš posúvať bližšie k svojim hodnotám.



Pamätaj 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.

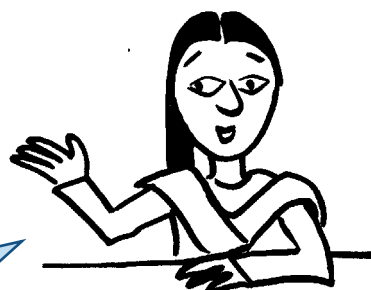
Na konci knihy nájdeš stručný opis každej zručnosti, ktorý ti pripomenie hlavné kľúčové body.

Druhý oddiel

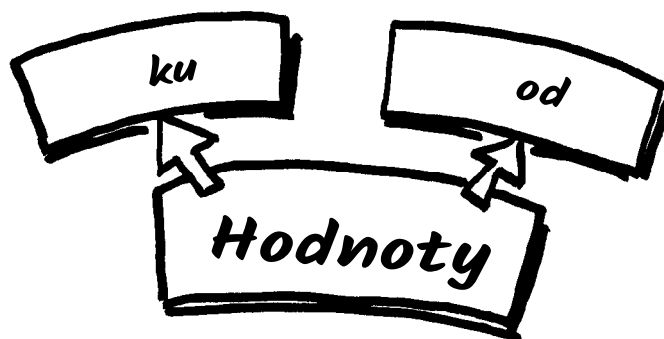
# ODPÚTANIE



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



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



Keď nás spútvajú problematické myšlienky a pocity, sme pokúšaní utekať "preč" od svojich hodnôt.



Môžeme sa dostať do súbojov, hádok a nezhôd.

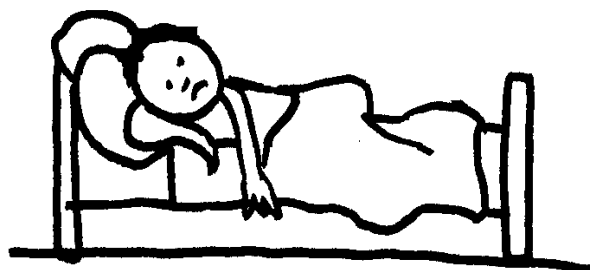




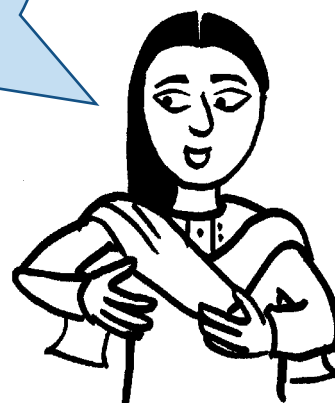
Alebo sa uzavrieme a stránime sa ľudí, ktorých máme radi.



Alebo trávime celé dni ležaním v posteli.



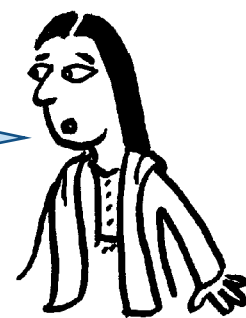
Takže dnes sa naučíme viac o tom, ako sa odpútať od ťažkých myšlienok a pocitov.





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?



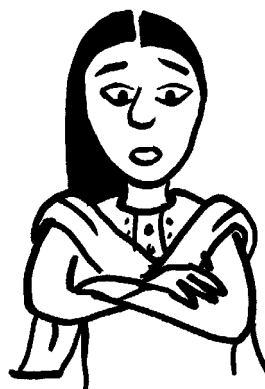
Môžeme ich niekam zamknúť, skryť ich niekam?



Môžeme ich zakopať?



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



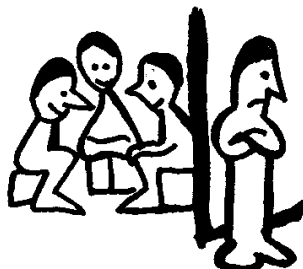
Vyhýbali sa ľuďom, miestam, situáciám



Zostali dlho v posteli



Izolovali sa od ostatných



Vzdali to



Utiahli sa k alkoholu



Alebo k fajčeniu



Alebo ku drogám



Hádali sa



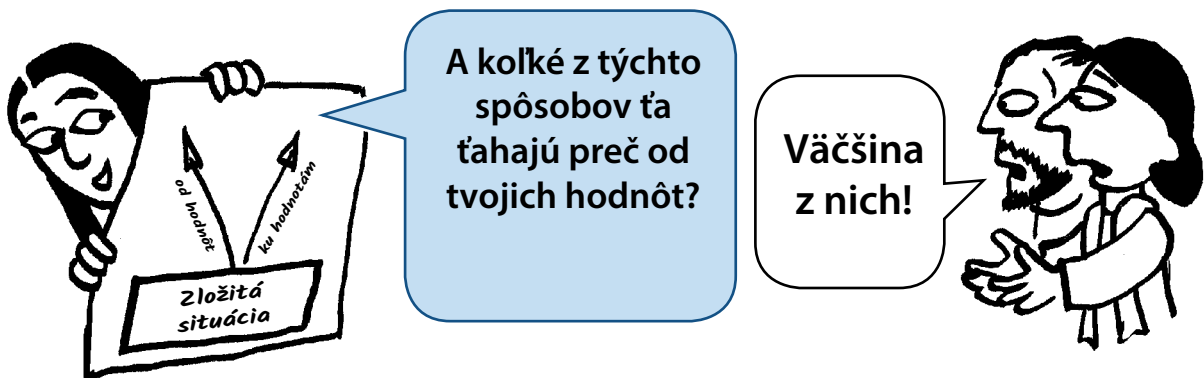
Obviňovali sa a nadávali na seba



Čo ďalšie si vyskúšal ty?



Nájdí si chvíľku a porozmýšľaj alebo si napíš, čo všetko si urobil ty, aby si sa zbavil problematických myšlienok a pocitov.



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



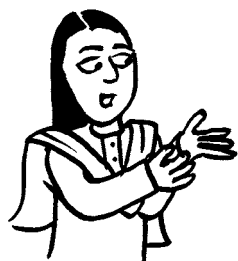
...namiesto toho, aby sme ich odsúvali preč...



Prestaň s nimi bojovať.



A kedykoľvek sa ťa snažia spútať ...



...znova sa odpútaj.

Ako to máme urobiť?

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



## Spútavajú ťa myšlienky na...

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

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

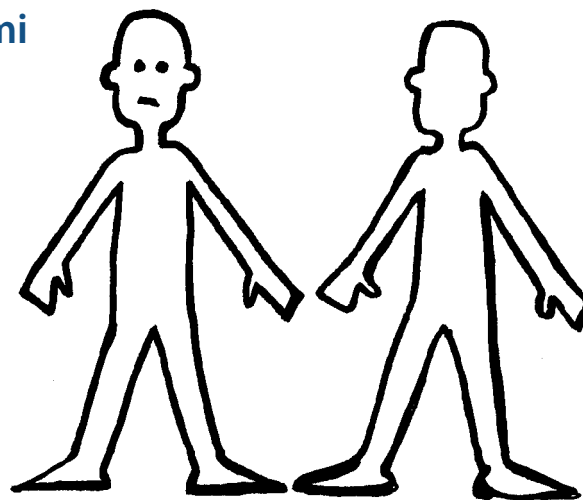
...zlé veci, ktoré sa môžu stať v budúcnosti



Napíš niektoré z vecí, ktoré ťa spútavajú:

A large rectangular box with a decorative border. Inside the box, there are several horizontal lines, providing space for the user to write their thoughts.

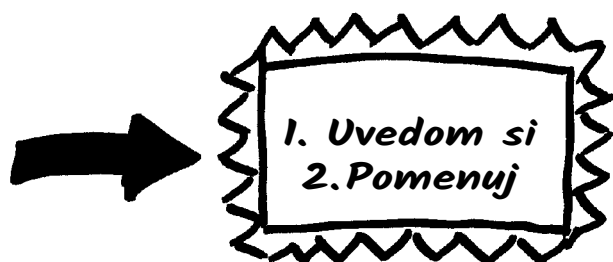
Cítiš sa spútaný pocitmi niekde v alebo na tvojom tele? Vyznač, kde sa nachádzajú:



Spredú

Zozadu

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...

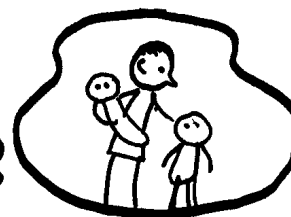
Toto je úzkosť, ktorú cítim na hrudi.



Toto je tlak, ktorý cítim na čele.

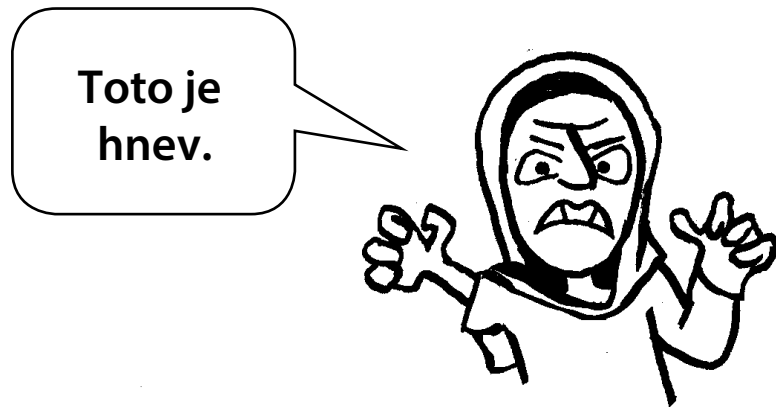


Toto je veľmi bolestivá spomienka, ktorú mám v mysli.



Toto je strach z budúcnosti.



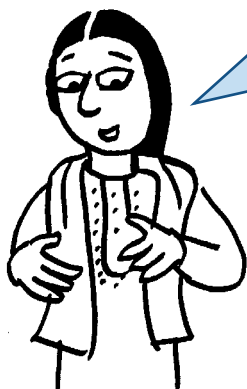






Takže pomenovanie niečoho začína tým, že si potichu povieš: "Toto je ...táto myšlienka" alebo "toto je ...tento pocit."

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



Vyskúšaj to hneď 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.





Uvedomuje  
m si, že toto  
je hrča,  
ktorú mám  
v žalúdku.

Uvedomujem  
si, že toto je  
pocit strachu.



Vyskúšaj to teraz, skôr ako budeš  
čítať ďalej. **UVEDOM SI** a **POMENUJ**  
myšlienky a pocity, ktoré si dnes  
prežíval.



Ako nám pomôže, keď si  
veci uvedomíme a  
pomenujeme?



Hm, myšlienky a  
pocity nás  
dokážu spútať  
bez varovania.

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.

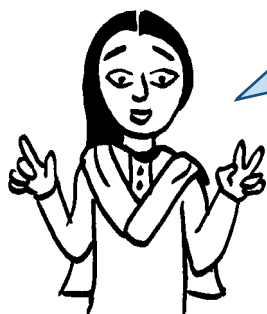


Môžeš sa s ňou stále zhovárať...



...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 spútal. Potichu to pre seba povedz...

Uvedomujem si, že som spútaná svojimi spomienkami.



Toto je veľmi problematická myšlienka.



Uvedomujem si pocit ťažoby na hrudi.

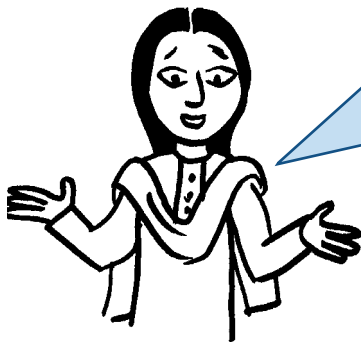


Ďalším krokom je **SÚSTREDIŤ** sa na to, čo robíš - či varíš, ješ, hráš sa, umývaš riad alebo sa rozprávaš s priateľmi - a **VLOŽIŤ** sa naplno do danej aktivity. **VENUJ PLNÚ POZORNOSŤ** tomu, kto je pri tebe a tomu, čo robíš.

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 sústrediť sa na svoju rodinu.

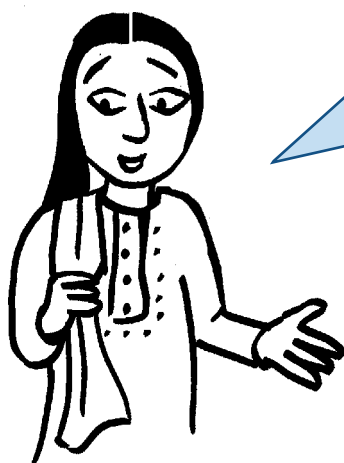




Ale dokonca aj s týmito zložitými myšlienkami som sa rozhodol správať podľa svojich hodnôt, čo znamená, že budem venovať pozornosť svojim deťom.



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

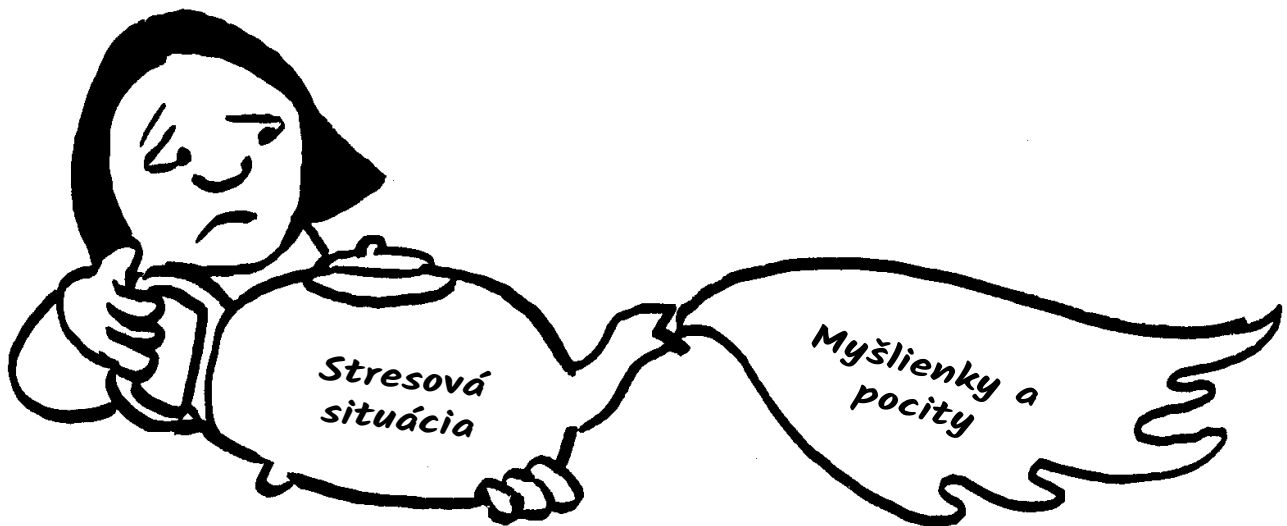


Čím viac to budeš trénovať, tým jednoduchšie to pre teba bude. Skús, či to dokážeš precvičovať dokola a dokola, celý deň počas toho, ako robíš svoje každodenné činnosti. Zakaždým, keď si uvedomíš, že si spútaný, postupuj podľa týchto krokov.



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

Stáva sa to každému!



Existuje veľa spôsobov,  
akými môžeme  
pomenovať svoje  
myšlienky a pocity, keď  
si ich uvedomíme.



Toto je  
myšlienka  
o...

Toto je  
spomienka  
na ...



Uvedomujem  
si, že toto je  
smútok.

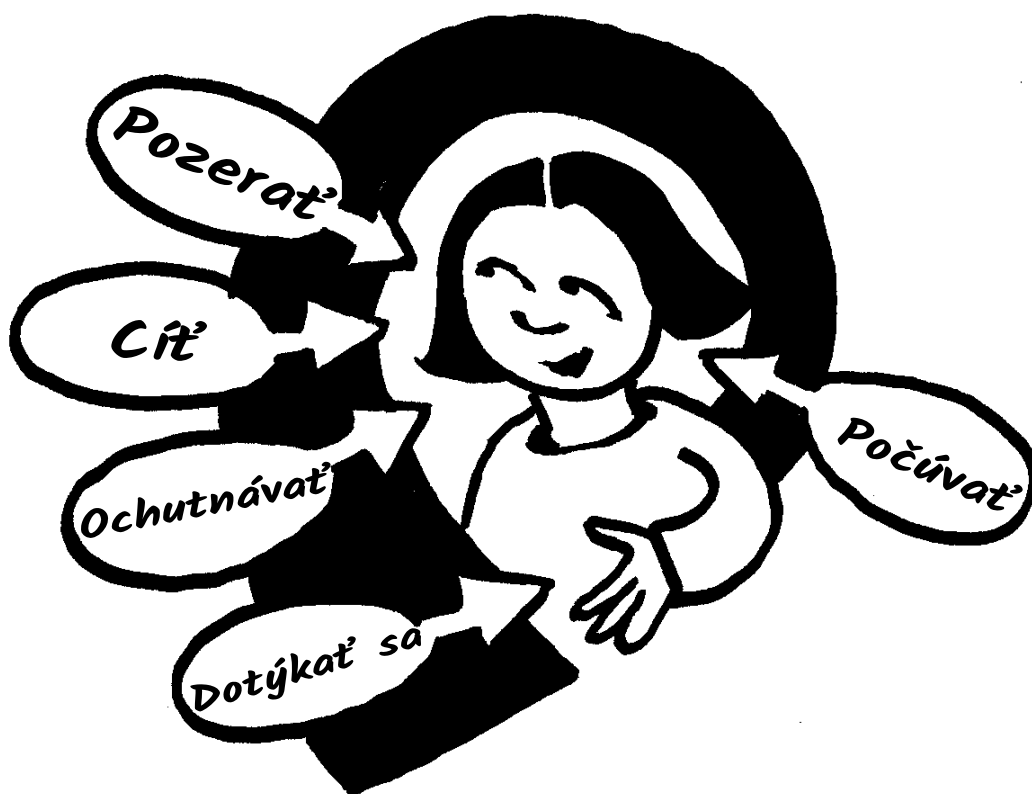
Uvedomujem  
si, že na hrudi  
cítim ťažobu.

Uvedomujem  
si, že som  
spútaný  
bolesťou v  
žalúdku.



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.*

*Spomaľ a uvedom si svoje telo, sústreď sa a zapoj sa do diania okolo seba.*

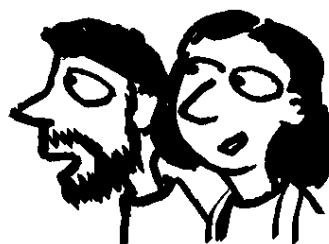


### ZRUČNOSŤ č. 2

*Odpútaj sa*

*Od svojich myšlienok a pocitov tým, že si ich uvedomíš, pomenuješ a sústreďíš 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 zaspáť skús spomaliť dýchanie a sústrediť sa na svoje telo.

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





Aj ďalšie veci sa môžu objaviť a brániť ti v precvičovaní.

Možno sa cítiš príliš unavený...

Som príliš unavený!



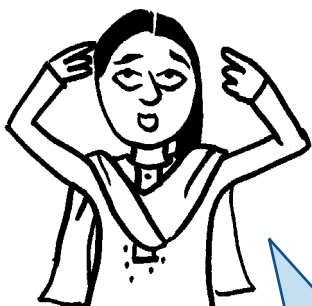
Možno sa cítiš príliš smutný alebo nahnevaný alebo vystrašený...



Možno sa s tým len nechceš zaoberať.

Je to nanič!





Pripomínaj si stále dokola...

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  
ZANEPRÁZDNEŇÝ!  
NEMÁ TO ZMYSEL!  
JE TO STRATA ČASU!  
NEMÔŽEM TO UROBIŤ!**

Hneď ako zistíš, že si spútaný týmito pocitmi...



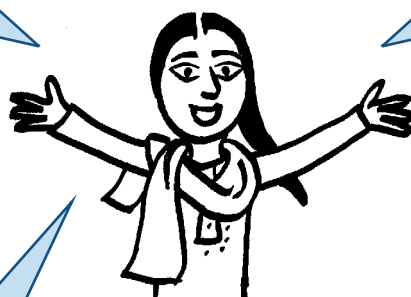
Každé, aj kratučké precvičenie zručností má význam!



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 hĺbky.

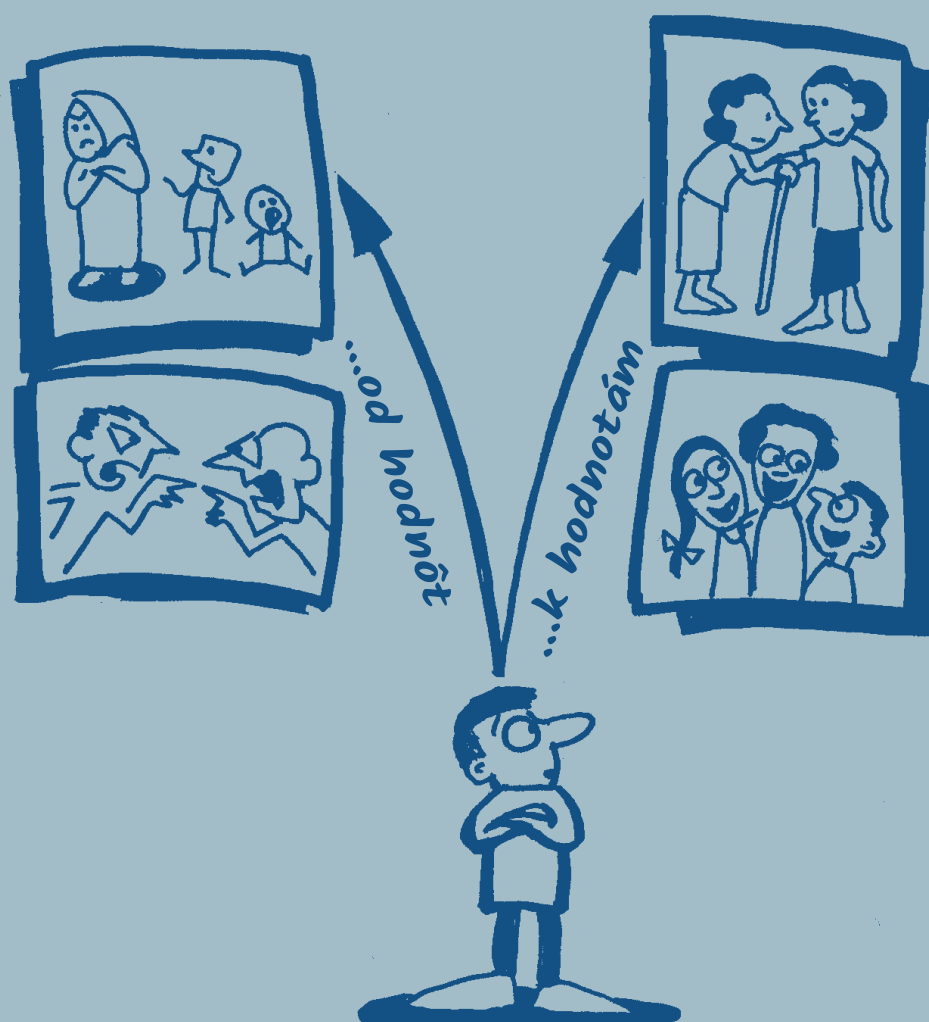


Nezabudni, že na konci knihy nájdeš krátke zhrnutie a opis všetkých zručností, ktoré si sa naučil.

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



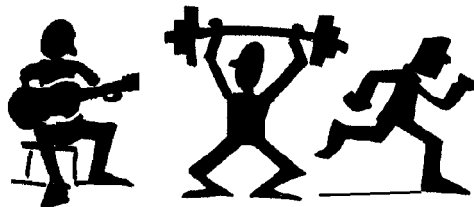
# Ži podľa svojich hodnôt





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

Pamätaj 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!

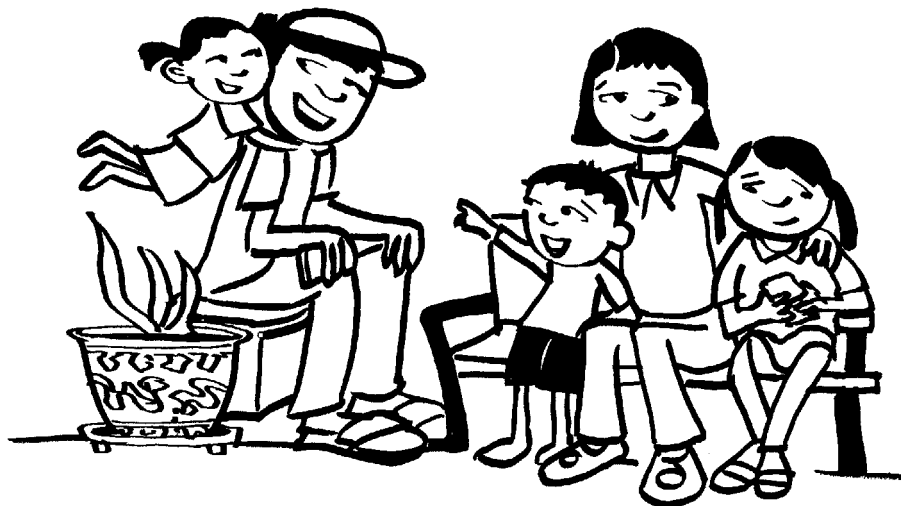


Ciele opisujú, čo  
chceš dosiahnuť.  
Hodnoty vyjadrujú,  
kým sa chceš stať.



Napríklad твоjím  
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 starať sa o nich.**





Niekedy môže byť nemožné dosiahnuť svoj cieľ...

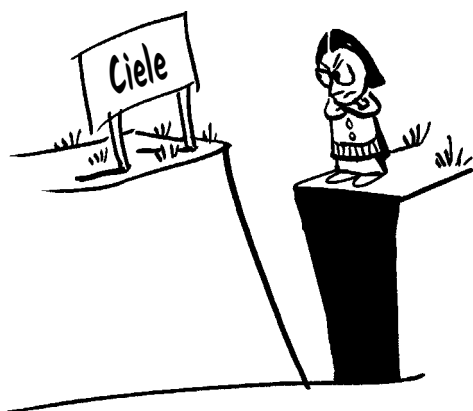


...ale stále môžeš žiť podľa svojich hodnôt - milovať a starať sa o svoju rodinu, priateľov a ľudí okolo seba.

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 nedosiahnuteľné.



Ale vždy môžeš nájsť spôsob, ako stavať na svojich hodnotách.



A prečo by na tom malo záležať?





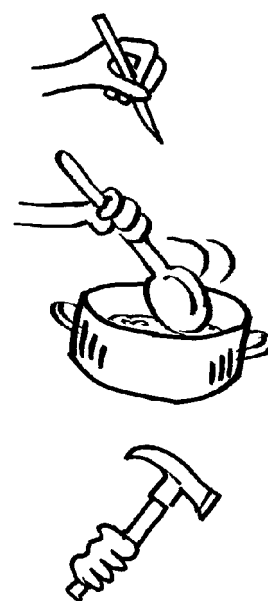
Pretože svet okolo  
seba ovplyvňuješ  
svojimi SKUTKAMI!

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

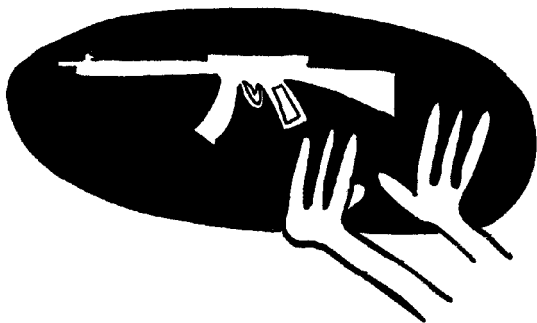


Čím viac sa sústreďíš na svoje skutky...

...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...



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



...a namiesto toho pracovať na svojich hodnotách.



Uvedom si: tvoje SKUTKY ovplyvňujú ľudí okolo teba!

*Boj*



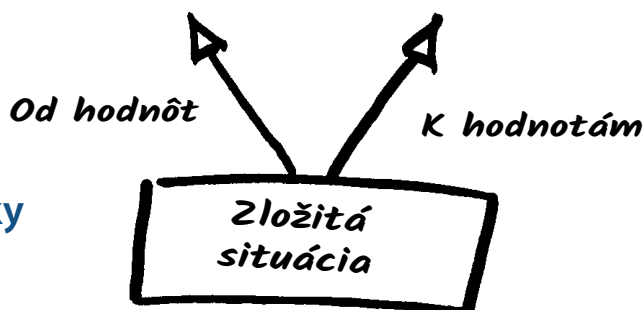
*Spolupráca*





Takže by sme sa mali stále pýtať samých seba:

Sú moje skutky v súlade s mojimi hodnotami?



Áno. Ťahajú 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

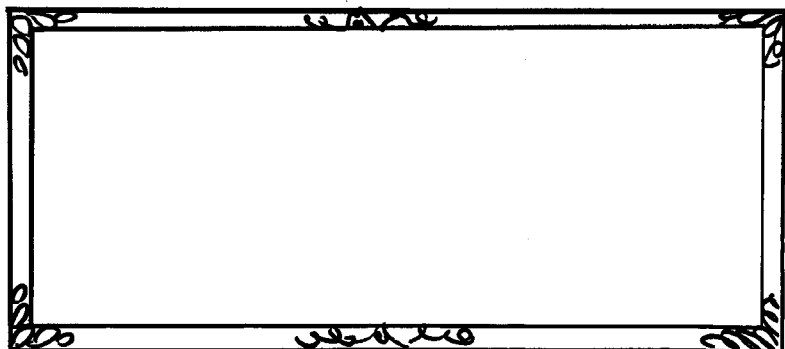
Byť...

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 tvojom okolí pre teba vzorom.



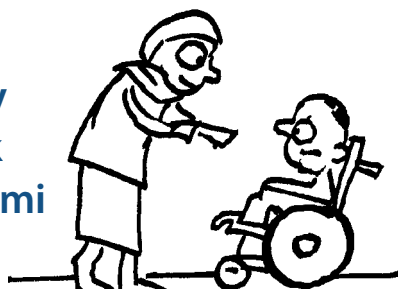
Čo tento človek robí alebo hovorí, čo na ňom obdivuješ?



Správa sa k ostatným pekne a s rešpektom?



Aké hodnoty tento človek vyjadruje svojimi skutkami?



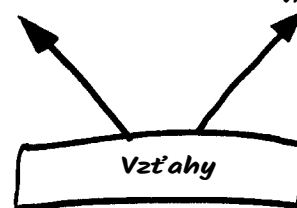
Ktoré z týchto hodnôt by si chcel mať aj ty vo vzťahu k ostatným?



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

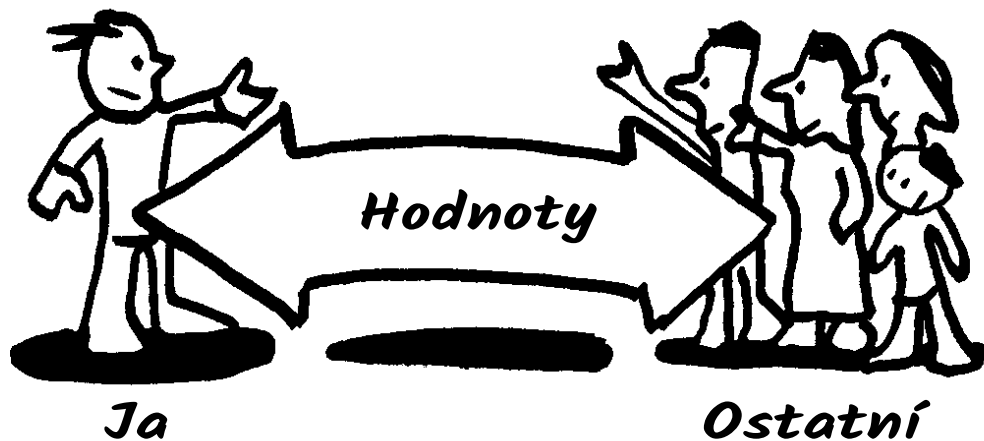
*pohybovať sa smerom od svojich hodnôt*

*žiť podľa svojich hodnôt*





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



Takže ak medzi  
tvoje hodnoty  
patria -  
starostlivosť a  
ochota...



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



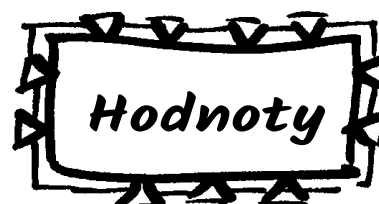
Takže teraz je čas začať naplniť tvoje hodnoty skutkami.



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?



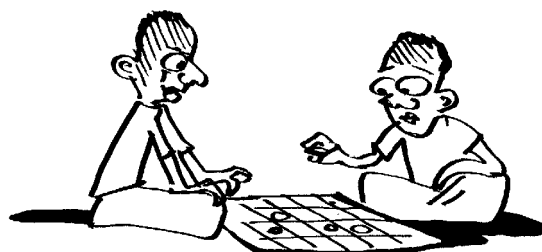
Predstav si, napríklad, že si si vybral svoje dieťa.



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



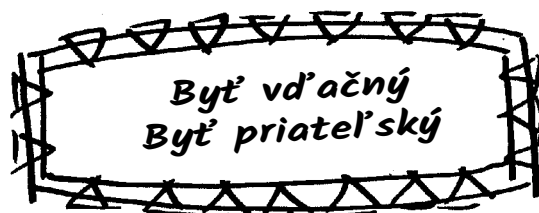
Potom malým krôčikom ku tomu by mohlo byť - že sa budete spolu hrať alebo mu budeš čítať každý deň 10 minút.



Alebo si môžeš vybrať nejakého príbuzného.



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



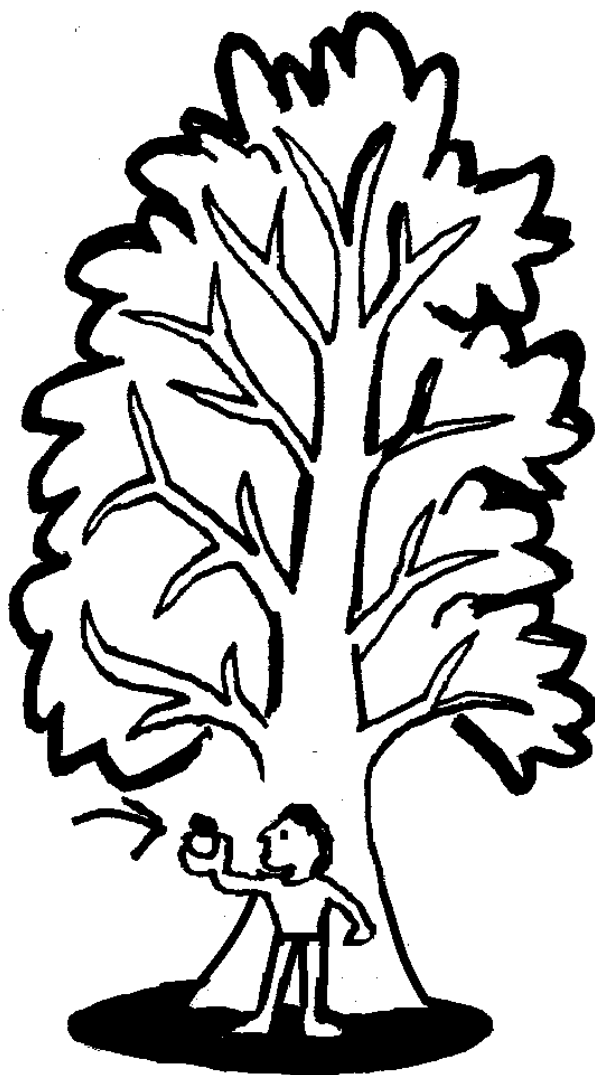
Starý ocko, ďakujem ti za všetku tvoju pomoc.

Malým krôčikom by mohlo byť - že ho navštíviš alebo milo privítaš a vyjadríš svoju vďačnosť.

**Pamätaj 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.**

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



Takže - vytvor si svoj akčný plán

Aké činnosti podnikneš na budúci týždeň, aby si žil podľa svojich hodnôt?



Premýšľaj v súvislosti s SKUTKAMI.

Čo povieš?  
Čo urobíš?  
Kam pôjdeš?



Vyber si niečo realistické.

Veríš, že to dokážeš urobiť?

Nie!

Áno!





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!



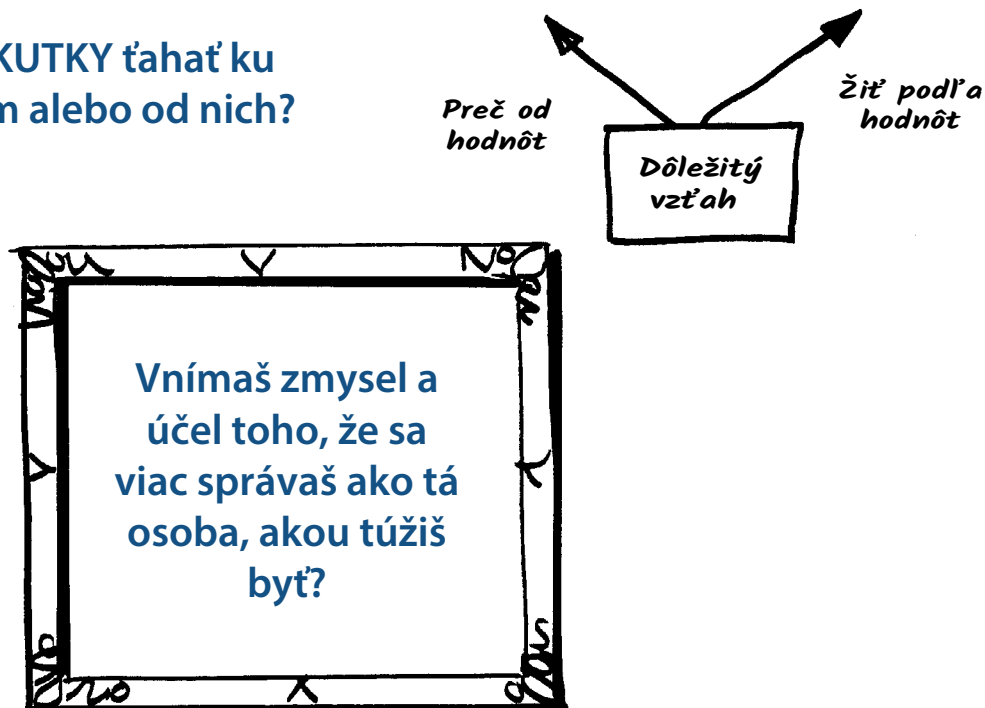
**Vyber si dôležitý vzťah. Kto je pre teba dôležitý, máš ho rád a pravidelne sa s ním stretávaš?**

**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 konkrétne urobíš alebo čo mu povieš?**

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

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



Áno, my určite.



Toto je jedna z výhod života podľa svojich hodnôt.



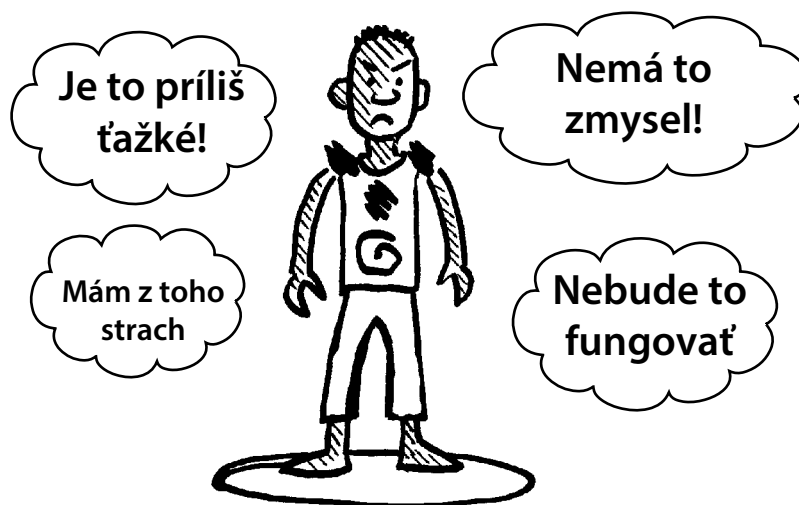
Uvedom si teraz: začínajú ťa problematické myšlienky a pocity opäť spútavať a ťahať preč od nasledovania svojho akčného plánu?



Často sa stáva, že keď začneme premýšľať o nejakých skutkoch, objavia sa problematické myšlienky a pocity a veľmi ľahko nás spútajú.



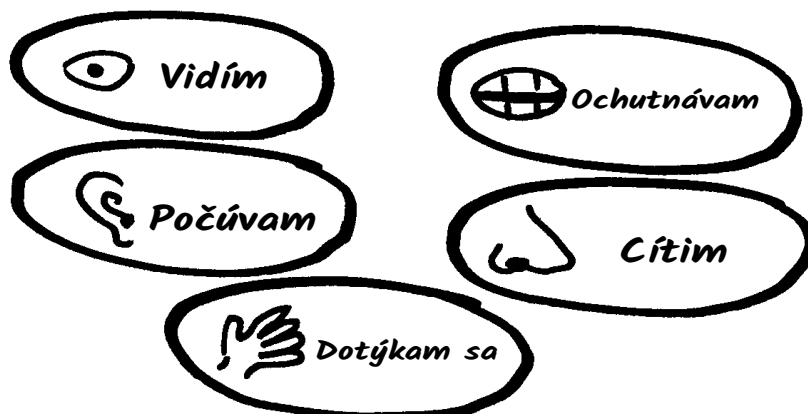
## Ak sa to stane, vieš čo máš robiť.



## UVEDOM SI a POMENUJ ich.



## A ZAPOJ SA do diania okolo seba.

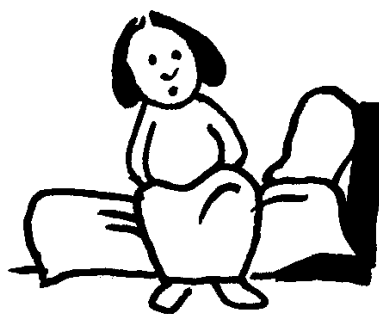






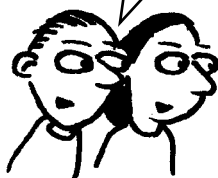
Zaumieň si začať každý deň tým, že budeš premýšľať o dvoch alebo troch svojich životných hodnotách.

Kým si ešte v posteli alebo pri vstávaní.



A počas dňa...

Hľadaj spôsoby, ako budeš pracovať na svojich hodnotách.

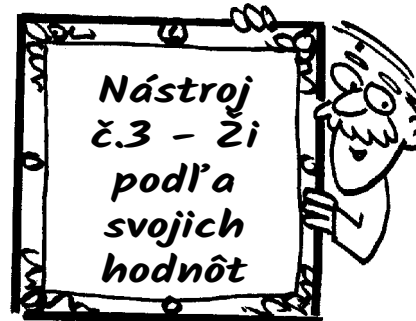


Áno, Aj malé krôčiky sa počítajú!

Aj cesta dlhá 1000 kilometrov začína jedným krokom!

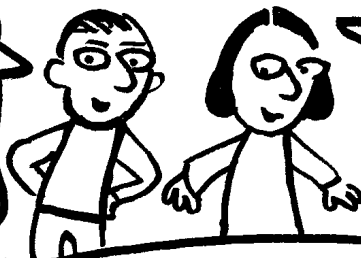


Tu je ďalší nástroj do tvojej zbierky.



A zakaždým, keď žiješ podľa svojich hodnôt...

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



Žijem podľa svojich hodnôt.

...uvedom si to a pochváľ sa za to.



Takže teraz poznáš tri dôležité nástroje:

- odpútaj sa
- postav sa pevne na zem
- ži podľa svojich hodnôt

Ale máme tak veľa problémov!

Áno, máte!  
A existujú tri rôzne prístupy ku každej zložitej situácii

Ktoré to sú?

1. ODÍDEŠ

2. ZMENÍŠ TO, ČO SA ZMENIŤ DÁ. PRIJMEŠ BOLEŠŤ, KTORÁ SA ZMENIŤ NEDÁ A BUDEŠ ŽIŤ PODĽA SVOJICH HODNOT.

3. VZDÁŠ TO A BUDEŠ SA VZDĽOVAŤ OD SVOJICH HODNOT.



Ale niekedy nemôžeš odísť...napríklad ak si vo väzení alebo ak je odchod ešte horším riešením, ako to, keď zostaneš.

Samozrejme! Vtedy si môžeš vybrať medzi možnosťami dva a tri.





Ale ja by som sa nerada vzdala a vzdalaovala sa od svojich hodnôt.

Ani ja. Hodnoty sú pre mňa dôležité.

Takže nám zostáva len možnosť číslo dva.



**2. ZMENÍŠ TO, ČO SA ZMENIŤ DÁ. PRÍJMEŠ BOLEŠŤ, 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 BOLEŠŤ, 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 HODNÔT.



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

Nájdeme iné spôsoby, ako môžeme žiť podľa svojich hodnôt.

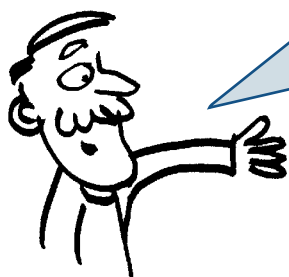


2. ZMENÍŠ TO, ČO SA ZMENIŤ DÁ. PRÍJMEŠ BOLEŤ, KTORÁ SA ZMENIŤ NEDÁ A ŽI PODĽA SVOJICH HODNÔT.



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 trochu zlepšil ťažkú situáciu.

A ČO to je?

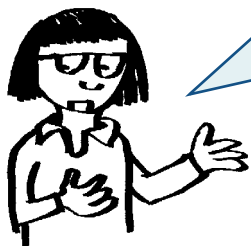


Dobrá otázka! To budeme objavovať v ďalšej časti knihy. Najskôr si však nechaj jeden-dva dni na precvičenie toho, čo si sa naučil v tejto časti. Môžeš použiť zhrnutie na konci knihy, aby si si pripomenul všetky zručnosti, ktoré si sa doteraz naučil.

Štvrtý oddiel

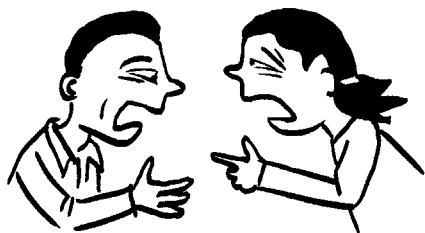
## Buď láskavý





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

Alebo v domácej hádke...



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



Niekohto, kto ťa upokojí a  
poteší, keď cítiš bolesť.

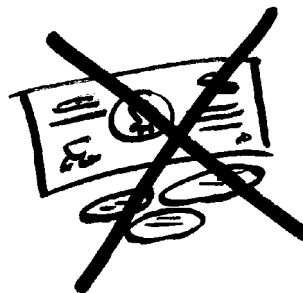
Vidím, že je to pre  
teba príliš ťažké.  
Môžem ti pomôcť?



Či sa nachádzaš v nebezpečenstve...



Alebo si bez príjmu...



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



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



Často sme  
spútaní  
neprijemnými  
myšlienkami.

Som slabý.

Som hlúpy.

Som celkom  
nanič.

Urobil som  
nesprávnu  
vec.



Je to moja vina.

Nikdy si to  
neodpustím.

Nemal  
som to  
robiť.





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

...ak sa necháme spútať neprijemnými myšlienkami, budú nás ťahať preč od našich hodnôt.



Vyskúšaj si to hneď teraz. Vyber si nejakú neprijemnú myšlienku o sebe.



Potrebujeme 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.



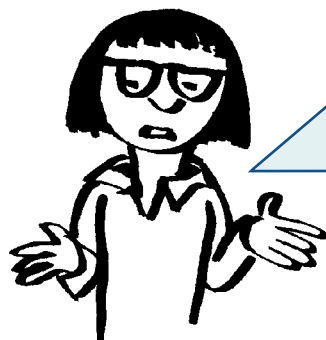
Aj malé  
láskavé  
skutki  
môžu  
priniest'  
veľkú  
zmenu.



Patria sem  
láskavé slová.

Je to strašne  
bolestivé.

Som tu  
pre teba.



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



Každý malý  
láskavý  
skutok sa  
počíta.

A ku sebe  
by sme  
mali byť  
tiež  
láskaví.



Takže sa odpútaj od myšlienok ako...

Nezaslúžim  
si lásku.



Moje  
potreby  
nie sú  
dôležité.

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.

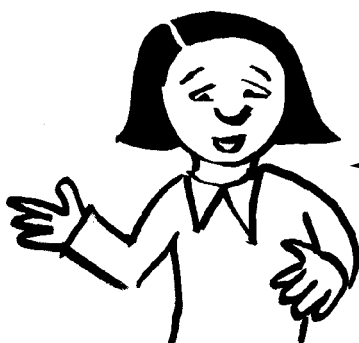


Zapamätaj si: ako všetky hodnoty aj láskavosť sa prejavuje oboma smermi.

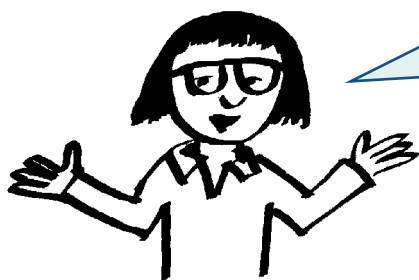


Takže hovor o sebe láskavo.

Je to ťažké  
a bolí to.



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

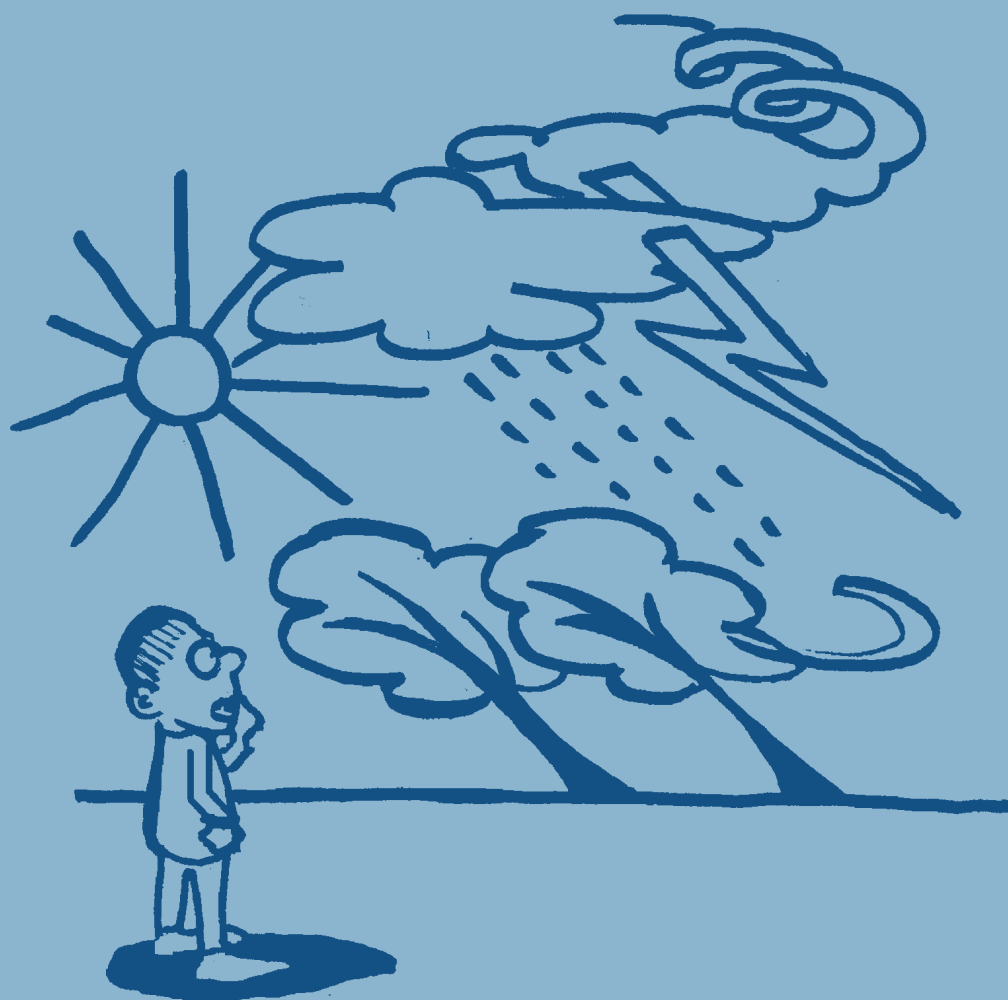


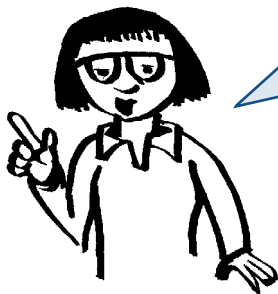
To je správne! A v poslednej  
časti knihy sa naučíme ešte  
jednu dôležitú zručnosť,  
ktorá nám pomôže vyrovnať  
sa so stresom.

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.

Piaty oddiel

## 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.

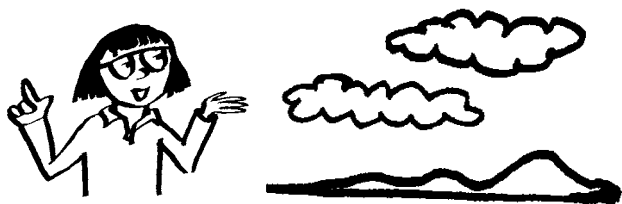


Takže ODPÚTANIE SA je jedným zo spôsobov ako prestať bojovať s nepríjemnými myšlienkami a pocitmi.

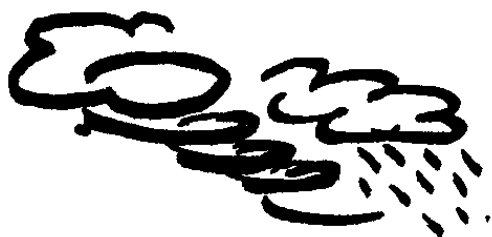
Existuje aj ďalší spôsob ako to urobiť a ten sa volá  
- UROBENIE PRIESTORU.



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.

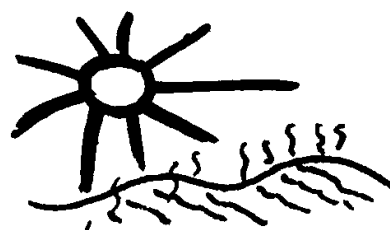


Áno, stále sa menia!

Nezáleží na tom, aké zlé je počasie ...



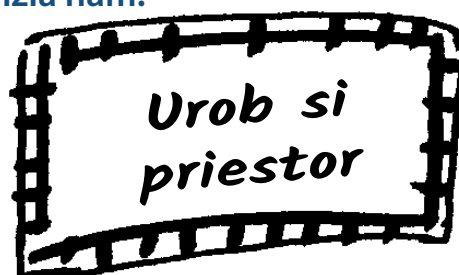
A žiadne počasie oblohe neublíži. Či už je to spaľujúca horúčava...

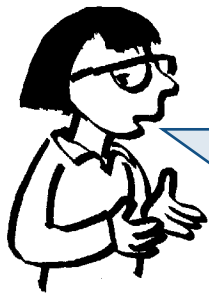


A skôr alebo neskôr sa počasie určite zmení.



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 hneď teraz. Najskôr si potichu **UVEDOM** a **POMENUJ**.

Uvedomujem si bolesť v hrudi a v žalúdku.

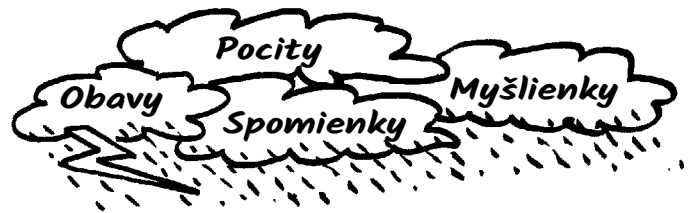


Toto je bolestivá spomienka.



Sústred' sa a vnímaj tieto myšlienky a pocity so **ZVEDAVOSŤOU**.

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



A ty si ako obloha...



...pre počasie.

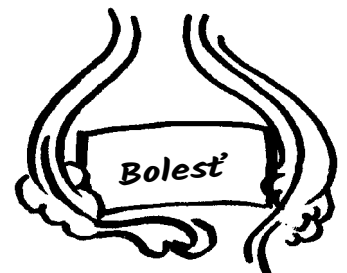
Sústred' svoju pozornosť na problematickú myšlienku alebo pocit. **UVEDOM SI** ju/ho a **POMENUJ** ju/ho a vnímaj ho so zvedavosťou.



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



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

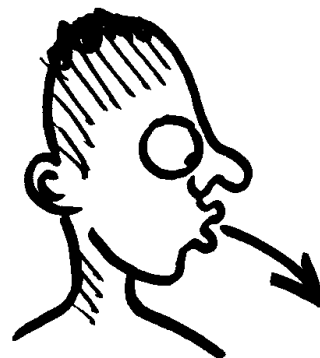




Predstav si to akýmkoľvek spôsobom, ktorý ti vyhovuje.



Vydýchni, vyprázdni si celé pľúca...



Pomaly sa nadychuj...



Dýchaj okolo svojej bolesti...



Otvor svoje vnútro a urob si priestor pre...



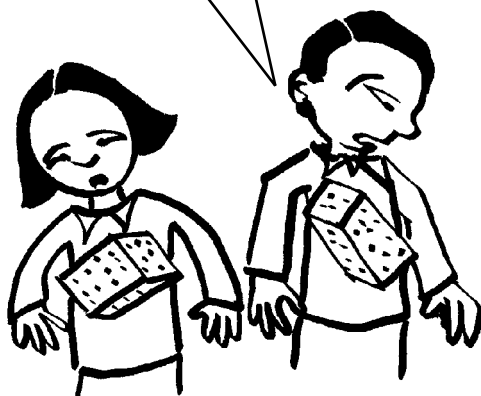
Dovoľ jej, aby tu bola...



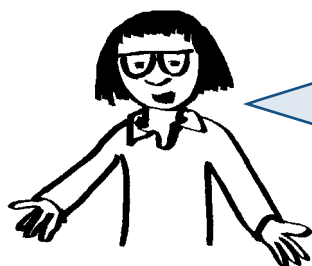


Často pomáha, keď si bolestivú myšlienku predstavíš ako nejaký objekt.

Ako ťažkú, studenú, tmavohnedú 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.



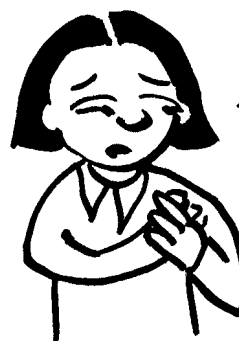
A predstav si, že dýchaš okolo tejto tehly (alebo iného objektu) - robíš si pre ňu priestor.



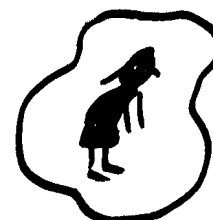
...ako slová alebo obrázky na stránkach knihy.



Uvedom si problematickú myšlienku...



Som nemožná



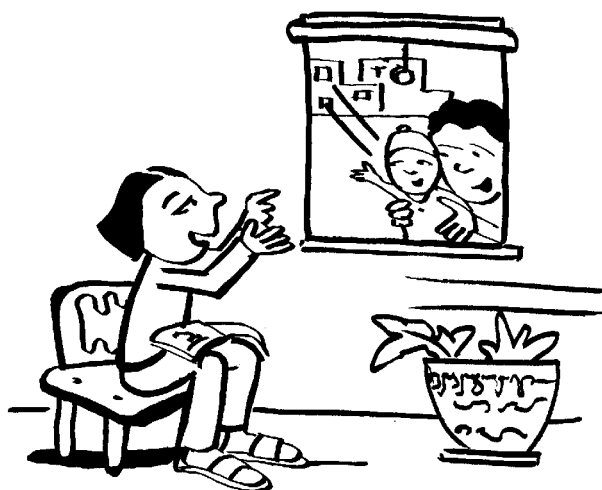
...a predstav si ju ako  
slová a obrázky na  
stránkach knihy.



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



...ZAPOJ sa do diania okolo  
seba.

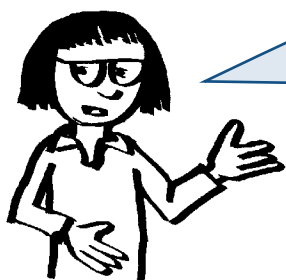


Môžeš si tiež predstaviť, že máš  
knihu pod pazuchou a berieš si  
ju so sebou.

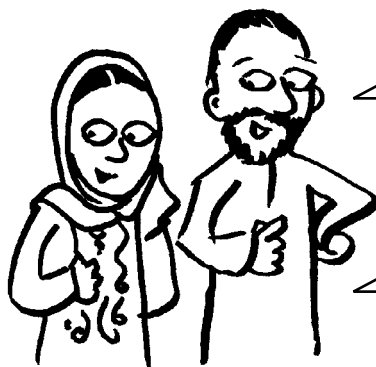


Takže táto myšlienka  
je stále s tebou, ale aj  
tak sa môžeš  
ZAPOJIŤ do diania  
okolo seba.



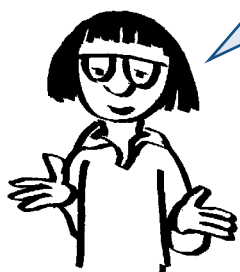


Naučiť sa to môže trvať niekoľko minút. Ale ako pri každej novej zručnosti...



S precvičovaním to ide ľahšie!

A oveľa rýchlejšie.



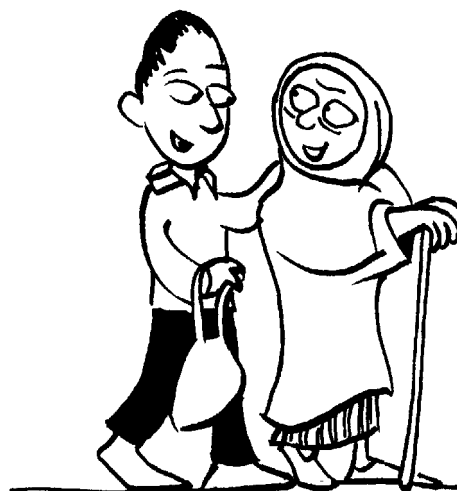
Takže teraz sa, prosím, vráť späť a precvič si tieto zručnosti predtým, ako budeš čítať ďalej. Takisto môžeš precvičovať počas dňa, kedykoľvek sa streneš s problematickými myšlienkami a pocitmi.

**Pamätaj si: je to ako učiť sa novú zručnosť.**

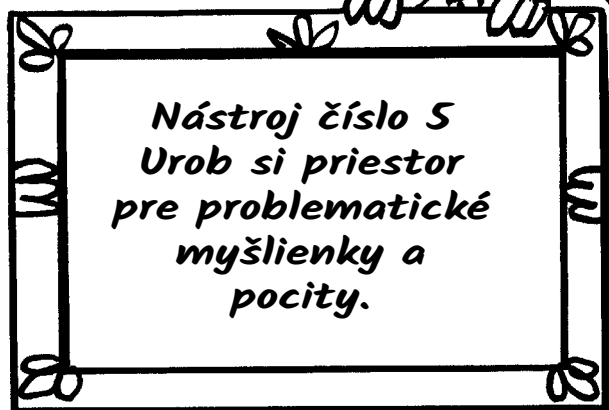


**A keď si UROBIŠ PRIESTOR, ZAPOJ SA do diania okolo seba.**

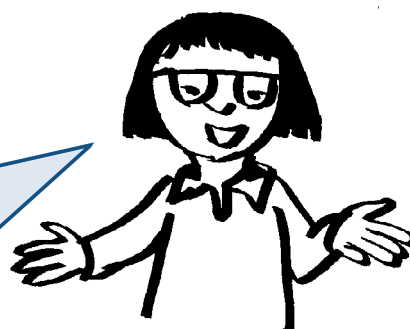
**UVEDOM SI, kde sa nachádzaš, kto je pri tebe a venuj plnú pozornosť tomu, čo robíš.**



Takže máš ďalší nástroj do so svojej zbierky.



Pamätaj si: precvičuj,  
precvičuj, precvičuj!



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



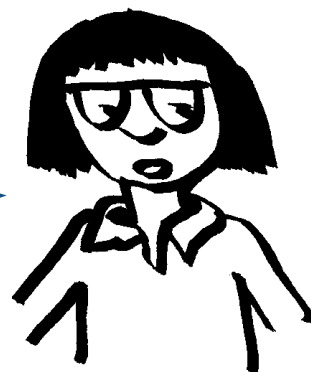
## Dýchaj do svojich problematických myšlienok a pocitov...



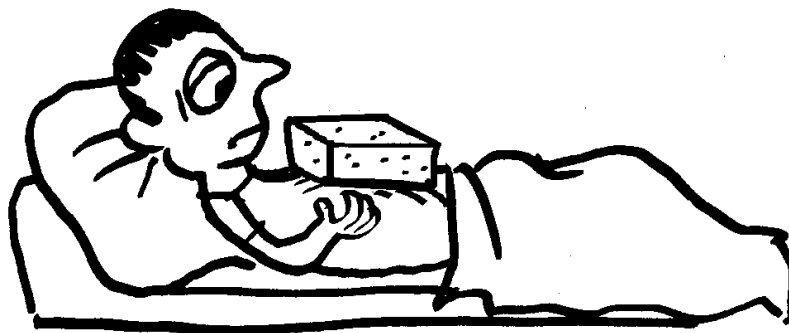
...a nechaj svoj dych  
plynúť do a okolo nich.



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

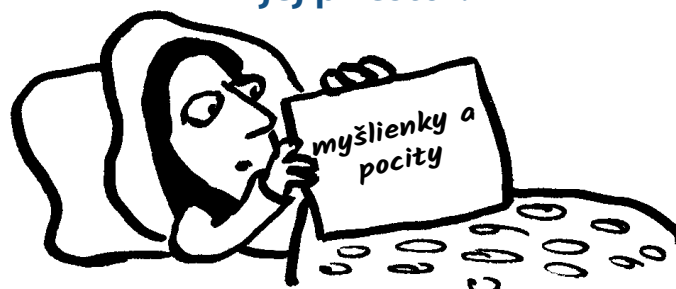


Uvedomuj si jej tvar, veľkosť a teplotu...



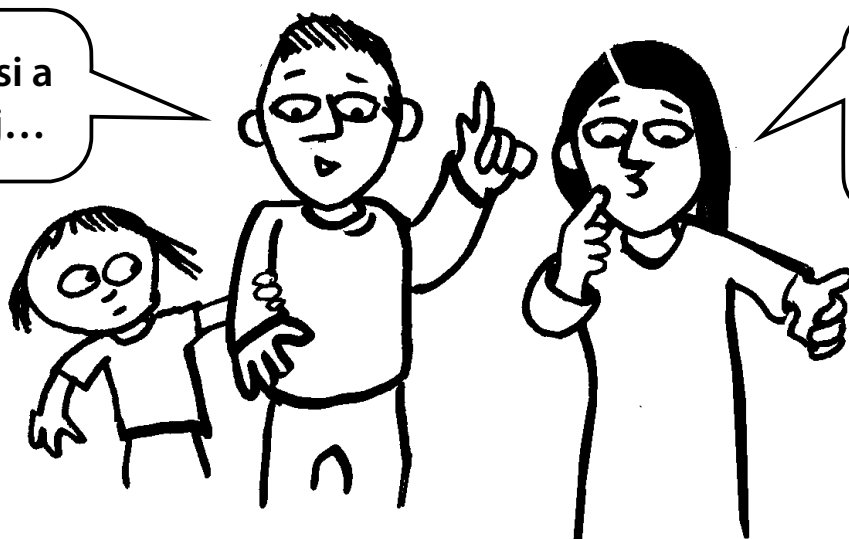
...a sleduj so zvedavosťou, čo sa bude diať.

Tvoja bolesť 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 ťahaný preč od precvičovania...

Uvedom si a pomenuj...



...a sústred' sa na dýchanie a urobenie priestoru.



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

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



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 brucho, na čelo alebo kdekoľvek cítiš bolesť.



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



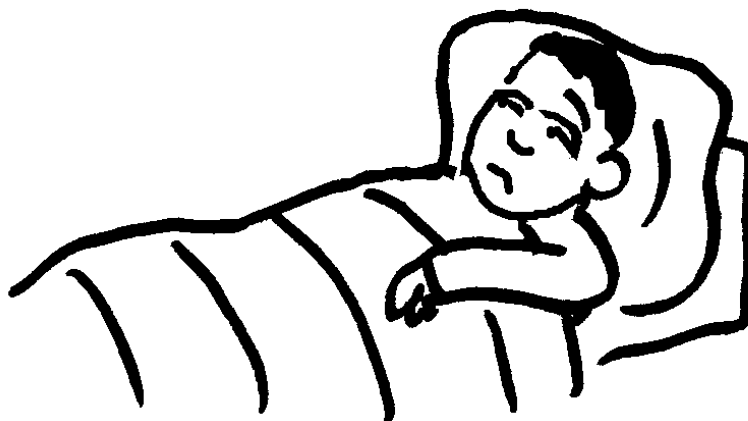
Môžeš použiť obe ruky,  
ak je to pre teba lepšie.



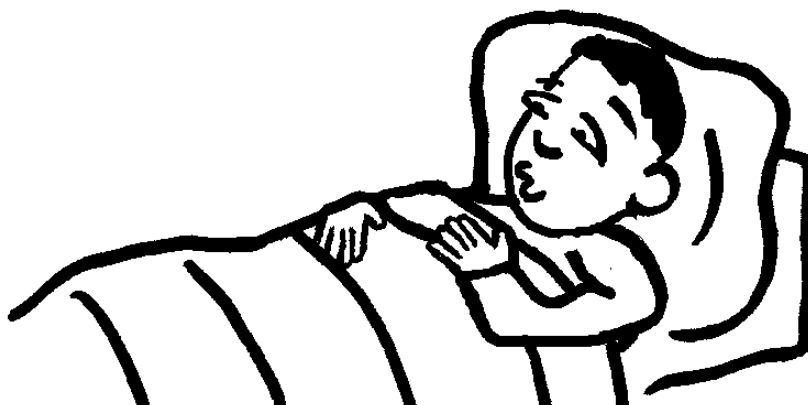
Jemne a láskavo sa objím..



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



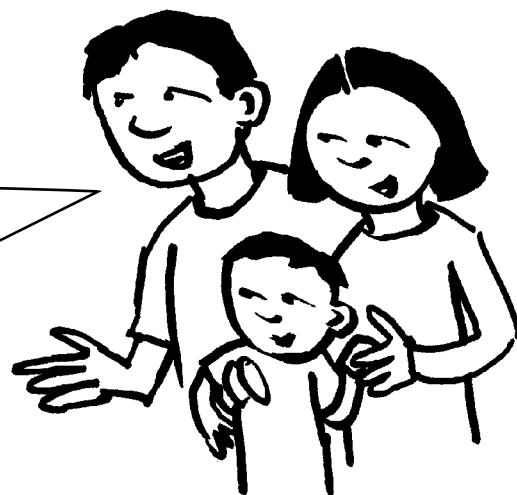
Polož si ruku na bolestivé miesto. Uvidíš, či dokážeš byť láskavý ku sebe, keď si predstavíš, ako dýchaš skrze svoju ruku do tohto bolestivého miesta.





Zakaždým,  
keď robíš  
niečo z  
tejto  
knihy...

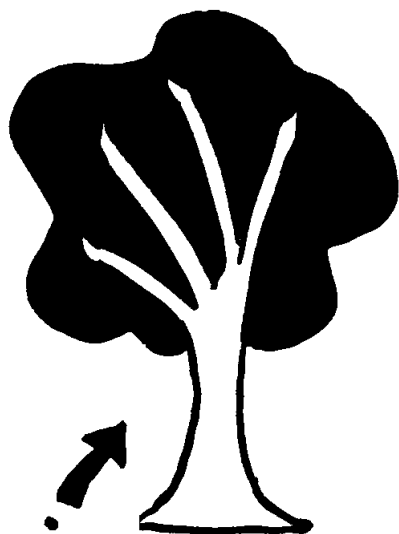
...je to  
láskavý  
skutok voči  
sebe aj voči  
iným!



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 ťaživý 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:

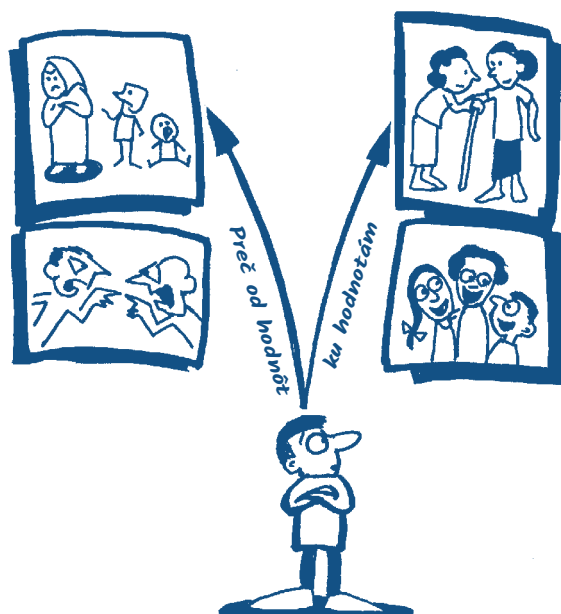
- byť starostlivý a láskavý
- byť nápomocný
- byť smelý
- byť pracovitý

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 BOLEŠŤ, KTORÁ SA NEDÁ ZMENIŤ A BUDEŠ ŽIŤ PODĽA SVOJICH HODNOT.
3. VZDÁŠ TO A BUDEŠ SA VZĎAĽOVAŤ OD SVOJICH HODNOT.



## Nástroj č.4: BUĎ LÁSKAVÝ

**BUĎ LÁSKAVÝ.** Uvedom si svoju bolesť aj bolesť 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. Keď 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 dľaň a predstaviť si, že ju napĺňaš láskavosťou. Potom ju polož jemne na telo tam, kde cítiš bolesť. Precít teplo, ktoré prúdi z dlane do tvojho tela. Vyskúšaj, či môžeš byť ku sebe láskavý skrze túto dľaň.



## Nástroj č.5: UROB SI MIESTO

Keď 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. Sústreď 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 myšlienkam 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:

Ilustrovaná 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](mailto:psych_interventions@who.int)

[www.who.int/mental\\_health](http://www.who.int/mental_health)

Na príprave slovenského prekladu  
spolupracovali:  
Ing. Alexandra Kušnyérová, MPH  
Mgr. Marek Brinza  
Bc. Jakub Giret