

## NIEKOĽKO RÁD OD VÝCHOVNEJ PORADKYNE, AKO SI PESTOVAŤ A UCHOVAŤ DUŠEVNÉ ZDRAVIE...

**Duševné zdravie** je rovnako dôležité ako zdravie telesné. Paradox však je, že o svoje telesné zdravie sa ľudia starajú omnoho dôkladnejšie a intenzívnejšie ako o duševné zdravie. Položme si otázku - prečo? Zvykli sme si na stres, depresiu, frustráciu, konflikty a už sa tým nezaobráame? Hanbíme sa vyhľadať odbornú pomoc? Máme obavu, že ak vyhľadáme odborníka, budeme inými diskriminovaní, označení nejakou fiktívnou náplasťou?

Pamätajte, že nie je hanba vyhľadať v prípade potreby odbornú pomoc – či už je to psychológ, psychiater, mediátor alebo poradca - „hanbou“ je nepomôcť si, trápiť sa a v najhoršom prípade sa utiekať k veľmi nesprávnym riešeniam – drogy, pokus o samovraždu, narušenie medziludských kontaktov a pod.

To, ako budeme duševne zdraví alebo stabilní, ako kvalitne budeme zvládať záťaž v dospelosti, o tom sa rozhoduje väčšinou už v detstve. Zásadnú úlohu zohráva výchova v rodine, vzťahy s rodičmi, súrodencami či starými rodičmi. Avšak aj keď nie je rodinný základ práve najlepší, vždy je tu sebvýchova, ktorá znamená uvedomenie si kladov a nedostatkov vlastnej osobnosti a práca na sebazdokonaľovaní.

Patrite k duševne zdravým ľuďom? Pretože – uvedené podľa Svetovej federácie duševného zdravia (WFMH) - **duševne zdraví ľudia**:

- 1. majú sami k sebe dobrý postoj**, nenechajú sa premôcť vlastnými emóciami, ako je strach, hnev, žiarlivosť, pocit viny, nepodceňujú, ale ani neprečunujú svoje schopnosti. Dokážu sa povzniesť nad životné neúspechy, majú tolerantný postoj tak k sebe, ako aj k iným. Dokážu sa na sebe zasmiať, dokážu prijať svoje nedostatky, majú primeranú sebaúctu, dokážu sa tešiť z jednoduchých každodenných vecí.
- 2. cítia sa dobre medzi inými ľuďmi**, dokážu prejavovať lásku, brať do úvahy záujmy druhých, majú trvalé a uspokojivé osobné vzťahy, rešpektujú rozdiely medzi ľuďmi, nevyužívajú druhých ľudí, ale zároveň nedovolia, aby druhí zneužívali ich. Cítia, že sú súčasťou skupiny, cítia zodpovednosť k druhým ľudským bytostiam.
- 3. sú schopní zvládať požiadavky života**, pri objavení sa problémov hneď niečo podnikajú na ich zvládnutie - akceptujú svoju zodpovednosť pri riešení problému. Duševne zdravý človek sa dokáže prispôbiť primeranej záťaži, ale aj záťaži, ktorá je istým spôsobom nie celkom normálna, no prináša ju bežný život, ako je napr. smrť blízkej osoby, neúspechy v zamestnaní a pod. Stanovujú si realistické ciele, neobávajú sa budúcnosti, vítajú nové skúsenosti a myšlienky, sú schopní sami urobiť vlastné rozhodnutia.

**Našli ste sa? Ak nie, nezúfajte, pracujte na sebvýchove...**



## DVANÁSTORO DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

(spracované podľa Ligy duševného zdravia):

### 1. Prijímaj sám seba

Spoznávaj seba, svoje prednosti i slabosti. *Prijímaj sám seba takého, aký si.* Na negatívnych stránkach svojej osobnosti konštruktívne pracuj, pozitívne stránky osobnosti naďalej rozvíjaj. Vybuduj si k sebe úctu, ale skús sa nebrať veľmi vážne.

### 2. Hovor o tom

Hovor o tom, čo ťa trápi, z čoho máš obavy, čo si vyčítaš a pod. Hovor o svojich pocitoch a problémoch, ale pozor, aby sa z teba nestal chronický sťažovateľ. Rovnako sa podel' aj o svoju radosť, úspechy.

### 3. Bud' aktívny

Život sa stále mení. Vždy je za čím ísť. Stanovuj si nové ciele (hoci aj malé), choď za nimi, snaž sa ich naplniť.

### 4. Uč sa nové veci

Vždy je niečo, čo sa dá učiť. A aj keď sa ti niečo nepodarí, vždy si môžeš povedať: „Aspoň som to skúsil.“ *Nezabúdaj, vedomosti a skúsenosti ti nikto nemôže ukradnúť.*

### 5. Stretávaj sa s priateľmi

Bud' otvorený vzťahom. Pestuj si pevné priateľstvá, aj keď ich bude len zopár (*skutočný priateľ je ten, kto ťa počúva, kto ťa berie vážne, kto si ťa váži, kto ti je oporou*). Sympatie a priateľstvo sú zdrojmi radosti v živote. Pamätaj: *rodinu si nevyberáme, ale priateľov áno.* A ešte niečo, *kto má dôverného priateľa, nepotrebuje psychológa...porozmýšľaj...*

### 6. Rob niečo tvorivé

*Géniov je málo, ale tvorcom je každý z nás.* Každý môže byť tvorca. Neboj sa kritiky zo strany druhých, keď tvoje výtvyry nie sú dokonalé, dôležité je to, aké príjemné pocity pri tvorbe zažiješ a ako sa pri tom cítiš. Výtvor možno skritizovať, ale to, čo pri tvorbe zažijeme, nám nikto nezoberie.

### 7. Zapoj sa a pomáhaj

Zaujímaj sa o to, čo sa deje okolo teba. Snaž sa pomáhať tam, kde je to potrebné a kde sa to dá. *Pomoc druhým totiž človeka naplňuje.*

### 8. Neváhaj požiadať o pomoc

Ak cítiš, že tvoje bremeno je príťažké, *požiadaj o pomoc.* Sú tu tvoji *priatelia, rodičia, učitelia, výchovný poradca, psychológovia.* Nájdi si spriaznenú dušu.

### 9. Oddychuj a uvoľni sa

Uč sa oddychovať (aktívne i pasívne) a hľadaj veci a činnosti, ktoré prinášajú radosť a relax. Pre niekoho je to veselá spoločnosť, pre iného samota, pre niekoho šport, pre iného príroda. Využívaj svoj voľný čas zmysluplne.

## 10. Zdolávaj prekážky

Každá životná prekážka je zároveň novou príležitosťou na rast a zmenu. Pamätaj: *Každé zlyhanie je úžasná príležitosť* (v budúcnosti sa totiž tomu, v čom sme zlyhali, snažíme vyhnúť, resp. nájsť iné riešenie - *len si treba predovšetkým vlastné zlyhanie uvedomiť*).

## 11. Neboj sa snívať

*Vytváraj si sny, pomôžu ti definovať to, k čomu sa chceš priblížiť*. Snívaj v noci i cez deň. V snoch sa dá vznášať a dajú sa dokázať úžasné veci. Nie všetky sny sa naplnia, ale niektorým sa môžeš aspoň priblížiť. Duševne je veľmi chudobný ten, kto nevie snívať...

## 12. Ži tu a teraz

*Minulosť je mŕtva* (ak ťa minulosť trápi, snaž sa prijať ju ako niečo, čo už pominulo; dokáž sám sebe odpustiť). *Budúcnosť ešte len vytváraš. Jediná realita je práve teraz*.

## ...a ešte zopár vlastných postrehov k duševnému zdraviu...

- *Usmievajme sa. Úsmev zblížuje ľudí a očisťuje dušu od negatívnych nálad.*
- *Primiešajme do života trochu humoru a dokážme sa zasmiať aj sami na sebe.*
- *Majme niekoho radi skutočnou nepredstieranou láskou.*
- *Obdarovávajme (a to aj bez toho, aby o tom ostatní vedeli).*
- *Pestujme aspoň jedno dôverné priateľstvo (nie len majme priateľa, aj my budme priateľom).*
- *Vo vzťahoch budme opatrní, nezverujme sa hneď každému s najsúkromnejšími problémami.*
- *Venujme sa svojim záujmom.*
- *Berme život s nadhľadom, netrápme sa pre maličkosti (myslím si, že pokiaľ nejde o zdravie a život, všetko sú v podstate maličkosti).*
- *Snažme sa o zdravý životný štýl (dostatok spánku, zdravá strava, pitný režim, pohyb...)*
- *Zachovávajme si pozitívne myslenie (hľadajme vo všetkom niečo dobré).*
- *Meditujme. Alebo si každý deň doprajme chvíľku ticha, načúvajte sami sebe.*
- *Nebráňme sa smútku, patrí k životu. Keď nás však veľmi premáha, je dobré navštíviť príbuzného, priateľa, lekára, psychológa.*

Je toho tak veľa... Čo by ste ešte doplnili?

Zoberte papier a píšete...a potom vnášajte do života.

Prajem vám mnoho pokojných dní a vnútornej vyrovnanosti! ☺

Výchovná poradkyňa PaedDr. Jana Kipikašová