

ODBORNÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV PSYCHIATRICKÝ, n. o. PREDNÁ HORA



**KAŠTIEĽ,
KTORÝ
JEČÍ**

EDUKAČNÝ MATERIÁL PRE NÁCVIK SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ

Vladimír Stanislav a kolektív

PhDr. Vladimír Stanislav PhD., MPH a kolektív

EDUKAČNÝ MATERIÁL PRE NÁCVIK SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ

Autorský kolektív:

MUDr. Mária Martinove, PhD. – odborný garant

MUDr. Jozef Benkovič

PhDr. Štefánia Laskovská

Mgr. Zuzana Fuňová

Mgr. Peter Knapík

Mgr. Katarína Knapíková

Mgr. Ľubica Simanová

Mgr. Martin Šutliak

Mgr. et Mgr. Radoslav Nad'

Mgr. Tomáš Juríček

Mgr. Martin Helik

Mgr. Ľudmila Barnová

Edukačný materiál vznikol ako výstup projektu „**Nové trendy a výzvy - Účinná komunikácia, výmena informácií a názorov na podporu cieľov protidrogovej politiky, diskusia a analýza vývoja v oblasti zneužívania drog na národnej a medzinárodnej úrovni prostredníctvom telemedicíny a videokonferencie**“, ktorý je realizovaný s finančnou podporou Ministerstva Zdravotníctva SR – v rámci účelovej dotácie na podporu protidrogových aktivít pre rok 2020.

Text neprešiel jazykovou korektúrou.

Vydal: © BIANKO 2020

ISBN: 978–80–973787–1–4

EAN: 9788097378714

Obsah

1. Úvod.....	4
2. Asertivita	4
Komunikačné stratégie	5
Komunikačné zlozvyky	6
Charakteristiky dobrej komunikácie	7
Asertívne techniky (špeciálna časť).....	8
3. Craving	14
Psychologické spôsoby prevencie a zvládania baženia	15
Krizový plán.....	16
Vonkajšie faktory	17
Vnútorne faktory.....	28
4. Stres a stresová reakcia.....	30
Príčiny stresu	33
Ako zvládnuť stres	35
Prevencia stresu - 4 užitočné spôsoby	42
5. Záver	46

1. Úvod

Dnešná doba je náročná. Tak ako to už obvykle býva – hlavne na nedostatok času. Preto každý z nás má skúsenosti s tým, že neraz „zrýchľujeme“, spájame nemožné veci a riešime ich naraz, váhame a nevieme sa odrazu rozhodnúť čo a ako ďalej... A tak okrem toho, že začneme o sebe pochybovať, či vôbec niečo dokážeme, zvládneme, niekedy nám napadne aj požiadať niekoho o pomoc. Uvedená brožúrka túto pomoc ponúka, približuje a popisuje také sociálne zručnosti, vďaka ktorým je človek schopný vymaniť sa z predsudkov, zlovykov, rigidných stereotypov či zaprášených tradícií, aby dokázal asertívne uplatňovať aktuálne, novodobé, funkčné vzorce správania. Naviguje, že ako zvládať stres a dokázať zvýšiť kvalitu svojho života aj v dnešnej uponáhľanej a vratkej dobe. A napokon upozorňuje na to, že u jedinca, kde vládne závislosť, je popri nej zamaskovaný craving a vyčkáva na svoju chvíľu, aby spustil recidívu. Brožúrka teda usmerňuje možnosť zlepšiť si a nacvičiť niektoré sociálne zručnosti, vďaka čomu jedinec môže získať zdravé sebavedomie, dokáže kontrolovať a lepšie zvládať stresové situácie a v nie poslednom rade pri včasnom rozpoznaní a riešení cravingu si udrží aj abstinenciu.

MUDr. Mária Martinove, PhD. – odborný garant

2. Asertivita

Čo je asertivita

(všeobecná časť)

Asertivita alebo citová voľnosť je:

- schopnosť dobre vychádzať s ľuďmi
- pocit vnútornej pohody a istoty
- schopnosť dokázať sa rozhodovať sám za seba a niesť si za svoje rozhodnutia zodpovednosť
- schopnosť dokázať vyjadriť svoje stanovisko a názor
- schopnosť presadiť svoje požiadavky
- schopnosť konštruktívne kritizovať a prijať kritiku a zároveň neponížiť druhého
- vedieť pristúpiť na kompromis
- dokázať si uznať vlastnú chybu

Komunikačné stratégie

Agresivita:

- Jedinec sa presadzuje na úkor iných, nedbá na ich práva, ponizuje a pokoruje iných.
- Pokiaľ takto nedosiahne úspech, za svoje neúspechy obviňuje okolie.
- Vlastné chyby si nedokáže priznať.
- Svojim prehnaným sebavedomím zakrýva svoje komplexy.
- Agresívne správanie nakrátko uvoľní jeho napätie, ale postupne sa ostatným odcudzuje a hromadí sa v ňom ďalšie napätie.
- Ľudia ho preto nemajú radi a ostáva sám.
- Hrá sa na „pravého chlapa“, sudcu“, ktorý moralizuje, vnucuje okoliu pocity viny, hrá sa na „kontrolóra“ vo všetkom má „pravdu“.

Pasivita:

- Jedinec sa vyznačuje bezbrannosťou voči požiadavkám iných.
- Chýba mu sebaistota, nedokáže sa prirodzene presadiť.
- Má tendenciu neustále sa ospravedlňovať, vcitovať do prianí druhých, niekedy je nadmieru snaživý, inokedy vyhýbavý.
- Vyhýbanie sa iným vedie k tomu, že ho druhí manipulujú.
- Niekedy medzi ľuďmi zastáva rolu „slušného či chudáčika“, zdôrazňujúc svoje nedostatky .
- Často sa prispôsobuje silnejším jedincom, je im oddaný, opakuje ich názory a je od nich závislý.
- Niekedy sa stavia do role „obetného barančeka“, ktorý stále všetkým a so všetkým nápadne pomáha, čím môže byť na obtiaž.

Manipulácia:

- Jedinec koná „poza chrbát“, čím sleduje nejaký pre neho prospešný cieľ.
- Tým, že dostáva iných do určitej pozície (napr. do pocitov viny, lichotí im a pod.), uľahčuje si dosiahnutie cieľa, ktorý inak nevie dosiahnuť.
- Manipulátor namiesto svojho skutočného cieľa uvádza klamstvá, tzv. „dôležitejšie“ dôvody, zavádza, že prečo je treba sa správať podľa nich.
- Manipulácie prebiehajú často pomocou citového vydierania (kladie dôraz napr. na morálne hodnoty, slušnosť, ľudskosť manipulovaného).
- Za vývoj a riešenie nejakého problému neraz urobí zodpovednú svoju obeť (zmanipulovaného človeka).
- Spôsob manipulácie manipulátora charakterizuje jeho osobnosť.

Asertívne správanie:

- Je proti akejkoľvek manipulácii, ukrivdenej pasivite či zlostnej agresii.
- Asertívne sa správajúci človek hovorí presne o čo mu ide, ako situáciu vníma, čo si o nej myslí a ako ju prežíva.
- Má primerané sebedovetomie, pred nikým sa neponižuje, ani sa nad nikým nepovyšuje.
- Rešpektuje partnera, vie počúvať, zvažuje to, čo hovoria iní, nechce „vyhrať“, ale hľadá možnosti ako problém riešiť.
- Je schopný priznať si chybu a pristúpiť na kompromis (dohodu).
- Ak sa mu niečo nepodarí, neobviňuje iných.
- Čelí manipulácii a nedá sa zatlačiť do pocitov viny.
- Navonok pôsobí uvoľnene, pokojne, hovorí zreteľne a zrozumiteľne, pozerá sa do očí, nevtiera sa.

Komunikačné zlozvyky

Komunikačné zlozvyky pri hovorení

1. Nezladiť slovný a mimoslovný prejav
2. Vyjadrujeme naše pocity nie priamo, ale okľukou
3. Sme neúprimní
4. Hovoríme nejasne a nie konkrétne
5. Preháňame a neprimerane zovšeobecňujeme
6. Značujeme namiesto dať spätnú väzbu
7. Pripisujeme iný úmysel správaniu sa iných voči nám
8. V rozhovore unikáme od témy
9. Používame v prejave nelogické afektívne reakcie

Komunikačné zlozvyky pri počúvaní

1. Čítame vopred myšlienky druhých
2. Prerušujeme a skáčeme do reči
3. Nereagujeme na to, čo bolo povedané

Charakteristiky dobrej komunikácie

Ked' hovoríme:

- zladať slovný a mimoslovný prejav
- hovoriť konkrétne, otvorene a presvedčivo, jasne a zrozumiteľne, plynulo
- vedieť **bez agresie** vyjadriť svoje kladné i záporné pocity a požiadavky
- Vyjadrovať vlastné pocity (ja si myslím, cítim...) a nie hodnotiť druhého (si bezohľadný, si sebec...)

Ked' počúvame:

- schopnosť počúvať, neskákať do reči
- vyjadriť, že počúvame, máme záujem
- uvedomiť si pri tom svoje pocity, myšlienky a postoje
- „nečítať“ vopred nevy povedané myšlienky

Sedem zložiek asertívneho správania

1. Dbáť na celkový výraz tváre a mimiku (mal by byť v súlade s tým, čo hovoríme).
2. Udržiavať očný kontakt.
3. Zladať pohyby rúk, gestikuláciu s hovoreným obsahom.
4. Základný postoj (vzdialenosť medzi účastníkmi).
5. Hlasitosť a modulácia hlasu.
6. Správne načasovať odpoveď.
7. Zladať obsah a formu povedaného.

Asertívne práva

1. Mám právo sám posudzovať svoje konanie, myšlienky, pocity a byť za ne a za ich dôsledky zodpovedný.
2. Mám právo neposkytovať žiadne vysvetlenia ani ospravedlnenia svojho konania.
3. Mám právo posúdiť, či a nakoľko som zodpovedný za riešenie problémov iných ľudí.
4. Mám právo zmeniť svoj názor.
5. Mám právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný.
6. Mám právo povedať: „Ja neviem.“
7. Mám právo byť nezávislý od dobrej vôle iných ľudí.

8. Mám právo robiť nelogické rozhodnutia.
9. Mám právo povedať: „Ja ti nerozumiem.“
10. Mám právo povedať: „Je mi to jedno.“

Asertívne techniky (špeciálna časť)

Podávanie spätnej väzby

Podávanie a prijímanie komplimentu

Podávanie a prijímanie kritiky

Podávanie spätnej väzby

Ide o poskytnutie informácií o tom, ako určité správanie pôsobí na okolie.

Positívna spätná väzba vedie k posilňovaniu uvedeného správania, t.j. k zvýšeniu pravdepodobnosti, že sa správanie bude opakovať.

Negatívna spätná väzba môže viesť k zoslabeniu uvedeného správania, t.j. k zníženiu pravdepodobnosti, že sa dané správanie bude opakovať.

Spätná väzba, či už pozitívna alebo negatívna:

- tvorí základ otvorenej komunikácie
- dávame ňou stručné, presné informácie o danom správaní, čím zabráňujeme nejasnostiam a nedorozumeniu
- nenútime partnera k ústupu ani obrane, vyjadrujeme, čo cítime my
- v prípade konfliktu sa pri použití spätnej väzby zbytočne nevyostrojujú útoky obviňovaním a bránením

Podávanie a prijímanie komplimentu (pochvaly)

Kompliment slúži jednak k vyjadreniu našich kladných pocitov k iným, jednak sa z neho dozvedáme o vlastnom správaní, ktoré sa niekomu páči alebo ktoré si druhý cení. Ako podávanie, tak i prijímanie komplimentov nám často robí ťažkosti. Pri prijímaní máme často pocit, že musíme kompliment zľahčiť, danú vlastnosť vysvetliť či dokonca ospravedlniť, necítíme sa istí a dostávame sa do rozpakov. Keď sa naučíme dávať komplimenty, udržíme si priateľstvá a sympatie okolia.

Ako podávať kompliment?

Kompliment vyjadruje náš postoj, názor, pocit, preto začíname zdôraznením osobného postoja: mňa...ja... Kompliment má byť stručný. Dodržujeme zásadu

úprimnosti, kompliment by nemal vyvolať pochybnosti, či je úprimný. Kompliment formulujeme presne a konkrétne – vyhýbame sa všeobecnému hodnoteniu. Vyberieme si vhodný čas a situáciu ku komplimentu.

Ako prijímať kompliment?

Na kompliment reagujeme stručným: **Ďakujem**. Bez toho, aby sme uvažovali o jeho pravdivosti, či prečo nám ho dali. Ak naozaj chceme, môžeme pridať informáciu o pocitoch, ktoré v nás kompliment vyvolal. Vyhýbame sa prehnaným prejavom vďaky. Nezľahčujeme ani neironizujeme kompliment. V priebehu komplimentu udržujeme očný kontakt.

Prijímanie a podávanie kritiky

Kritika: nemáme ju radi, nahnevá, sme dotknutí, ospravedľujeme sa, vyhovárame (zranená dôstojnosť, bránime sa)...

Formy kritiky: presná, vecná, pravdivá, až manipulatívna (vnucuje svoj názor), ponižujúca, hrubá, nepríliehavá (vyvyšuje sa nad druhých...)

Každého človeka je možné pre niečo kritizovať.

3 hlavné typy kritiky:

- **Oprávnená a vhodne podaná**
- **Pravdivá, ale nevhodne podaná**
- **Zámerné nepravdivá s cieľom ponižiť, ublížiť**

Podávanie a prijímanie oprávnenej kritiky

3 základné taktiky (postupy) správania pri kritike:

- Pozorne počúvať všetky informácie
- Reagovať vždy konkrétne a špecificky
- Vety začínať **v 1. osobe** j. č. (...ja, mne... mňa...pre mňa...)

Zmeňme naše uvažovanie, pohľad na problém, ujasnime a premyslime, či:

- je to vôbec kritika našej osoby (...nohavice sú špinavé = konštatovanie)
- aký úmysel má kritik, aký máme vzájomný vzťah (napr. rival...), odkiaľ berie informácie
- zväžme, či chápeme kritiku i človeka, čo ju hovorí. Nebráňme hneď svoje zranené „ja“ (premyslieť, rozdýchať, myslieť na dôsledky).
- či sme to už nepočuli častejšie, teda nakoľko je to reálne a pre nás dôležité
- či kritiku vôbec chceme prijať

Kritika sa môže týkať len nášho určitého správania, nie celého človeka. Za to čo robíme, nesieme iba my zodpovednosť.

Asertívne prijímanie oprávnenej kritiky

Pokojne a pozorne počúvam, informujem o svojich pocitoch (cítim sa... mrzí ma, že...), pohnútkach (najradšej by som...) a o konečnom rozhodnutí (nezmením svoje úmysly... ponúkam takéto riešenie...).

Rozlišujem, čo je spätná väzba o mojom správaní (to beriem) a čo je hodnotenie druhého (toto odmietam).

Prijímam kritiku s pokojom, sústredím sa len na reálnu pravdu o mojom správaní (netreba hneď a na všetko reagovať). Nedám sa vyprovokovať k hádke, viesť druhého, aby miesto kritiky povedal, o čo mu vlastne ide.

Ako reagovať na oprávnenú kritiku a chyby

Nezovšeobecňovať (nie všetko je zlé a nič neviem).

Neinterpretovať.

Nemajte pocit, že na Vás každý vidí, že sa niečo nepodarilo (nemal som to ako inak... mohol som to lepšie...).

Neverbálne prejavy - pozor na: zvýšený hlas, cynické mlčanie, urazenú tvár, agresiu, plánovanie pomsty, ústup do pasivity.

Verbálne prejavy - pozor na: obviňovanie, poučovanie, hodnotenie, agresivitu, popieranie, odvetnú kritiku, sebaobviňovanie...

Dôsledok: druhý sa urazí, nahnevá, znepriatelíme si ho, konflikt sa nerieši, ale zhoršuje, prenášame predráždenosť aj inde.

Asertívne podávanie kritiky

Kritiku používať čo najmenej (radšej chváliť, oceňovať, odmeniť). Kritika je užitočná, ak má pozitívny dopad (nejdem proti Tebe, ale naopak, s Tebou proti nejakej chybe, nedostatku, čoho sa chceš zbaviť...). Má sa používať so zámerom riešiť problém, ktorý nám bráni vo vzťahu, práci... nie samoúčelne. Je potrebné vyjadriť, konkrétne čo sa nám na správaní druhého nepáči a hnevá nás:

„Keď sa pri rozhovore (situácia) dívaš do zeme (jeho správanie), mám pocit, že ma nepočúvaš a nezaujíma Ťa čo hovorím, čo chcem (moje pocity).“

Konstruktívna kritika – ponúka možnosti riešenia problému.

Asertívne podávanie kritiky - zásady:

Zbav sa zábran a nepríjemných pocitov z toho, že ideš kritizovať.

Zbav sa obáv z možných dôsledkov kritiky.

Vyjadruj sa **v 1. osobe j. č.** (ja, mne... hnevá ma, že...)

Buď konkrétny, o akú chybu, nedostatok u partnera ide a daj mu spätnú väzbu (Bojím sa o teba, keď nepovieš, že prídeš až v noci...).

Buď stručný, nemanipuluj (**nie:** myslela som si, že sa dovtípiš, že ma to hnevá...)

Zásady asertívneho „NIE“

Nesmelým ľuďom robí problémy odmietnuť žiadosť alebo prosbu od iných i keď môže byť proti ich vlastnému záujmu. Sú príliš pasívni, nesmelí a pre pocity menejcennosti sa boja otvoreného stretnutia. Ľahko sa vzdávajú svojich práv a majú potom pocit krivdy. Boja sa povedať NIE, pretože sa boja straty „dobrého vzťahu“, cítia sa potom zneužití. Aby sa sami pred sebou ospravedlnili, zdôvodňujú si všetko svojou slušnosťou a dobrotou alebo prežívajú pocity zlosti kvôli vlastnej bezmocnosti. Zlosť potom prenášajú do inej situácie, sú podráždení doma, vršia sa na niekom inom a často môžu siahnuť po alkohole.

Pred odmietnutím:

- ujasni si situáciu (zozbieraj potrebné informácie)
- zväž definitívne odmietnutie (neunáhliť sa)
- zväž dopad takejto odpovede (neprijemný pocit z odmietnutia)

Povedať:

- „NIE“, „NIE, NECHCEM“, „NIE, NEMÁM O TO ZÁUJEM“

Nič nepridávať, vyhnúť sa odpovedi „**nemôžem**“ (pôsobí ako ospravedlnenie, vyhováranie, manipulácia a nasleduje za ňou automaticky otázka „prečo?“).

Všímaj si vlastné pocity (sú dobrým vodítkom pre rozhodnutie). Nevysvetľuj príčiny odpovede alebo len stručne (môžem sa rozhodnúť tak, ako ja chcem). Neospravedlňuj sa (je to väčšinou aj tak neúprimné a zatlačia Ťa do pocitov viny).

Vyjadri empatiu a rešpekt (zmäkčí to chlad z odmietania).

Pozor na otázku „prečo?“ (je manipulatívna, núti k vysvetľovaniu alebo ospravedľovaniu).

Svoje rozhodnutie nemusíme ospravedľovať a nemusí byť ani logické. Jednoducho niečo nechceme a na to máme právo aj bez dôvodov odmietnuť.

Odmietnuť = ostať triezvy/čistý.

Rozpoznať rizikóvu **situáciu** (vyhnúť sa jej), **osoby, predmety**.

Spôsoby odmietania:

- **Rýchle odmietnutie** (pokynom, ignoruj pozvanie, nie nechcem)
- **Zdvorilé** (s vysvetľovaním, ponúkaním inej možnosti, odviešť reč na inú tému)
- **Odmietanie - technika obohratej platne**

Podstatou „platne“ je mechanické opakovanie dôvodu pre odmietnutie znova a znova, nenechať sa zatiahnuť do diskusie, ani odviešť pozornosť od danej témy, nenechať sa zatlačiť do pocitov viny.

Je to teda mechanická metóda, pri ktorej pokojne a dookola stále opakujeme naše rozhodnutie (podobne ako prasknutá gramofónová platňa). Cieľ je ignorovať a brániť sa manipuláciám z okolia. Opakovaním tých istých viet dávame zreteľne najavo svoju vôľu a získavame pocit sebaúcty, sebavedomia.

- **Protiútokom** (čo sa Ti na ňom nepáči)
- **Kráľovské** (pre ľudí, s ktorými si často v kontakte: nie, nechcem, nepijem, úplne som s tým prestal, cítim sa oveľa lepšie...)
- **Odmietanie ako pomoc** (ponúkni pomoc tomu druhému: nechcem a Ty by si tiež mal... Nepijem, aj Ty prestaň kým je čas...)

Empatické načúvanie

Empatia je vcítenie. Schopnosť načúvať inému bez hodnotenia, rozumieť mu, prijímať ho. Empatia sa vyjadruje vždy mimoslovne i slovne. Mimoslovnú zložku tvorí výraz tváre, postoj, držanie tela, gestá. Slovná zložka je v obsahu povedaného, farbe a hlasitosti reči, v pomlčkách. Ak načúvame človeku, ktorý sa hnevá, trápi alebo teší a vcítíme sa do neho, nedokážeme sa tváriť ľahostajne. Naša mimika odráža jeho mimiku, naše slová zrkadlia jeho myšlienky. Pri empatickom načúvaní jeden človek dáva druhému najavo, ako on jeho výroky či správanie chápe alebo že má podobné pocity. Na základe empatie vzniká medzi ľuďmi pocit spolupatričnosti.

Umenie požiadať o láskavosť

Ide tu skôr len o odvahu požiadať o niečo vo chvíli, keď potrebujeme pomoc. Avšak i v tak jednoduchej spôsobilosti nás môžu spútať niektoré myšlienky:

- požiadať o láskavosť cudzieho človeka môžeme považovať za dotieravosť
- požiadaním o láskavosť sa zaväzujeme k tomu, že pomoc musíme vrátiť
- naši najbližší sú povinní nám pomáhať a tak ich o láskavosť žiadať nemusíme

O láskavosť žiadame pokojne, dívame sa do očí, s vedomím, že si pomoc druhých zaslúžime. Neprosíme ponížene, ďakujeme krátko a dôstojne.

Vyjadrenie hnevu (hádky)

Zásady vyjadrenia hnevu, zlosti:

- V 1. osobe j. č. (ja som nahnevaný, keď... mňa nahnevalo, že...)
- Presne označiť správanie, ktoré hnev (zlosť) vyvolal (chcem, aby si nehovoril o...)
- Rátajme s partnerovým „nechcem“, na čo má on právo a hľadáme iné možnosti ako riešiť konflikt (napr. **kompromisom**).
- Prijmeme zodpovednosť za konečné riešenie. Partner nemusí naše požiadavky akceptovať, má na to aj on právo.
- Riešme neodkladné, nepripustíme, aby sa hnev hromadil, aby sme vybuchli...

Cieľom je spokojnosť oboch strán.

Vyhňime sa: hrať sa na víťaza - porazeného, nadávaníu, citovému vydieraniu, kladeníu neoprávnených požiadaviek. Slúbme, len čo sme ochotní splniť.

Zásady reagovania na nahnevaného človeka:

Vnímame ho a uvedomujeme si jeho pocity zlosti.

Ak partner ďalej nechce problém riešiť, uistíme ho, že jeho hnev vnímame a takto teraz ani my sme neschopní problém riešiť.

Ak on vybuchuje ďalej, máme právo **odísť** a to bez pocitu viny i obviňovania. Povieme mu, že ho neodmietame, ale nezotrváme v danej situácii (odmietame takúto situáciu). Po upokojení sa môžeme k riešeniu problému vrátiť. Zdôrazníme (ak je to nutné), že neodmietame jeho, ale nie sme ochotní kričať a prekrikovať ho, aby nás počul.

Riešenie problémov

Zadefinovať problém:

- pozitívne (nie výčtkami...) pripomenúť, čo druhý urobil a súvisí to s daným problémom
- popísať problém a svoj vlastný pohľad na neho
- povedať o pocitoch, ktoré prežívam v súvislosti s problémom

Partner by mal zhrnúť povedané (či dobre rozumel...), ukázať ochotu k spolupráci. Ja by som mal posúdiť, čím prispievam k problému (udržujem ho).

Riešiť problém:

- vytvoriť zoznam možných riešení (akékoľvek a čo najviac = tzv. brainstorming), napísať si ich, vyhodnotiť (ktoré je vhodné, reálne, aké má – nemá výhody ?)
- konečná dohoda (kombináciou najlepších riešení zo zoznamu), obsahuje: kto, čo kedy, ako, kde – a to jasne a zrozumiteľne (začať s jednoduchými problémami: kto spraví večeru, kde pôjdeme cez víkend, kto sa bude učiť s dieťaťom...).

3. Craving

WHO definuje craving ako **veľmi silnú túžbu pociťovať účinky psychoaktívnej látky (alkoholu alebo inej drogy), s ktorou mala osoba už predtým skúsenosť. Nutkanie pociťovať už známy stav vyvolaný psychoaktívnou látkou.**

Základné delenie, druhy cravingu:

1. **Telesný** craving – po odznení intoxikácie
2. **Psychický** craving – aj po dlhšej dobe abstinencie

Baženie je najsilnejšie:

- v situácii, kedy je jeho predmet dostupný
- v počiatočnej abstinencii
- pri negatívnych duševných stavoch

Vlastné prejavy baženia:

- Spomienky na príjemné zážitky pod vplyvom drogy, alkoholu, gamblingu
 - Neprijemné telesné pocity ako zvieranie na hrudi, búšenie srdca, zvieranie žalúdka, sucho v ústach, tras, bolesti hlavy a rôznych častí tela, potenie
 - Neprijemné duševné pocity ako silná túžba po droge, úzkosť, stiesnenosť, únava, slabosť, zhoršené vnímanie okolia, nepokoj, vzrušenie, podráždenosť
- Nebezpečenstvo pri cravingu = nedostatočne uvedomované a nerozpoznané baženie.

Malá schopnosť uvedomovať si craving môže mať viac príčin, ktoré sa môžu navzájom kombinovať. Ide o tieto príčiny:

- malá schopnosť sebauvedomenia, poznania vlastných pocitov a myšlienok
- nadmerná únava súvisiaca s nevyváženým životným štýlom
- nerealistické nároky na seba
- tendencia si myšlienky súvisiace s cravingom zakazovať a nepripúšťať
- okolnosť, že k recidíve dôjde veľmi rýchle a takmer automaticky v prostredí, kde je droga dostupná.

Baženie a emócie

Medzi bažením a emóciami existujú súvislosti. Podobne ako emócie i baženie býva sprevádzané telesnými zmenami. Baženie vzniká niekedy nezávisle na inej emócii, ale často bezprostredne nadväzuje na nejaký iný emočný stav (keď vám je smutno, skôr dostanete chuť na to, aby ste si uľavili drogou). Veľmi nebezpečné pocity sú **hnev, úzkosť a strach, depresia, radosť a šťastie, nuda a nedostatok podnetov, ale i pocit osamelosti, hladu a choroba.**

Psychologické spôsoby prevencie a zvládania baženia

Vyhnúť sa pocitom viny

To, že sa objaví chuť na drogu, alkohol, gambling *neznamená*, že by závislý človek nechcel abstinovať alebo že by liečba bola zbytočná. Baženie je jeden z prejavov závislosti či už sa jedná o cigarety, alkohol alebo iné drogy. *Namiesto pocitov viny je preto dôležité sústrediť sa na zvládanie baženia.*

„Človek nie je zodpovedný za to, kto zaklope na jeho dvere, ale za to, koho pustí dovnútra do svojho bytu a koho nie.“

Uvedomiť si, že baženie trvá väčšinou krátko

Baženie je najsilnejšie v *počiatočoch abstinencie* a s pribúdajúcimi týždňami a mesiacmi abstinencie slabne a jeho trvanie sa obvykle skraca. Čím dlhšie človek abstínuje, tým to väčšinou býva ľahšie.

Praktické podnety...

Ak už máte nejaký čas abstinencie za sebou, uvedomte si, ako dlho trvalo baženie na jej začiatku a ako dlho alebo krátko trvá v súčasnosti, tiež ako sa menila intenzita baženia a prečo je dôležité byť v bezpečnom prostredí.

	Dĺžka abstinencie
Intenzita baženia	▼
Frekvencia, s ktorou sa baženie objavuje	▼
Trvanie baženia	▼

Rozpoznávanie spúšťačov a vyhýbanie sa im

Svojpomocné organizácie typu AA (Anonymní Alkoholici) vyjadrujú tento princíp jednoducho: „Kto sa nechce pošmyknúť, nech nechodí tam, kde sa šmýka.“ K typickým spúšťačom, ktoré vyvolávajú baženie patrí: stretnutie sa s ľuďmi, ktorí berú drogy alebo sú dokonca pod ich vplyvom, nevhodná téma rozhovoru o drogách, nevhodné spomienky a myšlienky, určité druhy hudby, ktoré mal dotýčný spojené s drogami, filmy o drogách, hlavne pokiaľ zachycujú ich typické účinky v pozitívnom svetle, atď. Je široká škála spúšťačov, rozdelujeme ich však na dve hlavné skupiny: *Vnútorne: tie, ktoré sú v nás: negatívne emócie: hnev, zlosť, smútok, strach, úzkosť, nuda, osamelosť, pozitívne emócie: radosť, šťastie, telesné pocity: hlad, bolesť, únava. Vonkajšie: tie, ktoré sú mimo nás: sociálny tlak*

spoločnosti a dostupnosť drogy, konflikty v medziludských vzťahoch, na pracovisku, veľké alebo dlhotrvajúce životné zmeny prinášajúce stres: rozvod, smrť, strata zamestnania, objekty, situácie, ľudia spojené s návykovým správaním...

Krízový plán

1. **kto** vám môže pomôcť zvládnuť recidívu? Urobte si zoznam spojencov pri zastavení recidívy, teda ľudí a zariadení, ktorí by vám mohli byť v tomto smere užitoční.
2. uvažujte o tom, čo by ste chceli, aby pre vás **urobili** v prípade recidívy?
3. uvažujte i o tom, ako by ste mali postupovať, keby ste neboli schopný alebo ochotný **dodržať** dohodnutý postup a pri zastavení recidívy dobre spolupracovať.

<i>Moje spúšťače a spôsoby ich zvládania</i>	
Vonkajšie
.....
.....
.....
Vnútorne
.....
.....
.....

Telesné pocity

Najčastejšími telesnými pocitmi rizikovými pre recidívu sú prežívanie bolesti, hladu, únavy, telesného napätia.

Pomoc: relaxácia - napr. cvičenie vnútorného ticha, vedenie si denníka o pocitoch.

Vonkajšie faktory

Tlak spoločnosti

Závislý sa môže ocitnúť v prostredí, kde je mu droga, alkohol, gambling priamo ponúkaná alebo v situácii, kde sa droga, alkohol, gambling podáva. Je veľmi ťažké odolať v spoločnosti, kde sa berú drogy, pije sa a hrá hazard, preto odporúčame takejto spoločnosti sa vyhýbať.

Problémy vo vzťahoch. Závislosť jedného člena rodiny naruší celý rodinný systém, preto je potrebné pomôcť celej rodine. Častým problémom je opakovaná nedôvera, ktorá môže vyvolať u závislého reakciu: „Keď mi neveria, tak nemá význam abstinovať“. Dajte rodine priestor a čas na to, aby dôveru mohli nadobudnúť /možnosť kontroly moču, dodržiavanie dohodnutého času, dať vedieť, ak sa počas dňa niečo zmení a vy prídete neskôr/. **Kamaráti:** Tým, že začnete abstinovať, spočiatku stratíte starých „kamarátov“, tí by vás však vymenili za jednu dávku, inak pre nich nie ste dôležitý. Opýtajte sa sám seba, nakoľko ste so svojimi vzťahmi spokojný a čo môžete robiť preto, aby ste niektoré napravili a iné vytvorili (N-kluby).

Taktiež **velké životné zmeny**, najmä negatívne a tie, ktoré nie je možné ovplyvniť vyvolávajú v človeku stres. Odporúča sa v prvých mesiacoch liečby, a po liečení nerobiť závažné rozhodnutia. Pokiaľ je to čo i len trochu možné, plánujte a predvídajte. Ak sa vám do cesty postaví prekážka, ktorú neviete ovplyvniť a nedokážete ju sami zvládnuť, nie je hanbou požiadať o pomoc.

Objekty, situácie, ľudia spojení s návykovým správaním. Zapamätajte si, že návykové správanie = naučené správanie. Opakovaným spojením príjemného prežívania a chuti drogy, rovnako i ďalších objektov spojených s návykovým správaním (narkomani, striekačky, diskotéky) sa upevňuje spojenie medzi neurónmi nesúcimi túto informáciu. Pokiaľ nebudete toto spojenie udržiavať, opakovať (nebudete sa stretávať s narkomanmi, nebudete chodiť na miesta, kde sa berú drogy, pije, hrá) jeho sila sa bude zmenšovať až postupne takmer vyhasne (craving sa môže objaviť aj po niekoľkých rokoch abstinencie). Preto sa odporúča hlavne v počiatočných abstinencii vyhýbať sa týmto podnetom.

Pomoc: vyhnutie sa spúšťačom, nový okruh priateľov, zmena životného štýlu. Aj keď neuvažujete, že zrecidivujete, je dobré mať pripravený havarijný plán. Nikto nepredpokladá, že v budove bude horieť, aj napriek tomu je zabezpečená hasiacimi prístrojmi. Buďte na recidívu pripravení. Uzavríte s najbližšími dohodu, čo robiť, keď by recidíva nastala.

Podnety pre prax...

Komu z vášho okolia ponúknete pomoc? Dôležité je ale, aby u vás dotyčný zámerne nevyvolával baženie.

Zmena vzťahového rámca

Ide o zmenu vnímania a spracovania spúšťačov (stretnutie s rizikovým rovesníkom ako nebezpečná situácia, nie ako radostná udalosť, ale ako nebezpečenstvo, prijatie nedôvery zo strany okolia ako výzvy dokázať, že sa mylia, nie ako zámienku k ďalšej recidíve). Iným príkladom je vnímať baženie ako prejav nena- plnenej potreby v niektorej oblasti života (v medziludských vzťahoch, v potrebe odpočinku a vyváženejšieho životného štýlu). Logickou stratégiou je potom nájsť bezpečný spôsob, ako baženie uspokojiť.

Podnety pre prax...

Ktoré z vašich negatívnych životných skúseností sa ukázali neskôr ako prospešné?

Intervencie zamerané primárne na telo

K častým spôsobom zvládania baženia patrí vypitie väčšieho množstva nealkoholického nápoja, jedlo, spánok, sex, sprcha alebo kúpeľ, telesné cvičenie alebo telesná práca.

Podnety pre prax...

Vymenujte tri druhy telesného cvičenia alebo práce, ktoré by ste mohli použiť, keby ste sa chceli preladať.

Využívanie pomôcok

Pomôcky, ktoré sa môžu využiť k prekonaniu baženia sú: denník, ktorý si pacient viedol počas liečby, ametyst, polodrahokam tradične spájaný s abstinenciou, fotografie blízkej osoby, náboženské symboly, darčeky od blízkej osoby, odznaky, náramky, privesky atď.

Podnety pre prax...

Zhotovte si alebo zožňte abstinentský symbol, talizman, niečo, čo vám bude pripomínať vaše dobré predsavzatia.

Kartička prvej pomoci

Je dôležitá pred i počas krízy, mala by obsahovať mená ľudí, na ktorých sa môžete v prípade krízy obrátiť, dôležité telefónne čísla, symbol abstinencie – často je to fotka rodiny, spísané výhody abstinencie a nevýhody návykového správania, teda dôsledky recidívy, môže byť doplnená o kresbu semaforu, ktorý vám pomôže zastaviť sa a uvažovať, nekonať impulzívne a nepremyslene.

Podnety pre prax...

Uvažujte o duševných stavoch, ktoré vo vás vyvolávalo baženie a o lepších spôsoboch ako tieto stavy zvládať.

Rizikový duševný stav	Ako ho lepšie zvládať
1.	
2.	
3.	

Úprava životného štýlu

U mnohých ľudí vzniká baženie ľahšie v strese, pri únave a pri vyčerpaní. Nevhodný a rizikový životný štýl taktiež často vedie k nahromadeniu spúšťačov. K typickým prvkom rizikového životného štýlu patrí časté stretávanie sa so spúšťačmi (barmani, taxikári,...), trojzmenná prevádzka, nárazová a termínovaná práca, nadmerná nadčasová práca, neprimeraný, nadmerný a príliš dlho trvajúci stres, vyhľadávanie rizikového spôsobu zábavy (diskotéky, párty, festivaly...) atď. Nebezpečný je tiež tzv. prázdny životný štýl, keď sa človek nudí a nemá dostatok činností a podnetov. Isté anglické príslovie hovorí, že lenivá myseľ je diabla a ihrisko, preto býva vhodné psychiku primerane zamestnávať. Zmätený chaotický životný štýl znamená, že sa striedajú dlhé obdobia nadmernej aktivity a vyčerpania a dlhé obdobia nečinnosti.

Podnety pre prax...

Ako chcete poruchám životného štýlu predchádzať alebo ako svoj životný štýl uzdraviť? Všeobecne možno odporúčať dostatok spánku, pravidelnú stravu, bezpečné záujmy a záľuby nesúvisiace so zamestnaním, šport, relaxačné techniky, jógu, systematické vytváranie fungujúcej siete sociálnych vzťahov atď.

Životný štýl možno v zásade meniť dvoma spôsobmi:

- Radikálna zmena životného štýlu má tú výhodu, že sa človek vzdiali väčšine obvyklých spúšťačov. Jej nevýhodou je často nutnosť s ťažkosťami sa prispôbovať v novom prostredí a teda i zvýšený stres. Navyše, každý nemusí mať možnosť urobiť takúto radikálnu zmenu.
- Pozvoľná zmena. Druhou možnosťou je vniesť do svojho životného štýlu malú zmenu, napr. 15 minútovú prechádzku v bezpečnom prostredí cestou zo zamestnania. Až keď sa táto zmena osvedčí, pridajte ďalšiu zmenu, atď. Výhodou je to, že človek nemusí meniť príliš veľa naraz. Tento spôsob ale nemusí byť vhodný tam, kde sa človek stretáva s príliš mnohými a silnými spúšťačmi.

Techniky založené na odvedení pozornosti

Človek je schopný plne sa sústrediť len na jednu vec. Uvedomte si teraz nejaký telesný pocit, napr. svrbenie na pokožke ruky. Potom sa pozrite smerom k oknu a skúste zrátať počet háčikov na záclone. Pôvodný telesný pocit už necítite rovnako silno, pretože ste presunuli pozornosť na niečo iné. Takýmto jednoduchým spôsobom môžete odpútať pozornosť aj od prežívania cravingu a zmierniť jeho silu a účinok na správanie.

Podnety pre prax..

Čím najľahšie odvediete vy pozornosť? (Najvhodnejšie sú také činnosti, ktoré nie sú zlúčiteľné s návykovým správaním, napr. klikovanie, sprchovanie...).

Využívanie relaxačných a meditačných techník

Dôvody pre využívanie relaxačných techník

Pri odvykacom stave i v období, ktoré po ňom nasleduje, dochádza k podráždenosti a ku zrýchlenému dýchaniu, teda k príznakom stresu. Stres zvyšuje reaktivitu na spúšťače a zvyšuje riziko baženia. Relaxačné techniky naopak navodzujú stav, ktorý je prirodzeným protipólom stresu.

Účinná je technika aplikovanej svalovej relaxácie, kedy sa rýchlo navodená relaxácia použije v okamžiku krízy. Samotná relaxačná technika baženie neodstráni, ale zmierni úzkosť a stres, ktoré ju sprevádzajú a tým uľahčí jeho zvládnutie. V situáciách, kedy nie je možná celková relaxácia, možno použiť čiasťočnú relaxáciu, pri ktorej sa uvoľní len niektorá časť tela ako napr. tvár alebo pravá ruka. Okrem toho je možné využiť stav uvoľnenia navodený relaxáciou k aplikácii autosugestívnych formuliek ako napr.:

„Dokážem si uvedomovať svoje pocity a ovládať sa vždy a za všetkých okolností.“

„Žijem zdravo.“

„Žijem múdro.“

„Abstinencia je výhodná.“

„Som pokojný a sebavedomý, droga, alkohol, gambling je mi ľahostajný.“

Jednoduchá relaxačná technika - jógová relaxácia „šavásana“:

Ľahnite si na chrbát, nohy mierne od seba, ruky pozdĺž tela dlaňami hore. Pokiaľ má niekto okrúhly chrbát, nech si podloží hlavu tvrdším vankúšom. Kto má problémy s bedrami, môže si dať pod kolená zrolovanú deku alebo je možné si nohy položiť na stoličku, čo má podobný účinok. Dá sa cvičiť i v sede, to je vhodné najmä vtedy, keď človek určite nechce zaspať. Oči sú zavreté a zavreté zostávajú počas celého cvičenia. Cvičíme od 2 do 20 minút.

Vlastné cvičenie

Môžete sa ešte pohnúť a trochu sa uvelebiť. Potom by ste mali zostať ležať nehybne. Uvedomte si, kde sa telo dotýka podložky. Sú to päty, lýtka, stehná, zadok, chrbát, temeno hlavy. Uvedomte si všetky tieto miesta súčasne. Uvedomte si miesta príjemnej tiaže, tiaže prichádzajúcej z rôznych častí tela... telo je príjemne ťažké.. Uvedomte si dotyk pravej nohy a podložky. Dotýka sa pätou.. lýtkom.. stehnom.. dotyk pravej ruky.. ľavej ruky.. uvedomte si dotyk pravej lopatky a podložky, ľavej lopatky, nechajte ich uvoľniť. Uvoľňuje sa i oblasť bedrová.. chrbát je príjemne ťažký, uvoľnený. S nádychom nechajte uvoľniť brucho, s výdychom hrudník.. Nechajte uvoľniť šiju i krk vrátane hlasiviek.. Uvoľnite čelusť, svaly okolo úst i okolo očí, čelo.. Uvedomte si celé telo, nechajte ho uvoľniť.. celé telo.. znovu celá pravá noha, ľavá noha, pravá ruka, ľavá, celý trup, krk a tvár.. celé telo, celé telo, celé telo, príjemná tiaž v celom tele... Preneste pozornosť k dychu, uvedomte si dotyk vdychovaného a vydychovaného vzduchu v nose. Nechávejte dych prirodzene plynúť, len si uvedomujte každý nádych a výdych. Uvedomovanie si dychu spojte s počítaním: nádych 1, výdych 1, nádych 2, výdych 2, nádych 3, výdych 3.. Počítajte určený počet dychov, napr. 12, 24, 27, 54. Zostávajúce pri tom bdieť, pozorní a uvoľnení.

Pokiaľ by sa objavovali nesúvisiace myšlienky, nechajte ich prichádzať a odchádzať, len sa pokojne a láskavo vracajte k uvedomovaniu si dychu

Na koniec cvičenia sa zhlboka nadýchnite, pretiahnite sa ako pri prebudení z posilňujúceho a osviežujúceho spánku a otvorte oči.

Dýchanie a relaxácia

Pozorovanie prirodzeného dýchania najmä v oblasti brucha alebo nosných dierok je súčasťou viacerých relaxačných a meditačných techník. Nádych a výdych má odlišný účinok na rad telesných funkcií i centrálny nervový systém. Existuje rad jednoduchých dychových cvičení, ktoré možno nenápadne využívať počas normálnych denných aktivít.

Podnety pre prax...

Dýchanie je možné rozdeliť na dýchanie bránicové, brušné a dýchanie hrudné, rebrové. Pri bránicovom dýchaní sa bránica pohybuje pri nádychu ako piest smerom dolu, teda dvíha sa vám brucho viac ako obvykle, akoby ste vdychujúci vzduch posunuli do brušnej dutiny. Hrudník nechávate nehybný. Pri výdychu sa naopak brušné svaly sťahujú, vytlačujú bránicu hore a tým vypudujú vzduch z pľúc, brucho pomaly a plynulo klesá... (Opakujte 8–12x i viackrát).

Hrudný dych:. s nádychom rozširujete hrudník do strán a rozpínajte ho i v smere predozadnom. Výdych je skôr pasívny, predĺžený a úplný. Brušná stena sa poľahka možno nepohybuje.

- Plný jógový dych: Začnite úplným výdychom. Po ňom nasleduje nádych do brucha (brušná stena sa nadvihuje) a dychová vlna prechádza plynulo do

hrudného nádychu. Potom nasleduje dlhý a plynulý výdych. Výdych je zakončený stiahnutím svalov v hornej časti brucha, čím sa z pľúc nevypudí ešte zvyšok vzduchu. Nádych je hlbší a výdych podstatne dlhší ako pri bežnom dýchaní.

Niektoré ďalšie postupy

Prejaviť svoje pocity pri bažení umením

Najmä mladší pacienti uvádzajú, že im pomáhalo, keď v kríze vyjadrili svoje pocity kresbou, napísaním básne, hrou na hudobný nástroj atď.

Podnety pre prax...

Skúste si to. To, že možno neviete na žiadny nástroj hrať alebo že neviete kresliť vôbec nevaďí. Dôležité je týmto spôsobom bezpečne prejaviť svoje pocity.

Myšlienky opačného zamerania a technika vnútorného dialógu

Myšlienky mávajú často tendenciu preskakovať z jedného extrému do druhého, čo možno využívať pri prekonávaní baženia. Napr. miesto myšlienok na nevhodných priateľov možno vyvolať myšlienky na kvalitných priateľov alebo myšlienky na návštevu rizikového miesta možno zámerne nahradzovať myšlienkami na bezpečné prostredie. Podobne je možné si v okamžiku krízy alebo pochybností vybaviť dobu, kedy mal človek na prekonávanie závislosti jasne pozitívny názor, tzv. jasné okamžiky.

S tým súvisí technika vnútorného dialógu, pri ktorej si závislý uvedomuje nebezpečné myšlienky. Miesto toho, aby ich s trpkosťou prijímal alebo im dokonca podliehal, na ne v duchu reaguje, odpovedá im a nachádza proti nim vhodné argumenty.

Odporúča sa v súvislosti s bažením a s myšlienkami, ktoré sa pri ňom vynárajú tzv. odkatastrofizovanie, čo znamená nepristúpiť na myšlienky typu: „Keď si nedám, tak sa zbláznim“ ani na slová popisujúce vnútorný stav baženia ako „nezniesiteľný“ alebo „príšerný“. Uvedomte si, že baženie, pokiaľ nedôjde k recidíve, nebýva väčšinou samo o sebe nebezpečné. Pripomeňte si situácie, kedy sa vám v minulosti podarilo baženie úspešne zvládnuť.

Následne prenesť pozornosť k duševným pocitom a myšlienkam. Pozorujte ich neosobne, pokojne a relaxovane a vnímajte i prázdny priestor medzi nimi. Postoj uvoľneného diváka a nezúčastneného pozorovateľa si udržiavajte alebo sa k nemu vracajte. Nakoniec sa zhlboka nadýchnite a príjemne sa ponáťhajte.

Pri bažení hovoriť o pocitoch

Nevhodný rozhovor o drogách môže slúžiť ako podnet vyvolávajúci baženie. Na druhej strane ale možnosť zveriť sa s nepríjemnými pocitmi o bažení a emočná podpora blízkeho človeka môže zvládnutiu baženia napomôcť.

Podnety pre prax...

Urobte si zoznam priateľov, rodiny, odborníka, linky dôvery, na ktorých by ste sa mohli v kríze obrátiť.

Sebamonitorovanie – pozorovanie seba

Uvedená technika napomáha sebauvedomeniu, uľahčuje rozpoznávanie spúšťačov, vyhýbanie sa im a poskytuje prehľad o účinných spôsoboch zvládania baženia. K sebamonitorovaniu môžete použiť nasledujúcu tabuľku:

Dátum, hodina	Situácia, myšlienky, pocity	Intenzita (1 - 5) *	Trvanie (minúty)	Spôsob zvládnutia baženia
21.6. 18:30	Hádka s otcom	4	10	Uvedomil som si následky recidívy
22.6. 15:00	Stretol som známeho	5	5	Išiel som preč, potom som zavolať priateľke X, ktorá neberie drogy.
24.6. 19:40	Nuda	2	15	Trochu som cvičil, potom som si šiel čítať.

*) 1 – veľmi slabé baženie, 2 - slabé baženie, 3- stredné baženie, 4 - silné baženie, 5 - veľmi silné baženie.

Podnety pre prax...

Zapisujte si výskyt baženia podľa uvedeného formulára a zamyslite sa nad tým, čo z nich pre vás vyplýva.

Ďalšie techniky prehlbujúce sebauvedomovanie

Sebauvedomovanie môžu prehĺbiť i techniky, u ktorých sa tento ich účinok vyslovene neuvádza a pôvodne sú určené na zvládanie iných problémov. Sem patria napr. relaxačné techniky, skupinová alebo rodinná terapia a telesné cvičenie.

Techniky založené na prehĺbení sebauvedomovania

Na to, aby ste mohli cravingu predchádzať alebo sa ho naučiť zvládať, musíte najprv baživosť rozpoznať. Nedostatok sebauvedomenia je častým dôvodom toho, že človek zlyhá. I nedostatočne uvedomované baženie môže byť natoľko silné, že ovplyvní myslenie i správanie.

Prevleky závislosti

Cieľom metódy je pomôcť rozpoznať obranný mechanizmus racionalizácie, teda ospravedlňovania si brania drog a poznať, kedy sa jedná o baženie. Keby závislosť jednoducho prišla a požiadala, aby jej niekto dal svoj život, nepochodila by. Preto používa prevleky a snaží sa slizkými rečami zakryť svoje skutočné zábery (teda, že chce život).

Podnety pre prax...

Predstavte si, že ste reportér a formou reportáže napr. jednu minútu v duchu popisujete stav, v ktorom sa nachádzate a svoje telesné i duševné pocity. Rozpamätajte sa, kedy a aké prevleky vaša závislosť využila. Potom môžete robiť niečo, čo vaše pocity zlepší, napr. zmeniť polohu, uvoľniť sa, atď.

Snehová guľa a zdanlivo nevýznamné rozhodnutia

Keď je snehová guľa hodená dolu kopcom, nabaluje ďalší sneh a môže vyvolať lavínu. Prvé nevýznamné kroky môžu viesť k rozhodnutiam, ktoré vás dovedú k recidíve. Tzv. zdanlivo nevýznamné rozhodnutia ako: „Ved' si len zatancujem.“ – so známym, s ktorým som predtým bral drogy, je nadrogovaný a volá ma na párty. Následný craving je už veľmi ťažké zvládnuť.

Podnety pre prax...

Uvažujte, aké zdanlivo nevýznamné rozhodnutia ste v minulosti urobili a aký to malo dôsledok.

Pasívne pozorovanie myšlienok

Princípom tejto techniky je pasívne pozorovanie myšlienok a pocitov bez toho, aby na nich človek reagoval. Navyiac sa dá praktizovať i vtedy, keď je človek v nepohode alebo keď okolo neho nie je pokoj. Pomáha i zapisovať si aktuálne prebiehajúce myšlienky, teda viesť si denník a tak si získavať od nich odstup znížiť tak ich vplyv na konanie.

Podnety pre prax...

Zavrite oči a uvoľnite sa, zostaňte ale sedieť rovno. Počúvajte zvuky okolo. Vnímajte ich pozorne, ale pokojne a neosobne, akoby sa vás netýkali. Po chvíli prenesť pozornosť k telesným pocitom. Udržujte pri tom postoj diváka a pokojného pozorovateľa.

Podnety pre prax...

Často sa objavujúca nebezpečná myšlienka	Vhodné protiargumenty
1.	
2.	
3.	

Uvedomiť si negatívne dôsledky recidívy a výhody abstinencie

Mať napísané a vybaviť si negatívne dôsledky recidívy, napr. dojazd, zdravotné riziká, rodinné problémy alebo problémy so zákonom, môžu pomôcť prekonať baženie. Inou možnosťou je pripomenúť si výhody abstinencie.

Podnety pre prax...

Ktoré tri najhoršie zážitky máte v súvislosti so závislosťou? Dokážete si v kríze tieto negatívne zážitky pohotovo vybaviť?

Urobte si tzv. *abstinentuskú bankovku*, na ktorú si z jednej strany spíšete všetky nevýhody návykového správania a na druhú stranu výhody abstinencie. Noste ju v peňaženke, v dokladoch, aby vám vo vhodnej chvíli mohla pomôcť si dané skutočnosti vybaviť a tým pomôcť zvládnuť baženie.

Semafor

V situácii, keď sa baženie objavilo, hrozí iné impulzívne jednanie. Vyberte si červené svetlo semaforu, ktoré hovorí zastav! Oranžová ponúka možnosť zvážiť možnosti jednania v danej situácii aj s dôsledkami pri jednotlivých rozhodnutiach. Vyberte si najbezpečnejší spôsob, uskutočnite ho a vyhodnoťte zelené svetlo.

Podnety pre prax...

Rozoberte si situácie, kedy ste podliehali baženiu a vyskúšajte si na nich semafor. Potom preneste zvyk používať semafor do každodenného života. Uvedený postup vám môže pripomínať malý semafórik, ktorý si vyrobíte z tvrdšieho papiera a ktorý budete nosiť počas dňa u seba, napr. v peňaženke.

Niekomu pomôcť

Ponúknuť niekomu pomoc uvádzame ako jeden zo spôsobov zvyšovania sebavedomia, ale tiež sa osvedčuje pri zvládaní baženia. Skúsenosť tohto typu stála pri vzniku AA, kde jeden z ich zakladateľov vyzoroval, že to, že ponúkol pomoc druhému, mu pomohlo prekonať vlastnú krízu.

Podnety pre prax...

Zaznamenajte si svoje najčastejšie spúšťače a spôsoby ako sa im vyhnúť

Spúšťač	Ako sa mu vyhnúť

Uniknúť z nebezpečnej situácie

Keď už k stretnutiu so spúšťačmi dôjde, obmedzte kontakt na najmenšiu možnú mieru a čo najrýchlejšie ho ukončite.

Podnety pre prax...

Vymenujte niektoré situácie, z ktorých je pre vás vhodné čo najrýchlejšie uniknúť.

Peniaze ako spúšťač

Väčšie, ale i menšie množstvo peňazí je častým spúšťačom návykového správania.

Podnety pre prax...

Uvažujte o tom, či u seba nenosíte zbytočne veľa peňazí.

Zotrvať v chránenom prostredí

Je prirodzené, že v prostredí, kde je menej spúšťačov, je abstinencia ľahšia. Preto je vhodné i doma zachovávať tzv. suchú domácnosť, teda nedržať doma alkohol, rovnako nezdržiavať sa v prostredí, kde sú drogy, alkohol, gambling dostupné. Alkohol je často spúšťačom pre recidívu, pretože uvoľňuje zábrany, stráca sa dlho budovaný pocit zodpovednosti, hĺbka presvedčenia abstinovať, človek je ovplyvniteľnejší a slabší voči presvedčaniu.

Podnety pre prax...

Vymenujte desať pre vás relatívne bezpečných prostredí, kde nie sú prítomné spúšťače a pokiaľ je to možné tieto prostredia vyhľadávajte.

Miernenie alebo prevencia rizikových duševných stavov, ktoré pôsobia ako spúšťače.

U mnohých ľudí súvisí baženie so stavmi ako sú depresia, úzkosť, hnev, nuda, atď. Zvládanie takých stavov a predchádzanie im môže pomôcť predísť i baženiu alebo ho mierniť.

Kartička prvej pomoci

Mama.....

Lukáš:.....

MUDr. Nová:.....

Výhody abstinencie:

- Dôvera u rodičov
- Získal som prácu
- Lepšia fyzická kondícia

Nevýhody recidívy:

- Strata práce
- Strata rodiny
- Hepatitída C
- Problémy so zákonom

Fotka rodiny
ako symbol abstinencie

Abstinentská bankovka

Čistý papier si vystrihnete do formátu bankovky. Na jednu stranu napíšete hlavné dôvody, prečo abstinovať a nakreslite si niektorý symbol abstinencie. Na druhú stranu si podobne napíšete a zakreslite nevýhody závislosti. Abstinentskú bankovku je najlepšie umiestniť medzi iné bankovky do peňaženky a pri nákupoch sa takto motivovať.

Abstinentský preukaz

Jedná sa o prístup podobný predchádzajúcemu. Abstinencia je „preznačovaná“ na výsadu, nie obmedzenie. Príklad abstinentského preukazu:

ABSTINENTSKÝ PREUKAZ

Tento preukaz oprávňuje jeho držiteľa
na neobmedzene dlhú dobu
úplnej abstinencie
od drog.
Starostlivo uschovajte!



*Križovatka ako možnosť rozhodnúť sa
pre abstinenciu*

Vnútorne faktory

A) Negatívne emócie

Medzi najčastejšie rizikové emócie patria hnev, nuda, smútok, pocity osamelosti, pocity viny a hanby. Závislí často **pocity hnevu** ignorujú, potláčajú alebo prejavujú deštruktívne, nevhodne a impulzívne. Je dôležité si svoj hnev uve-domiť. Je prirodzenou emóciou a dá sa zvládnuť aj bez drogy. Hľadajte príčiny svojho hnevu a jeho opodstatnenosť. Ak je váš hnev prehnanou reakciou na situáciu, zmeňte zmýšľanie, ale najprv sa zastavte, dajte si pauzu, napočítajte do 10, cvičte bránicové dýchanie a potom uvažujte, či nemôže mať situácia aj iné vysvetlenie. Pripravte sa na možné situácie, kde by vás mohol ovládnuť hnev a v predstavách si prejdite celú situáciu. Vyberte si pre vás najlepší spôsob, ako nabudúce podobné situácie prekonať. Pomáha hovoriť o tom, čo cítite a prečo sa tak cítite (asertívne: "Ja sa cítim, keď ty sa správaš"...; teda: "Rozčuľuje ma, keď búchaš dverami"). Premeňte hnev na užitočnejšiu energiu (šport, práca – fyzická aktivita). Nenechávajte, aby sa vo vás hnev hromadil. Závislí sa v počiatočných abstinencie často cítia **prázdni, znudení**, bez energie. Urobte si vopred zoznam príjemných aktivít, nájdite počas dňa prázdne miesta a naplánujte si program. Pozor však na nepomer povinností a radostí. **Depresia** je bežným pre-

javom prvých týždňov a mesiacov abstinencie ako tzv. duálna diagnóza alebo druhé ochorenie, ktoré sa vzniklo, pretože ste dlhé obdobie brali drogy a vaše prirodzené prežívanie radosti sa stratilo. To, či je vaša depresia ochorením alebo reakciou na dôsledky vašej závislosti zistí váš terapeut. Veľmi pomáhajú rozhovory s abstinujúcimi narkomanmi, ktorí si takéto obdobia prežili. V dôsledku závislosti sa vzťahy najmä s blízkymi, rodinou narúšajú alebo strácajú a závislý človek sa začne cítiť **osamelo**. Vhodným miestom pre nadviazovanie nových kontaktov sú stretnutia N-klubistov. Ľudia závislí často po uvedení si svojho problému a jeho následkov pociťujú **vinu a hanbu**. Aby ste dokázali hrdo abstinovať, je potrebné s týmito pocitmi pracovať. Pomáha silné presvedčenie o abstinencii, prijatie zodpovednosti za svoje správanie, hľadanie spôsobov a možností, ako svoju chybu napraviť, otvorenie sa, hovorenie o probléme, odpustenie si, postavenie sa životu, opätovné nájdenie toho dobrého vo vás, čo vám pomôže obnoviť nalomené sebavedomie.

B) Pozitívne emócie

Mnoho závislých užilo drogu vtedy, keď sa cítili dobre, spokojne. Kladné citové rozpoloženie môže vyvolať potrebu jeho zosilnenia. Okrem toho šťastie a radosť môžu oslabiť opatrnosť, ktorá je pri prekonávaní závislosti veľmi dôležitá, napr. vyhábanie sa spúšťačom. Objaví sa pocit falošnej istoty, že závislý má svoju závislosť pod kontrolou.

Podnety pre prax..

Pouvažujte, čím sa môžete odmeniť, ako si môžete spríjemniť príjemné chvíle, ako sa ich naučiť vychutnávať.

Dohoda:

Keby som užil návykovú látku, alebo sa napil, odovzdám rodičom všetky peniaze. Požiadam ich, aby si zobrali deň voľna a išli so mnou do ordinácie AT:

..... telefón:.....

V čo najskoršom termíne absolvujem ústavnú liečbu, alebo aspoň detoxifikačný pobyt, v doliečovaní budem pokračovať v resocializačnom zariadení:

.....
V prípade, že by som uvedený havarijný plán nedodrжал, nemôžem počítať zo strany rodičov ani širšej rodiny s podporou do času, kým pre recidívu nevyhľadám pomoc sám.

4. Stres a stresová reakcia

Mýty a fakty o strese

- **Mýtus:** Stres je duševná choroba.
- **Fakt:** Stres nie je duševná choroba, ale psychická a telesná reakcia organizmu na stresujúce udalosti.
- **Mýtus:** Aj keď stres nie je duševnou chorobou, vedie k jej rozvoju, pretože nedokážeme donekonečna vydržať jeho tlak.
- **Fakt:** Stres nevedie k zrúteniu. Najhoršia vec, ktorá sa môže prihodiť je to, že sa bude opakovať a vy sa budete cítiť zle.
- **Mýtus:** Stres priamo vedie k srdcovému infarktu, rakovine alebo iným chorobám.
- **Fakt:** Stres priamo nevedie k život ohrozujúcim stavom, ale môže byť spojený s radom faktorov – nadváhou, nedostatkom pohybu, prijímaním nevhodnej potravy, prílišným fajčením a pitím.
- **Mýtus:** Stres ovplyvňuje len menejcenných ľudí.
- **Fakt:** Stres ovplyvňuje každého.
- **Mýtus:** Narodili ste sa so stresom, máte ho v krvi a nedá sa s tým nič robiť.
- **Fakt:** V živote sa striedajú pokojné a menej pokojné chvíle, aj keď na ne možno reagujete citlivejšie.

Užitočnosť stresovej reakcie

Stres je inštinkt zdedený od praludí. Pomáha ľuďom prežiť – spúšťa pradávnú reakciu boja alebo úteku pred nebezpečenstvom. Je prirodzenou súčasťou každodenného života. Určitá úroveň stresu je potrebná, aby ste vedeli zmobilizovať sily a reagovať na nečakanú situáciu. Pri strednej úrovni stresu sa zaostruje pozornosť, človek sa dokáže lepšie rozhodovať. Pri nízkej úrovni stresu nie je človek motivovaný niečo urobiť, svoje rozhodnutia odkladá a problém nerieši. Pri vysokej úrovni stresu sa človek dostáva do paniky a môže robiť nerozumné a chaotické rozhodnutia. Príznaky stresu nie sú nebezpečné, slúžia k vašej ochrane a nemohli by plniť túto funkciu, keby vás poškodzovali.

Zmeny, ktoré sa udejú v tele počas stresovej reakcie sú účinné, keď čelíte fyzickému nebezpečenstvu (napr. keď nás niekto fyzicky napadne), ale málo účinné, keď čelíte psychologickému nebezpečenstvu (napr. časovému stresu v práci) – dnes je aktuálny psychický a sociálny stres.

Definícia stresovej reakcie

Stresová reakcia je telesná a duševná reakcia organizmu na vonkajšie alebo vnútorné udalosti (spúšťače stresu). Jej úlohou je **chrániť organizmus** pred nebezpečím pomocou toho, že:

- upozorňuje na nebezpečie či hrozbu
- dostáva telo aj myseľ do pohotovosti - „poplachovej reakcie“
- udržiava človeka v stave pohotovosti pokiaľ nebezpečenstvo nepominie

Fázy stresovej reakcie

1. Prvá fáza stresovej reakcie (aktivizujúca organizmus) = tzv. **poplachová reakcia**. Počas nej sa vyplavujú hormóny (adrenalin a noradrenalin), tuky a cukry do krvi. Tie dodávajú energiu, ktorá sa krvným obehom prenáša do orgánov dôležitých pre stresovú reakciu: do mozgu, pľúc a svalov. Poplachová reakcia sa navonok prejavuje:

- zúžením ciev v koži (aby telo pri zranení nekrvácalo)
- zrýchlením tepu srdca (aby sa rýchlejšie rozniesli živiny krvou do tela)
- zrýchlením dychu (aby sa preniesol potrebný kyslík do buniek)
- zvýšením napätia kostrového svalstva a jeho zásobenie krvou (aby mohla prebehnúť reakcia: útok/útek)
- znížením napätia hladkého svalstva tráviaceho ústrojenstva (nedokrvením menej dôležitých orgánov sa šetrí energia pre dôležitejšie orgány)
- zvýšením potivosti (aby sa svalstvo a telo neprehrialo)
- rozšírením zreničiek (aby sa dostalo do očí viac svetla a zlepšilo sa videnie)

2. Druhá fáza stresovej reakcie (upokojujúca organizmus) = tzv. **všeobecný adaptačný syndróm**. Prichádza vtedy, keď sa poplachová reakcia vyčerpala bez ohľadu na to, či sa prekážku podarilo zvládnuť (stres netrvá donekonečna). Počas tejto fázy sa uvoľňujú v tele rôzne hormóny, ktoré vracajú organizmu energiu vyčerpanú stresom, telo i duša sa upokojuje.

Bludný kruh stresovej reakcie

Stres sa prejavuje v rôznych oblastiach tela a duše:

1. Prejav stresu v myslení – stresové myšlienky:

Robenie si starostí – nasleduje po nejakom stresore, jedna starosť sa „lepí“ na druhú, obavy sa týkajú budúcnosti, vyznievajú katastroficky, odpútavajú vás od bežných činností a odčerpávajú energiu.

Príklady:

„A čo **ked'**si ostatní všimnú, že sa trasiem?“
„A čo **ked'**to nezvládnem?“
„A čo **ked'**sa prestanem ovládať a rozplačem sa?“
„A čo **ked'**ma v tej chvíli nenapadne, ako odpovedať?“
„A čo **ked'**sa mi budú smiať?“

Automatické myšlienky – objavujú sa bez vášho chcenia, sú nepríjemné, majú katastrofický charakter a stres ešte zvyšujú.

Príklady:

„Aj tak to nezvládnem!“
„Určite ma nemá rád!“
„Nikdy sa mi nič nepodarilo!“
„Nemá cenu začať, nemám na to!“

2. Prejav stresu v emóciách – stresové pocity:

Stresovaný človek sa najčastejšie cíti napätý, nervózny, smutný, nálady sa mu rýchlo menia, niekedy prevláda strach a úzkosť, inokedy mrzutosť či strata chuti k akejkoľvek aktivite, cíti sa bezmocný.

Prejavu stresu v správaní

Ak je z niečoho človek nervózny, snaží sa tomu vyhnúť. Vyhýba sa každodenným povinnostiam, kontaktom s ľuďmi, plneniu nepríjemných úloh a pod. V strese sa správa nervózne, jeho životné tempo je akoby zrýchlené – rýchlo chodí, jedlo hltá, rýchlo rozpráva, rýchlo jazdí autom, pokúša sa robiť viac vecí naraz, obmedzuje spánok a odpočinok, aby stihol čo najviac, príjemné oddychové aktivity z jeho života takmer vymiznú.

Prejavu stresu v telesných reakciách

Počas stresovej reakcie môže človek v tele pociťovať rôzne príznaky, ktoré ho môžu vystrašiť, v skutočnosti však ide len o prejav stresu, nie telesnej ani duševnej choroby.

Príklady:

búšenie srdca	bolesti hlavy	závrate
zápcha	potiaže s dýchaním	svrbenie
mravenčenie	návaly tepla a zimy	hnačky
telesná únava	pocity žalúdka na vode	bolesti žalúdka
nechutenstvo	nadmerná chuť k jedlu	problémy so spánkom
slabosť v nohách	nečitlivosť častí tela	nadúvanie
tras rúk	pocity na zvracanie	nadmerné potenie
sucho v ústach	ťažkosti s prehĺtaním	rozmazané videnie

Ako sa stres prejavuje u mňa?

Čo mi počas stresu beží hlavou?

.....

.....

.....

.....

Ako sa počas stresu cítim?

.....

.....

Ako reaguje na stres moje telo?

.....

.....

Ako sa počas stresu správam?

.....

.....

Príčiny stresu

Rôzni ľudia reagujú na rovnaký stresor rôzne. Jeden človek môže reagovať na rôzne stresory niekedy viac, inokedy menej. Existujú stresory, ktoré vedú ku stresovej reakcii skoro u každého (veľké traumy – smrť, rozvod, vážna choroba). Nie je ani dôležité, čo vás v živote stretne, ale to, ako si to vysvetlíte.

Stres málokedy vyvolá jedna udalosť, jeden spúšťač. Obvykle je to spoločné pôsobenie niekoľkých stresorov (pričom každý zvlášť nemusí byť sám o sebe závažný - preto im nevenujeme dostatočnú pozornosť) alebo objavenie sa jedného stresora za druhým. Ich nahromadenie, prípadne následná maličkosť (pri pálení vajíčok na raňajky), môže spustiť výbuch zlosti.

Kedy je to naozaj stresor? O tom, ako si budeme situáciu vysvetľovať rozhodne:

- to, či sme sa s podobnou situáciou už v minulosti stretli a ako sme ju boli schopní riešiť (**zvládacie stratégie**)
- **motivácia odolať** alebo neodolať stresovej situácii
- **očakávania** toho, čo sa stane potom, ako situáciu zvládneme alebo nezvládneme (či sa to oplatí alebo nie)

Podnety – spúšťače stresu

- a) stresory aktívnej činnosti (stresory spojené s rizikom, nadmernou zodpovednosťou, súťažou..)
- b) stresory hodnotení (pri skúške, svadbe, konkurze, očakávaní úspechu, alebo neúspechu...)
- c) stresory nesúhlasnej činnosti (konflikty na pracovisku, v rodine, izolácia, monotónnosť v práci...)
- d) fyzikálne a prírodné stresory (úraz, hluk, chlad, horúčava...)

Najčastejšie spúšťače stresu:

- úmrtie milovanej osoby – partnera, dieťaťa, rodiča
- opustenie blízkou osobou – rozchod, rozvod, odchod detí od rodičov
- očakávanie nepríjemnej udalosti – operácia, súdne pojednávanie, kritika
- fyzické zneužitie- znásilnenie, nútenie k sexuálnemu styku v manželstve, fyzické tresty
- ochorenia na ťažkú chorobu i ochorenie blízkej osoby
- odmietanie, neprímeraná kritika, zahanbovanie alebo ponižovanie autoritou

Čo u mňa spôsobuje stres? Aké sú moje spúšťače stresu?

.....

.....

Prispôbenie sa organizmu na stres

Adaptácia aktívna - prispôbenie okolia vlastným potrebám jedinca (máloke-dy možné).

Adaptácia pasívna – prispôbenie jedinca zmenám okolia (najčastejšia).

Prímeraná adaptácia - prispôbenie sa organizmu tak, že je schopný nepríjemnosti riešiť, zvládať problémy záťaž a stres tak, že to smeruje k nejakému novému, kvalitnejšiemu cieľu.

Maladaptácia, neprímeraná adaptácia - neschopnosť prispôbiť sa zmenám = nezvládanie stresu, záťaže, neschopnosť stres, resp. problémy riešiť – vtedy

dochádza k strate kontroly a stres so svojimi dôsledkami jedinca ovládne v podobe fyzických aj psychických dôsledkov.

* K tzv. maladaptácii patrí napríklad **únik** od riešenia problému k alkoholu, droge, hazardu.

Stres sa zhoršuje:

Ostražitosťou - v strese ste zameraný hlavne na domnelé nebezpečenstvo (ak máte strach z lietania a máte v krátkej dobe letieť, viac sledujete správy o havarovaných lietadlách...)

Demoralizáciou - stres ovplyvňuje vaše sebavedomie, rozhodovanie, cítite, že čokoľvek robíte, je zlé, klesá vaše sebahodnotenie, sebavedomie a stres vás takto demoralizuje

Ignorovaním pozitívneho - ak ste v strese, potláčate pozitívne prvky vo vašom správaní, vidíte v sebe len samé negatíva (akí ste nemožní, neschopní...) a ignorujete pozitívne veci, ktoré napríklad robíte automaticky

Stresové uvažovanie - v strese sa vám len ťažko reálne, bez zaujatia hodnotia situácie okolo vás (bez stresom podmieneného zaujatia), teda pod vplyvom stresu sa neriadite pravidlami, ktorými sa riadite v tzv. normálnych situáciách

Stresové predstavy - sa môžu pridať k vašim stresovým myšlienkam a vytvárať katastrofický scenár (príklad, keď sa vám dcéra nevráti načas z diskotéky... čo všetko vás vtedy napadá?).

Ako zvládnuť stres

I. Kontrola telesných a emočných prejavov stresu

1. Význam telesného pohybu pri prevencii stresu

- harmonizuje organizmus človeka i jeho vzťah k okoliu
- organizmus funguje lepšie, je odolnejší voči záťaži i ochoreniam
- pri získaní návyku na pohyb - zdroj príjemných vnútorných pocitov, pozitívna droga (vytrvalostný pohyb - beh, plávanie - vedú k vyplaveniu endorfínov, ktoré vedú k pocitu eufórie a radosti)
- pravidelný rytmus napätia a uvoľnenia a pravidelný dych vedie k psychickému uvoľneniu - prevencia psychických dôsledkov stresu
- umožňuje odbúranie látok uvoľnených počas stresovej reakcie - prevencia psychosomatických dôsledkov stresu
- fyzicky trénované osoby - znížená spotreba kyslíku, pomalšia dychová frekvencia, spomalená srdcová frekvencia, metabolizmus pracuje efektívnejšie
 - odolnosť voči telesnej ako i **psychickej záťaži**.

2. Význam dychových cvičení

Správne dýchanie vyžaduje odstránenie napätia, spomalenie frekvencie a využitie čo najväčšej plochy pľúc. Pri plnom dychu dochádza k celkovému psychickému a fyzickému uvoľneniu, nádych aktivizuje, výdych uvoľňuje. Stres vedie k dychovým poruchám (poruchy v dychovom rytme, zvieravé pocity na hrudi, pocit nedostatku dychu, knedlíku v krku, pichania pri srdci mravenčenie až kŕče v prstoch a okolo pier pri neadekvátne zrýchlenom dýchaní).

Pomalé dýchanie. Ležte alebo sedte s narovnanou chrbticou. Pomalé dýchanie má priaznivý vplyv na celkové upokojenie, na výmenu plynov v pľúcach, na srdcovú činnosť a vedie ku zvýšeniu obranyschopnosti organizmu. Cvičte hlavne predĺžený výdych nosom. Skúste dosiahnuť to, aby výdych trval dvakrát dlhšie ako nádych, aby nádych a výdych boli plynulé, pokojné. Na konci výdychu dych zadržte – dochádza tým k relaxácii dýchacích svalov, najmä bránice. Formulka pomalého dýchania znie: nádych - dvojnásobný výdych - prestávka. Dychová frekvencia pri dobrom nácviku klesne na 6-8.

Bránicové dýchanie. V ľahu na chrbte ohnite v kolenách nohy do pravého uhla, chodidlá oprite o zem. Pravú dlaň si položte na brucho a ľavú na hrudník. Pri výdychu bude brucho klesať a pri nádychu sa dvíhať. Nadychujte sa akoby do brucha. Hrudník, ktorý kontrolujete ľavou dlaňou by sa nemal dvíhať, zatiaľ čo pravá ruka by mala rytmicky pri nádychu stúpať a pri výdychu klesať.

Cvičenie: Nacvičte si upokojujúce dýchanie najprv v pokojnej situácii, neskôr pred očakávaným stresom a nakoniec počas stresovej situácie. Zlepšil navčičený spôsob upokojujúceho dýchania silu vášho stresu? Cítili ste sa lepšie?

3. Význam relaxácie pri zvládaní stresu

Relaxácia je stav psychického a telesného uvoľnenia. K bežnej činnosti je potrebná istá miera napätia, nabudenia. Relaxácia je vhodná k obnoveniu energie, ponúka uvoľnenie po námahe, umožní uvoľniť sa pred stresovou reakciou, učí uvoľnene prežívať príjemné pocity a aktivity, umožňuje ľahšie zaspáť, zbaviť sa napätia v tele i psychike, zvyšuje schopnosť sústrediť sa a pamätať si.

V dnešnom uponáhlanom svete si len málo ľudí „dovolí“ oddychovať, bráni im v tom vnútorný kritik, ktorý šepká: „*Mal by si robiť niečo užitočnejšie.*“ „*Zajtra musíš urobiť..*“ „*Stále musím na niečo myslieť!*“. Naučte sa ho ignorovať.

Prínosy relaxácie

- **TELESNÁ oblasť:** uvoľňuje svalové napätie, znižuje krvný tlak, zvyšuje odolnosť k záťaži, umožňuje efektívnejšiu činnosť vnútorných orgánov i žliaz s vnútorným vylučovaním
- **DUŠEVNÁ oblasť:** zlepšuje oxyličenie mozgu - myslenie je jasnejšie, koncentrovanejšie, pokojnejšie, lepšie ide učenie, zlepšuje sa pamäť, aktivizuje pravú mozgovú hemisféru – tvorivosť, intuícia, schopnosť riešiť problémy
- **CITOVÁ oblasť:** dodáva pokoj, vnútornú voľnosť, zvyšuje sebavedomie

4. Uvolňovacie cvičenia

Pomáhajú uvoľniť sa a pritom aktivizujú telo i psychiku, zbavujú únavy. Sú vhodné ako ranné cvičenia k naštartovaniu aktivity i ako večerné cviky k uvoľneniu napätia alebo kedykoľvek počas dňa medzi fyzickou a psychickou prácou. Tempo je voľné, dôležitá je koncentrácia na pohyb, uvoľnenie a pravidelné dýchanie.

5. Vytrvalostné cvičenia

Aeróbne cvičenia ako je napr. plávanie alebo vytrvalostný beh prispievajú k dlhodobej fyzickej a tým i psychickej kondícii a sile.

Moje spôsoby relaxácie a odreagovania sa od každodenného stresu:

.....

.....

II. Kontrola a zvládnutie stresových myšlienok

Stresové myšlienky si nemusíte vždy uvedomovať (bežia hlavou rýchlo) alebo ich neregistrujete, pretože ste zaujatí hroziacim nebezpečenstvom. Zdá sa vám, ako by ste v strese na nič nemysleli. Myšlienky však máte stále, aj v strese. Stresové myšlienky ovplyvňujú to, ako sa cítite. Preto je zmena spôsobu, akým uvažujete, dôležitá pre zvládnutie stresu!

Čo sú automatické stresové myšlienky? Sú to slová alebo predstavy, ktoré sa bez vášho chcenia vtierajú do vašej mysle a vy si ich nemusíte uvedomovať. Akékoľvek silné pocity sú sprevádzané stresovými myšlienkami, tie sú kľúčom k ich pochopeniu. Automatické stresové myšlienky na seba zvyčajne naväzujú a vytvárajú katastrofické scenáre, čo všetko sa môže stať. Tie stresové myšlienky, ktoré vás najviac trápia sa nazývajú horúce stresové myšlienky, tie je potrebné sa naučiť zvládať najskôr.

Ako ich rozpoznať? Napomôžu nasledovné otázky: Predstavte si poslednú stresovú situáciu a odpovedzte si na nasledujúce otázky:

- Čo mi bežalo hlavou predtým, než som sa začal takto cítiť?
- Čo to o mne hovorí, ak to je pravda?
- Čo to znamená pre mňa, môj život, moju budúcnosť?
- Čo by sa mi mohlo stať?
- Ak je to pravda, čo by sa mohlo najhoršie prihodiť?
- Čo si budú druhí ľudia o mne myslieť?
- Čo to hovorí o druhých ľuďoch alebo o ľuďoch všeobecne?
- Mám v tejto situácii nejaké predstavy, spomienky? Ak áno, aké?

Moje typické stresové myšlienky:

.....

.....

Nájdenie a používanie primeraných nestresových myšlienok (technika súdneho dvora)

Základom zmeny stresového myslenia je schopnosť vidieť stresovú situáciu z viacerých strán. Alternatívna myšlienka má pozitívnejší charakter ako pôvodná stresová myšlienka. Nie je to však uvažovanie „sladkým spôsobom“, ktorý by ignoroval realitu. Takéto alternatívne myslenie berie do úvahy pozitívnu i negatívnu informáciu. Podstatou je stresujúcim myšlienkam sa nevyhýbať, ale čeliť im a tak ich mať pod kontrolou.

Spomeňte si na poslednú stresovú situáciu, na najhorúcejšiu myšlienku a pokúste sa hľadať všetky dôkazy, ktoré stresujúcu myšlienku podporujú a ktoré ju vyvracajú. Buďte detektívom a považujte vaše stresové myšlienky skôr za hypotézy a nie za fakty. Nájdenie skutočných dôkazov je kľúčom k zlepšeniu nálady!

Otázky, ktoré vám pomôžu uspieť na súde so stresujúcou myšlienkou:

- Máte skúsenosť, ktorá dokazuje, že táto myšlienka nie je vždy pravdivá?
- Ak by takto uvažoval váš najlepší priateľ, čo by ste mu povedali?
- Ak by váš najlepší priateľ vedel, že takto uvažujete, čo by vám povedal? Aké dôkazy by našiel na to, že vaše myšlienky nie sú 100% pravdivé?
- Keby ste sa necítili zle, rozmýšľali by ste o takomto type situácie inak? Ako?
- Keď ste mali tento stav niekedy predtým, aké myšlienky vám pomohli cítiť sa lepšie?
- Už ste takúto situáciu prežívali? Aké to bolo? Líši sa terajšia situácia od tej predošlej? Čo by vám na základe minulej skúsenosti pomohlo teraz?
- Sú nejaké dôkazy, ktoré tejto myšlienke protirečia a ktoré neberiete do úvahy?
- Keby ste túto situáciu hodnotili o päť rokov, hodnotili by ste ju nejakto inak? Zamerali by ste sa na niečo iné?
- Aký má toto všetko, čo sa deje, kladný význam?
- Nedochádzate v stĺpci 3 a 4 k nejakým záverom, ktoré nie sú úplne podložené dôkazmi?
- Neobviňujete sa za niečo, za čo nemôžete?

Nájdite si svoju alternatívnu primeranú myšlienku, ktorá by vás upokojila. Ako na to? Pomôžu vám nasledovné otázky:

- Na základe dôkazov, ktoré ste si našli, možno uvažovať alebo pochopiť vašu situáciu nejakto inak?

- Napíšte jednu vetu, ktorá sumarizuje všetky dôkazy, ktoré vašu horúcu stresujúcu myšlienku podporujú a vyvracajú. Vytvára ich spojenie pomocou „a“ vyrovnanějšíu myšlienku, ktorá berie do úvahy všetky informácie, ktoré ste nazbierali?
- Keby niekto, koho uznávate, takto uvažoval a mal k dispozícii tieto informácie, čo by ste mu poradili? Čo by ste mu poradili, aby túto situáciu lepšie pochopil?
- Ak je vaša stresujúca AM pravdivá, aké sú jej najhoršie dôsledky? Ak je vaša stresujúca AM pravdivá, aké sú jej realistické dôsledky?
- Môže niekto, komu veríte, uvažovať v tejto situácii aj nejako inak?

Cvičenie: Ako by ste mohli svoju najsilnejšiu stresovú myšlienku upraviť tak, aby vás trápila menej?

U človeka, ktorý často podlieha stresu môžeme nájsť typické chyby v myslení. Tie spôsobujú, že si mnoho jednoduchých problémov vysvetľuje katastroficky a tým sa dostáva ešte do väčšieho stresu. Príklady chýb:

- Katastrofizácia, maľovanie čerta na stenu – zväčšovanie alebo prehánanie niečoho, čo sa zle vyvíja, myšlienky sa rýchlo dostávajú do katastrofických scenárov
- Prílišné zovšeobecňovanie – predpoklad, že ak máte jednu zlú skúsenosť v určitej situácii, potom sa to bude vždy opakovať
- Myslenie všetko alebo nič – čiernobiele myslenie
- Ignorácia pozitívneho – odmietanie akéhokolvek úspechu či pokroku preto, že hľadáte dôvody, prečo to tak nemôže byť
- Musizmy a nesmizmy – sú to manipulatívne výroky, ktorými sa nútíte robiť niečo, čo sa vám v skutočnosti nechce, sú pokusom o vlastnú motiváciu, ale pôsobia opačne

Cvičenie: Našli ste vo svojom myslení spomenuté chyby? Pri ktorých situáciách ste si ich vybavili? Ako často takto rozmýšľate?

.....

.....

Rýchle spôsoby, ako ovládnuť stresové myšlienky

Stop technika: Vytvorte si zoznam najobvyklejších stresových myšlienok a situácií. Potom si vytvorte zoznam 3 - 4 upokojujúcich myšlienok či predstáv, napr. spomienku na príjemný zážitok z dovolenky, na určitú upokojujúcu scénu z filmu a pod. Stresové myšlienky, predstavy si vybavte a a potom hlasno a rázne skríknite: „Stop!“ Pravdepodobne sa zľaknete a vaše stresové myšlienky sa

prerušia. Tento postup niekoľkokrát opakujte a po pokyne Stop! si začnite vybavovať upokojujúcu predstavu. Akonáhle to zvládnete, začnite postupne stišovať svoj pokyn Stop! až si ho nakoniec len ticho zašepkáte alebo povieť v duchu.

Hodina starostí. Vedome si zvolte určitú časť dňa maximálne 30 minút, v ktorej budete svoju pozornosť venovať len problému, ktorý vás zatažuje. V tejto dobe nerobte nič iné, len sa sústreďte na problém a pokúšajte sa nájsť nejaké riešenie. V každej inej časti dňa používajte techniku Stop! na prerušenie myšlienok.

Techniky na odpútanie pozornosti. Vychádza z poznatku, že človek sa môže v určitom okamžiku plne sústreďiť len na jednu myšlienku alebo predstavu, zatiaľ čo ostatné myšlienky a predstavy sú zatlačené do úzadia a ich vplyv na náladu a na jednanie človeka sa oslabí.

Existuje niekoľko základných metód na odpútanie pozornosti:

- Telesná činnosť – práca na záhrade, v domácnosti, telesné cvičenie
- Prenesenie pozornosti – sústreďte sa na svoje okolie a začnite si všímať detaily všetkými svojimi zmyslami- čo vidí, čo počuje, čo cíti. Môže napr. v duchu popisovať obraz na stene, nábytok v miestnosti, na ulici si môže všímať, čo majú druhí na sebe, aký tovar je vystavený vo výkladoch a pod.
- Mentálne cvičenia spočívajú v sústredenom prevádzaní napr. matematických úloh- môžete odčítavať po 7 od 1000, recitovať si v duchu báseň, čo najpodrobnejšie si vybaviť spomienku na príjemný zážitok.
- Aktívny rozhovor – rozprávate vy a téma by sa nemala týkať problému

Prehŕňanie stresujúcich myšlienok natolko, až na vás budú pôsobiť komicky. Keď si napr. bez dobrého dôvodu robíte neustále starosti, že nie ste dobrý človek, mohli by ste si predstaviť, že váš obraz sa objavil v novinách s titulkom: „Toto je zlý človek!“ Keď sa pri takom duševnom obraze dokážete pousmiať, potom to funguje dobre. Nie je vhodné používať túto techniku pri starostiach ohľadom záležitostí, ktoré by sa skutočne mohli natolko zhoršiť, ako si to len dokážete predstaviť.

To najhoršie, čo by sa mohlo stať. Uvažujte realisticky: Čoby sa skutočne mohlo najhoršie stať, keby sa moje obavy naplnili? Čo by to pre mňa znamenalo? Čo svedčí pre a čo proti tejto myšlienke? Sú možné aj iné vysvetlenia? Vychádza moja myšlienka z toho, ako sa cítim alebo z faktov, z toho, čo sa skutočne stalo? Čo by ste povedali niekomu inému, keby ho trápili takéto myšlienky?

Časový posun. V myšlienkach si predstavte otváranie tmavého závesu a prenesenie sa do budúcnosti, v ktorej sú veci opäť lepšie, povedzme o 3, 5, 10 rokov. Aj keď určité spomienky sú pre nás spojené ešte s bolesťou, bolesť sa časom preda len mierni. Časová perspektíva akceptuje súčasnú bolesť a umožňuje

nám vidieť uspokojujúcejšiu budúcnosť. Cieľom nie je zmena myslenia na len pozitívne, nemeníme čierne okuliare za ružové,. Je dôležité, aby to bola rozumná odpoveď.

Pumpovacia technika. Aby vodná pumpa pracovala, musí mať zvonku prívod vody. Keď sa človek cíti zle, je ťažké automaticky myslieť na pozitívne veci. Pomáha tu, keď máme k dispozícii pozitívne myšlienky o sebe a svojom živote. Vezmite si viacero kartičiek a na každú napíšte nejakú pozitívnu myšlienku. V priebehu dňa opakovane vytiahnite niektorú kartičku a pozorne čítajte myšlienku, aby ste si opätovne pripomenuli, že máte dobré a milé vlastnosti a že v živote existujú aj pekné veci. Noste so sebou aj prázdne kartičky,, vždy keď si spomeniete na nové pozitívne myšlienky poznačte si ich.

Signálna technika: Pri signálnej technike spájate pozitívne myšlienky o sebe a svojom živote s aktivitami, ktoré často vykonávate, napr. čistenie zubov, pohľad do zrkadla, nastupovanie do auta atď. sa stáva signálom, aby sme mysleli na niečo pozitívne. Môžete používať aj pestrofarebné lepy, ktoré rozmiestnite na rôznych miestach okolo ktorých často idete. Vždy, keď uvidíte takúto lepku, myslite na niečo pozitívne.

Sebaodmeňovanie: K najmilšiemu, čo druhí robia, patrí vyjadrovanie komplimentov za veci, ktoré robíme dobre. Sme radi, keď druhí uznávajú čo sme dokázali, zvládli, možno s veľkou námahou. Často ale robíme veci, ktoré si druhí ani nevšimnú . Aby sme sa cítili lepšie, tak pomáha, keď my sami uznávame vlastné výhody a poklepeme sa za to po ramene. Odmeňovanie môže byť materiálne (niečo si na seba kúpiť), môže ísť o príjemnú činnosť (teplá vaňa, šálka kávy, počúvanie hudby, rozhovor s blízkou osobou) alebo môže ísť o duševné odmeny, keď si povieme: "to som urobil dobre!", "som dobrým otcom, starám sa skutočne dobre o svoje deti."

Cvičenie: Na svojich stresových myšlienkach si vyskúšajte niektoré spôsoby rýchleho zvládnutia negatívnych myšlienok a zapíšte si, ktorý spôsob sa vám najviac osvedčil.

.....
.....

20 spôsobov, ako si poradiť s problémami

1. Riešte problémy hneď
2. Využívajte svoj zmysel pre humor
3. Nedajte priestor nude
4. Určite si, čo je pre vás naozaj dôležité
5. Telesná aktivita – cesta k úzdruve
6. Doprajte si dostatok odpočinku
7. Nesnažte sa splniť všetky požiadavky
8. Neriešte to, čo neviete ovplyvniť
9. Jedenie, fajčenie, pitie
10. Pozor na kofeín – stres ešte zvyšuje
11. Zabudujte relaxáciu do svojho života
12. Nepokúšajte sa byť nadčlovekom
13. Vžite sa do druhých, snažte sa okolie pochopiť
14. Nevyhýbajte sa problémom
15. Urobte nepríjemné veci ako prvé
16. Nájdite si pevný dôveryhodný vzťah
17. Využite skúsenosti z minulosti z minulosti
18. Venujte sa problémom len v stanovený čas
19. Nájdite si oporu – priatelia, koníčky
20. Pozerajte sa na život s nadhľadom

Cvičenie: Využívate typicky niektorý zo spôsobov? Ako a kedy sa vám oplatil?

.....

.....

.....

.....

Prevenca stresu - 4 užitočné spôsoby

Prevenca je vždy lepšia ako liečba. Najdôležitejším bodom v prevencii stresu je harmonický životný štýl, ktorý berie do úvahy seba samého v telesných i psychických potrebách, rovnako ako i potreby druhých ľudí. Ľudia majú zaužívané naučené spôsoby, ako zaobchádzajú so stresom, čím si vytvárajú svoj životný štýl.

1. Spôsoby zaobchádzania so stresom – výhody a nevýhody

- **Bagatelizácia:** poviem si: „Nie je to až také hrozné!“, nič si z toho nerobím (problémy sa neriešia, ale sa hromadia)
- **Odvedenie pozornosti:** myslím alebo robím niečo iné (pomáha na chvíľu, problém si nás počká)
- **Sebaobviňovanie:** poviem si: „To sa môže stať len mne. Vždy všetko pokazím!“ (stratím chuť pustiť sa do riešenia)
- **Odmietanie zodpovednosti:** pomyslím si: „To nie je moja vina!“
- **Vyhýbanie:** mám chuť utiecť alebo aj utečiem, vyhýbam sa (nenaučím sa riešiť rôzne životné situácie)
- **Rezignácia:** „Tu sa už nič nedá robiť.“ Začnem ľutovať seba a svoj osud, budem sa cítiť smutne a výkon sa ešte zhorší (upadám do depresie)
- **Kontrola situácie:** aktívne sa snažím problém riešiť (možná výhra)
- **Náhradné uspokojenie:** radšej sa idem najesť, zapáliť si cigaretu, dať si pohárik (rýchla cesta k závislosti)
- **Aktivita pre zdravie:** idem si zacvičiť, zabehať, zaplávať (efektívny spôsob aj pre prevenciu stresu)
- **Ruminácia:** dlho na to musím myslieť, vracam sa k tomu (dlhodobo vedie k vyčerpaniu)
- **Somatizácia:** začnem mať telesné ťažkosti alebo prestanem spať (v konečnom dôsledku kontakt s lekármi)
- **Uzavieranie sa:** prestanem komunikovať s ľuďmi, uzavriem sa do seba (izolácia)
- **Sociálna opora:** podelím sa so starosťami s niekým blízkym (pocit istoty)
- **Agresia:** beda tomu, kto mi príde do cesty! (narušené vzťahy)

Ktorý zo spomenutých spôsobov je pre vás typický? Aké výhody a nevýhody vám priniesol?

.....

.....

.....

.....

2. Príjemné aktivity, stres a depresívna špirála

Keď prevažujú povinnosti, stráca sa radosť zo života. Keď je človek v strese, príjemné aktivity vynecháva (práca a povinnosti zaberajú všetku pozornosť a čas, odnaučil sa oddychovať. Zvýšením počtu príjemných zážitkov, môžete celkovo zlepšiť svoju náladu a udrzovaním primeranej úrovne príjemných aktivít sa môžete vyhnúť tomu, aby ste podliehali stresu.

Cvičenie: Napíšte aspoň 5 príjemných aktivít, ku ktorým by ste sa mohli vrátiť a 5 nových príjemných aktivít, ktoré by ste mohli do svojho života zaradiť.

.....

.....

.....

3. Plánovanie času

Dobré plánovanie času umožňuje harmonické rozloženie aktivít (starostí i radosť). Vychádza z priorít, hodnôt človeka, cieľov, toho, čo dlhodobo uprednostňujete, čo vám dáva zmysel. Na ich základe si robíte konkrétne plány a kroky pre splnenie vzdialenejších cieľov a motivujete sa k ich naplneniu. Plánovanie času bráni nahromadeniu stresorov a pomáha aj v boji s následkami stresu, hlavne v boji s psychickými poruchami. Plánovanie pomáha vyplniť čas čo najlepšie tak, aby mohol byť človek dlhodobo spokojný, aby sa dosiahla rovnováha medzi napĺňaním jednotlivých cieľov. Plán má byť primeraný možnostiam, konkrétny a praktický.

Odporúčania:

- Zmysluplné je postaviť si maximálne 3–6 väčších úloh na deň (1 aktivita = 45 minút)
- Aspoň 2 úlohy by mali byť príjemnými aktivitami alebo aktivitami zameranými na podporu zdravia
- Aspoň 1 aktivita by mala byť venovaná budovaniu vzťahov s ľuďmi
- Plánujte podľa vnútorného režimu, ťažšie úlohy si dávajte na doobedňajšie alebo poobedňajšie maximum výkonnosti.
- Medzi jednotlivými úlohami si - čas na odpočinok (sústredenie obvykle nevydrží dlhšie ako 45 minút)

Cvičenie: *Naplánujte si jeden váš typický pracovný deň tak, aby ste splnili spomenuté odporúčania.*

4. Metóda riešenia problémov

Pre dlhodobé predchádzanie stresu je potrebné naučiť sa efektívne riešiť svoje problémy. Ak sa problémy v živote hromadia, človek je vyčerpaný, podráždený a jeho prístup ku svojim problémom je skôr náhodný, nesystematický a s nedostatkom energie. Ako teda postupovať?

- Určenie a popis problémov – napíšte si všetky problémy, ktoré vás aktuálne trápia
- Zvolenie problému, ktorý chceme riešiť – vyberte si z nich problém, ktorý by ste chceli riešiť ako prvý. Môže to byť ten najzávažnejší alebo ten najľahší, pri ňom dosiahnete najskôr úspech a budete mať väčšiu chuť pustiť sa do ďalších
- „brainstorming“ - nájdenie čo najväčšieho množstva možných riešení, spíšete si na papier všetky riešenia, ktoré vás napadajú, aj keby sa vám zdali na prvý pohľad smiešne alebo nemožné
- Zhodnotenie výhod a nevýhod každého z navrhnutých riešení
- Zvolenie určitého riešenia a naplánovanie konkrétnych krokov
- Uskutočnenie zvoleného riešenia
- Zhodnotenie účinnosti riešenia.
- Sebaodmenenie – za dobre zvládnutú stresovú situáciu, vyriešený problém sa môžete odmeniť niečím, čo vás poteší, či už to bude oblečenie, čas strávený relaxáciou, bicyklovaním a pod.

Cvičenie: Spomeňte si na niektorý z problémov, ktorý vám v poslednom období zamestnáva myseľ a skúste si naplánovať jeho riešenie podľa odporúčaného postupu.

Moje problémy:

.....

.....

.....

.....

Problém, ktorý začnem riešiť:

.....

.....

.....

5. Záver

Zhrnuté informácie vznikli aj zo skúseností a praxe autorov brožúrky, ktorí sa vytrvalo stavajú tvárou v tvár závislosti pri jej denno–dennej liečbe. Pre terapeutický proces je potom dôležité ponúknuť pacientom konkrétne kroky prostredníctvom nácviku sociálnych zručností, ktoré by túto akciu premietli do konkrétnych zmien v ich živote. Navrhujeme aplikovať do praxe zvýšenie ich uvedomenia a potom terapeuticky pracovať na konkrétnych krokoch. Doliečovanie prostredníctvom nacvičených sociálnych zručností je neodmysliteľnou súčasťou liečby, či už ambulantnou formou, v resocializačných zariadeniach (špecializované zariadenie komunitného charakteru), denných stacionároch a pod.

Musia byť prijaté pevné pravidlá a metódy na účinnú pomoc, nie je možné robiť ústupky. Uzdravenie vyžaduje zmenu vo všetkých oblastiach života závislého (zmeniť sebaovládanie, obozretnosť, dosiahnuť emocionálne zdravie, nácvik zvládania a riešenia problémov, účasť na aktivitách, ktoré neobsahujú drogy, vytváranie nových záujmov a disciplinované dodržiavanie účinných prijatých zásad).

Spracoval:

PhDr. Vladimír Stanislav, PhD., MPH

MUDr. Mária Martinove, PhD.

a kol. autorov OLÚP n.o. Predná Hora.

(Praško.J., Šlepecký. M., Ďurný. J.

podľa príručky pre ľudí,

ktorí chcú zefektívniť svoj život).

ODBORNÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV PSYCHIATRICKÝ, n. o. PREDNÁ HORA

Vladimír Stanislav a kolektív

EDUKAČNÝ MATERIÁL PRE NÁCVIK SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ



OLÚP, n. o. Predná Hora
Muránska Huta časť Predná Hora, 049 01 Muráň
Tel. 058 / 4866 111, Fax: 058 / 4866 200
olup@olup-prednahora.sk
www.olup-prednahora.sk



Ministerstvo zdravotníctva SR

Edukačný materiál vznikol ako výstup projektu „**Nové trendy a výzvy - Účinná komunikácia, výmena informácií a názorov na podporu cieľov protidrogovej politiky, diskusia a analýza vývoja v oblasti zneužívania drog na národnej a medzinárodnej úrovni prostredníctvom telemedicíny a videokonferencie**“, ktorý je realizovaný s finančnou podporou Ministerstva Zdravotníctva SR – v rámci účelovej dotácie na podporu protidrogových aktivít pre rok 2020.

ISBN: 978-80-973787-1-4



9 788097 378714