



TECHNIKY AKO ZVLÁDAŤ STRES

PRE ŠTUDENTOV
STREDNÝCH ŠKÔL



Naskenuj QR
kód a nájdeš
túto príručku aj
v PDF formáte



OKNO TOLERANCIE

Prehľad

Keď sa ľudia nachádzajú vo svojom „okne tolerancie“, sú v psychickom stave, ktorý im umožňuje vykonávať každodenné činnosti bez toho, aby ich emócie a myšlienky boli zahlcujúce alebo narúšali ich fungovanie.

HYPERAKTIVÁCIA

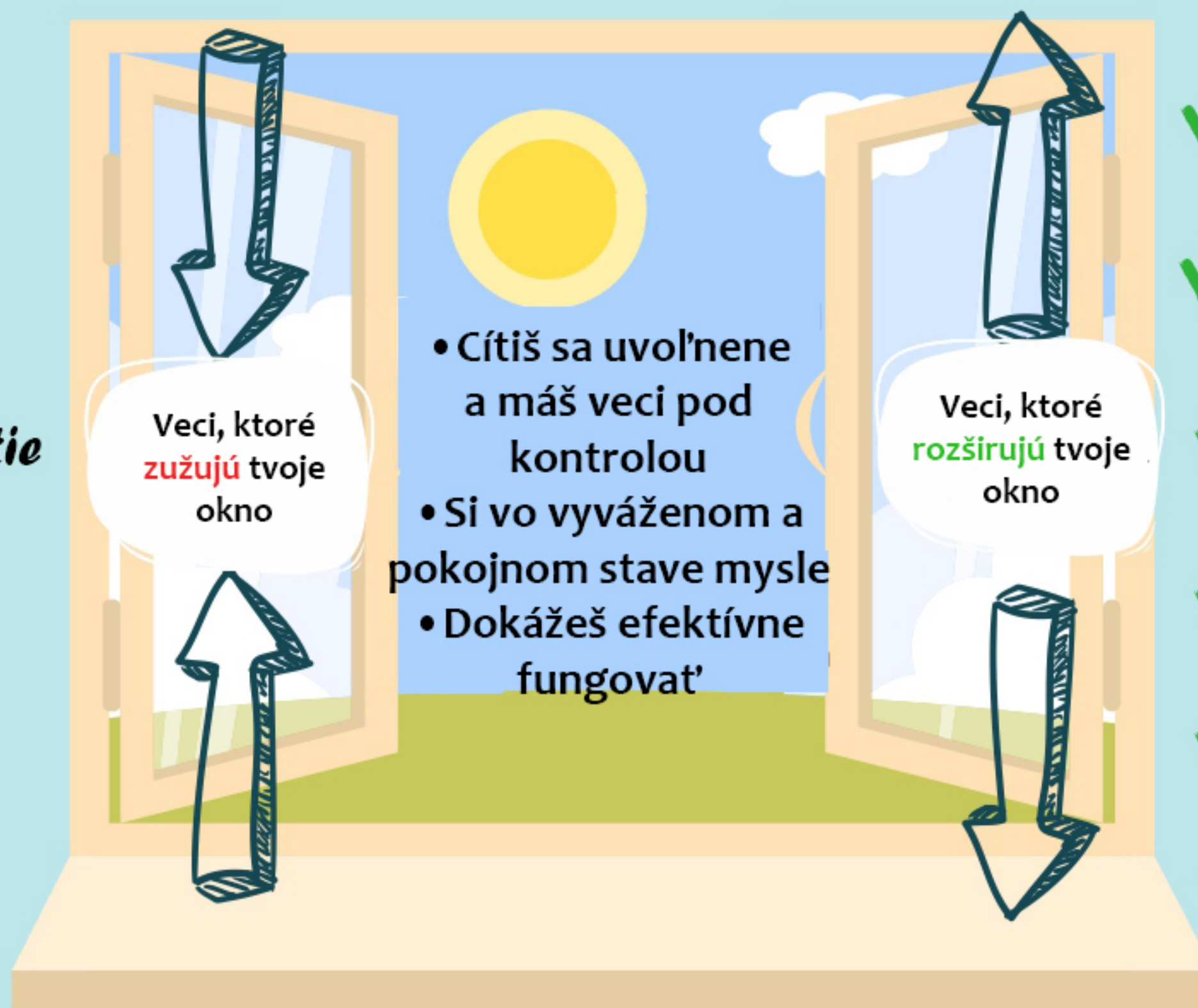


- Napätie vo svaloch
- Chvenie
- Obranné správanie
- Zrýchlené myšlienky
- Vtieravé obrazy
- Emocionálne zahltenie
- Pocit ohrozenia
- Vyhladávanie hrozby
- Zlosť
- Vysoká úzkosť
- „Boj alebo útek“



OKNO TOLERANCIE

- ✗ **Stres**
- ✗ **Úzkosť**
- ✗ **Odmietnutie**
- ✗ **Trauma**

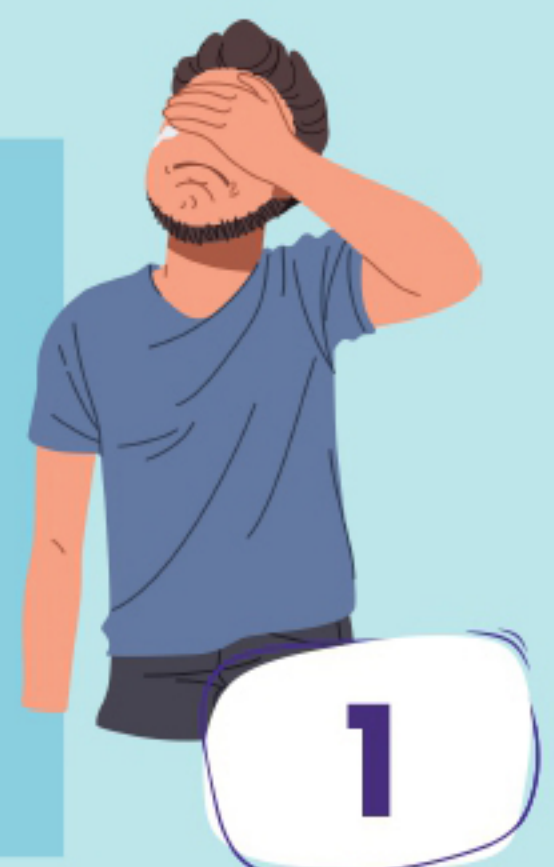


- ✓ **Všímavosť**
- ✓ **Pozitívne hovorenie o sebe**
- ✓ **Dýchanie**
- ✓ **Pevné státie pri zemi**
- ✓ **Čiženie**

HYPOAKTIVÁCIA



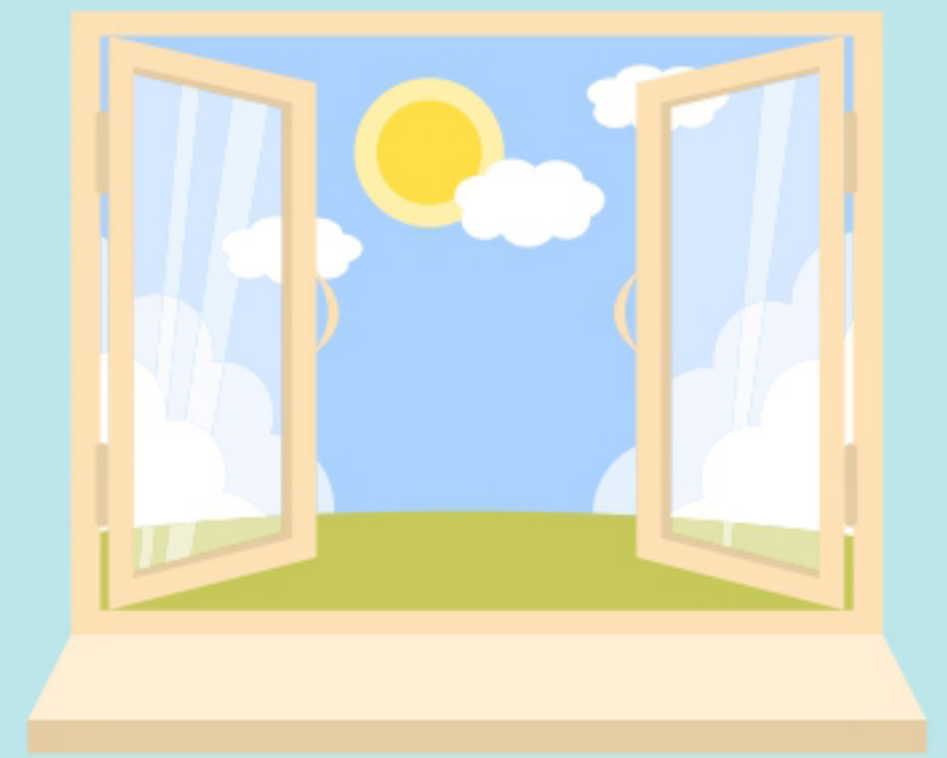
- Vzdávanie sa
- Podriaďovanie sa
- Pocit prázdnoty alebo otupenosti
- Vypínanie sa
- Pocit odpojenia
- Racionalizovanie alebo ospravedlňovanie správania či situácií
- Pocit hanby
- Menej fyzického pohybu
- Žiadna energia
- Nedokážeš sa brániť
- Zamrznutie alebo ochabnutie



OKNO TOLERANCIE

Čo to je?

„Okno tolerancie“ označuje pásmo, v ktorom dokážeme účinne zvládať svoje emócie a reagovať na stres.



Keď sa nachádzame v tomto okne, dokážeme jasne myslieť, spracovávať svoje emócie a reagovať na výzvy bez toho, aby sme sa cítili zahltení. Môžeme pociťovať tlak alebo stres, ale príliš nás to nevyvádza z rovnováhy. Toto je ideálny stav, kde chceme byť.

Keď sa nachádzame mimo tohto okna, môžeme prejsť do stavu **hyperaktivácie** (úzkosť, hnev) alebo **hypoaktivácie** (otupenosť, depresia), čo môže sťažovať fungovanie alebo rozhodovanie.



HYPERAKTIVÁCIA

Úzkostný, nahnevaný, mimo kontroly, zahltený. Tvoje telo chce bojovať alebo utiecť.



HYPOAKTIVÁCIA

Vypnutý, otupený, zamrznutý. Tvoje telo chce vypnúť.

Niekedy môže byť ťažké zostať vo svojom okne tolerancie. Ak zistíš, že si v stave hyperaktivácie alebo hypoaktivácie, existujú jednoduché veci, ktoré ti môžu pomôcť vrátiť sa späť do okna tolerancie. Patria sem dychové a uzemňovacie techniky, využitie hudby (na upokojenie alebo zlepšenie nálady) a fyzický pohyb.

VECI, KTORÉ MÔŽEM UROBIŤ, ABY SOM SA VRÁTILA/A DO SVOJHO OKNA TOLERANCIE.

*Keď máš pocit, že si v stave **hyperaktivácie**, tieto techniky ti môžu pomôcť:*



- **Uvoľnenie** – hlboké dýchanie (napr. „štvorcové“ dýchanie alebo dýchanie do tvaru osmičky)
- **Upokojujúca aktivita** (pokojná hudba, pohladkanie niečoho mäkkého, hranie sa so stresovou loptičkou, jemné cvičenie)
- **Uzemňovacie cvičenia** (cvičenie 5-4-3-2-1, všímavosť prostredia)
- **Dočasné rozptýlenie** (nie trvalé vyháňanie sa)
- **Zdravé aktivity** prispôsobené úrovni aktivácie, napr. hnev = fyzické cvičenie, smútok = upokojujúce aktivity
- **Kontrola:** „nie teraz, ale vrátim sa k tomu neskôr“. Predstavivosť – obraz trezora, kam si vec odložíš na neskôr

*Keď máš pocit, že si v stave **hypoaktivácie**, tieto techniky ti môžu pomôcť:*



- **Stimulujúca aktivita** (energická hudba, dynamické cvičenie, hviezdne skoky, beh)
- **Použi svoje zmysly na stimuláciu** (zmysel pre čuch je obzvlášť účinný; využívaj teplotu – daj si teplý alebo studený nápoj a všímaj si pocity pri prehĺtaní)
- **Uzemňovacie cvičenia** (cvičenie 5-4-3-2-1, všímavosť prostredia)
- **Mentálna stimulácia:** Odpočítavaj od 100 po troch (napr. 100, 97, 94...), premýšľaj o slove začínajúcom každým písmenom abecedy, počítaj stromy / budovy / a pod.



STRESOVÁ REAKCIA

Čo to je?

Reakcia „boj, útek, zamrznutie, ochabnutie alebo podriadenosť/priateľstvo“ (tiež známa ako akútna stresová reakcia) je to, čo sa deje v tvojom tele, keď čelíš niečomu mentálne alebo fyzicky desivému. Každá z týchto reakcií je iný spôsob, ako sa vyrovnat' s vnímaným nebezpečenstvom a je navrhnutá tak, aby ťa ochránila.

Čo sa deje?

Táto reakcia je spustená uvoľnením hormónov, ktoré pripravujú telo buď aby zostalo a vysporiadalo sa s hrozbou, alebo utieklo do bezpečia. Znamky toho, že sa to deje, zahŕňajú:

- Rozšírené zreničky
- Bledá alebo začervenaná pokožka
- Rýchly tep a dýchanie
- Chvenie/triaška

Čo ju spúšťa?

Reakcia boj-útek môže byť vyvolaná akoukoľvek stresujúcou alebo desivou situáciou, aj keď bezprostredné nebezpečenstvo neexistuje. Napríklad, môžeš ju zažiť, ak ťa niekto v noci prebudí. Môžu ju tiež spustiť stresové alebo traumatické udalosti a môžeš konať spôsobom, ktorý sa nezdá logický, ale je zakorenený v tomto prastarom inštinkte.

Čo sa deje, keď hrozba pominie?

Keď hrozba pominie, telo sa vracia do svojho normálneho stavu.

Čo sa môže stať, ak zostaneš v režime boj-útek príliš dlho?

Stále byť v stave boj-útek, napríklad pri opakovaných stresoroch, môže viesť k chronickému stresu, ktorý môže poškodiť mozog a iné orgány.



BOJ



Toto nastáva, keď čelíš hrozbe priamo. Môže to znamenať hádku, obranné správanie alebo dokonca agresívne či asertívne vystupovanie v napätej situácii. Telo sa pripravuje „bojovať“, čo sa môže prejavovať zovretými päsťami, zdvihnutým hlasom alebo obranou rečou tela.



ÚTEK

Ak nemôžeš čeliť hrozbe priamo, môžeš sa rozhodnúť uniknúť alebo sa jej vyhnúť. Telo sa pripravuje „utiect“, čo sa prejavuje zvýšeným pulzom, uvoľňovaním adrenalínu, nepokojom a úzkosťou.

ZAMRZNUTIE



Keď sa zdá, že boj ani útek nie sú možné, telo sa môže „zamrznúť“, aby sa vyhlo odhaleniu hrozbou. Môže to vyzeráť ako nehybnosť, pocit uviaznutia alebo neschopnosť reagovať či robiť rozhodnutia. Niektorí ľudia disociujú, cítia sa odpojení od prostredia alebo majú problém reagovať.



OCHABNUTIE

V niektorých prípadoch môže telo „ochabnúť“, kedy prestane reagovať alebo „hrá mŕtveho“ ako poslednú taktiku prežitia. Tento jav sa vyskytuje pri extrémnych hrozbách, keď svaly ochabnú, čo môže viesť ku kolapsu alebo pocitu vzdania sa.

PODRIADENOSŤ/ PRIATEĽSTVO



Toto nastáva, keď sa snažíš potešiť alebo ulahodiť hrozbe, aby si zostal v bezpečí. V režime „podriadenosti“ môžeš súhlasiť, lichotiť alebo robiť čokoľvek, aby si sa vyhol konfliktu. Niekedy ľudia môžu byť príliš ústretoví alebo podriadení, aby sa udržali v bezpečí v napätých situáciách. Keď ľudia reagujú týmto spôsobom, často dúfajú, že ak budú príjemní a súhlasní, hrozba zmizne, pretože iné možnosti môžu považovať za príliš riskantné.

BOJ ALEBO ÚTEK

SYMPTÓMY KTORÉ SI TREBA VŠÍMAŤ

závraty alebo pocit ľahkosti
hlavy

suché ústa

začervenanie tváre

ľahká podráždenosť

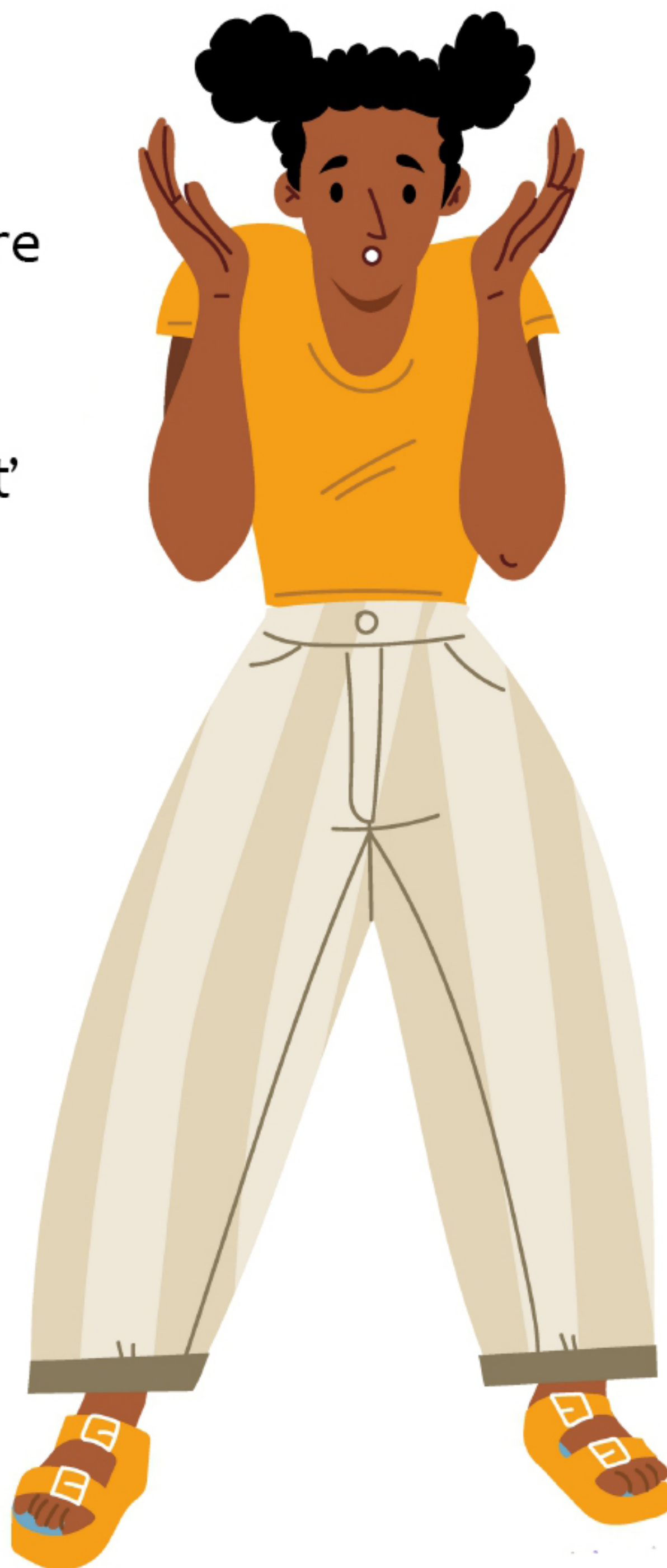
zmeny vo
videní / úzky
zorný uhol

zrýchlené a
plytké
dýchanie

bolesti brucha
alebo
„motýle“ v
bruchu

studené, spo-
tené, trasúce
sa ruky alebo
brnenie v
rukách

napäté alebo
stuhnuté svaly



54321

UZEMŇOVACIE TECHNIKY

Inštrukcie: Sadni si alebo stoj, zhlboka sa nadýchni a odpovedz na nasledujúce otázky

Uzemňovacie rituály sú techniky, ktoré ti môžu pomôcť cítiť sa viac prítomný/á a ukotvený/á v danom okamihu. Ak sa cítiš zahľtený/á, zažívaš intenzívne emócie alebo panické ataky, presmeruj svoju pozornosť pomocou nasledujúcich otázok.

5

Veci, ktoré vidíš

- Čo práve vidíš?
- Ktoré farby ti najviac vynikajú?
- Aké vzory môžeš vidieť na predmetoch okolo seba?



4

Veci, ktorých sa vieš dotknúť

- Ako sa cítiš v tvojom oblečení?
- Aký pocit majú tvoje vlasy?
- Ak sedíš, aký pocit má stolička, na ktorej sedíš?
- Aký pocit majú predmety okolo teba?



3

Veci, ktoré počuješ

- Aké zvuky tvoja myseľ prestala vnímať, napríklad tikot hodínok, premávka na ulici alebo šumenie stromov vo vetre?



2

Veci, ktoré cítiš nosom

- Ako vonia vzduch v miestnosti alebo vonku?



1

Veci, ktoré vieš ochutnať

- Aká je posledná chuť toho, čo si naposledy jedol alebo pil?



VŠÍMAJ SI SVOJE OKOLIE

- Zameraj sa na prítomný okamih tým, že využiješ všetky svoje zmysly a uvedomíš si, kde sa práve nachádzaš.
- Povedz si nahlas (alebo v mysli) jednu vec, ktorú vidíš, jednu vec, ktorú počuješ, a jednu vec, ktorú cítiš telom. Napríklad:
 - „Vidím stoličku“
 - „Počujem dopravnú premávku“
 - „Cítim, ako sa moje ruky dotýkajú stoličky“
- Opakuj to trikrát, alebo toľkokrát, koľko potrebuješ.
- Teraz popíš predmety, zvuky, textúry, farby, vône a tvary okolo seba. Napríklad:
 - „Stolička je hnedá a pevná. Je hladká. Cítim hladkosť na svojom oblečení, keď na nej sedím.“

ROZPTÝĽ SVOJE MYŠLIENKY V PRÍRODE



Chod' na prechádzku do prírody (sústred sa na každý krok), pozoruj oblaky, cíť vietor na tvári.



POUŽI SVOJE TELO

ZMEŇ POLOHU

Postav sa, ak si predtým sedel/a



STREČING

Natiahni sa a snaž sa dotknúť neba končekmi prstov, potom sa predkloň a pokús sa dotknúť zeme.

KORENE STROMU

Stlač nohy o zem. Predstav si, že si silný strom. Cíť sa ukotvený/á a prepojený/á so zemou.



PROGRESÍVNA SVALOVÁ RELAXÁCIA

- Napneš svaly a potom ich uvoľníš
- Venuj pozornosť tomu, ako sa uvoľňujú
- Ak je niečo z toho príliš ťažké alebo bolestivé, prejdi na ďalšie cvičenie. Ak máš nejaké zranenia, dávaj pozor, aby si tú časť tela nenapínal/a.

1

Sústred' sa na sval

2

Napni ho na 5-7 sekúnd

3

Uvoľni ho na 20 sekúnd

4

Vnímaj pocit uvoľnenia

PRÍKLADY:

RUKY

Zovri päst' na 5 sekúnd a potom ju roztvor.

KOLENÁ

Stlač kolená a stehná pevne k sebe na 5 sekúnd a potom ich uvoľni.

PLECIA

Pritiahni plecia k uchu na 5 sekúnd a potom ich uvoľni tak, že ich necháš voľne spadnúť.

KRK

Nakloň hlavu dozadu a pozri sa na strop na 5 sekúnd, potom hlavu uvoľni jej predklonením smerom dopredu.

ČELO

Zamrač sa a zmrašti čelo na 5 sekúnd a potom ho uvoľni.



ZORIENTUJ SA

Toto ti pomôže pripomenúť si, keď a kde sa práve nachádzaš

- 1** Pripomeň si, kto si. Povedz svoje meno a vek. Kde sa práve nachádzaš? Koľko je hodín? Čo si dnes robil/a? Čo urobíš ako ďalšie?
- 2** Pripomeň si, že miesto a čas, kde si **teraz**, sa líšia od toho, kde a kedy sa udiala tvoja trauma alebo nepríjemná udalosť
- 3** Podrobne popíš predmet, ktorý je blízko teba: jeho farbu, textúru, veľkosť, hmotnosť a všetky ďalšie vlastnosti, ktoré si všimneš.

PRECVIČUJ SI LÁSKAVOSŤ VOČI SEBE SAMÉMU/SAMEJ

„Niet sa čo čudovať, že sa cítim vystrašene, pretože sa mi práve vrátili ťažké spomienky z minulosti.“

„Už som si prešiel/a ťažkými časmi a zvládol/a som ich.“

„Som silný/á.“

„Prekonám to“

„Som dobrý človek.“

Často je pre nás ťažké prejavovať láskavosť sami voči sebe...

PREMÝŠĽAJ



Čo by si povedal/a niekomu inému, ak by bol/a na tvojom mieste?

10

VYTVORENIE POKOJNÉHO MIESTA

Predstav si miesto, kde sa cítiš uvoľnene



- Môžeš si vytvoriť pokojné miesto, keď sa ti skutočný svet alebo spomienky z minulosti zdajú príliš veľá.
- Môže to byť skutočné miesto, kde si už bol/a a cítil/a sa pokojne, alebo vymyslené miesto v tvojej mysli, kde sa cítiš bezpečne a pokojne.



Predstav si ho vo svojej mysli a sústreď sa na to, čo vidíš, počuješ a cítiš.



Použi všetkých 5 zmyslov, aby si začal/a vytvárať svoje pokojné miesto.

Nižšie máš otázky, ktoré ti pomôžu rozvinúť tvoje imaginárne bezpečné miesto:



1

Ako by malo vyzerat' tvoje bezpečné miesto? Čo vidíš okolo seba, nad sebou a pod sebou?



2

Čo počuješ vo svojom bezpečnom mieste? Počuješ vlny, vtáky, premávku, alebo je ticho?



3

Aký je pocit prostredia na tvom tele a pokožke? Je teplo alebo zima? Cítiš jemný vánok?



4

Sú tam nejaké vône, ktoré vnímaš? Vôňa domácej kuchyne, slaný vzduch mora, alebo čerstvý, svieži vzduch hôr?



5

Ako sa cítiš vo svojom bezpečnom priestore? Aké emócie a telesné pocity s ním spájaš?



KTORÉ TECHNIKY VIEM POUŽIŤ NA UPOKOJENIE?



ZRAK

Tu máš zoznam nápadov, ako sa upokojiť pomocou zraku:

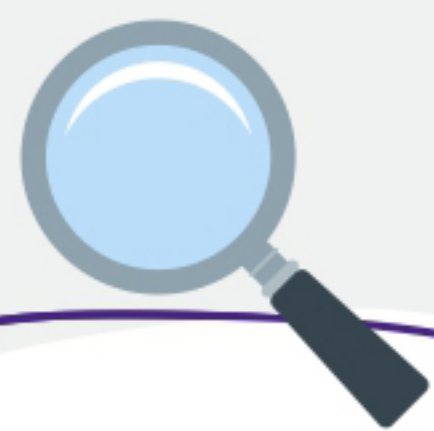
5



Pozoruj prírodu okolo seba a sústreď sa na detaily.

Všímaj si päť vecí, ktoré práve vidíš okolo seba.

Pozri sa na obraz alebo fotografiu, ktorá ťa upokojuje.



Študuj bežný predmet, ktorý obvyčajne prehliadaš.



Sleduj, ako prechádzajú oblaky, a všímaj si ich tvary.



Dôkladne si prezeraj svoje dlane bez toho, aby si súdil/a ich výzor.

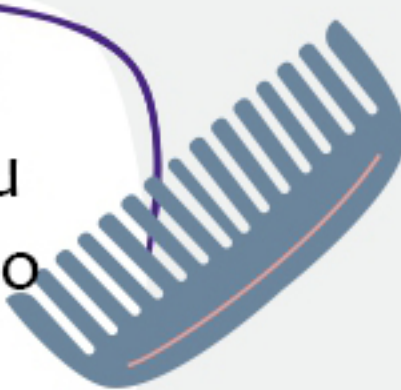


Sleduj ako tečie voda z kohútika.



Zapál sviečku a sleduj, ako plameň tancuje.

Dôkladne si pozri textúru povrchu alebo predmetu.



Sleduj ľudí okolo seba a do detailov si všímaj každého z nich.



A

KTORÉ TECHNIKY VIEM POUŽIŤ NA UPOKOJENIE?

HMAT



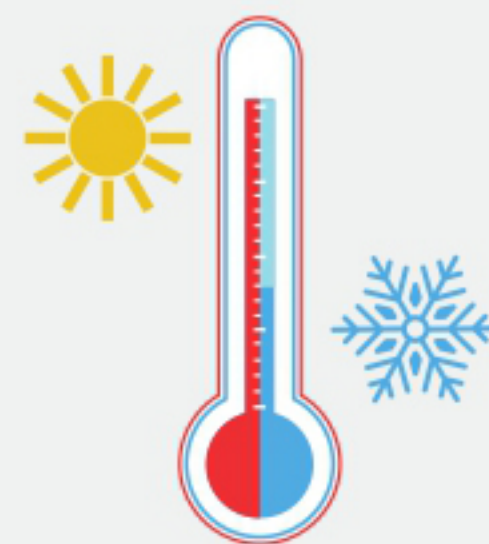
4

Tu máš zoznam nápadov, ako sa upokojiť pomocou hmatu:

Vnímaj pocit štyroch vecí, ktorých sa práve môžeš dotknúť.

Vlož ruky do svojho predlaktia.

Vnímaj teplotu vzduchu na svojej pokožke.



Vnímaj materiál a textúru oblečenia na svojej pokožke.



Drž niečo veľmi teplé alebo veľmi studené.



Vnímaj hmotnosť a teplotu bežného predmetu.



Zabaľ sa do veľkej prikrývky, deky alebo si nasad' šál.



Vnímaj teplotu nápoja v okamihu ako ho prehltáš.



Jemne si masíruj spánky a tvár.



B

KTORÉ TECHNIKY VIEM POUŽIŤ NA UPOKOJENIE?

3

SLUCH

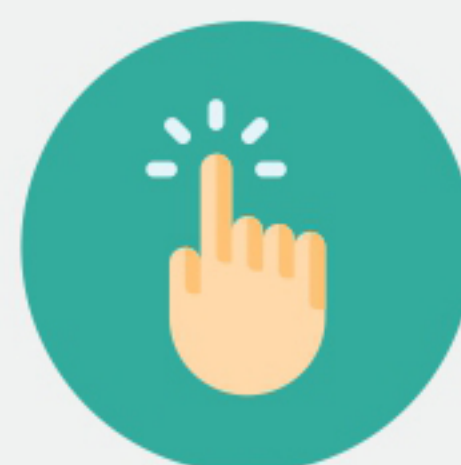
Započúvaj sa do troch zvukov, ktoré práve počuješ okolo seba.

Tu máš zoznam nápadov, ako sa upokojiť pomocou sluchu:



Pusti si hudbu, ktorá ťa upokojuje.

Prstami a do rytmu ťukaj na nejakú plochu.



Jedz niečo chrumkavé a počúvaj, ako to znie

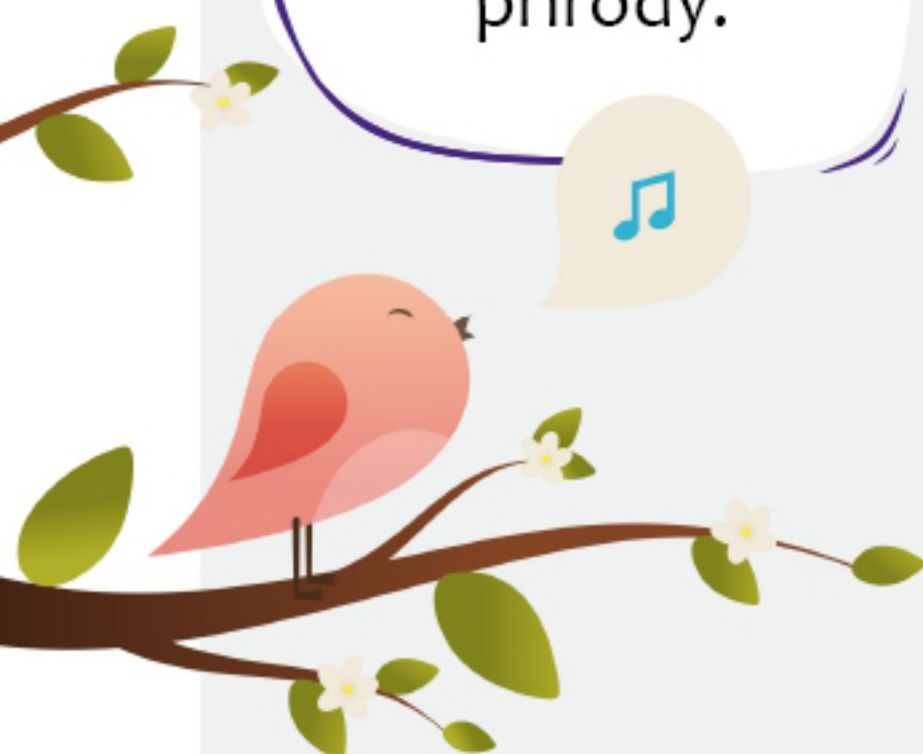


Sleduj, ako stúpa para z horúceho nápoja.



Venuj pozornosť zvukom prírody.

Počúvaj svoje kroky, keď chodíš



Všímaj si hluk prechádzajúcich vozidiel.



Nalad' sa na zvuk hlbokého dýchania.



Započúvaj sa do zvuku tečúcej vody z vane alebo sprchy.



KTORÉ TECHNIKY VIEM POUŽIŤ NA UPOKOJENIE?

2

Vyber si dve veci, ktorých vôňu môžeš cítiť.



ČUCH

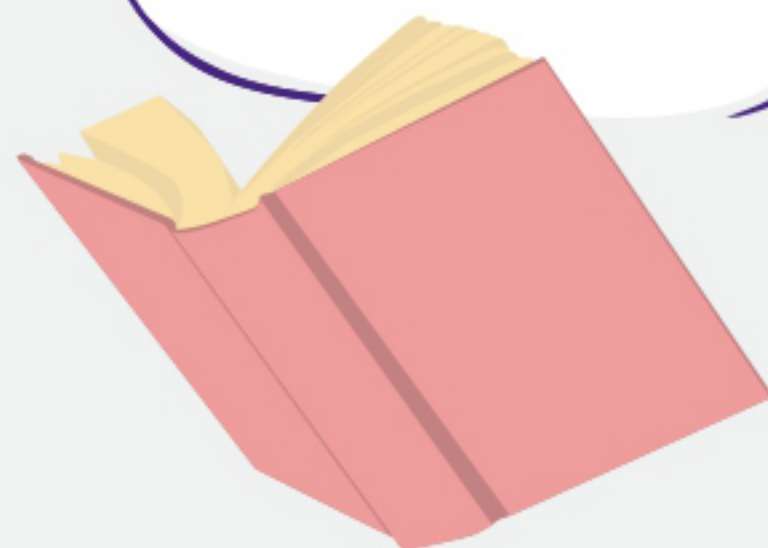
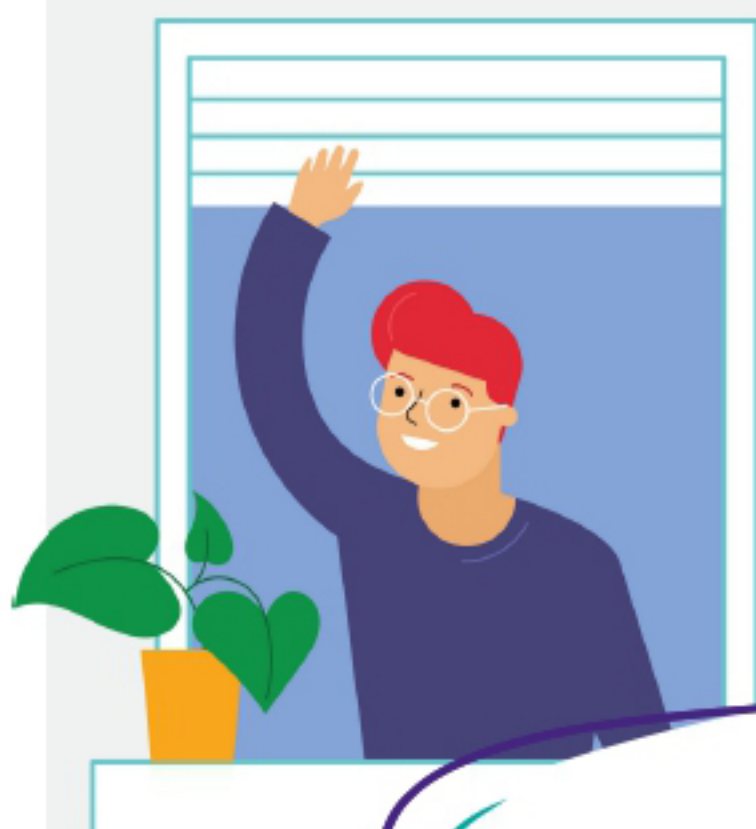
Tu máš zoznam nápadov, ako sa upokojiť pomocou čuchu:



Predtým ako začneš jesť jedlo, pociťuj jeho vôňu.

Otvor knihu alebo časopis a vnímaj, ako voňajú.

Všímaj si, ako voňajú čistiace prostriedky, osviežovače vzduchu alebo vonné sviečky.



Voňaj svoje obľúbené bylinky alebo korenie.



Ak si vo vnútri, otvor okno a dýchaj čerstvý vzduch.



Použi mydlo, krém alebo parfum a všímaj si ich vôňu.

Nakvapkaj pár kvapiek voňavého oleja na predmet, ktorý môžeš nosiť so sebou.

Nadýchni sa vône čerstvo vypratého oblečenia alebo posteľnej bielizne.



KTORÉ TECHNIKY VIEM POUŽIŤ NA UPOKOJENIE?

1

CHUŤ

Vyber si jednu vec, ktorú vieš práve ochutnať.

Tu máš zoznam nápadov, ako sa upokojiť pomocou chuti:



Zjedz svoje obľúbené jedlo.

Skús novú chuť a zvedavo ju vnímaj.

Cmúľaj cukrík alebo mäta.



Daj si upokojujúci nápoj a dôsledne vnímaj jeho chuť.



Pi vodu z kohútika a sústreď sa, či má chuť.

Stráv čas tým, že si naozaj vychutnáš jedlo, ktoré práve konzumuješ.

Žuj žuvačku a sleduj, ako sa postupne uvoľňuje jej chuť.



E

DÝCHACIE TECHNIKY

DÝCHANIE DO ŠTVORCA



1

Predstav si štvorec a sleduj jeho strany, keď sa nadýchneš pri napočítaní do štyroch, zadržíš dych na štyri sekundy, vydýchneš na štyri a opäť zadržíš dych na štyri sekundy

2

Ako pomôcku môžeš použiť obrys štvorca – napríklad obrys štvorcového obrázka vyššie, obrys dlaždice na podlahe, rám obrazu na stene, vypínač svetla, strop, atď.

RELAXAČNÉ DÝCHANIE

- 1 Pomaly sa nadýchni nosom a napočítaj do štyroch
- 2 Zadrž dych na 1 sekundu
- 3 Pomaly vydychuj a počítaj do štyroch
- 4 Opakuj to niekoľko minút, až kým si nevšimneš zmenu pocitov vo svojom tele
- 5 Ak sa necháš rozptýliť alebo tvoja myseľ „odbočí“, jednoducho vráť svoju pozornosť späť na to, ako sa cítiš pri nadýchnutí a vydýchnutí



LISTY V PRÚDE VODY

- 1 Pohodlne sa usad', zatvor oči alebo ich maj iba jemne pootvorené
- 2 Predstav si, že sedíš pri potoku a sledujete listy plávajúce po vode
- 3 Každú myšlienku alebo pocit, ktorý sa objaví, polož na list a nechaj ho odplávať preč
- 4 Pozoruj listy, bez toho, aby si sa ich pridŕžal
- 5 Ak tvoja myseľ „odbočí“, jemne sa vráť k sledovaniu prúdu



VEDOMÉ DÝCHANIE

1

Sadni si pohodlne, zatvor oči, alebo ich môžeš nechať otvorené a zahľad sa na nejaký objekt pred sebou.



2

Sústred sa na svoje dýchanie.

just BREATHE

3

Predstav si, že máš v bruchu balón. Kedykoľvek sa nadýchneš, tak sa balón nafúkne. Kedykoľvek vydýchneš, balón sa zmenší. Všímaj si, ako sa tvoje brucho pohybuje hore a dole, keď sa nadychuješ a vydychuješ.



4

Do tvojej mysle prídu myšlienky, a to je v poriadku, to je jednoducho to, čo naša myseľ robí. Všímaj si myšlienky a potom sa skús opäť sústrediť na dýchanie.



5

Snaž sa nesúdiť samého/samú seba za to, že máš myšlienky alebo pocity, alebo že tvoja myseľ niekam „odbočí“. Je v poriadku, že myšlienky sú tam. Všímaj si ich a potom sa skús opäť sústrediť na dýchanie.

BE KIND
TO YOUR
MIND

6

Môžeš si všimnúť aj zvuky okolo seba, a to je tiež v poriadku. Skús sa opäť sústrediť na dýchanie.

