



GAB PSYCHOLÓGIA

NESTRESUJ!

ŠKOLSKÝ OBČASNÍK (NIE LEN) O PSYCHOLÓGIÍ

I. ROČNÍK, 1. VYDANIE, APRÍL 2024





GAB Psychológia

Číslo: *Nestresuj!*

Školský občasník (nie len) o psychológií

I. ročník, 1. vydanie, apríl 2024

Gymnázium Antona Bernoláka Senec, Lichnerova 69,
903 01 Senec

Redakcia: Mgr. Veronika Čupková, školská psychologička

Obálka a grafická úprava: Mgr. Dominika Bognárová,
koordinátorka prevencií

Prispievatelia v tomto čísle: Mgr. Veronika Čupková,
školská psychologička



Obsah

1. Úvod
2. Stres
3. Zvládanie stresu
4. Ako teda pracovať so stresom?
5. Reakcia - vyberáme si ju sami
6. Technika STOPP
7. Stabilizácia a sprítomnenie
8. Technika 5,4,3,2,1
9. Technika "Dýchanie do štvorca"
10. Technika "Objatie motýlích krídel"
11. Záver
12. V budúcom čísle...
13. Príloha - dlhodobý stres a fyziologické prejavy

ÚVOD



Milí študenti,

Rozhodli sme sa pre Vás vytvoriť tento “časopis”, súbor článkov pod menom „GAB PSYCHOLÓGIA“. Našou snahou je na základe vydávania tohto občasníka dať do podvedomia rôzne zaujímavé psychologické témy, ktoré následne viete prospešne využiť vo svojom osobnom alebo školskom živote. Tieto témy, zručnosti a vedomosti obsiahnu celú školu, každého študenta. Je to výborný pomocník a nástroj pre účely nenásilného poznania a dodania vedomostí o základných zručnostiach, sebazoznaní a sebarealizácie každého z Vás.

Určite si stále pokladáte otázku o čo ide a čo očakávať. Ja, ako zakladateľ, pôsobím na GAB ako školský psychológ. Avšak, počet tried, individuálne poradenstvá a iné pracovné náplne mi nedovoľujú sa aktívne podieľať na hodinách v každej triede. Riešim situácie podľa priorít a hrozieb z nich vyplývajúcich, a tým veľa tried nedostáva dostatok mojej pozornosti. Pomocou článkov sa aspoň kúsok dostane každému z Vás. Pevne verím, že články budú pre Vás prínosné a zaujímavé.

Prvé, a teda úvodné vydanie, bude venované téme, ktorú určite každý z Vás dobre pozná, a to je STRES. Stres je súčasťou našich životov a občas nás vie pekne potrápiť. Ako proti nemu bojovať a aký má význam si v nasledujúcich riadkoch priblížime.

*Mgr. Veronika Čupková
školská psychologička*

Stres



...poznáme ho všetci. Neexistuje jediný človek, ktorý by ho nezažíval a nemal s ním skúsenosť. Nedá sa vymazať, nedá sa ignorovať a ani potlačiť. Jednoducho je na nás, ako sa s ním naučíme zaobchádzať a do akej miery si ho pustíme. Každý ho vníma inak intenzívne a pri iných situáciách. Samozrejme, existuje veľa faktorov, ktoré ho ovplyvňujú. Ovplyvňuje ho to, ako sa cítime, náš celkový zdravotný stav, naša osobnosť, náš životný štýl, psychohygiena a kopec iného.

Z hľadiska definície je **stres psychická záťaž, ktorú spôsobuje rušivý faktor čo na nás pôsobí z vonkajšieho prostredia**. Tento vonkajší pôsobiaci faktor sa nazýva **stresor** - spúšťač stresu.

Na základe stresoru vzniká psychická alebo telesná reakcia, teda stresová reakcia. Je to prejav napätia a má vplyv na naše myslenie, emocionálnu a aj fyzickú stránku.

Tak, ako som vyššie spomenula, na stres každý reaguje úplne inak. A tak, ako sa vyjadrujú v publikácii Boenish a Haneyová, (1998) „Zda jde o škodlivý (zlý) stres nebo o prospěšný (dobrý) stres nezávisí ani tak na jeho povaze, jako na reakci člověka, kterého se stres týká“ .

Stres ako taký môžeme rozdeliť do rôznych kategórií a dá sa uchopiť z rôznych oblastí. Avšak, nepíšeme seminárnu prácu, ani referát - poďme na to, čo je pre nás prínosnejšie a zaujímavejšie, a teda ako ho zvládnuť 😊.



ZVLÁDANIE STRESU

S každodenným stresom sa môžeme vysporiadať rôznym spôsobom ako napríklad cvičením, relaxačnými cvičeniami, meditáciou, správnu psychohygienou. Tieto aktivity, ktoré pomáhajú k zvládaniu stresu sa nazývajú COPINGOVÉ STRATÉGIE.

Tieto zvládacie stratégie je potrebné si osvojiť. To znamená, že všetko sa zázračne nezmení v priebehu jednej-dvoch aktivít. Je potrebné dýchanie, cvičenie, alebo čokoľvek čo chceme zmeniť, absolvovať a osvojiť pomocou času a opakovaním

V podstate všetko, čo chceme v živote zmeniť, či už je to životný štýl alebo sa cítiť lepšie, tak to dosiahneme len dlhodobou prácou na sebe.



Ako teda pracovať so stresom?



Jednou z možností je **adaptácia** - prispôbiť sa.

V zmysle adaptácie je vhodné uviesť stratégiu, ktorá je v možnostiach práce so zvládaním stresu a to tzv. „**echomagnet**“.

ECHO MAGNET

Čaká ma náročná situácia a tak si predstavím ako by som v nej chcel reagovať. Túto pozitívnu reakciu si deň pred situáciou intenzívne predstavujem, aj viackrát za sebou. V momente, keď daná situácia nastane, z podvedomia sa spusti tzv. „echo magnet“, ktorý žiadanú reakciu pritiahne.

Táto technika sa v mojich očiach prirodzene podobá na afirmácie.

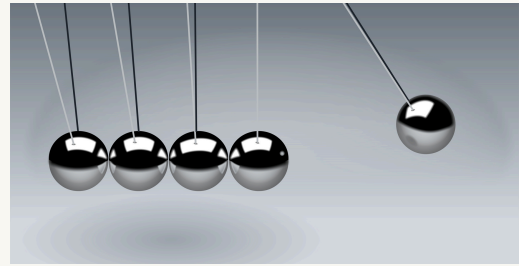
Afirmácie sú pozitívne motivačné tvrdenia, ktoré si opakujeme a stimulujeme tým svoje podvedomie. Môžeme ich okrem iného využiť aj práve v našej téme, teda v náročných stresových situáciách.

Pre lepšiu predstavu uvádzam príklad afirmácie:

Vyberám si text: „Moje odhodlanie mi dovoľuje dosiahnuť všetky moje ciele“. Uvedenú pozitívnu afirmáciu si opakujem pred náročnou písomkou - môže byť deň vopred, alebo aj v ten deň ráno vstávam s touto afirmáciou, týmto presvedčením. Rôzne afirmácie si viete dohľadať aj na internete, prípadne nájdete k tejto téme aj literatúru.



Reakcia



...Vyberáme si ju sami

Stres a niektoré situácie nás dostávajú do nepohody. Nervozita, hnev, vystrašenie majú svoje zavinenie pri naskakovaní intenzívnych emócií, ktoré je ťažko skrotiť. Schopnosť zastaviť sa v momente silných emócií môže byť prvým krokom k úspešnému zvládnutiu náročných situácií.

1. POMENUJ SPÚŠŤAČ

- Ktoré situácie sú pre mňa náročné na zvládnutie?
- Príklad: *„Keď ma učiteľ vyvolá pred tabuľu odpovedať, keď dostaneme neohlásenú 5 minútovku...“*

2. IDENTIFIKUJEM REAKCIU

- Ako reagujem na spúšťač?
- Čo konkrétne robím?
- Príklad: *„Som nervózny/a, potia sa mi ruky, nepravidelne dýcham, opakujú sa myšlienky ako to nezvládnem a neviem...“*

3. OBJAVÍM NOVÉ REAKCIE

- Ako by som chcel reagovať v tejto situácii, aby som bol so sebou spokojný/á?
- Príklad: *„Nádych a výdych, motivujem sa v duchu slovne, že to dokážem a zvládnem, zdôverím sa spolužiakovi a nájdem v ňom oporu, vytvorím si motivačný rituál...“*

4. APLIKUJEM NOVÉ SPÔSOBY REAGOVANIA

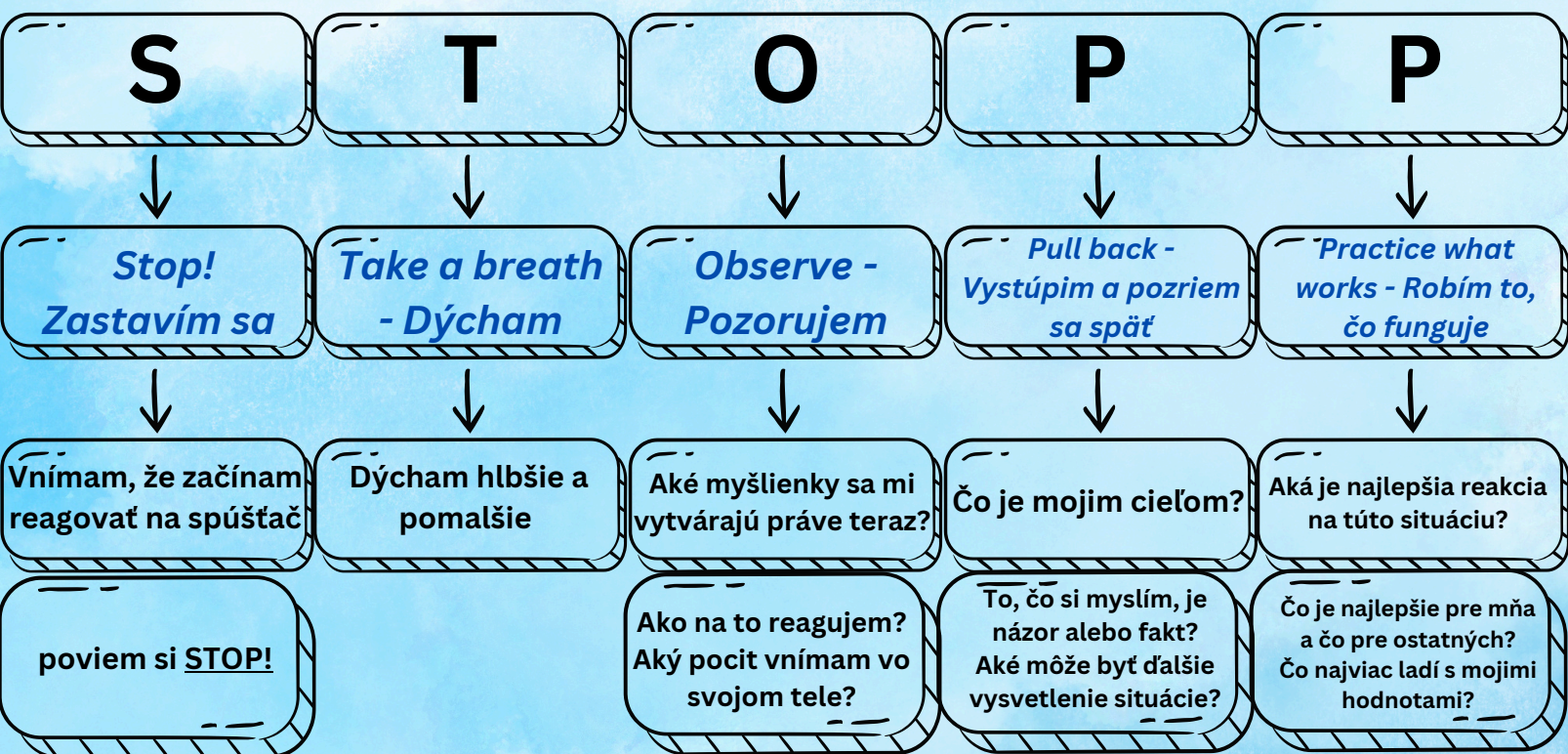
- Použijem novú možnosť reakcie
- Príklad: *„V najbližšej situácii si skúsím osvojiť a nájsť techniky, ktoré mi pomôžu lepšie zvládnuť stres a záťaž, snažím sa byť pokojný/á a hľadám spôsoby na vyriešenie situácie“*

TECHNIKA STOPP

Ďalšou technikou, ktorú si priblížime a ktorú vieme použiť v strese je technika STOPP

Reakciu na situáciu si vyberáme sami:

TECHNIKA STOPP



Technika STOPP nás krásne vedie celou situáciou plnou stresu. Napomáha nám získať **stabilizáciu** pomocou dýchania a **sprítomniť sa** pomocou otázok na ktoré hľadám odpovede.

STABILIZÁCIA A SPRÍTOMNENIE



V tomto smere by som rada pridala ďalšie techniky. Ich základom je práve spomínaná STABILIZÁCIA a SPRÍTOMNENIE.

Stabilizáciu je najvhodnejšie získať pravidelným dýchaním - zamerať sa na hlboký nádych a výdych, precítiť prúdiaci vzduch. Okrem toho si sadnúť (ak nesedíte), vystrieť chrbát, nohy uzemnené a ak je možnosť napiť sa.

Tieto kroky sú odporúčané nie len v strese, ale aj pri ťažkých úzkostných stavoch, panických atakoch a podobne.

Ďalšia časť je **sprítomnenie**. Ak si všimnete, všetky techniky vedú k tomu, aby Vaša myseľ dostala podnet. Práve taký podnet, ktorý Vás dostane do prítomného okamihu a myšlienky a emócie sa tým momentom dostávajú pod kontrolu. Čas techník nie je nikdy a nikde stanovený alebo inak vymedzený. Môže trvať 5 minút, môže trvať 30 minút. Vždy robíme tak, ako to cítime, tak, aby sme sa cítili v bezpečí a ostatné riešiť nemusíme - ide iba o nás.

Podme si teda uviesť techniky sprítomnenia 😊

TECHNIKA 5,4,3,2,1



Cítiš sa zle, stres ide na plné obrátky - tak si zahraj rýchlu hru: *Nájd/pomenuj v okolí **5** vecí, ktoré vidíš, **4** vecí, ktorých sa môžeš dotknúť, **3** vecí, ktoré počuješ, **2** vecí, ktoré cítiš a sústred' sa na **1** vec, a to na nejakú chuť.*

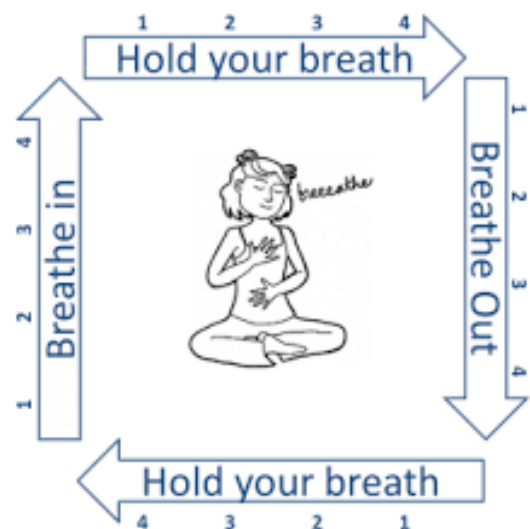
Môžeš si samozrejme túto techniku pretvárať podľa seba. Môžeš hľadať počet vecí podľa farby, tvaru a podobne. Kreativite sa medze nekladú, hlavný je účinok a na každého z nás pôsobí pozitívne niečo iné.

TECHNIKA “DÝCHANIE DO ŠTVORCA”



Zaujmete vhodnú pozíciu a pomaly vydýchnite a rátajte pritom od 1 do 4. Nasleduje pomalý nádych, nie však hlboký, ale opäť taký, aby ste popri tom narátali od 1 do 4. Potom opäť nasleduje výdych a nádych, vždy s rátaním od 1 do 4.

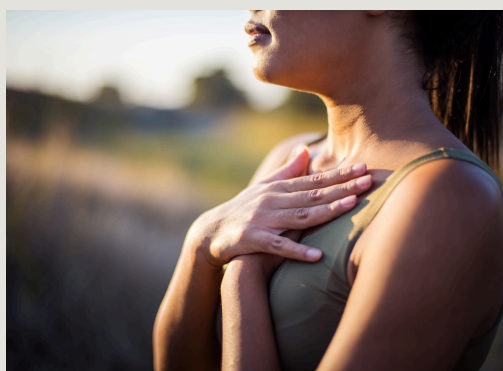
Aby bolo dychové cvičenie o niečo jednoduchšie, predstavujte si pri tom steny štvorca. Každým nádychom a výdychom nakreslíte v duchu jednu zo stien, ktoré sú rovnako dlhé, keďže pri každej rátate od 1 do 4 (prípadne od 1 do 3 pri „kreslení“ trojuholníka).



Ďalšou známou technikou je “dýchanie do štvorca”

TECHNIKA OBJATIE MOTÝLÍCH KRÍDEL

BUTTERFLY HUG



Technika je veľmi známa v oblasti psychológie a je najviac odporúčaná pri krízových situáciách. Je celkom náročné ju písomne opísať, no pevne verím, že sa mi to podarí. V uvedenej technike je opäť veľmi dôležité si sadnúť, uzemniť nohy. Prvá, klasická možnosť, je **prekrižiť si ruky cez hrudník**, akoby do tzv. „múmie“.

Princípom je robiť „**taping**“, to znamená striedavými pohybmi klepkáť rukami po ramenách. Je na Vás ako dlho a ako rýchlo. Skúste zatvoriť oči a sústrediť sa na tieto pohyby, nechať veci plynúť, pomaly dýchať a upokojiť sa. Ak ste v spoločnosti a táto technika Vám pomáha, môžete si ju upraviť. Nemusíte prekrižiť ruky, ale ponechajte „taping“. Pravidelne poklepkávanie - môžete to robiť napríklad jemne na stehná alebo vankúšikmi prstov o seba.

Princíp v technike motýlích krídel je jednoduchý - tak, ako kráčanie a pravidelné striedanie nôh pri chôdzi nám napomáha cítiť sa lepšie (prepájanie hemisfér), tak aj jednoduchý pravidelný pohyb nazývaný „taping“ prináša úľavu a stabilizáciu.

ZÁVER

Na záver určite odporúčam aj aplikáciu **NEPANIKAR**, ktorá je vytvorená na všetky záťažové situácie (depresia, úzkosť,...) a samozrejme sa dá využiť aj na prácu so stresom. Obsahuje dychové cvičenia, rôzne hry na sprítomnenie a iné „návody“ ako byť v pohode. Určite sa oplatí si aplikáciu stiahnuť a minimálne preskúmať jej možnosti. Nikdy neviete, kedy sa môže hodiť 😊

Aplikácia ponúka okrem iného aj bezplatnú psychologickú pomoc, ktorá je anonymná. Je len na Vás, či využijete formu správ v chate, telefonicky alebo osobne.



Nepanicar

Samozrejme som tu pre Vás aj ja - školský psychológ, **Mgr. Veronika Čupková** (Edupage, cupkova@gab.sk, 0911 926 999)

A NA ČO SA TEŠIŤ NAJBLIŽŠIE?



Všetci máme radi spánok. A čo tak **сны**? Chceli by ste vedieť, prečo sa Vám sníva to, čo sa Vám sníva? V ďalšom čísle sa budeme venovať **výkladu snov...**



Tešiť sa môžete aj na pripravovanú prednášku s **PhDr. PaedDr. Dušanom Fábikom**, psychológom, vysokoškolským pedagógom a odborníkom na výklad snov!

Viac info už čoskoro.

DLHODOBÝ STRES MÔŽE MAŤ AJ FYZIOLOGICKÉ PREJAVY...

ČO ROBÍ STRES S TELOM?

KRÁTKODOBÉ

OBAVY, NERVOZITA,
NESCHOPNOSŤ VYPNÚŤ.

SRDCE BIJE RÝCHLEJŠIE
A SILNEJŠIE, ABY
NAPUMPOVALO VIAC
KRVI DO SVALOV.

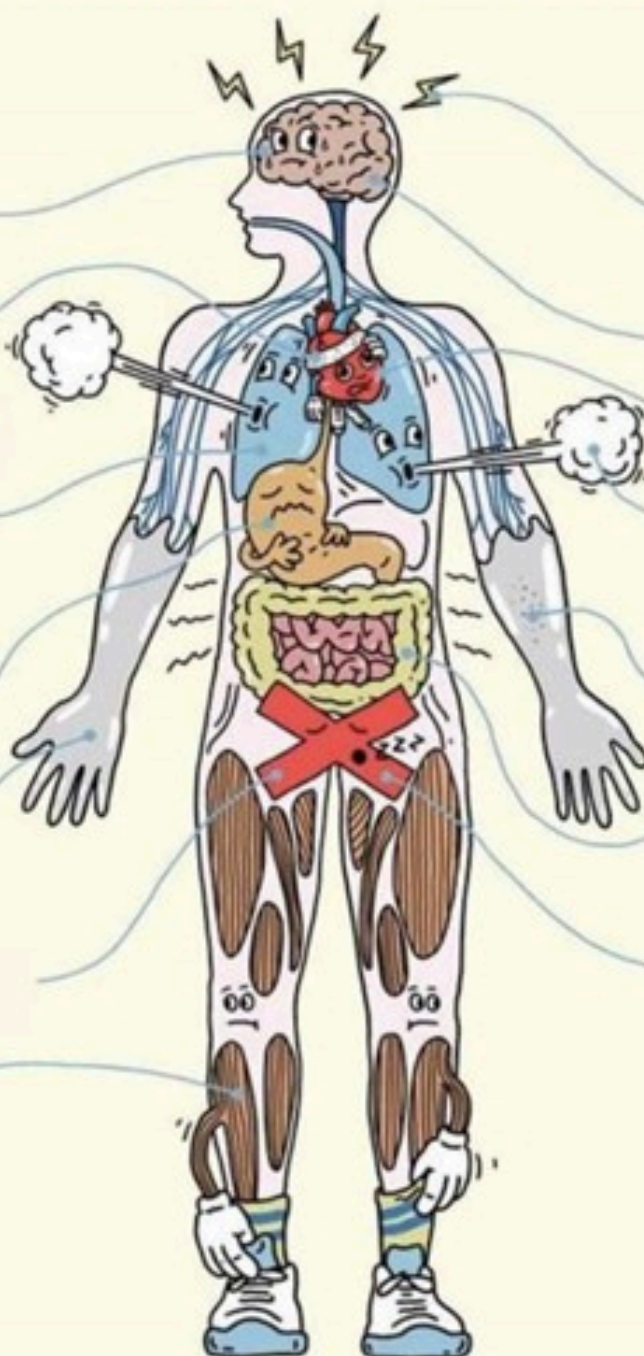
DÝCHANIE SA ZRÝCHLI,
ABY SA DO TEĽA
DOSTALO VIAC
KYSLIKA.

BOLESTI BRUCHA Z
DÔVODU VYPLAVENIA
STRESOVÝCH
HORMÓNOV.

KOŽA JE CITIVEJŠIA,
A MASTNEJŠIA.

PROBLÉMY V POSTELI.

SVALY STUHŇÚ ABY
PRIPRAVILI ČLOVEKA
NA ÚTEK.



DLHODOBÉ

NAPÄTIE, BOLESTI
HLAVY A MIGRÉNY.

PSYCHICKÉ PROBLÉMY.

ZÁVAŽNÉ KARDIOLOGICKÉ
PROBLÉMY.

PROBLÉMY S DÝCHANÍM,
HYPERVENTILÁCIA,
PANICKÉ ATAKY.

PROBLÉMY S KOŽOU A
VLASMI NAPR. AKNÉ,
VYPADÁVANIE VLASOV.

ZVÝŠENÉ RIZIKO
DIABETU TYPU 2..

PROBLÉMY S
PLODNOSŤOU.