

## Dnešná téma: **Zvládanie subjektívnych emočných ťažkostí.**

Módne trendy vyzdvihujú potrebu telesného zdravia, ktoré bez pochybností je dôležité. Psychológia sa venuje viac duševnému zdraviu, pretože každý človek má rozmer bio-psycho-sociálny a duchovný.

Dnešné náročné dni obracajú našu pozornosť na myslenie, prežívanie a reakcie človeka, ktoré sú ovplyvňované vonkajšími faktormi (je to konkrétny podnet/situácia/vzťahy) a vnútornými faktormi. Obidva významne podmieňujú správanie človeka, ktoré sa mení aj v závislosti od veku. Veď, keď ste boli malí, mysleli ste ako deti a konali ste ako deti, dnes myslíte a konáte inak. Jednotlivec v tvom veku reaguje nielen na určitý podnet pre podnet samotný, ale reaguje na neho na základe svojej osobnostnej štruktúry, temperamentu, doterajších skúseností, vzorcov správania, tiež na základe významu a hodnoty, ktorý pre neho daný podnet má a podobne.

**V nasledujúcich príspevkoch budeme písať o vnútorných faktoroch – podmienkach – ktoré ovplyvňujú naše duševné zdravie a o možnostiach ich ovplyvňovania** nami samotnými, teda cestou autoregulácie.

**Pozor! Možnosti autoregulácie sú limitované.** Závisia od nášho aktuálneho stavu, preto si niekto môže duševné zdravie upevniť tým, že bude dodržiavať niektoré z odporúčaní, ktoré vám opíšeme. Niekomu ale naše odporúčania nemusia stačiť a skôr potrebuje individuálne poradenstvo, psychoterapiu alebo liečbu.

**Dnes sa budeme venovať téme: zvládanie subjektívnych emočných ťažkostí –** pretože sa domnievame, že je v našej aktuálnej situácii zvlášť dôležitá. Ako sa môžeme pokúsiť zvládnuť emočné ťažkosti? Skúsme sa spolu zamyslieť nad autoreguláciou. **Autoregulácia znamená, že porozmýšľame nad našimi emočnými ťažkosťami: aký majú charakter, čoho/koho sa týkajú alebo ako sa prejavujú.**

### **Psychológia hovorí, že môžeme mať:**

1. **Zvýšenú emočnú tenziu (napätia)**, ktorá sa prejavuje vzrušivosťou, neistotou, trémou, strachom, úzkosťami a podobne. Hlavnou úlohou autoregulácie je tu správna investícia, teda usmernenie alebo odreagovanie vplyvu energie nežiadúcich emócií na naše správanie.
2. **Nedostatok emočnej energie.** Tu bývajú v popredí stavy únavy, vyčerpanosti, apatie, nezájmu a ľahostajnosti. Hlavnou úlohou autoregulácie je tu šetrenie, uchovanie a získavanie emočnej energie.
3. **Negatívne citové ladenie**, pri ktorom obvykle ide o vznik pesimistických a depresívnych nálad, smútku a podobne. V tomto prípade hlavnou úlohou autoregulácie je emočné preladenie.

### **Možnosti zvládanie subjektívnych emočných ťažkostí je rôznorodé.**

- **Na začiatku je dobré, ak sa začneme učiť identifikovať,**

- **potom sa učiť ujasniť si, ktoré vonkajšie podnety (situácie/vzťahy) sú pre nás zdrojom zvýšeného napätia/tenzie.**

**Druhým krokom bude učiť sa zvládať ich.** Ak sa nám to podarí, obvykle môžeme zvýšiť svoju sebaistotu a sebavedomie.

**Ideálny spôsob zvládania situácií**, ktoré sú zdrojom zvýšeného napätia je **ich aktívne riešenie**. Treba však povedať, že nie každý človek vie ako nato; a nie vždy ihneď dosiahne priamu redukciu napätia. V tejto súvislosti často nastupujú kompenzačné mechanizmy, pri ktorých si musíme dať pozor, aby sme si nevybrali nevhodnú formu, ktorá v konečnom dôsledku môže spôsobiť prehĺbenie ťažkostí. Tejto problematike sa budeme venovať samostatne.

**Pre túto chvíľu upozorňujeme na možnosť poskytnúť si prvú pomoc a to cestou odreagovania tenzie.**

Ako najčastejšia forma odreagovania sa uvádza **rozhovor** s dobrým priateľom, partnerkou/-om, psychológom, kňazom, psychoterapeutom, rodičom, ktorému dôverujem a podobne. Kedy sa nám zdá, že sme sa dobre porozprávali? Často je to vtedy, ak sme boli vypočutí. Hlavnou úlohou pri rozhovore tohto druhu je, aby sme aktívne počúvali druhého človeka. Čoho by sme sa rozhodne mali vyvarovať? Nemali by sme prerušiť reč druhého človeka vlastnými výrokmi, predbiehať ho v reči a robiť vlastné unáhlené uzávery, nesústrediť sa len na slová, ale na obsah zmyslu toho čo nám druhý hovorí, nezameriavať sa na seba a rozmýšľať iba nad tým čo chceme povedať my bez ohľadu nato čo nám druhý hovorí.

Ďalšiu možnosť odreagovania poskytuje napríklad **umelecké vyjadrenie emócií**: spev a hudba, literárne pokusy (vlastné či prevzaté), kreslenie, láskavý alebo inteligentný humor a vtip a podobne. Napríklad ponúkame možnosť humorom zmierniť, aspoň prechodne, prežívanie našej súčasnosti bez toho, aby sme znevažovali alebo bagatelizovali jej závažnosť.

Aktualizované slovenské príslovia 😊

„Čo môžeš urobiť dnes, rozlož si na 14 dní.“

„Všade dobre, doma plno.“

„Rúško robí človeka.“

„Ši a nechaj šiť!“

„Všetko z obchodu je na niečo dobré.“

„Pomaly z domu nevyjdeš.“

„Čo oči nevidia, to rúško zakryje.“

„Aká matka, taká karanténa!“

„Zlá corona nevyhynie.“

„Trafená hus zakašľala.“

„Kto mlčí, ten je pravdepodobne nakazený.“ 😊

„Kto neskoro chodí, asi je v karanténe.“

„Dobrá gazdiná pre rúško aj plot preskočí.“

**Šport a fyzická práca** môžu byť tiež významným prostriedkom na odreagovanie. Z ďalších spôsobov znižovania alebo odbúravania zvýšeného napätia/tenzie ešte spomenieme pobyt v prírode, ale aj vplyv samoty, zvlášť dôležitý pre tých, ktorý ju potrebujú aj na dobytie energie, ktorú môžu využiť na cvičenie relaxácie, čítanie knihy, modlitbu a podobne. Budeme radi, ak nám napíšeš aký spôsob odreagovania pomáha tebe.

Upozorňujeme, že silný výdaj emočnej energie môže človeka vyčerpať najmä vtedy, keď jedinec neprimerane reaguje v situáciách, ktoré nie sú dôležité, ani naliehavé a väčšina ľudí v nich zostáva viac-menej pokojná. **Aké sú možnosti šetriť emočnou energiou?** Napríklad je to cestou:

- zvyšovania/budovania si nezávislosti na vonkajších vplyvoch,
- fyzického a psychického otužovania,
- predchádzaním konfliktných situácií nenásilnou komunikáciou,
- znižovaním vnútorných konfliktov,
- zvládaním negatívnych charakterových vlastností alebo vytváraním si nových vlastností
- redukováním vplyvu stresorov rozvojom osobnostných predpokladov, schopností, vedomostí, zručností a podobne.

Okrem vyššie uvedených faktorov upozorňujeme na význam **emočného preladenia**, ktoré môžeme dosiahnuť napríklad prostredníctvom presmerovanie automatických negatívnych myšlienok alebo proste myšlienkovou autoreguláciou. Svoje miesto má aj úprava **životosprávy**: správna výživa, primeraný spánok, odpočinok pasívny aj aktívny, denný režim, už spomínané športové aktivity, relaxačné cvičenia, modlitba, úprava prostredia, v ktorom človek žije – to všetko môže pomôcť ku kladnému citovému preladeniu.

Ktoré prvky pre udržanie duševného zdravia sú nesprávne a v aktuálnej situácii karantény priam zhubné? Je to alkohol, drogy, pozeranie pornofilmov, konflikty s rodinnými príslušníkmi, alebo s inými pre teba významnými ľuďmi, nedostatok vôle, nuda počítačové hry, zvlášť hazardne bez časového obmedzenia, lenivosť, absencia denného režimu, nezáujem a ľahostajnosť o druhých ľudí.

**Napiš, čo ťa v príspevku zaujalo, s čím nesúhlasíš, čomu nerozumieš, alebo čo ti chýbalo.**

**Napiš, ak pociťuješ emočné ťažkosti, alebo ak máš záujem zdieľať naše témy. Sme k dispozícii na e-mailovej adrese: [kurilova@cphpap-ba5.sk](mailto:kurilova@cphpap-ba5.sk).**