

Martina Adamčíková



Ako sa starať
o duševné zdravie
a zvládnuť stres?

Ako sa starať o duševné zdravie a zvládnuť stres?

PhDr. Martina Adamčíková BA (Hons) MA

Obsah

Autorka: PhDr. Martina Adamčíková BA (Hons) MA
Fotografia na obálke: Luke Jones, Unsplash

© Národné osvetové centrum, 2025
Námestie SNP 12
812 34 Bratislava
www.nocka.sk

Úvod	5
8 oblastí duševnej pohody	7
5 spôsobov, ako si zlepšiť duševnú pohodu v práci	9
Stres	13

Duševná pohoda, teda wellbeing, je silne spojená so šťastím a životnou spokojnosťou. Stručne povedané, duševná pohoda zahŕňa to, ako sa cítime vzhľadom na seba samých a ako fungujeme vo svojom živote.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) spája „well-being“ s „duševným zdravím“ v nasledovnej definícii:

„Duševné zdravie je definované ako stav duševnej pohody (wellbeing), v ktorom si každý jednotlivec uvedomuje svoj vlastný potenciál, dokáže sa vyrovnat' s bežným životným stresom, produktívne pracovať a byť prínosom pre svoju komunitu.“¹

¹ WHO (2014) Mental health: a state of well-being. World Health Organisation.

8 oblastí duševnej pohody

Pre každého z nás znamená duševná pohoda niečo iné a každý z nás má iné priority a potreby v oblasti duševnej pohody.

Podľa výskumov však našu duševnú pohodu tvorí 8 vzájomne prepojených oblastí.

- **Emocionálna pohoda** – zahŕňa všetky aspekty nášho duševného zdravia a emocionálneho stavu. Je to schopnosť úspešne zvládať životný stres a adaptovať sa na zmeny v náročných situáciách.
- **Finančná pohoda** – predstavuje všetky aspekty duševnej pohody súvisiace s financiami, vrátane našich znalostí a zručností finančného plánovania a riadenia výdavkov.
- **Sociálna pohoda** – zameriava sa na naše sociálne väzby, vzťahy a osobné vyjadrenie. Rovnako sa zameriava na budovanie systému podpory prostredníctvom rodiny, priateľov, rovesníkov a profesionálov.
- **Pracovná pohoda** – zahŕňa aspekty duševnej pohody, ktoré súvisia s našou spokojnosťou s prácou a kariérnym smerovaním.
- **Duchovná pohoda** – pokrýva témy, ktoré sa týkajú hľadania zmyslu a zmyslu nášho života. Môže napríklad zahŕňať náboženstvo alebo vieru vo vyššiu moc.
- **Intelektuálna pohoda** – súvisí so zdravím a rastom nášho mozgu prostredníctvom stimulujúcich aktivít. Ide o rozširovanie vedomostí a zameriava sa na sebarozvoj a sebaobjavovanie.
- **Environmentálna pohoda** – týka sa životného prostredia a toho, ako môže životné prostredie ovplyvniť ľudské zdravie.
- **Fyzická pohoda** – týka sa fyzických aspektov tela vrátane výživy, cvičenia, regulácie hmotnosti, fajčenia, prevencie chorôb a rozvoja zdravých návykov, ktoré nám umožnia žiť dlhší a šťastnejší život.

Ak sa niektorá z týchto oblastí časom zanedbá, nepriaznivo to ovplyvní naše celkové zdravie, duševnú pohodu a kvalitu života.

5 spôsobov, ako si zlepšiť duševnú pohodu v práci

Starostlivosť o duševné zdravie na pracovisku môže byť výzvou, najmä ak pracujeme v náročnom alebo stresujúcom prostredí. Existuje však niekoľko účinných aktivít, ktoré môžeme podniknúť na zlepšenie nášho duševného zdravia. Odborníci sa zhodujú, že ak do svojho denného harmonogramu zaradíme nasledujúcich 5 jednoduchých aktivít, pomôže nám to zlepšiť naše duševné zdravie a duševnú pohodu.

1. Buďme v kontakte

Dobré vzťahy sú dôležité pre našu duševnú pohodu. Spojenie s ostatnými nám môže pomôcť vybudovať si pocit spolupatričnosti a vlastnej hodnoty, a poskytnúť nám emocionálnu podporu v náročných situáciách. Byť spoločenský znamená rôzne veci pre rôznych ľudí – možno preferujete pokojnejšiu komunikáciu len s jednou osobou alebo sa, naopak, cítite komfortne vo väčšej skupine. Možno radšej komunikujete s ľuďmi osobne alebo prostredníctvom telefonátu či online.

Tu je niekoľko spôsobov, ako môžete posilniť kontakt s ostatnými:

- môžete sa skúsiť porozprávať s niekým novým, s ktorým ste doteraz nekomunikovali;
- opýtajte sa niekoho, aký mal víkend, a naozaj počúvajte, čo vám hovorí;
- vyhradte si 5 minút, aby ste zistili, ako sa má váš kolega;
- odveďte kolegu do práce alebo s ním zájdite na obed.

2. Buďme aktívni

Fyzická aktivita nám pomáha udržiavať pozitívne duševné zdravie, môže nám pomôcť zlepšiť spánok, znížiť pocity stresu a úzkosti. Keď sme aktívni, v našom mozgu sa odohrávajú chemické zmeny, ktoré pozitívne menia našu náladu. Neznamená to, že musíme začať behať maratón alebo trénovať každý deň v posilňovni. Existuje veľa rôznych iných činností, ktoré môžeme robiť, aby sme podporili svoje fyzické zdravie.

Tu je niekoľko nápadov, čo môžete urobiť:

- chodte do práce radšej po schodoch ako výťahom,
- chodte na prechádzku počas obednej prestávky,
- začnite chodiť do práce pešo,

- vystúpte z autobusu o zastávku skôr a časť cesty do práce prejdite pešo,
- zorganizujte v práci športovú aktivitu,
- pred odchodom do práce si urobte pár strečingov,
- namiesto telefonovania alebo e-mailu zájdite ku kolegovi v práci osobne,
- nastavte si na mobile pripomienku na každých 55 minút pracovného času a venujte 3 minúty strečingu, hlbokému dýchaniu alebo krátkej relaxácii.

3. Venujme pozornosť prítomnému okamihu

Niektoré štúdie preukázali, že vychutnávanie si „momentu“ a venovanie väčšej pozornosti prítomnému okamihu môže zlepšiť našu duševnú pohodu a pomôcť nám cítiť sa pozitívnejšie v živote. Niektorí ľudia nazývajú toto vedomie všímavosťou (mindfulness). Všímavosť môže pozitívne zmeniť spôsob, akým vnímame život a ako pristupujeme k výzvam.

Nájdite si čas na vychutnanie si momentu a všímajte si prostredie okolo vás. Tu je niekoľko nápadov:

- zaobstarajte si živú rastlinu do práce,
- dbajte na to, aby bolo vaše pracovné prostredie vždy čisté a upratané, na stole majte len to, s čím práve pracujete,
- vyberte si inú trasu na cestu do práce alebo z práce a vnímajte okolie,
- navštívte nové miesto na obed.

4. Učme sa

Pocit, že sa učíme a rozvíjame, môže zvýšiť naše seba-vedomie, posilniť zmysel pre život a zlepšiť našu duševnú pohodu. Rovnako stanovenie osobných cieľov nám môže pomôcť cítiť sa produktívnejšie a mať väčšiu kontrolu nad svojím životom.

Čo nového sa môžete naučiť? Tu je niekoľko nápadov:

- naučte sa niečo nové od svojich kolegov,
- prihláste sa na kurz,
- prečítajte si knihu,
- vylúštite krížovku alebo sudoku,
- vyskúšajte nové koníčky, ktoré sú pre vás výzvou, ako napríklad písanie blogu, nový šport alebo maľovanie.

5. Dávajme

Z výskumov vieme, že ľudia, ktorí pomáhajú druhým, sa častejšie hodnotia ako šťastní. Skutky vlídnosti a láskavosti nám môžu poskytnúť pocit zmysluplnosti a vlastnej hodnoty a podporujú budovanie pozitívnych vzťahov. Či už sú to malé skutky láskavosti voči iným ľuďom, alebo väčšie, ako je dobrovoľníctvo v miestnej komunite či v práci, pomôžu nám zlepšiť našu duševnú pohodu.

Je niečo, čo môžete urobiť pre druhých? Môžete skúsiť:

- uvariť čaj pre kolegu,
- ponúknuť pomoc kolegovi s prácou,
- zájsť na obed s kolegami,
- zistiť, či sú v práci otvorené nejaké dobrovoľnícke iniciatívy,
- zorganizovať dobrovoľnícku aktivitu.

Stres je zvyčajne reakciou na mentálny alebo emocionálny tlak. Často súvisí s pocitom, že nad niečím strácate kontrolu, ale v niektorých prípadoch nemusí mať ani zjavnú príčinu.

Väčšina z nás sa niekedy cíti v strese a niektorí považujú stres za užitočný alebo dokonca povzbudzujúci. Keď pociťujeme úzkosť alebo strach, naše telo uvoľňuje stresové hormóny, ako sú adrenalín a kortizol, a stres nám môže pomôcť dokončiť naše úlohy alebo sa môžeme cítiť viac motivovaní. Na druhej strane sa však stres môže prejaviť aj fyzickými príznakmi, ako sú zrýchlený tep alebo potenie, a ak sme neustále v strese, môže to byť pre naše zdravie škodlivé.

Ako zvládnuť stres?

Ak ste v strese, či už je dôvodom práca, alebo niečo osobnejšie, prvým krokom k tomu, aby ste sa cítili lepšie, je identifikovať príčinu stresu. Neriešenie situácie a ničnerobenie môže vaše problémy ešte zhoršiť. Kľúčovým krokom k zvládaniu stresu je budovanie emocionálnej sily, prebratie zodpovednosti nad svojou situáciou, dobrá sociálna sieť a osvojenie si pozitívneho pohľadu na každodenný život.

10 tipov na odbúranie stresu

- 1. Bud'te aktívni**
Cvičením váš stres nezmizne, ale fyzický pohyb môže znížiť emocionálnu intenzitu, ktorú pociťujete, a pomôže vám pokojnejšie a s nadhľadom riešiť vaše problémy.
- 2. Preberte zodpovednosť**
Ak si myslíte, že so svojím problémom nemôžete nič urobiť, intenzita vášho stresu sa môže zhoršiť. Pocit straty kontroly je jednou z hlavných príčin stresu a duševnej nepohody. Prevzatie zodpovednosti a kontroly nad situáciou je sám osebe posilňujúci akt a je taktiež kľúčovou súčasťou hľadania samotného riešenia problému.
- 3. Bud'te v kontakte s ľuďmi**
Dobrá podporná sieť kolegov, priateľov a rodiny môže zmierniť vaše pracovné problémy a pomôcť vám vidieť veci iným spôsobom. Často sú to práve aktivity vykonávané s priateľmi, ktoré nám môžu pomôcť uvoľniť sa a zmierniť stres.

4. Nájdite si čas pre seba

Mnohí z nás pracujú dlhé hodiny, čo znamená, že často netrávime dostatok času robením vecí, ktoré nás naozaj bavia. Je dôležité nájsť si čas pre seba. Skúste si vyhraďiť v týždni jeden večer pre seba, keď sa budete venovať relaxácii a tomu, čo vás baví.

5. Dajte si výzvu

Stanovenie si cieľov a výziev, či už v práci, alebo mimo nej, ako napríklad učenie sa nového jazyka alebo nového športu, môže pomôcť vybudovať sebadôveru. To vám môže pomôcť vyrovnať sa so stresom.

6. Vyhnite sa škodlivým návykom

Nepoužívajte alkohol, fajčenie a kofeín ako spôsob, ktorý vám pomôže vyrovnať sa so stresom. Tieto negatívne spôsoby zvládania stresu môžu poskytnúť dočasnú úľavu, ale z dlhodobého hľadiska vaše problémy nevyriešia. Preto je dôležité riešiť skutočnú príčinu stresu.

7. Pomáhajte ostatným

Výskumy dokazujú, že ľudia, ktorí pomáhajú iným, prostredníctvom aktivít ako dobrovoľníctvo alebo komunitná práca, sú často psychicky odolnejšími. Ak nemáte čas na dobrovoľníctvo, skúste niekomu prejaviť láskavosť. Môžete pripraviť kolegovi kávu alebo pomôcť niekomu s prácou.

8. Pracujte inteligentnejšie, nie náročnejšie

Pracovať inteligentnejšie znamená sústrediť sa na úlohy, ktoré majú skutočný význam. Najmenej dôležité úlohy si nechajte na koniec. Zmierte sa s tým, že nie vždy budete mať čas na všetko.

9. Snažte sa byť pozitívni

Hľadajte v živote pozitíva a veci, za ktoré ste vďační. Skúste si na konci každého dňa napísať 3 veci, ktoré sa vám podarili a za ktoré ste vďační.

10. Prijmite veci, ktoré nemôžete zmeniť

Zmeniť zložitú situáciu nie je vždy možné. Skúste sa preto sústrediť na veci, ktoré máte pod kontrolou. Ak sa napríklad vaša spoločnosť chystá prepúšťať zamestnancov, môžete sa zamerať na to, čo máte pod kontrolou, a to je hľadanie novej práce.

Canadian Mental Health Association (no date). *What's Your Stress Index?* Available at: <https://cmha.ca/find-info/mental-health/check-in-on-your-mental-health/whats-your-stress-index/>

FSEAP (2021) *Returning to the Workplace - Resiliency Toolkit for Employees*. Available at: <https://www.wechu.org/sites/default/files/edit-resource/em-wtw-committee-resources/fseap-2021-return-workplace-resiliency-toolkit-managers.pdf>

Mental Health Foundation (no date) *How to... Support mental health at work*. Available at: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/how-support-mental-health-work> (Accessed: 6 May 2025)

Mind (no date) 5 ways to wellbeing. Available at: <https://www.mind.org.uk/workplace/mental-health-at-work/five-ways-to-wellbeing/>

NHS (2022) *Stress*. Available at: <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/>

WHO (2014) *Mental health: a state of well-being*. Available at: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/.

Mental wellbeing comprises eight interconnected areas—including emotional, social, physical, financial and spiritual—that shape how people feel and function. In the workplace, wellbeing can be enhanced through five key actions: connecting with others, being physically active, practicing mindfulness, learning, and giving. Stress arises from mental or emotional pressure and can harm health if persistent. Effective stress management involves identifying its causes, taking responsibility, maintaining supportive relationships, setting goals, avoiding harmful coping habits, staying positive, and focusing on what can be controlled.