UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE



AKO SA NEZBLÁZNIŤ Z VŠ?

Príručka pre študentov a študentky VŠ – Psychohygiena

Autorský kolektív:
Bc. Kamila Haninová, DiS.
Bc. Monika Michalíková
Bc. Katarína Fischerová
Mgr. Margaréta Hapčová, PhD.
Mgr. Radoslav Blaho, PhD.

Recenzent:
Mgr. Jakub Rajčáni, PhD.

Grafická úprava:
Mgr. Ema Tamaškovičová

Marec 2025

Materiál vznikol v spolupráci so študentmi a študentkami Katedry psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave a Psychologickou poradňou UK. Finančne bol podporený v rámci projektu BELONG: Better Education through Long-term Investment into Inclusiveness and Student and Staff Wellbeing, ktorý je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie, číslo projektu 2021-1-SK01-KA220-HED-000023528.

Vedúca projektu:
Mgr. Gabriela Pleschová, MSc., PhD.





ČO JE PSYCHOHYGIENA?

Psychohygiena v širšom význame predstavuje uplatňovanie efektívnych prístupov v živote na optimálne fungovanie psychiky. V užšom význame je to snaha udržať a posilňovať si duševné zdravie v záujme prevencie výskytu psychických problémov a ochorení.[5] Často sa o nej hovorí ako o **mentálnej posilňovni** – podobne ako si udržiavame a zveľaďujeme fyzickú kondíciu a imunitu, by sme mali pracovať aj na tej psychickej. Psychohygiena je súčasťou starostlivosti o seba, ktorá môže pomôcť zvládnuť stres, znížiť riziko ochorení a zvýšiť energiu a chuť do života.[2] V tomto smere aj **malé činy a zmeny v návykoch môžu mať v našich životoch veľký význam**.

Prečo je psychohygiena dôležitá?

S témami duševného zdravia sa stretávame každý deň a neraz prinesú viaceré výzvy. **Každý piaty človek zažije v živote symptómy psychických problémov, resp. ochorenia.**[1] Niekedy aj bežné situácie ako stres zo školských povinností, začlenenie sa do nového kolektívu, komplikované rodinné či partnerské vzťahy alebo nevydarené pracovné interview môžu výrazne narušiť našu osobnú pohodu.

Dobré vedieť...

Starostlivosť o seba môže mať rôzne podoby, a preto je dôležité nájsť to, čo vám pomáha. Hoci existujú overené postupy, ako si udržať fyzickú kondíciu, bohužiaľ, nemáme univerzálne postupy, ako pracovať so svojou psychikou. Napríklad, ak máte problém so sebadisciplínou, môže byť náročné očakávať, že si každé ráno zacvičíte jogu – môžete však tak urobiť popoludní, alebo večer. Niekedy sa vám nemusí podariť vstať včas, inokedy sa vám nebude chcieť cvičiť vôbec a výsledkom môže byť pocit zlyhania a nechuť pokračovať. Preto je dôležité vybrať si to, čo je vám blízke. Psychohygiena môže znamenať, že vystúpite o zastávku skôr a zvyšok cesty pôjdete pešo. Alebo pol hodinu pred spaním si namiesto skrolovania na telefóne radšej prečítate kapitolu knihy, či nájdete si pravidelný čas na záľuby.

Zásady psychohygieny

Na starostlivosť o vlastné duševné zdravie stačia aj úplné základy a najmä pravidelnosť.
Telo, emócie a myšlienky sa navzájom neustále ovplyvňujú. Do tohto procesu možno vedome vstupovať.[3] Nižšie nájdete niekoľko základných zásad:

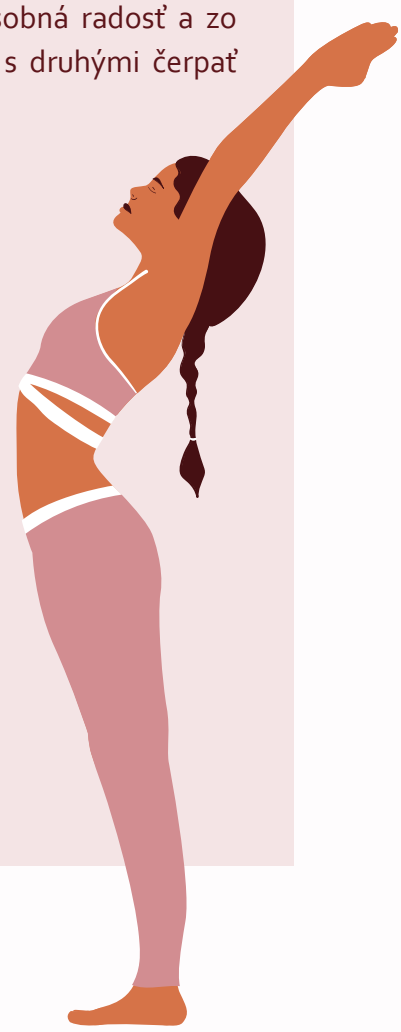
- **Pohyb:** emócie v tele môžu vytvárať napätie (pri úzkosti ide o svalové napätie) a telo môže určitým spôsobom emócie blokovať. Napríklad kvôli tomu, že ich nechceme prežívať, pretože sú príliš silné. Paradoxne sa tak môžeme cítiť fyzicky vyčerpane aj z dôvodu, že máme málo pohybu. Jednoduchá aeróbna aktivita akou je beh, plávanie, cyklistika, pohybové hry, ale aj prechádzka má priaznivý vplyv pre celý náš organizmus, vrátane psychiky. Odporúčania pre fyzickú aktivitu a tipy na zvýšenie aktivity nájdete tu.[7]

- **Kvalitný a pravidelný spánok:** spánok je nevyhnutnou súčasťou regenerácie celého organizmu. Okrem dĺžky spánku je dôležitá aj jeho kvalita. Všeobecne platí, že alkohol, kofeín, modré svetlo, ale aj nevhodná doba spánku či nepravidelnosť jeho kvalitu zhoršujú. Viac informácií o spánkovej hygiene nájdete v materiáli o spánku.

- **Sociálna opora:** význam sociálneho kontaktu netreba podceňovať – zlaté pravidlo vraví: tým, že naše skúsenosti zdieľame s niekým blízkym, sa z radosti stáva dvojnásobná radosť a zo starosti polovičná starosť. Práve v záťažovom období môžeme z kontaktu s druhými čerpať pomoc, informácie, priestor na ventiláciu emócií či posilnenie sebavedomia.

- **Byť tu a teraz:** niekedy pod záplavou povinností a úloh prestaneme myslieť na seba a fungujeme na tzv. „autopilot". Prípadne sa utápame v minulosti, čo sme mohli spraviť a neurobili alebo mali urobiť inak. Alebo naopak, myslíme na to, čo nás ešte len čaká a zabúdame pritom na dnešok. Môže sa stať, že sa odpojíme od tela a zabudneme na základné potreby – jesť, piť, či odpočívať. Ako na svoje telo, tak i na emócie a myšlienky sa potrebujeme znova napojiť, aby sme vedeli, čo skutočne potrebujeme. K tomu nám môže pomôcť meditácia, či rôzne aktivity všímavosti (napr. mindfulness).

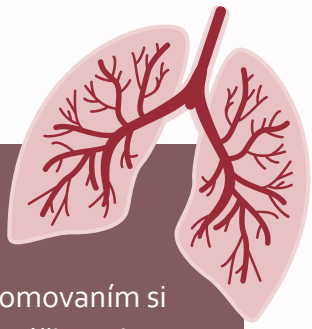
- **Umenie odpočinku:** dopriať si uvoľnenie v akejkoľvek podobe, dovoliť si nič nerobiť, či robiť niečo, čo nás baví. Ideálne je odstrániť čo najviac rušivých vnemov, nájsť si pokojné miesto, priestor, kde môže odpočívať telo aj myseľ.



AKO SI MÔŽETE POMÔCŤ ?

Nižšie nájdete niekoľko overených techník práce s vlastným telom, emóciami a myšlienkami, ktoré slúžia k predchádzaniu alebo zmierneniu psychických ťažkostí. Nie sú univerzálne, preto je potrebné ich vyskúšať a nájsť si pre seba, čo pomáha: [1,2,3,5]

1. Upokojenie a uvoľnenie



DYCH AKO UŽITOČNÝ NÁSTROJ

Urobte z dýchania vedomú činnosť sledovaním toho, ako dych prúdi telom a uvedomovaním si toho, kde ho cítite. Vyskúšajte svoj dych prehlbovať a vnímať, ako ďaleko do útrob vášho tela sa dostane (známe tiež ako dýchanie do brucha). Spomalenie dychu je biologický proces, ktorý telu dáva informáciu k zníženiu vylučovania stresových hormónov.

EXTRA TIPY

- **Box breathing (dýchanie do štvorca):**

počas 4s sa pomaly nadychujte, na 4s zadržte dych a počas 4s pomaly vydýchnite, opäť na 4s zadržte dych a tento postup opakujte podľa potreby.

- **Dýchanie cez ruku:**

ukazovákom pravej ruky pomaly pohybujte po palci ľavej ruky smerom nahor, počas toho sa pozvoľna nadychujte, na vrchole prsta sa krátko zastavte so zadržaných dychom a postupným klesaním ukazovákom z palca nadol zase pozvoľne vydychujte, medzi prstami sa krátko zastavte a opakujte pre ďalšie prsty ľavej ruky.

- **Jacobsonova metóda:**

známa aj ako progresívna svalová relaxácia, pozostáva zo „skenovania tela" a rozpoznávania napätého a uvoľneného svalstva, kedy postupne na pár sekúnd napínate a následne uvoľňujete najskôr svaly nôh a postupne ďalších oblastí tela až po svaly hlavy.[6]



BEZPEČNÉ A CHRÁNENÉ MIESTO

Opakujte si slová, ktoré vám pripomínajú niečo bezpečné a pokojné (napr. svetlo, mier, vánok, rieka, šumenie mora, objatie) stále pomalším a pomalším tempom a predstavuj si scenériu. Môže to byť aj konkrétne obľúbené miesto. Pomôcť vám môže, ak si takúto predstavu aj nakreslíte a nosíte ju so sebou. V prípade potreby ju budete mať vždy po ruke.



NÁCVIK RELAXÁCIE

Dostupných je mnoho riadených relaxácií, meditácií či jogových cvičení, alebo autogénny tréning – pre správny nácvik je však vhodné odborné vedenie. Voľne dostupná je meditačná hudba či celé online tréningy. Ak máte možnosť, vyskúšajte si cvičenie „naživo" – môže to byť skvelý spôsob, ako zároveň nájsť novú komunitu s podobnými záujmami.

2. Zvládanie situácií



SOCIÁLNE VZŤAHY

každý ľudský kontakt prináša nové možnosti na vytvorenie podporujúcich vzťahov s priestorom na ventiláciu emócií a získanie sebaposilnenia, ale aj naopak, môže byť vyčerpávajúci. Zamyslite sa, ktoré vzťahy vám pomáhajú pri zvládaní každodenných situácií či výziev v živote a ktoré nie sú funkčné a vyčerpávajú vás. Aké vzťahy by ste chceli mať a čo pre to môžete urobiť? Ak môžete, pestujte najmä tie reálne (offline) vzťahy. Môžete ich spojiť s prechádzkou, návštevou divadla, alebo inou príjemnou aktivitou.

ORGANIZÁCIA ČASU

Deň si môžete naplánovať a úlohy roztriediť podľa ich dôležitosti a naliehavosti (napr. podľa Eisenhowerovho princípu). Viac tipov nájdete aj v materiáli o prokrastinácii.
Urobte si z plnenia povinností malý rituál: vyhradený čas ohraničte niečím upokojujúcim (napr. hudba, sviečka a pod.), čo môže byť zároveň kontrolou, či sa danej činnosti stále venujete.



3. Načerpanie novej energie



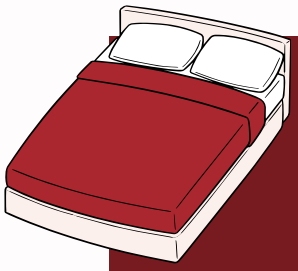
VNÍMAVOSŤ A VŠÍMAVOSŤ (MINDFULNESS)

Vedome sa rozhodnite venovať pozornosť práve jednej aktuálnej emócii a jej jednoduchému prijatiu bez posudzovania. Napr. vo všímavom rozhovore, keď nielen počúvate, ale najmä načúvate (druhej osobe alebo vlastnému telu) či prechádzkou v prírode, počas ktorej necháte vedome odpočívať myšlienky a sústredíte sa na to, čo práve vidíte, počujete, kam vedú vaše kroky a pod.

OFFLINE REŽIM (DIGITÁLNY DETOX)

odbremeňte svoju myseľ od víru myšlienok a notifikácií nastavením offline režimu, resp. reguláciou času stráveného za monitorom, či obrazovkou, ktoré o. i. produkujú tzv. modré svetlo a jeho nadmerné vystavenie má nepriaznivý vplyv na denný biorytmus.





PRAVIDELNÝ ODDYCH A SPÁNOK

skrátiť čas zaspávania môžete napr. využívaním postele len ku spánku, čerstvým vzduchom či cvičením počas dňa (nie tesne pred spánkom).

KEDY A KDE JE VHODNÉ VYHĽADAŤ ODBORNÚ POMOC?

Pokiaľ u seba sledujete niektoré z príznakov uvedených nižšie, ktoré pretrvávajú dlhšie ako dva týždne, je na zváženie vyhľadať odbornú pomoc: [2]

- ťažkosti so spánkom a sústredením,
- zmena chuti do jedla vedúca k nežiaducim zmenám hmotnosti,
- neschopnosť vstať ráno z postele kvôli nálade a vykonávať bežné denné aktivity a povinnosti,
- nezáujem o veci, ktoré vás doposiaľ bavili.



Niekedy sa môže stať, že je toho na vás jednoducho priveľa a vaše telo a psychika reagujú na zvýšenú záťaž. Vtedy je dobré vedieť, že pomoc existuje. Viac informácií k uvedeným témam nájdete aj v ďalších spracovaných materiáloch.

PODPORNÉ LINKY

Kde môžete vyhľadať odbornú pomoc?

Psychologická poradňa UK – bezplatná pre študentstvo Univerzity Komenského	https://uniba.sk/sluzby/psychologicka-poradna/
Užitočné informácie k **vyhľadávaniu odbornej psychologickej a psychiatrickej pomoci**	www.psychiatrianiejenahlavu.sk/ako-vyhladat-pomoc/
Komora psychológov – orientácia, ktorý odborník mi pomôže	www.komorapsychologov.sk/pomoc-existuje/
Vyhľadávanie **certifikovaných psychoterapeutov**	https://psychoterapeuti.org/sps/stranka/psychoterapeuti

Kontakty pre prípad akútnej pomoci

IPČKO – chatová a mailová poradňa	https://ipcko.sk/
Káčko – krízová intervencia	https://ipcko.sk/kacko/
Krízová linka pomoci	www.krizovalinkapomoci.sk/ Tel. 0800 500 333 (nonstop)
Chcemsazabit.sk – pomoc pri myšlienkach na samovraždu	https://chcemsazabit.sk/
Linka dôvery Nezábudka	https://linkanezabudka.sk/ Tel. 0800 800 566 (nonstop) 0800 222 450 v ukrajinskom jazyku
Linka nádeje	Tel. 055/ 644 1155, 055/ 622 2323
Centrum poradensko-intervenčných služieb Budúcnosť – krízová linka	https://buducnost.eu/kontakt/ Tel. 0908 929 103
Národná linka na podporu duševného zdravia	www.health.gov.sk/?Linka-PDZ Tel. 0800 193 193

Ďalšie špecializované odborné kontakty

Chuť žiť – pomoc pri poruchách príjmu potravy	https://chutzit.sk/
Krízová linka pri závislostiach	Tel. 0908 929 103
Hraj s rozumom – problémy s hraním	https://hrajsrozumom.sk/kontakty/ Tel. 0800 800 900
InPoradňa (LGBTI+)	https://inporadna.sk/
Pomoc obetiam násilia	Tel. 0800 111 321, 0944 254 405
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	Tel. 0800 212 212
Aliancia žien Slovenska – Krízová linka non-stop SOS linka	https://alianciazien.wordpress.com/sme-na-vasej-strane/ Tel. 0903 519 550

ZDROJE

1. Tremblay, G., Rodrigues, N. C., & Gulati, S. (2021). Mental Hygiene: What it Is, implications, and future directions. Journal of Prevention and Health Promotion, 2(1), 3-31. https://doi.org/10.1177/26320770211000376
2. National Institute of Mental Health. Caring for Your Mental Health www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health
3. Smetánka, J & Sedláček, M. Duše si podává ruku s tělem. Psychologie.cz. https://psychologie.cz/duse-si-podava-ruku-s-telem/
4. Baštecká, B., Mach, J., a kol. (2015). Klinická psychologie. Praha: Portál.
5. Zvaríková, M. (2020). Ako nestratiť duševné zdravie? Pomôže psychohygiena. Národný portál zdravia. www.npz.sk/sites/npz/Stranky/NpzArticles/2013_06/Psychohygiena.aspx?did=3&sdid=25&tuid=0&page=full&
6. Liga za duševné zdravie. (n.d.). Jacobsonova progresívna relaxácia. https://dusevnezdravie.sk/clanok/jacobsonova-progresivna-relaxacia-2
7. Úrad verejného zdravia Slovenskej republiky. Fyzická aktivita a oddych. www.uvzsr.sk/web/uvz/fyzicka-aktivita-a-oddych-zs