

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

ONLINE WEBINÁRE

DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.



Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH 2
PEER TO PEER

WEBINÁRE

Na **jeseň 2026** sa môžete tešiť na pokračovanie webinárov v témach:

- **Duševná pohoda**
- **Inklúzia**
- **Spätná väzba a práca s osobným rozvojom členov parlamentov**

ÚVOD A OBSAH

Čo je to šťastie ?





Ako pomôcť iným?

Ako rozumieť svojim emóciam?





viditeľná

prudká

krátka

emócia

konkrétna

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA 2
PEER TO PEER
MLADÝCH



stav

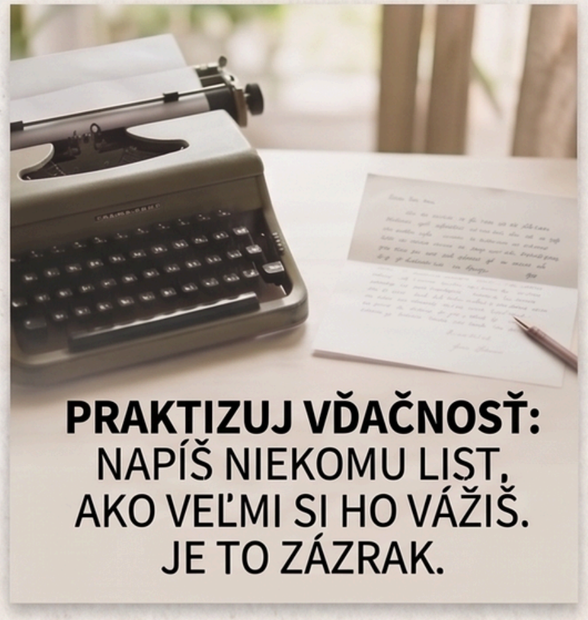
dlhodobé

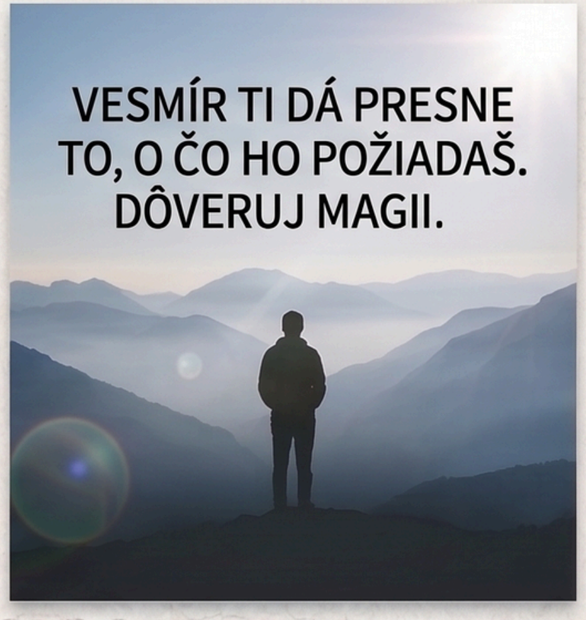
hlboké

nezávislé

RADOSŤ VS. ŠŤASŤIE





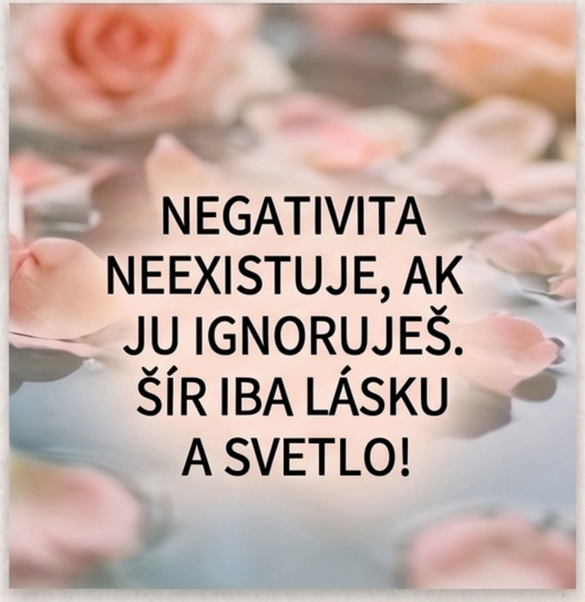








Ktoré z nich fungujú? Zoraď ich!





Ktoré z nich fungujú? Zoraď ich!

Praktizuj vďačnosť
(napíš niekomu list a prečítaj mu ho)

Saworing
(vychutnaj si prítomný okamih)

Rozmanitosť
(zmeň rutinný moment, zameraj sa na kreativitu)

ČO MÔŽEM ROBIŤ V KAŽDODENNOM ŽIVOTE?

Posiľňuj vôlu
(odklad potešenia zvyšuje pôžitok)

Altruizmus
(zameraj sa na druhých, nezištná pomoc iným)

Zameranie na proces
(zameraj sa na cestu, nie len na cieľ, flow)

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

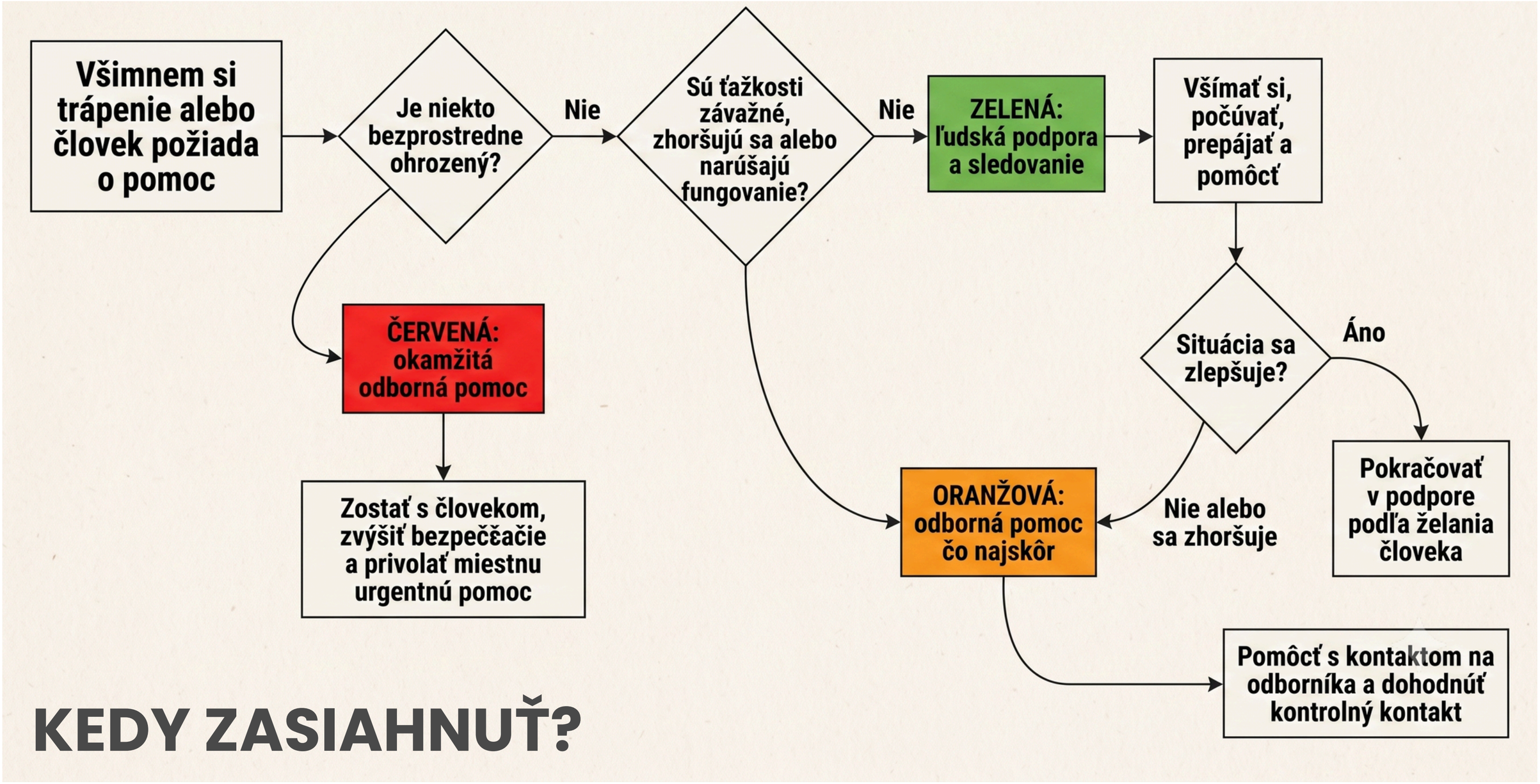
SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

AKO POMÔCŤ INÝM KEĎ PREŽÍVAJÚ NÁROČNÉ OBDOBIE ?



kto je mojou oporou?

na koho sa vždy obrátim?



KEDY ZASIAHNUŤ?

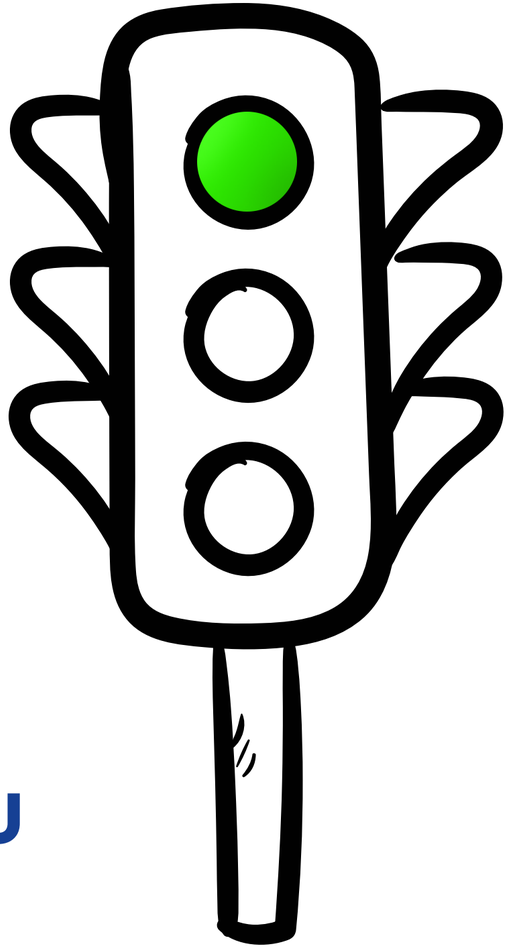
ZELENÁ ZÓNA

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

Vhodné, keď človek:

- prežíva smútok, stres alebo náročnú situáciu
- dokáže zostať v bezpečí
- základné fungovanie je prevažne zachované
- neobjavujú sa varovné signály
- pomoc prijíma a stav sa nezhoršuje



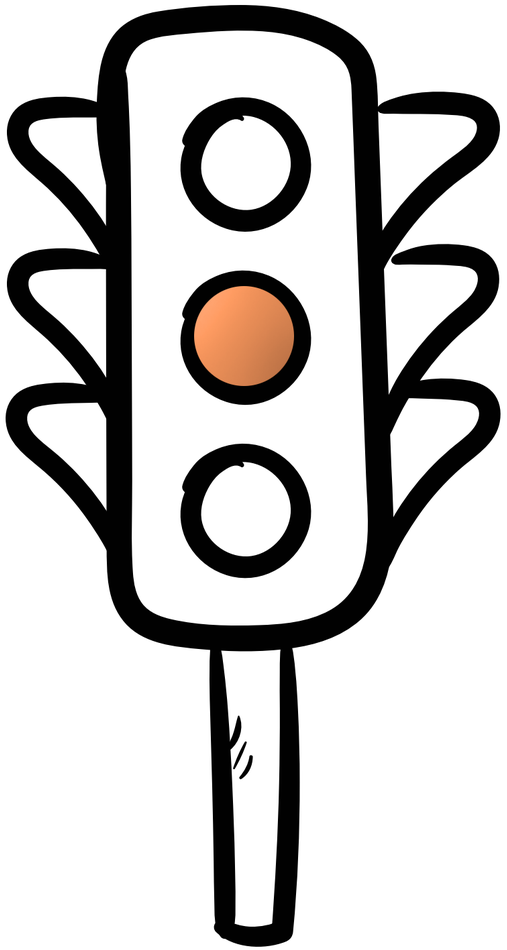
VŠIMNÚŤ SI, OPÝTAŤ SA, POČÚVAŤ, ZISTIŤ POTREBU, PRAKTICKY POMÔCŤ, OZVAŤ SA ZNOVU

ORANŽOVÁ ZÓNA

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

- hovorí o smrti, beznádeji alebo sebapoškodení
- má halucinácie alebo výrazne zmätené myslenie
- ťažkosti mu výrazne zasahujú do spánku, práce, školy...
- stav trvá, opakuje sa alebo sa zhoršuje
- pribúda alkohol či iné látky
- človek nedokáže zvládať bežné povinnosti
- sám hovorí, že potrebuje odbornú pomoc



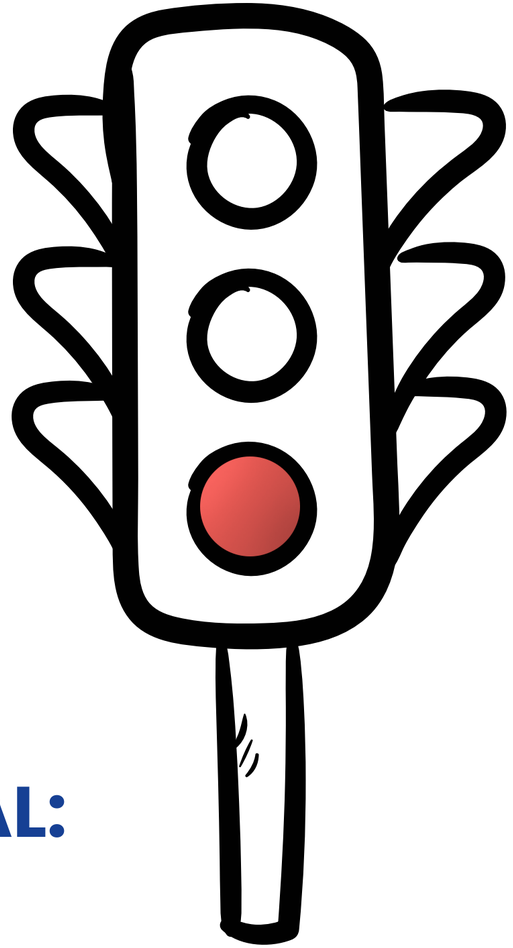
ODBORNÍK ČO NAJSKÔR ČLOVEK NEMUSÍ BYŤ V BEZPROSTREDNOM OHROZENÍ, ALE LAICKÁ POMOC UŽ NESTAČÍ, AK:

ČERVENÁ ZÓNA

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

- vážne sebapoškodenie
- úmysel zomrieť alebo ublížiť si
- hrozba ublíženia inému človeku
- hlasy prikazujúce ublížiť sebe alebo druhým,
- náhla silná zmätenosť, agresivita alebo strata kontaktu s realitou
- otrava, predávkovanie, vážne zranenie alebo stav, pri ktorom človek nedokáže zostať v bezpečí



KONAŤ OKAMŽITE, STAČÍ JEDEN VÁŽNY SIGNÁL:

KAM SA OBRÁTIŤ?

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

- **Záchranné zložky (112, 155, 158)**

- **Špecializované krízové linky:**

Krízová linka pomoci (IPčko.sk): 0800 500 333
Linka dôvery Nezábudka (Liga za duševné zdravie): 0800 800 566
Linka detskej istoty: 116 111
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie: 0800 212 212

Liga za duševné zdravie

LDI Linka detskej istoty

IPčko
občianske združenie

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

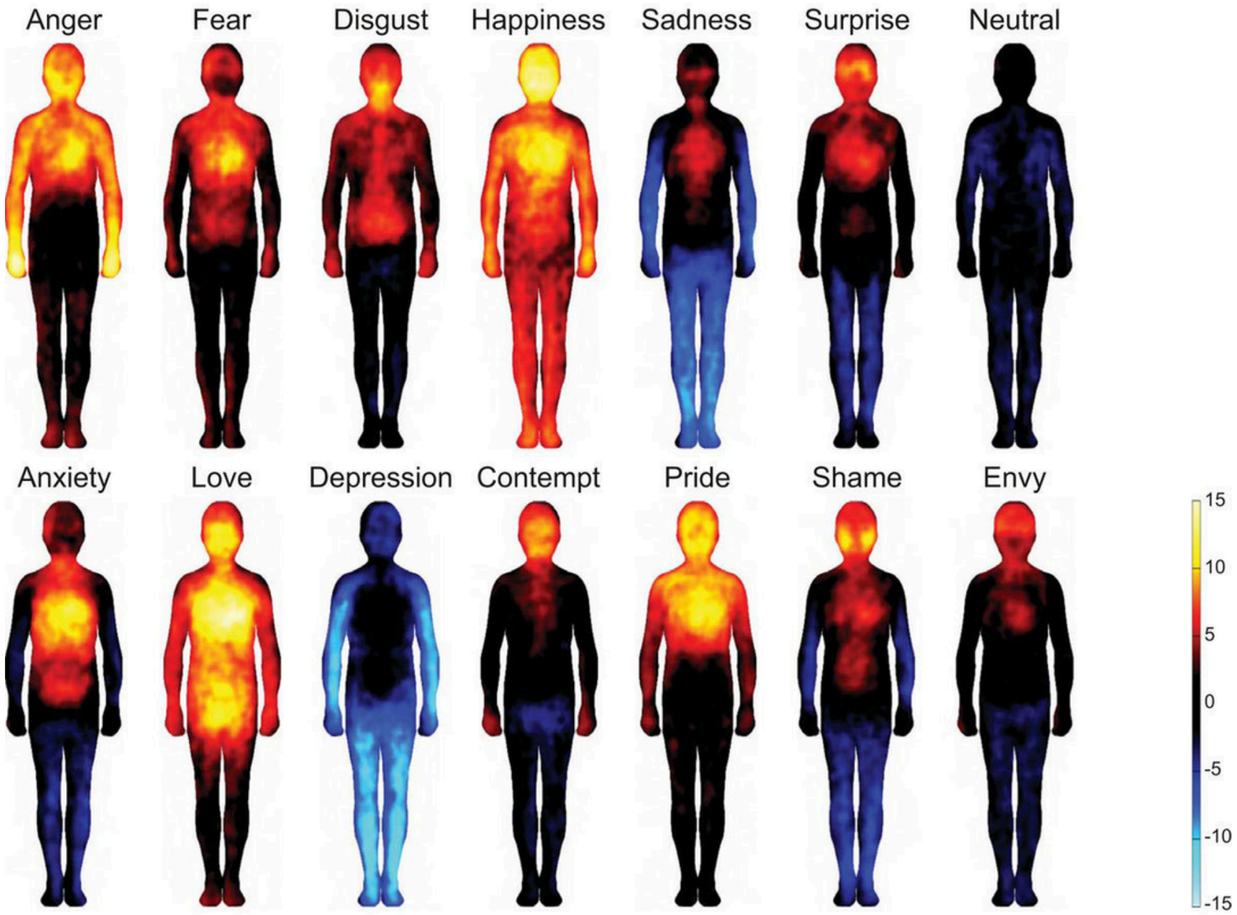


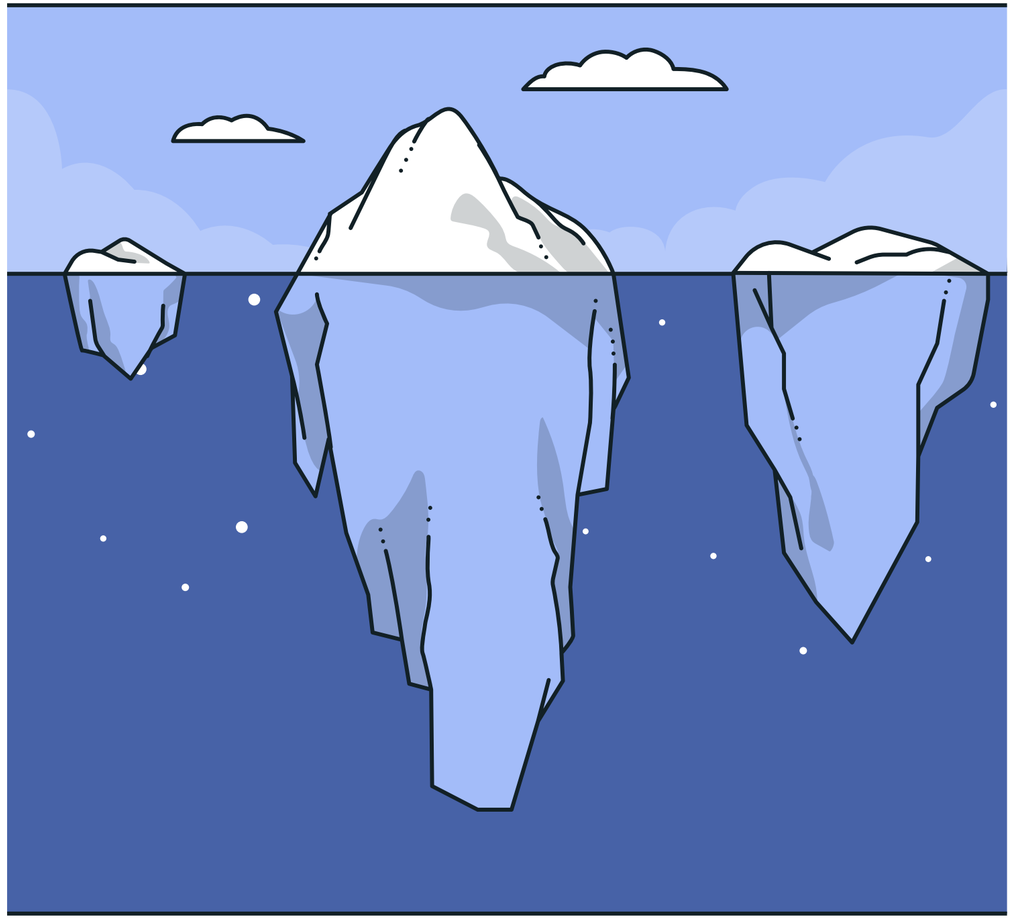
AKO LEPŠIE ROZUMIEŤ SVOJIM EMÓCIÁM A PRACOVAŤ S NIMI ?

MAPA EMÓCIÍ

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER





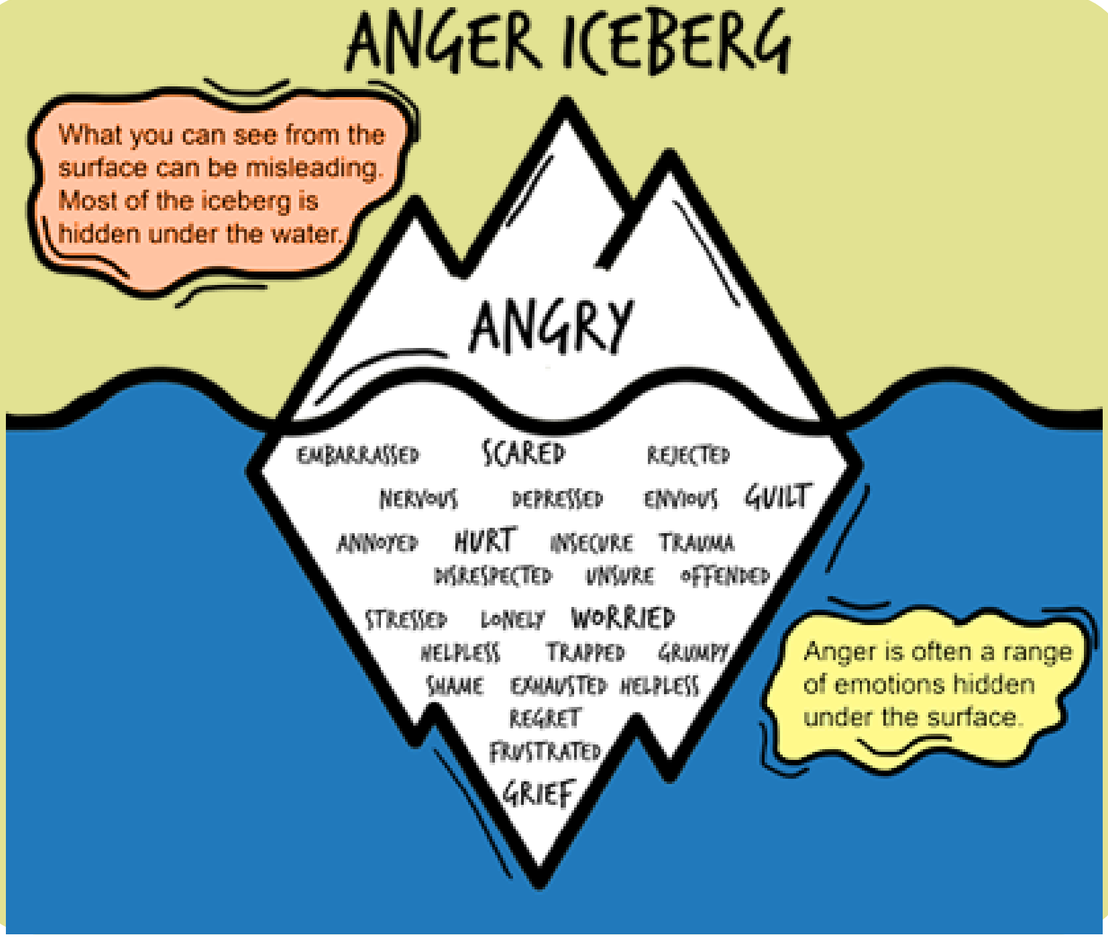
ĽADOVEC HNEVU

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA PEER TO PEER MLADÝCH

- **Nad hladinou – čo vidíme a počujeme?**
- **Pod hladinou – čo môže človek prežívať?**
- **Na dne – čo môže potrebovať?**

Červená STOP: Čo teraz neurobím, aby som situáciu nezhoršil?
Oranžová PAUZA: Ako získam späť kontrolu?
Zelená VOĽBA: Ako vyjadrím hranicu bezpečne?





JAK PŘISTUPOVAT K EMOCÍM, KTERÉ PROŽÍVÁME?

1. VŠIMNĚTE SI, CO SE DĚJE

Zastavte se na moment a zkoumejte, co se děje ve vašem těle.
Co cítíte ve svém těle? Jak se vám dýchá? Je vám teplo, zima?

Jednotlivé vjemy nehodnoťte, jen si jich aktivně všimněte.

2. NAJDĚTE EMOCI JMÉNO

Začněte jednoduše slovy "Já cítím..."
Není to vždy snadné, ale první krok k porozumění je dát emocím jméno.

Základními emocemi jsou: vztek, radost, strach, smutek, nadšení, hněv, překvapení, důvěra, znechucení.

3. BUĎTE NA EMOCI HODNÍ

Zeptejte se sami sebe: "Co by mi teď pomohlo?"
Může to být:

- Oblíbené místo
- Protáhnout se, vyklepat ruce
- Rozhovor s blízkou osobou
- Relaxační technika

Emoce jsou přirozenou součástí našeho života - někdy příjemné, jindy náročné. Všechny nám ale přinášejí důležité informace o tom, co právě prožíváme.

Pomocí těchto jednoduchých kroků se můžete naučit své emoce lépe vnímat a pracovat s nimi.



Pokud se nacházíte v těžké situaci, neváhejte se obrátit na Linku pro rodinu a školu: 116 000 nebo Modrou linku: 608 902 410

www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

NEVYPUSŤ DUŠI

SILA MLADÝCH 2
PEER TO PEER



MEDITAČNÉ TECHNIKY

BODYSCAN
Prejdite si postupne všetky časti tela od nôh až po hlavu. Vnímajte pocity, ktoré v nich cítite.

VEDOMÉ DÝCHANIE
Zamerajte sa na pár minút na svoj dych a len ho pozorujte. Ak vám ujdú myšlienky vráťte sa k dychu.

VŠÍMAVÉ JEDENIE
Dajte si svoje obľúbené jedlo a vnímajte všetky tvary, farby, vône, teploty a konzistencie. Použite ku tomu všetky zmysly.

MEDITÁCIA LÁSKAVOSTI
Zavrite oči a skúste sami sebe úprimne priať bezpečie, zdravie, šťastie a pokoj. Potom tieto priania smerujte niekomu blízkemu.

RELAXAČNÉ TECHNIKY

PROGRESÍVNA SVALOVÁ RELAXÁCIA
Nájdite si pohodlnú polohu a postupne napínajte a uvoľňujte všetky svaly v tele.

HLBOKÉ BRUŠNÉ DÝCHANIE
Položte si ruku na spodnú časť brucha vedome doň zhlboka dýchajte.

DÝCHANIE DO ŠTVORCA
Predstavte si, že svojim dychom kopírujete obrys štvorca. Striedajte na štyri doby nádych, zadržanie dychu a výdych.

VŠECH PĚT POHROMADĚ

Pohodlně se usaďte. Uvědomte si kontakt chodidel s podložkou a jak se vaše záda dotýkají opěradla. Dopřejte si několik pomalých nádechů a dlouhých výdechů.

Zaměřte svou pozornost na:

- 5 věcí, které vidíte
- 4 věci, kterých se dotýkáte
- 3 zvuky, které slyšíte
- 2 pachy nebo vůně, které cítíte
- 1 věc, kterou cítíte v ústech

NEVYPUSŤ DUŠI

SILA PEER TO PEER MLADÝCH 2



SPÄTNÁ VÄZBA

SILA PEER TO PEER MLADÝCH 2

Ako ste sa dnes cítili ?

Čo by ste zlepšili ?

Čo si dnes odnášate?

Rezonujú vo vás nejaké emócie teraz po skončení ?



SILA PEER TO PEER MLADÝCH 2

Ďakujeme

Miška, Veronika & Silvia

Kontakt: rcmtrencin@gmail.com
Silvia Štefániková

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.