

PĚT MINUT PŘED ZHROUCENÍM

JAK DOSÁHNOUT DUŠEVNÍ ROVNOVÁHY

PhDr. Gabriela Němcová, Ph.D.

- ▶ NÁVYKOVÉ LÁTKY (alkohol, tabák, drogy)
- ▶ NÁVYKOVÉ ČINNOSTI (gamblerství, počítačové hry, mobilní telefon)
- ▶ AGRESIVNÍ CHOVÁNÍ (domácí násilí, sexuální násilí)

DISHARMONIE

PODHOUBÍ VZNIKU „NEŘESTÍ“

- ▶ Přesycenost podněty, snadná dostupnost, naplnění materiálních potřeb
- ▶ Tlak společnosti, rodiny a širšího okolí
- ▶ Pracovní přetížení a stres
- ▶ Hektický způsob života, vysoké pracovní nasazení
- ▶ Strach, panika, nízké sebevědomí, nedostatek sebedůvěry
- ▶ Nevědomý způsob života
- ▶ Neschopnost vyrovnat se s požadavky společnosti a adekvátně reagovat na prožitou situaci

JEDINOU JISTOTOU JE NEJISTOTA.

CO ZÍSKÁVÁME / ZTRÁCÍME

- ▶ **ALKOHOL**
 - ▶ otupit smysly, zapomenout, vylepšit si náladu
- ▶ **TABÁK**
 - ▶ chvilka pro sebe, odpoutání se od aktuálního stresu
- ▶ **DROGY**
 - ▶ „ulétnutí“ do jiného světa, odpoutání se od šírající reality
- ▶ **MOBILNÍ TELEFON**
 - ▶ nikdy nejsem sám, všichni jsou tady pro mě
- ▶ **NÁSILÍ**
 - ▶ kompenzace vnitřního přetlaku, stresu a napětí

POŽADAVKY DNEŠNÍ SPOLEČNOSTI

▶ PŘIJÍMANÁ ŘEŠENÍ

- ▶ rychlá, hotová, plošně fungující
- ▶ časově nenáročná
- ▶ výsledek zaručen
- ▶ „Já nemusím nic měnit, ono samo se to stane.“

JAKÁ JSOU SKUTEČNÁ ŘEŠENÍ

- ▶ ROZHODNUTÍ
 - ▶ dělám to pro sebe, vnitřní motivace
- ▶ PEVNÁ VŮLE versus IMAGINACE
 - ▶ představivost je 10x silnější než síla vůle
- ▶ ZMĚNA ÚHLU POHLEDU
- ▶ ZMĚNA ÚHLU NÁVYKU
- ▶ ČAS
 - ▶ trpělivost, nevzdávat se při prvním neúspěchu
- ▶ ZAMĚŘIT SE NA PŘÍČINU DISHARMONIE

OBJEVTE SVŮJ DUŠEVNÍ ŽIVOT

- ▶ 21. STOLETÍ - STOLETÍ DEPRESE A OBEZITY
- ▶ PRÁCE SAMA SE SEBOU - vnímání sebe sama
- ▶ SLOVA versus PŘEDSTAVY - síla samomluvy
- ▶ EMOČNÍ INTELIGENCE
- ▶ RELAXACE - kompenzace stresu a napětí

RELAXACE JAKO POVINNÁ SOUČÁST DENNÍHO REŽIMU

KRIZOVÁ INTERVENCE

- ▶ DĚLEJTE TO, CO FUNGUJE. NE TO, CO NEFUNGUJE.
- ▶ ZAMĚŘTE SE NA TO, CO CHCETE. NE NA TO, CO NEHCETE.
- ▶ PŘEMÝŠLEJTE JEN O TOM, CO MŮŽETE SKUTEČNĚ ZMĚNIT.
SNAŽTE SE ZMĚNIT POUZE TO, NA CO MÁTE SAMI VLIV.

DĚKUJI ZA POZORNOST