

Základy relaxačních technik PRO STUDENTY JAMU

24. 3. 2022

Magdaléna Lípová



Doporučené zdroje informací:

- **Opatruj se**

- <https://www.opatruj.se/>

- Webové stránky opatruj.se odborně zaštituje **Národní ústav duševního zdraví České republiky** ve spolupráci s dalšími národními a mezinárodními organizacemi.
- Obsah webových stránek byl vytvořen na základě **vědecké evidence, to znamená, že se zde nachází pouze spolehlivé a vědecky ověřené informace.**



Mimořádná doba přináší mimořádné
psychické nároky.

POSILUJ svoji psychickou odolnost.
PEČUJ o své duševní zdraví.
POMÁHEJ sobě i ostatním.

Opatruj se

Tento web vám pomůže zjistit jak. Web vyvinuli odborníci z Národního ústavu duševního zdraví za odborného přispění a garance Ministerstva zdravotnictví ČR, psychologických pracovišť Ministerstva vnitra ČR, Armády ČR, Policie ČR a Hasičského záchranného sboru ČR, patientské organizace Nevypusť duši a dalších odborníků.

Doporučené zdroje informací:

- Nevypušť duši
- <https://nevypustdusi.cz/>

NEVYPUSŤ DUŠI

nebojíme se mluvit
o duševním zdraví



JAK NA VYSOKÉ NEVYPUSTIT DUŠI?

<https://nevypustdusi.cz/infografika/>

PSYCHOHYGIENA

- hlídej si spánek
- opatrně s alkoholem a kofeinem
- nezapomeň na svoje koníčky a volný čas
- nesrovnávej se s ostatními
- rozděl si práci na menší části a dávej si přestávky



KAM ZAVOLAT V PŘÍPADĚ NOUZE?

Linka bezpečí: **116 111**

- pro studující do 26 let, nonstop, zdarma

Linka první psychické pomoci: **116 123**

- pro dospělé, 8:00-18:00, zdarma



KAM SE ZAJÍT PORADIT?

Vysokoškolské poradenské centrum

- poskytuje studentům podporu a pomoc při řešení různých nesnází studijního i osobního charakteru



ZKUŠENOSTI STUDENTŮ

S PÉČÍ O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

NA DOTAZNÍK ODPOVĚĎELO 139 STUDENTŮ S
PRŮMĚRNÝM VĚKEM 21 LET

● 99 ŽEN
● 40 MUŽŮ



51%

STUDENTŮ NEBYLO ŠKOLOU
INFORMOVÁNO O
DUŠEVNÍM ZDRAVÍ, ALE
MYSLÍ SI, ŽE JE TO
POTŘEBNÉ



4 Z 5 STUDENTŮ MÁ
ZKUŠENOST S NĚJAKÝM
DUŠEVNÍM PROBLÉMEM BUĎ
U SEBE NEBO U NĚKOGO
Z BLÍZKÝCH

89% STUDENTŮ MÁ ZÁJEM DOZVĚDĚT SE VÍC
O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ A MOŽNÝCH PROBLÉMECH

NEVYPUSŤ DUŠI

Zkušenosti studentů

duševní zdraví a psychohygienu

<https://nevypustdusi.cz/>

Prevence

Osvěta

Pomoc – kde ji vyhledat

ZÁKLADY RELAXACE



Progresivní relaxace

Opakovaně zatínej a povoluj svaly.



Hluboké dýchání

Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.



Pozorování přírody

Pozoruj rostliny nebo zvířata.



Imaginace

Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.



Body scan

Projdi si postupně všechny části svého těla. Všimni si pocitů, které v nich cítíš.



Boxovací pytel

Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.



Zvuky

Pust' si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.



<https://nevypustdusi.cz/2018/11/05/relaxacni-techniky/>

Péče o sebe - cvičení

<https://www.youtube.com/watch?v=qGtwnjblhGg&list=PL2cvYd1oSWTNmCOKSAYsnnvCrjC3BIQUqZ>



KDYŽ CÍTÍM
NAPĚTÍ

SEBEREGULAČNÍ CVIČENÍ

ČTE: JIŘÍ DVOŘÁK

KDYŽ UŽ NEVÍM KUDY KAM

SEBEREGULAČNÍ CVIČENÍ



ČTE: JIŘÍ DVOŘÁK

Mindfulness cvičení bodyscan

UŽITEČNÁ DOPORUČENÍ PŘI PRAXI CVIČENÍ BODYSCAN A UKÁZKA CVIČENÍ Z KNIHY

ZBAVTE SE STRESU POMOCÍ VŠÍMAVOSTI - PROGRAM NA OSM TÝDNŮ, Linda Lehrhauptová, Petra Meibertová, 2020 Alferia, ISBN: 978-80-247-2121-7, Překlad Šimon Grimmich a Marie Rákosníková

Aspekty procházení těla:

Procházení těla je příležitostí k praktikování klíčových aspektů všímavosti a mimo jiné se při něm učíme:

1. zaměřovat pozornost určitým směrem
2. zaznamenat, kdy naše pozornost uteče jinam
3. vracet se k přítomnému okamžiku
4. Uvědomovat si navyklé reakce, jako je souzení, odmítání, vyhýbání se atd.
5. Uvědomovat si své preference a předsudky
6. Uvědomovat si rozdíl mezi tím, když na něco myslíme, a když něco pozorně vnímáme (Lehrhauptová L., Meibertová, P. 2020, s. 92)

více o tématu dostupné ze stránek překladatele Šimona Grimmicha:

<https://vnitrniprostor.cz/inspirace/knihy-preklady/zbavte-se-stresu-pomoci-vsivavosti/>



Recept na životní spokojenost

Metoda **3 + 3** Radkina Honzáka

Můžete si poslechnout v prvních třech minutách tady
<https://dvojka.rozhlas.cz/recept-na-zivotni-spokojenost-podle-radkina-honzaka-delat-si-radost-a-mit-cisto-7450073>

A v čem metoda spočívá?

„...Musíme se naučit hledat hezké věci a hezké chvíle. Jako rozinky ve vánočce...“

Jsem přesvědčen, že dobré chvíle musí člověk umět hledat. To se musíme naučit. Každý den vyplňte tři pěkné věci, které Vám udělaly radost, které Vás potěšily jen tak, z milosti Boží. A pak tři pěkné věci, které jste udělali pro sebe, pro radost sami sobě.

Protože to si zasloužíte, nezapomínejte na to. V 17.00 zapisujte, abyste měli dost času do večera, kdybyste to ještě do té doby nestihli.

A jak udělat radost sám sobě? Máte někoho, koho máte rádi. Teď si představte si, co byste udělali pro něho, tak to udělejte to pro sebe!“

