



# Manuál na zvládanie emócií

Milí študenti, milí kolegovia,

v tejto neľahkej dobe mnohí prežívame negatívne emócie, s ktorými sa musíme vyrovnávať. Pripravili sme pre vás krátky manuál ako zvládnuť tie najťažšie – hnev, strach a smútok.

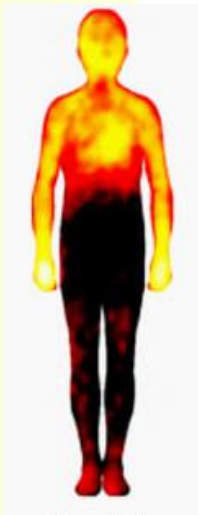
Ak sa potrebujete vyrozprávať, vykričať, poradiť,... sme tu pre vás.

Tím UPPC

[jana.rybanska@uniag.sk](mailto:jana.rybanska@uniag.sk) (SJ, AJ)

[miroslav.polacek@uniag.sk](mailto:miroslav.polacek@uniag.sk) (SJ)

[simona.belovicova@uniag.sk](mailto:simona.belovicova@uniag.sk) (SJ, AJ)



## HNEV

Hnev je emócia, za ktorou sa často skrývajú ďalšie pocity ako bezmocnosť, strach, smútok, hanblivosť, sklamanie, a ďalšie.

Hnev často sprevádzajú:

- pocit tepla a horúčava v tvári, zvýšený tlak,
- trasenie a búšenie srdca,
- nesúvislé a roztrúsené myšlienky, iracionalita,
- bolesti hlavy alebo brucha,
- nervozita,
- bezmocnosť,
- plač,
- krik.

## Čo robiť keď nás ovládne hnev?

Hnev je síce veľmi silná emócia, ale človek je oveľa silnejší. Keď sa nás zmocní hnev, nesmieme mu dovoliť, aby nás ovládol.

- cieľom je získať čas na upokojenie (hnev je najsilnejší v prvých okamihoch),
- najrýchlejší spôsob, ako výbuchu zlosti zabrániť je to, že sa vzdialíme od osoby, miesta alebo situácie, ktorá v nás hnev spustila (napríklad sa ospravedlňte, že musíte ísť na toaletu, alebo ísť niečo vybaviť),
- dýchajte zhlboka (pomaly sa nadychujte a rátajte pri tom, až kým vás už nádych ďalej nepustí, pomaly vydýchnite, pri výdychu si opakujte „pokoj, pokoj, pokoj“) – okysličíte tak svoj mozog a podporíte racionálne myslenie,
- napite sa vody alebo si umyte tvár studenou vodou,
- prinúťte sa uvedomiť si niečo, čo je práve teraz, v tejto chvíli, príjemné (čerstvý vzduch, mäkká poduška, domáce zvieratko, zmrzlina, ....),
- po odznení akútneho návalu hnevu sa vyrozprávajte, pomáha tiež fyzická aktivita.

Ak sa nám nepodarí hnev zvládnuť, môže prerásť do afektu (poznáme ho tiež pod názvom amok, alebo Hulk syndróm). Ak nás prevažuje výbuch hnevu, podobne ako Bruce Banner nad Hulkom, nemáme nad ním žiadnu kontrolu a konáme iracionálne, často nevedomovane.

### Čo robiť keď sa niekto dostane do amoku?

Ak nás konfrontuje človek v amoku, riadime sa týmito pravidlami:

#### Neverbálna komunikácia:

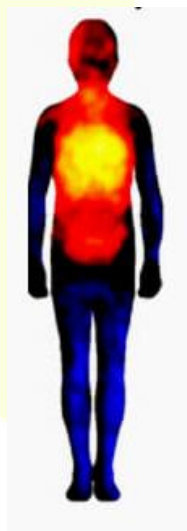
- náš postoj nesmie byť konfrontačný, ale ani defenzívny – ruky nemáme skrížené na prsiach, ani nedržíme ruky vbok,
- kontrolujeme svoju mimiku a gestá,
- od osoby v amoku udržujeme odstup aspoň 1 m a nedotýkame sa jej,
- udržiavame očný kontakt.

#### Verbálna komunikácia:

- snažíme sa zachovať pokojný a jasný tón hlasu,
- prehliadame slovné útoky a urážky na našu osobu, držíme sa vecnej podstaty,
- môžeme sa pokúsiť o jednoduché pokyny (napr. poďme sa posadiť,...),
- neprejavujeme odpor.

**Niekedy nie je možné človeka v amoku upokojiť, vtedy sa od neho vzdialíme a v rámci našich možností zabezpečíme, aby si neublížil, zavoláme pomoc.**

**Človek sa po silnom citovom otrase (napr. po strate blízkeho) snaží zvládnuť situáciu aj tým, že hľadá vinníka. Vinníka často nájde v tom, kto je práve „po ruke“ a obráti na neho svoj hnev. Ak vinníka nenájde, obviňovanie obráti na seba. Je to pomerne bežná, prirodzená reakcia. V takýchto situáciách sa s amokom stretávame najčastejšie.**



## STRACH a ÚZKOSŤ

Strach je reakcia v konkrétnej situácii, ktorá sa javí ako nebezpečná. Strach sa viaže na konkrétny objekt (situáciu, osobu, predmet,...), ktorý človek na vedomej úrovni vníma. Aktivujú sa pritom prirodzené inštinkty, ktoré mu pomáhajú zvládnuť ohrozenie (fight or flight).

Úzkosť vzniká v bezpečnom prostredí, kedy človeka navonok nič neohrozuje. Na vedomej úrovni človek nevníma žiadnu hrozbu, ale podvedome sa bojí. Úzkosť je v podstate nešpecifický strach.

Strach a úzkosť často sprevádzajú:

- napäté svalstvo a celkové napätie,
- bolesť na hrudi,
- žalúdok na vode, nechutenstvo alebo prejedanie (stress eating),
- hrča v krku,
- bolesti na rôznych miestach tela,
- problémy so sústredením, nesúvislé myšlienky (blackout),
- výbuchy hnevu, krik, hádky, (seba)obviňovanie, izolácia,
- neposednosť,
- problémy so spánkom a únava,
- plač,
- psychoaktívne látky (alkohol, lieky, drogy, cigarety).

### Čo robiť keď nás prevalcuje strach alebo úzkosť?
















Keď prežívame akútny strach alebo úzkosť, naše dýchanie sa zrýchľuje, čo je signálom, že naše telo sa prepína do „módu prežitia“ (fight or flight mode). Zrýchlené dýchanie vysiela signál, že sme v nebezpečenstve, ale **pomalé uvedomované dýchanie zhlboka** nám pomôže vrátiť sa do „normálneho“ stavu.

**Špecifickým typom akútnej úzkosti je panický atak, ktorý môže pripomínať infarkt, pretože ho často sprevádzajú bolesti na hrudi a sťažené, zrýchlené dýchanie. Človek je vtedy presvedčený, že zomrie, čo zhoršuje paniku. Infarkt a panický atak však vieme pomerne rýchlo rozlíšiť. Panický atak nastupuje rýchlo, ale aj rýchlo odznieva, väčšinou do 10 minút.**

**5 – krokový protokol na zvládnutie strachu a úzkosti:**  
(<https://emotionaid.com>)



**Stres (strach, úzkosť, panika) je normálna reakcia na nenormálnu situáciu.**

10		<b>Krok 1</b>  <b>Dotyk motýľa:</b> Prekrižte si ruky na hrudi a jemne poklepkávajte 25-krát v striedavom rytme otvorenými dlaňami pohornej vonkajšej časti rúk. Nadýchnite sa a zopakujte ešte raz. <i>Toto cvičenie obnovuje prirodzené spojenie medzipravou a ľavou mozgovou hemisférou.</i>
9		<b>Krok 2</b>  <b>Základné uzemnenie:</b> Zaprite chodidlá pevne do zeme. Precíťte oporu, ktorú Vám pevná podlaha poskytuje. Poobzerajte sa a nájdite 10 objektov v rovnakej farbe, potom 10 predmetov rovnakého tvaru alebo štruktúry. <i>Toto cvičenie obnovuje schopnosť orientácie a aktivuje neokortex (mysliace centrum v mozgu).</i>
8		<b>Krok 3</b>  <b>Sebaupokojenie a regulácia:</b> Položte jednu ruku na svoj hrudník a druhú na svoj žalúdok. Sústreďte sa na svoje dýchanie. <i>Toto cvičenie stabilizuje Váš dych a upokojí telo.</i>
7		<b>Krok 4</b>  <b>Vybitie:</b> Zamerajte sa na svoje telo. Zaznamenajte vždy jeden vnem v čase. Čo cítite? Čo by povedalo Vaše telo ak by mohlo hovoriť? Uvoľnenie prichádza prirodzene (zívame, cítime únavu, plačeme, ...). Ak napätie neodchádza, sústreďme sa na svoje telo ďalej a opakujeme postup.
6		<b>Krok 5</b>  <b>Zdroje:</b> Podporte svoj pocit pokoja tým, že budete myslieť na niečo príjemné. Môže to byť priateľ, domáce zvieratko, hudba, niečo čo máteradi, aktivita, miesto, duchovná bytosť, ... Vnímajte dopad svojich myšlienok na Vaše telo.
5		
4		
3		
2		
1		

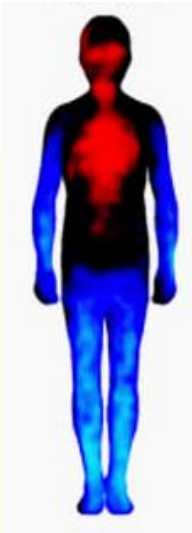
### Ako pomôcť osobe, ktorá zažíva strach alebo úzkosť?

- snažme sa osobu, ktorá sa bojí upokojiť („Som tu s tebou“, „So mnou si v bezpečí“, „Sme tu spolu“, Toto je normálna reakcia, je to v poriadku“, „Neboj sa, viem kde hľadať pomoc“),
- ak osoba zažíva paniku – racionalizujeme, vysvetľujeme trpezlivo pokojným tónom,
- poskytujeme informácie, ktoré môžu osobu upokojiť,
- často pomáha už samotná prítomnosť druhého človeka a jeho úprimný záujem.

### Čo ešte môže pomôcť:

- hudba + spievanie, hmkanie,
- domáce zvieratko,
- fyzická aktivita (prechádzka, cvičenie, beh, ...),
- comfort food (oblúbené jedlo).

**Nezabudnite dýchať**



## SMÚTOK

V priebehu života sa musíme vyrovnáť s veľkým množstvom strát – strácame blízkych, priateľov, zdravie, niekedy dokonca časť tela (pri ochoreniach, amputácie), mladosť, atraktivitu, slobodu, sny, ilúzie, majetok, domov, zamestnanie, ....

Hlavná emócia, ktorá sprevádza stratu je smútok.

Smútok prežíva každý človek individuálne a sprevádza ho široká škála emócií, fyziologických pocitov myšlienok a správania.

Smútok najčastejšie sprevádzajú:

- hnev, strach, úzkosť, panika,
- apatia, osamelosť, bezmocnosť, otupenosť,
- žiaľ, plač, (seba)obviňovanie, zúfalstvo, beznádej,
- niekomu sa môže stratou aj uľaviť – potom zvyčajne nastupujú aj (silné) pocity viny,
- „diera“ v žalúdku, zvieranie v hrudi, zvieranie v krku, sťažené dýchanie,
- precitlivosť na hluk,
- celková slabosť, sucho v ústach,
- nechutenstvo, nespavosť, nočné mory a desy,
- zmätok, obsedantné myslenie na objekt straty,
- poruchy pozornosti, nezáujem, roztržitosť.

**Prežívanie hnevu po strate je normálna, prirodzená emócia. Hneváme sa na iných, na seba, pri strate blízkeho aj na človeka, ktorý nás opustil – je to v poriadku!**

Ľudia, ktorí prechádzajú stratou, sa v prispôsobovaní na ňu líšia. Niektorí sa prispôsobujú lepšie, niektorí horšie. Niektorí ľudia odmietajú uveriť, že strata (napr. blízkeho) sa naozaj stala a zaseknú sa v úlohe prijať realitu straty, pretože je to veľmi bolestivé.

### Ako pomôcť zvládať smútok? Čo pomáha?

- je veľmi dôležité nesnažiť sa stratu vytesniť ani potlačiť, aby sme sa zbavili smútku. Bolesť, hlavne krátko po strate môže byť zdravujúca. Ak sa jej snažíme vyhnúť, predlžujeme si čas smútenia.
- rozprávajte, neduste nič v sebe,
- plač a uvoľňovanie emócií,
- sociálna opora,
- „prázdna stolička“ – predstavte si, že na stoličke sedí niekto koho ste stratili a povedzte mu všetko, čo ste mu nestihli povedať, vyjadrite všetky vaše emócie, plačte,....
- hudba a arteterapia (maľovanie, kreslenie, modelovanie, lepenie, ...).

**Pretože smútok je veľmi komplikovaná emócia, každá reakcia na pociťovanie smútku je v poriadku – smiech, plač, krik, pocity viny, hnevu, hanby, beznádeje, bezmocnosti,**

...

Človek, ktorý prežíva smútok sa môže často správať iracionálne, ide opäť o normálnu reakciu na stratu. Ak mu poskytujeme sociálnu oporu, podobne ako pri hneve, ignorujeme osobné útoky a urážky, snažíme sa byť empatickí, venujeme pozornosť len vecným informáciám. Človek, ktorý prežíva bolesť si neuvedomuje, že svojim konaním môže ublížiť nám.

Smútenie po strate trvá rôzne dlho, u niekoho aj roky – je to normálne.

Zmierniť bolesť môžu aj lieky predpísané odborníkom.

Psychoaktívne látky bohužiaľ pri smútku dlhodobo nefungujú 😞