* 1. Ako sa Vám darí zvládať rôzne životné situácie spojené so záťažou?
  2. Uvažovali ste niekedy o potrebe posilňovania Vášho duševného zdravia?
  3. Zaujímali ste sa niekedy o zásady psychohygieny, vyhľadali ste si o tom nejaké informácie pre vlastnú potrebu?
  4. Aké sú rizikové faktory Vášho duševného zdravia?
  5. Aké sú ochranné faktory Vášho duševného zdravia?
  6. Ako sa (ne)staráte o svoje duševné zdravie, ako ho (ne)posilňujete?
  7. Aktuálne určite disponujete určitým sebaobrazom. Čo a kto najviac prispelo k tomu, že máte o sebe práve takúto predstavu?
  8. Využívate nejaké konkrétne techniky sebapoznávania, alebo vnímate túto oblasť Vašej osobnosti iba intuitívne a nezaoberáte sa tým?
  9. Definujete si svoje životné ciele a špecifikujete kroky k ich dosiahnutiu, alebo skôr inklinujete k spontánnosti a náhodnému reagovaniu na príležitosti, ktoré Vám prichádzajú do cesty?
  10. Aké sú Vaše najčastejšie copingové stratégie?
  11. Ohodnoťte svoju odolnosť voči stresu, pokúste sa pomenovať, v čom máte rezervy a ako sa tieto rezervy dajú eliminovať.
  12. Využívate vedome a cielene nejaké techniky zvládania záťaže, napr. time-management?
  13. Myslíte si, že učiteľská profesia je spojená s väčšou mierou stresu ako iné profesie? Ak áno - prečo, ak nie - prečo?
  14. Cítite sa dostatočne pripravení (osbnostne) a pripravovaní (školou) na zvládanie záťaže spojenej s učiteľskou profesiou?
  15. Dodržiavate zásady zdravej životosprávy? V čom áno a v čom možno nie, a prečo?
  16. Praktizujete aktívne nejaké relaxačné techniky?
  17. Máte pocit, že máte svoj stres pod kontrolou?
  18. Pokúste sa uvažovať o svojich silných stránkach a vlastnostiach, ktoré Vám umožňujú čeliť životným ťažkostiam. Inšpirujte sa teóriou 6 cností či konceptom reziliencie a nezdolnosti. Ktorými charakteristikami disponujete a ktoré sa usilujete u seba rozvíjať?

**Psychohygiena - jej miesto a význam v mojom osobnom živote**

Čelíme tomu každý jeden deň. Napriek tomu, že nás dennodenne sprevádza množstvo pocitov, stres je tá najväčšia záťaž na našu psychiku. Stres nie je niečo čo môžeme nazvať pozitívnym. Ja osobne však považujem stres za neodmysliteľnú súčasť každého môjho dňa.

Tak ako každý z nás, tak aj ja sa prakticky stále dostávam do rôznych záťažových situácií. Občas ma do nich dostane moje vlastné interagovanie s náročnejšou situáciou. Niekedy je to societa a niekedy len obyčajné každodenné empirické poznávanie. Možno to znie tak, akoby som cez tieto záťažové situácie prechádzal jednoducho a bez väčších problémov, ale nie je tomu tak. Vždy to závisí na situácii, ktorá je predo mnou. Niekedy sa stáva, že sa pod tlakom zlomím. Tak ako veľa ľudí, aj ja som zažil nie raz psychologickú krízu či úplný kolaps. Každá nová situácia a každý ďalší problém je pre mňa empirickou skúsenosťou, ktorá mi pomáha zvládať záťaž čím ďalej tým lepšie. Kým sa človek nachádza v detskom období jeho záťaž je spojená prevažne so školskými povinnosťami. Dá sa povedať, že do obdobia adolescencie sú záťažové situácie takmer vždy zvládnuteľné. Časom tieto situácie a problémy prechádzajú na ostatné sektory bežného života. Problémy, ktoré prichádzajú v období dospievania sú sprevádzané zvyšovaním záťaže a tlaku na psychiku človeka

V určitých situáciách som aj ja musel siahnuť po odbornej literatúre, ktorá sa venuje zvládaniu stresu a relaxácie. Záťažové situácie, ktoré sú pre mňa z určitého hľadiska rizikové pre moje duševné zdravie, si niekedy žiadajú skúsenostnú radu vedeckej literatúry. V mojom prípade sú mojimi rizikovými faktormi napríklad stresujúce životné udalosti (náhle zmeny v zaužívanom rytme, úmrtia blízkych, rodinné konflikty a pod.)

Na druhej strane moje duševné zdravie zlepšujú pozitívne faktory v podobe mojich koníčkov či podpory blízkych a priateľov. Relaxácia a meditácie sú taktiež pomocným aspektom k zlepšovaniu mojej psychickej situácie. Toto prispieva aj k mojej odolnosti voči psychickej záťaži.

V určitej fáze svojho života som sa začal zaujímať o rôzne formy relaxácie aby som svojmu duševnému zdraviu pomohol a v určitom aspekte aj uľavil. Po prečítaní zopár kníh som začal aktívne meditovať. Rôzne formy meditácie mi pomáhajú zvládať záťažové situácie.

V jednotlivých fázach svojho života sa postupne formoval môj názor aj na mňa samého. Nepriaznivé aspekty, ktoré ovplyvňovali moje sebavedomie a môj obraz o mne samom sa postupne začal kreovať na základe názorov a skúseností, ktoré prišli s vekom. Môj seba názor dnes, je viac či menej stabilný. Po situáciách, ktoré mi život priniesol som si uvedomil, že bez ohľadu na názory iných je ten môj najpodstatnejší. Nestal som sa egoistom jednoducho som si uvedomil svoju hodnotu a svoju úlohu vo svete.

Svoje životné ciele kreujem na základe situácii, ktoré podrobujem logickému a filozofickému skúmania z hľadiska empiricky získaných dôkazov. Svet sa mení rovnako tak sa mení aj perspektíva snov a cieľov, ktoré sme si dali na plecia v minulosti. Pre mňa osobne je dôležité aby som si vytvoril systém a postupnosť v tom ako sa k danému cieľu dopracujem.

Copping

Podľa výskumov, ktoré skúmali využitie copingových stratégií u českých vysokoškolských študentov (Blatný, Osecká, 1998), najčastejšie využívané copingové stratégie boli riešenie problému, kognitívna reštrukturalizácia a sociálna opora (príklonové stratégie), naopak najzriedkavejšie študenti využívali vyhýbanie sa problému a sociálnu izoláciu (odklonové stratégie). *(Katarína Millová, Marek Blatný, Tomáš Kohoutek, 2008)*