

CESTA

K ZDRAVEJ DUŠI

110 **tajomstiev** psychohygieny
v originálnych otázkach
a odpovediach



PaedDr. **Ľuboš Ďurdiak**, PhD., AFIAP

PaedDr. **Luboš Ďurdiak**, PhD., AFIAP

CESTA K ZDRAVEJ DUŠI; **110 tajomstiev psychohygieny v origi-** **nálnych otázkach a odpovediach**

Vydavateľ: Discovery Trend

Kontakt: Discovery Trend s.r.o., Sládkovičova 1, 949 01 Nitra

Web: www.LubosDurdiak.sk

Komunita: www.facebook.com/OSOBNOST

Vydané: 2017

ISBN pre EPUB: 978-80-89947-01-0

ISBN pre PDF: 978-80-89947-00-3

ISBN 978-8089947003-3



© 2017 Všetky práva vyhradené. Obsah knihy je chránený autorským právom a inými príslušnými platnými právnymi predpismi o ochrane autorských práv a duševného vlastníctva. K akémukoľvek použitiu elektronickej knihy (napr. kopírovanie a neoprávnené rozširovanie knihy, autorských myšlienok a častí obsahu knihy) je potrebné písomné povolenie od autora a vydavateľstva.



m.me/osobnost

"Som psychológ, pedagóg a fotograf. Maľujem svetlom, formujem slovom, poznávam dušou. Prihovám sa ľuďom a do ich duše píšem svetlom i slovom poznania."

- Ľuboš Ďurdiak -

Ďakujem za Vašu podporu zakúpením tejto elektronickej knihy

Zakúpením tejto elektronickej knihy ste ma podporili v mojom poslaní a v tvorivej práci o duši človeka. Ďakujem, že aj vďaka Vašej podpore môžem naďalej tvoriť a šíriť osvetu.

Vážim si Vašu dôveru a teší ma, že sa aktívne zaujímate o svoj život a chcete neustále zvyšovať jeho kvalitu prostredníctvom sebazoznávania i poznávania tajomstiev ľudskej duše.

Budem rád, ak mi zanecháte spätnú väzbu v podobe referencie k mojej tvorbe. Vaše názory, postoje, prípadne návrhy k mojej ďalšej tvorbe môžete vyjadriť sponánnym vyplnením krátkeho dotazníka. Ďakujem!

Dotazník Dr. Ľuboša Ďurdiaka ~ Váš názor a referencia na knihy a články: <https://www.psychotrend.sk/knihy/vas-nazor-na-knihy-a-clanky-dr-lubosa-durdiaka>.

OBSAH

ÚVODNÉ SLOVO

1. ČO VÁM LEZIE NA NERVY?

- Sú medziludzské vzťahy zdrojom nášho stresu?
- Môžeme byť stresorom sami sebe?
- Stresujú nás všetky udalosti v našom živote, alebo len tie negatívne?
- Ktorých desať životných udalostí má na naše zdravie najväčší negatívny vplyv?
- Čo sa deje v organizme, keď sa stretne so záťažou? Existujú aj nejaké varovné signály?
- Čo sa môžeme naučiť z poznania životných udalostí a ich vplyvu na náš organizmus?
- Ak sa vie organizmus sám vyrovnávať so stresom, musí človek do toho procesu vedome zasahovať? Je niekde hranica, kedy už človek nevie odolávať stresu?
- Bývajú všetci ľudia rovnako vyčerpaní, alebo existujú určité stupne, ktorými sa líšia?
- Ako a kedy začať s formovaním duševného zdravia?

2. AK VERÍTE V NIEČO DEŠTRUKTÍVNE, ZDEMOLUJE TO VÁŠ VNÚTORNÝ SVET

- Aký význam má náš postoj k sebe samému z hľadiska duševného zdravia?
- Ako súvisí duševné zdravie s filozofiou nášho života?
- Ako vplýva vnútorná nezávislosť na naše duševné zdravie?
- Je lepšie byť originálny alebo ísť s hlavným prúdom?
- Byť spoločenským človekom alebo uzavretým samotárom - čo je viac naplňujúce?
- Ako vplýva na duševné zdravie miera našej sebarealizácie?
- Kedy naše životné voľby a rozhodovania vplývajú pozitívne na duševné zdravie?
- Prispieva viera k vyrovnanej osobnosti?
- Ako spojiť lásku so psychohygienou?
- Ako vplýva vnímanie prostredia okolo nás na našu psychickú pohodu?
- Aké sú účinné zásady psychohygieny, ktoré by sa dali zhrnúť do niekoľkých riadkov?

3. ČO ZASEJETE, TO BUDETE ŽAŤ. AJ VO VZŤAHOCH

- Podmieňuje hodnotu nášho života aj to, ako vychádzame s inými ľuďmi?
- Aký je význam komunikácie medzi ľuďmi?
- Čo znamená, že ľudí nestačí počúvať, ale im aj načúvať?

- Aké riešenia môžeme využiť, aby sme sa dokázali presadiť, ale nie princípom “kto z koho”?
- Ktorých desať základných asertívnych práv by sme mali poznať?
- Čo ak základné asertívne práva nezaberajú?
- Ako nám môže pomôcť v komunikácii technika obohratej gramoplátne?
- Kedy by sme mali použiť v medziludskej komunikácii techniku otvorených dverí?
- Ako môžeme úspešne zvládnuť kritiku pomocou techniky odvedenia?
- Akú techniku môžeme použiť, ak je k nám niekto neúprimný a podlizuje sa nám?
- Akým spôsobom môžeme odolávať manipulátorovej snahe dostať nás tam, kam chce on?
- Kedy môžeme očakávať najčastejší výskyt konfliktov?

4. MUŽ A ŽENA. VZŤAH NÁROČNÝ, ALE NIE NEMOŽNÝ

- Sú medzi mužmi a ženami také rozdiely, aby sa nedokázali chápať?
- Na tento svet prichádzame s určitými vrozenými povahovými predispozíciami. Sú príčinou rôznych nedorozumení medzi ľuďmi?
- Aké slovo má hormonálny systém v tom, ako sa správame?

- Majú ženy na manažérskych postoch vyššiu hladinu testosterónu?
- Mozog muža a ženy je rozdielny. Môže to vplývať na ich správanie?
- Ako vplývajú kultúrne vzorce správania na rozdiely medzi mužmi a ženami?
- Spôsobuje rozdiely v správaní medzi mužmi a ženami ich hodnotový rebríček a osvojené postoje?
- Nie sme rovnakí ani v rámci toho istého pohlavia. Je teda ťažšie nájsť zhodu medzi mužom a ženou?

5. ROZDÁVATE SVOJ ČAS?

- Hospodárenie s časom ako prevencia stresu?
- Kde vziať viac voľného času, keď deň má stále rovnaký počet hodín?
- Mať alebo nemať vytvorený režim dňa?
- Aké sú nástrahy pri tvorbe plánu na každý deň?
- Ako sú na tom nepočiteľní “dobráci”, ktorí nevedia povedať “nie”?
- Čo sú to zbytočné časové straty?
- Ako v režime dňa naložiť s rozdrobenými časovými úsekmi?
- Kedy sú najcennejšie chvíle dňa?

6. ŽIVOTOSPRÁVA NIE JE LEN TRENDOVÉ SLOVO, ALE SÚČASŤ VÁŠHO ŽIVOTA

- V akej miere je dôležitá správna životospráva pri zvládaní stresu?
- Stále sa spomína, že by sme mali mať správnu životosprávu. Čo všetko tam môžeme zaradiť, aby nám to pomáhalo aj pri zvládaní náročných životných situáciách?
- Poznáte svoje zlozvyky?
- Ako odstrániť negatívne návyky?

7. SPITE V NOCI A NIE NA VAVRÍNOCH

- Bez spánku to nejde. Čo všetko o ňom vieme?
- Čo všetko ovplyvňuje spánok v našom organizme a do akej miery od neho závisí naše zdravie?
- Niektoré osobnosti považovali spánok za márnотratnosť. Koľko potrebuje človek spať?
- Prečo snívame a k čomu je to prospešné?
- Existujú odporúčania, ktoré náš spánok môžu urobiť kvalitnejším?
- Čo by sme mali robiť, ak nemôžeme zaspáť aj napriek predchádzajúcim radám?

8. NIČNEROBENIE NIE JE ODPOČINOK

- Môžeme považovať odpočinok za duševné upokojenie?
- Kedy by sme mali odpočívať a čo patrí do odpočinku?
- Má význam dovolenka ako odpočinok od práce, keď mnohí po nej skončia s deficitom energie?

- Prečo sa nečinnosť nerovná odpočinku?
- Môžeme žiť bez spánku alebo odpočinku?
- Ako môžeme odpočívať pomocou citov a ako pomocou mysle?
- Duševná práca závisí od prívodu kyslíka. Čo by sme mali vedieť o správnom dýchaní?
- Má “obyčajné” pozorovanie dychu vplyv na naše emócie a pohodu?
- Existujú zjednodušené zásady pre efektívny odpočinok?

9. STÁVAŠ SA TÝM, ČO ZJEŠ

- Potravín je dnes dostatok, napriek tomu v našej výžive automaticky neplatí, že jedlo je aj naším liekom. Sme nedostatočne informovaní alebo iba veľmi pohodlní?
- Aké sú zásady racionálnej výživy?
- Aký vplyv majú na náš organizmus a psychiku hladovky?
- V čom všetkom môže byť pôst prospešný pre ľudský organizmus?

10. ROZHÝB SVOJE KOSTI

- Má vplyv nedostatočná aktivita na zvyšovanie emocionálneho napätia alebo na vznik psychosomatických ochorení?
- Tým, že sa menej fyzicky namáhame, šetríme svoje kĺby. Je to pravda?

- Aké druhy pohybu sú vhodné pre správne posilňovanie všetkých svalových skupín a to tak, aby bol podporený aj zdravý životný štýl?

11. KEĎ PRÁCA NEŠLACHTÍ

- Prečo je pre našu psychiku dôležité, aby sme mohli realizovať svoje vedomosti v praktickej činnosti?
- Aké najčastejšie záťažové situácie môžeme nájsť v pracovnom prostredí?
- Ako vplýva stres v práci na chod celej firmy?
- Čo sa deje s našou psychikou a vzťahmi, keď stratíme zamestnanie?
- Aké pozitívne stránky nového spôsobu života môže človeku priniesť strata zamestnania?
- Hovorí sa, že práca šľachtí. Čo je za tým?

12. ÚTOK MÉDIÍ NA NAŠE SLABÉ STRÁNKY

- Akým spôsobom ovplyvňujú médiá psychiku človeka?
- Negatívne správy a informácie ľudí priťahujú, znamená to, že vtedy nám neškodia?
- Deti sú veľmi pozorné a vnímavé. Ako vplývajú médiá na ne a ako im môžeme pomôcť?
- Čím nás dokážu “začarovať“ reklamy, aby sme ich sledovali?
- Ako sa reklama dostáva do našej dlhodobej pamäti?
- Aké môžu byť pozitívne vplyvy médií na človeka?

- Aké môžu byť negatívne vplyvy médií na človeka?

13. SEBAVZDELÁVANIE. PROCES PROSPEŠNÝ, AJ NEBEZPEČNÝ

- Čo môžeme považovať za sebvzdelávanie?
- Ako sa sebvzdelávať tak, aby sme neboli manipulovaní?
- Je sebvzdelávanie pasívny alebo aktívny proces?
- Môže nám sebvzdelávanie pomáhať riešiť naše životné problémy?

14. V AKEJ DOBE ŽIJEME, ČO SA OD NÁS ŽIADA?

- Je možné, aby sme v súčasnej hektickej dobe, ktorá akoby nám predurčovala, aký spôsob života máme viesť, dokázali ovplyvňovať naše zdravie duševné, telesné i sociálne?
- Čo to v praxi znamená, že zdravie je veľmi úzko prepojené s tým, ako sa správame k svojmu telu?
- Aké sú dôsledky straty duševnej pohody a duševného zdravia pre celú spoločnosť?
- Čo by pomohlo zlepšiť súčasnú situáciu zlého duševného zdravia?

15. ZLEPŠITE KVALITU SVOJHO ŽITIA. PSYCHOHYGIENA JE PRE KAŽDÉHO

- Akým spôsobom by sme mali vyhodnocovať životné udalosti, aby sme ich zvládali s čo najnižšou mierou stresu?
- Je psychohygienu určená aj pre zdravých ľudí?
- Aký je rozdiel medzi psychohygienou a psychoterapiou?
- Čo to znamená, že psychohygienu nám ukazuje nielen to, ako žiť dlhšie, ale aj ako žiť lepšie?

16. PRISPŮSOBUJTE SA. ALE NIE VŠETKÉMU

- Čo je to adaptácia a čo je na tom procese psychohygienické?
- Ako sa prejavujú optimálne adaptovaní ľudia?
- Čo sa deje s duševnou energiou nevyrovnaných ľudí?

17. MÁTE VŠETKÉHO PLNÉ ZUBY?

- Čo znamená, ak niekto povie, že ste unavení, vyčerpaní alebo až vyhorení?
- Bežná únava alebo nečakané vyhorenie?
- Je možné predvídať príchod syndrómu psychického vyhorenia?

18. V NÚDZI POZNÁŠ PRIATEĽA

- Pri zvládaní stavov vyčerpania nám môže pomáhať tzv. sociálna opora. Čo to znamená?

- Musí byť poskytovateľ sociálnej opory známou osobou pre jej prijímateľa?
- Môže byť sociálna opora nevhodná alebo až obťažujúca?
- Aké typy sociálnej opory rozlišujeme?
- Ako sa prejavuje skutočný priateľ? Môže nám byť pomocníkom pri zvládaní našich starostí a záťažových situácií?

SLOVO NA ZÁVER

O AUTOROVI