



## **Copingové stratégie na ukludnenie prijímateľov SS, ich rodín a zamestnancov**

**Coping** (zvládanie) znamená vynaložiť úsilie na zvládanie reakcií na záťažové situácie.

### **a) postupy zamerané na riešenie alebo elimináciu problému:**

- 2. priama akcia** – aktivity smerujúce k odstráneniu stresora, osvetové aktivity
- 3. inhibície** – vedomé vyhýbanie sa činnostiam, ktoré sú pre jedinca nebezpečné a nepríjemné, ak stresor nemožno zo života vylúčiť,
- 4. intrapsychické procesy** – sociálne správanie (empatia, úsmev, odvaha ozvať sa, otvorená komunikácia,
- 5. obracanie sa na druhých** – sociálna podpora okolia, komunikácia s rodinnými príslušníkmi

### **b) postupy zamerané na zvládnutie emócií:**

- zlepšiť podmienky organizmu, regeneráciu v stresovom zážitku - pohyb, relax, stravovanie, starostlivosti o duševné zdravie, optimistické myšlienky, smiech, upokojujúca hudba, atď.
- využitím niektorých postupov – copingových stratégií (zvládania) stresu:
  - vyzdvihovať pozitívne stránky aktuálnej situácie,
  - zmenu mentálnu – kognitívnych prístupov, úprava životného štýlu, zvýšenie prísunu ovocia, zeleniny, podporné výživové doplnky
  - zapojenie aktívnej regulácie pohybu,
  - využívať rôzne formy psychologickéj relaxácie, meditácie,
  - znížiť konzumáciu kávy, alkoholu, či drog,
  - poukázať na význam viery, náboženskej potreby svetonázoru, náboženstva a hierarchiu hodnôt.

Pri zvládaní stresu je dôležité znižovať intenzitu pôsobiaceho stresu a zároveň zvyšovať schopnosť využívať všetky adekvátne a konštruktívne stratégie na redukciiu stresu. Na redukciiu stresu využívať techniky – relaxáciu, telesný pohyb, cvičenie, prechádzky, pobyt na čerstvom vzduchu, masáže, sprchovanie – striedanie teplej a studenej vody, dostatok spánku a oddychu, v neposlednej rade aj správnu výživu, zdravé a racionálne stravovanie, zaradenie do jedálneho lístka dostatok potravín bohatých na vitamíny, minerály, esenciálne mastné kyseliny, obmedziť kofeín, alkohol či nikotín. Primárna prevencia a zmena prístupu k svojmu zdraviu, zdravý životný štýl, je výhodnejšia ako sekundárna.

### **Druhy relaxácie:**

- **spontánna (samovoľná) relaxácia** – relaxácia jej osobnej zaangažovanosti, bez snahy a úsilia, napr. spánok, odpočinok..., Veľmi účinná je liečivá sila spánku. Práve v spánku človek mobilizuje regeneračné telesné mechanizmy a tiež umožňuje imunitnému systému aktiváciu proti pôvodcom infekcie.
- **diferencovaná relaxácia** – zámerná snaha o uvoľnenie, je podmienená vlastnou vôľou v práci či iných bežných činnostiach, napr.:
  - a) prechádzka - v prírode, v meste, únik z bežného kolotoča povinností,
  - b) uvoľňovanie svalov – striedavé napínanie a uvoľňovanie svalov,
  - c) dýchanie – samovoľné alebo regulované vôľou (hlboké bráničné dýchanie),
  - d) citové uvoľňovanie – komunikácia, drobné radosti - dobré jedlo,
  - e) klasické relaxačné cvičenia, **relaxačné techniky** – SP, ASP, ISR