



Budovanie psychickej odolnosti

Psychická odolnosť, známa v odbornej terminológii tiež ako reziliencia, je definovaná ako schopnosť jednotlivca zvládať stres, nadmernú záťaž, krízové životné situácie a nepriaznivé udalosti, a to bez trvalých následkov na jeho psychickom zdraví. Budovanie psychickej odolnosti je dôležitou prevenciou pred chronickým stresom a syndrómom vyhorenia.

Definícia psychickej odolnosti

Z vedeckého pohľadu uplatňujeme kombinovanú definíciu psychickej odolnosti, ktorá vznikla spojením statického a dynamického prístupu, pričom disponuje nasledujúcimi charakteristikami:

- 1. Statický dispozičný prístup:** Psychická odolnosť je definovaná ako súbor osobnostných rysov, s ktorými sa človek narodí a ktoré si osvojí v detstve.
- 2. Dynamický procesný prístup:** Psychická odolnosť je viackomponentová schopnosť, ktorú si človek dokáže osvojiť, trénovať a dynamicky zlepšovať v čase.
- 3. Kombinovaný prístup:** Psychická odolnosť jedinka je do istej miery geneticky podmienená, no väčší vplyv na jej rozvoj má jej rozširovanie a prehlbovanie vďaka adaptačnému tréningu, ktorý akcentuje dosahovanie cieľov, prekonávanie prekážok a zdravú regeneráciu z nepriaznivých udalostí, situácií a zážitkov.

Opísaná kombinovaná definícia psychickej odolnosti je nastavená pozitívne, pretože umožňuje budovať psychickú silu každému, kto má o rozvoj tejto schopnosti záujem, a to bez ohľadu na to, či má v tomto kontexte lepšiu, alebo horšiu genetickú výbavu. V skutočnosti je to s rezilienciou podobné, ako so starostlivosťou o vašu fyzickú kondíciu: rovnako, ako viete trénovať svoje telo vhodnou pohybovou aktivitou, dokážete pracovať aj na systematickom budovaní svojej psychickej odolnosti.

Komponenty psychickej odolnosti

Psychická odolnosť sa skladá z viacerých komponentov, ktorých konfigurácia determinuje, ako sa človek správa v krízových časoch, ako rieši zložité problémy a ako sa adaptuje na nové podmienky a životné situácie:

- 1. Orientácia na cieľ a vyriešenie problému, s využitím proaktívneho prístupu.** Aj v ťažkých časoch treba mať na pamäti cieľ, ktorý chceme dosiahnuť. Cieľovo orientovaný prístup je spojený s dôkladnou problémovou analýzou a následnou aplikáciou techník na vyriešenie problému, ktorému čelíme. Ak sa nám problém zdá príliš zložitý, použijeme na jeho zjednodušenie techniku problémovej dekompozície. Jej princíp spočíva v tom, že pôvodný komplexný problém postupne rozkladáme na jednotlivé podproblémy (teda na inštancie pôvodného problému s nižšou zložitosťou), a to až do takej úrovne, ktorú sme schopní vyriešiť. Len čo vyriešime podproblém na bazálnej úrovni, môžeme v hierarchii postúpiť o úroveň vyššie a pokračovať vyriešením zložitejšej inštancie tohto problému. Takýmto postupom sa nakoniec dostaneme úspešne do cieľa a vyriešime aj na prvý pohľad zložitý a neriešiteľný problém. Ďalšou účinnou metódou je proaktívny prístup k riešeniu problémov. Namiesto ľútosti, nervozity či hnevu, že sa takýto problém vyskytol práve nám, sa radšej koncentrujeme na to, čo môžeme s týmto problémom urobiť. Preferujeme teda včasnú a priamu aplikáciu variantných techník na vyriešenie daného problému. Naopak, vyhýbame sa skrývaniu problému alebo odkladaniu času jeho vyriešenia. Ako vieme, náklady na vyriešenie problému majú tendenciu narastať v čase. Povedané inými slovami, čím skôr problém vyriešime, tým to bude efektívnejšie.

Strana 1 z 4



MUDr. Myroslava Hanáková
Cognitex, s. r. o.

Poliklinika Vajnorská
Vajnorská 1354/40
831 03 Bratislava

+421 915 450 120
info.mhanakova@gmail.com
www.cognitex.sk

Copyright ©:
Cognitex, s. r. o., 2026



Budovanie psychickej odolnosti

Psychická odolnosť sa skladá z viacerých komponentov, ktorých konfigurácia determinuje, ako sa človek správa v krízových časoch, ako rieši zložité problémy a ako sa adaptuje na nové podmienky a životné situácie (pokračovanie):

2. **Prijatie reality.** Je dôležité, aby človek vnímal svoju situáciu takú, aká v skutočnosti je. Tento jasný pohľad na seba, svoje silné a slabé stránky, a na prostredie, v ktorom jedinec žije, je esenciálny, keďže reprezentuje objektívnu analýzu súčasného stavu. Nie je zmysluplné zachádzať do extrémov, a to ani v jednom smere. To znamená, že nechceme veci, vzťahy a procesy prikrášľovať, ale ani upadať do smútku a beznádeje, či robiť rýchle, nepremyslené rozhodnutia, ktoré vedú k nepresným záverom a zbytočným omylom.

3. **Stabilizácia rovnovážneho stavu.** Keď sa v našom živote objaví problém, krízová situácia či nepriaznivá udalosť, kľúčové je, aby sme vedeli na tento stav reagovať zmysluplnými stratégiami a technikami. Aj keď sa na moment vychýlime z rovnovážneho stavu, je dôležité vybudovať si nástroje na to, aby sme sa zase a v rozumnom čase do tohto stavu opäť dostali. Triáda „problém -> riešenie -> rovnováha“ nás dokáže udržať psychicky odolných. Samozrejme, ak je úroveň našej psychickej odolnosti na začiatku nízka, čas návratu do rovnovážneho stavu bude pravdepodobne dlhý. Keď sa však budeme na túto návratovú schopnosť koncentrovať v čase a pravidelne ju trénovať, budeme postupne schopní dosiahnuť žiaducu rovnováhu rýchlejšie.

4. **Adaptabilita.** Prispôbiť sa novým podmienkam akéhokoľvek vzťahu, procesu a situácie, je zmyslom adaptačnej schopnosti jednotlivca. Adaptabilita optimalizuje psychickú odolnosť tým, že zapína jej aktívnu a edukačnú zložku. Zmyslom je poznať množinu adaptačných stratégií a vybrať z nej tú, ktorá nám umožní sa v danej situácii nielen pohotovo vrátiť do nášho rovnovážneho psychického stavu, ale sa aj z tejto skúsenosti poučiť a použiť aplikovanú adaptačnú stratégiu na vystuženie našej psychickej odolnosti. Výsledkom je psychicky odolnejší človek, používajúci múdrosť získanú z minulých skúseností, takzvanú heuristiku, na rýchlejšie a lepšie zvládanie budúcich nepriaznivých okolností a zložitých problémov.



Tip: Skvelým spôsobom na tréning adaptability je pravidelné vystupovanie z komfortnej zóny pri skúšaní nových vecí s istou, hoci minimálnou a dobre kontrolovanou, mierou rizika. Takto možno trénovať mozog na nové situácie, ktoré presne nepoznáme, no vieme, že ich vďaka procesu dynamickej adaptácie zvládneme.

Adaptabilita úzko súvisí s kognitívnou flexibilitou, ktorá umožňuje jednotlivcovi dosiahnuť cieľovú pružnosť v myslení a prísť tak s novými adaptačnými stratégiami vtedy, keď sa tie existujúce ukážu ako nevyhovujúce.

5. **Vnúťorná kontrola.** Pre psychiatrických pacientov je dôležité, aby vedeli, že majú zásadný vplyv na svoj život a nie sú len obeťmi nepriaznivých udalostí, situácií a okolností. V tejto súvislosti je podstatné poznať teóriu kruhov, ktorá zrozumiteľne charakterizuje veci, ktoré vieme kontrolovať (vnútorný kruh) a tie, ktoré sú mimo dosahu našej kontroly (vonkajší kruh). Vo vnútornom kruhu sa nachádzajú vaše slová, rozhodnutia, reakcie a činy. Všetky tieto artefakty máte pod úplnou kontrolou. Na druhej strane, do vonkajšieho kruhu patrí napríklad to, čo si o vás myslia iní ľudia, počasie či ekonomická situácia v krajine. Je významné, aby ste svoju energiu venovali artefaktom, ktoré sú sústredené vo vašom vnútornom kruhu. Tým maximalizujete silu tohto komponentu psychickej odolnosti.





Budovanie psychickej odolnosti

Psychická odolnosť sa skladá z viacerých komponentov, ktorých konfigurácia determinuje, ako sa človek správa v krízových časoch, ako rieši zložité problémy a ako sa adaptuje na nové podmienky a životné situácie (pokračovanie):

6. Emocionálna stabilita. Ak ste schopní spracovať náročné emócie (hnev, strach, úzkosť) a zvládnuť komplikované emocionálne situácie bez toho, aby vás úplne ovládli, ste na dobrej ceste k budovaniu vašej psychickej odolnosti. Emocionálne stabilný človek preukazuje odolnosť voči emocionálnemu stresu, je schopný riešiť náročné situácie s chladnou hlavou. Hoci veci nejdú podľa plánu, snaží sa o to, aby ho táto nepriazeň osudu nevyviedla z rovnováhy. Rovnako je pre neho typická nízka úroveň úzkostí, čo mu pomáha neuviaznuť v katastrofických scenároch a v nekonečnom analyzovaní minulých chýb. Naopak, takýto človek sa dokáže rýchlo zotaviť, zachovať správny kurz a pokračovať v práci.



Poznámka: V tejto súvislosti je dôležité poznamenať, že emocionálna stabilita neznamená potlačanie emócií. Aj emocionálne stabilný jednotlivec cíti hnev, no snaží sa mu porozumieť a sám sa rozhodne, ako na tento hnev zareaguje. Výsledkom je, že vzniknutá emócia je spracovaná a následne sama odíde. Na druhej strane, človek, ktorý hnev potláča a tvári sa, že táto emócia neexistuje, ju napokon uväzní v sebe nadobro. Implikáciou takéhoto prístupu je postupná akumulácia náročných emócií, ktoré neskôr vybuchnú alebo spôsobia chorobu.

7. Zdravá životospráva ako kombinácia racionálneho stravovania a pravidelnej pohybovej aktivity. Budovanie psychickej odolnosti stojí na fyzických základoch, a teda na tom, ako dobre spolupracujú vaše systémy stravovania, pohybovej aktivity, regenerácie a spánku. Ak dbáte na zásady zdravej životosprávy, prijímate nutrične vyvážené potraviny s dostatkem prirodzených vitamínov, minerálov, stopových prvkov a vlákniny, robíte maximum pre pozitívny rozvoj vášho črevného mikrobiómu. Rovnako platí, že vyššiu úroveň reziliencie dosahujú pohybovo aktívni pacienti, ktorí pravidelne a v prijateľnej forme kombinujú aeróbne športové aktivity so silovými tréningami. Športovanie je asociované s konzistenciou a disciplínou, čo sú mimoriadne dôležité atribúty na posilňovanie psychiky.

Psychická odolnosť v partnerskom vzťahu

V každom partnerskom vzťahu sa niekedy objavajú vnútorné alebo vonkajšie negatívne impulzy, ktoré môžu viesť k nepochopeniu, napätiu a konfliktom. Pre dlhodobé udržanie harmonickej vzťahovej rovnováhy je dôležité, aby na svojej psychickej odolnosti pracovali obaja partneri spoločne. Pritom je vhodné mať na pamäti tieto zásady:

- 1. Rozvíjanie spoločnej identity.** Táto zásada akcentuje zdieľanie spoločných hodnôt, paradigmy, životného štýlu a budúceho smerovania vzťahu v záujme kontinuálneho psychického rastu oboch partnerov. Uniformná identita „my“ je účinná aj ako stratégia riešenia problémov, keď partneri nestoja jeden proti druhému, ale obaja spoločne proti problému. Rovnako je dôležité, aby každý z partnerov vnímal sám seba ako samostatnú jednotku.
- 2. Proporčné rozdelenie zodpovednosti za realizáciu úloh.** Vytvorenie, udržanie a rozvíjanie šťastného vzťahu je systematická práca na veľa rokov. Ak si už na začiatku partneri spravodlivo rozdelia svoje povinnosti, predídu mnohým problémom, ktoré by inak mohli nastať.
- 3. Budovanie kolekcie pozitívnych zážitkov a aktivít.** Odolné vzťahy sú bohaté na pozitívne momenty, zážitky a aktivity, ktoré dvojicu prepájajú v nových dimenziách a produkujú puto, ktoré drží vzťah pohromade i v ťažkých časoch.





Budovanie psychickej odolnosti

Zásady psychickej odolnosti v partnerskom vzťahu (pokračovanie):

4. **Otvorená a úprimná komunikácia v krízach.** Psychická odolnosť partnerov nie je testovaná v dobrých časoch, ale v krízových obdobiach. Ak identifikujete problém či konflikt, je lepšie komunikovať o ňom otvorene a úprimne hneď na začiatku, keď ešte nie je taký komplexný. V tomto kontexte sa osvedčia pravidlá takzvaného konštruktívneho konfliktu, ktoré manifestujú neútočnú diskusiu o probléme, schopnosť deeskalovať napätie alebo byť otvorený názoru partnera aj vtedy, keď s ním nesúhlasíte.

5. **Flexibilita rolí.** Čím sú partneri flexibilnejší v tom, čo kto robí, tým je ich psychická odolnosť vyššia. To znamená, že partneri dokážu zastúpiť jeden druhého pri plnení úloh či pri adaptácii na zmeny, ktoré život prináša. Napríklad, ak jeden z partnerov ochorenie alebo má ťažké obdobie v práci, druhý partner prevezme viac zodpovednosti, a to bez poznámok, výčitiek alebo konfliktov.

Každý partnerský zväzok môže ťažiť z permanentného budovania obojstrannej psychickej odolnosti. Uvedené metódy a techniky umožnia partnerom klásť dôraz na podstatné veci, netrápiť sa maličkosťami a spoločne napredovať.

Psychická odolnosť v práci

Práca v moderných firmách je často orientovaná na generovanie promptných pracovných výkonov, čo je proces, ktorého zvládnutie je ešte náročnejšie pre psychiatrických pacientov. Dobrá správa je, že aj v pracovnom prostredí môžete budovať svoju psychickú odolnosť, nastavovať si jasné hranice a správne reagovať na konštruktívnu spätnú väzbu. Na nasledujúcich riadkoch uvádzame charakteristiky pracovníka, ktorý disponuje dobrou mierou reziliencie:

1. **Adekvátna reakcia na chyby a konštruktívnu kritiku.** Ak chcete budovať svoju psychickú odolnosť v pracovnom prostredí, odporúčame vám osvojiť si rastové nastavenie (chyby vnímajte ako lekcie, z ktorých sa môžete poučiť a ďalej rásť) a racionálne prijatie a spracovanie spätnej väzby (konštruktívnu kritiku spracujte bez toho, aby ste sa urazili či upadli do smútku a pochybností).

2. **Emocionálna regulácia.** Emocionálne stabilný pracovník dokáže zvládať primerané pracovné tempo, pričom zachováva pokoj pod tlakom (prioritizuje a deleguje úlohy, má deterministickú organizáciu práce) a pozná svoju pracovnú kapacitu (vie slušnou, no jasnou formou odmietnuť ďalšiu úlohu, ak by táto mala ohroziť kvalitu jeho doterajšej práce alebo psychické zdravie).

3. **Adaptabilita pri zmenách.** V práci sa okolnosti môžu zmeniť kedykoľvek: či už ide o reorganizáciu firmy, zavedenie nového informačného systému, alebo zmenu produktovej stratégie. Psychicky odolný zamestnanec je charakteristický tým, že flexibilne akceptuje novú realitu a hľadá spôsoby, ako v nej efektívne fungovať. Rovnako rád inovuje a optimalizuje, pretože vie, že vďaka novým pracovným procesom a algoritmom bude produktívnejší.

4. **Zdravé hranice a regenerácia.** Cieľom je nastaviť rovnováhu medzi pracovným a osobným životom. Je dôležité prijať fakt, že hoci je práca dôležitá, v živote jednotlivca existujú aj ďalšie, nemenej dôležité aspekty (rodina, športovanie, vzťahy). Jasné vytyčenie pracovnej fázy dňa pôsobí ako efektívna prevencia pred syndrómom vyhorenia, ktorý sa prejavuje totálnym psychickým a fyzickým vyčerpaním, poklesom pracovného výkonu a pocitom straty zmyslu práce.

