

# STRES

nepriateľ nástrobných

Všetko, čo riešiš:

- skúšky
- vzťahy
- kyberšikana
- sociálne médiá
- depresie
- poruchy stravovania
- drogy a alkohol

Nicola Morgan

Upravené a doplnené vydanie  
PRE SLOVENSKÝCH TINEDŽEROV!

# STRES

nepriateľ nástročných

# **Všetkým tínedžerom, ktorí potrebujú trochu viac podpory, istoty a porozumenia. Nie ste v tom sami.**

Text © 2014 Nicola Morgan

Translation © Gabriela Patkolová 2016

Slovak Edition © Vydavateľstvo SLOVART spol. s r. o., Bratislava 2016

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať ani šíriť v nijakej forme ani nijakými prostriedkami, či už elektronickými, alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Z anglického originálu *Nicola Morgan: The Teenage Guide to Stress*,  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Walker Books, London 2014,  
preložila Gabriela Patkolová.

Zodpovedná redaktorka Dana Brežňanová

Návrh obálky Beáta Tóthová

Editor Erik Fazekaš

Vydalo vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava v roku 2016

Sadzba Alias Press, s. r. o., Bratislava

Tlač Patria I, spol. s r. o., Prievidza

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-80-556-1407-6

[www.slovart.sk](http://www.slovart.sk)

# STRES

nepriateľ nástročných

Všetko, čo riešiš:

skúšky

vzťahy

kyberšikana

sociálne médiá

depresie

poruchy stravovania

drogy a alkohol

Nicola Morgan

**slovar**

# Obsah

|                   |          |
|-------------------|----------|
| <b>Úvod .....</b> | <b>7</b> |
|-------------------|----------|

## PRVÁ KAPITOLA

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>Čo a prečo je stres tínedžerov .....</b> | <b>19</b> |
|---------------------------------------------|-----------|

## DRUHÁ KAPITOLA

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Čo ťa trápi a zaujíma .....</b> | <b>31</b> |
|------------------------------------|-----------|

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>Pocity .....</b> | <b>35</b> |
|---------------------|-----------|

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>Konkrétne znepokojivé návyky .....</b> | <b>62</b> |
|-------------------------------------------|-----------|

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| <b>Telo .....</b> | <b>64</b> |
|-------------------|-----------|

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>Poruchy príjmu potravy .....</b> | <b>80</b> |
|-------------------------------------|-----------|

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>Sebapoškodzovanie .....</b> | <b>83</b> |
|--------------------------------|-----------|

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>Vzťahy .....</b> | <b>88</b> |
|---------------------|-----------|

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>KAMARÁTI .....</b> | <b>88</b> |
|-----------------------|-----------|

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>SEXUÁLNA PRÍŤAŽLIVOSŤ .....</b> | <b>97</b> |
|------------------------------------|-----------|

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>DOSPELÁCI A RODINY .....</b> | <b>119</b> |
|---------------------------------|------------|

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| <b>Šikanovanie a kyberšikanovanie .....</b> | <b>132</b> |
|---------------------------------------------|------------|

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| <b>Sociálne siete a mobily .....</b>              | <b>145</b> |
| <b>Známky a domáce úlohy .....</b>                | <b>153</b> |
| <b>Spánok .....</b>                               | <b>167</b> |
| <b>Alkohol a drogy .....</b>                      | <b>175</b> |
| <b>Špecifické psychické a fyzické výzvy .....</b> | <b>188</b> |

### TRETIA KAPITOLA

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>Ako stresu predísť a poradiť si s ním .....</b> | <b>205</b> |
| <b>Čo môžeš urobiť pre seba ty sám .....</b>       | <b>206</b> |
| <b>Odborná pomoc .....</b>                         | <b>238</b> |
| <b>Záver .....</b>                                 | <b>247</b> |

### DODATOK

|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>Zdroje .....</b> | <b>249</b> |
| <b>Index .....</b>  | <b>256</b> |



# Úvod

Keď hovorím o tejto knihe s dospelými, väčšine sa jej myšlienka páči. No nájde sa aj pár takých, čo povedia niečo ako: „My sme prežili aj bez knihy, tak načo sa robí okolo toho taká veda? Prežijú to.“ Pre takéto názory nemám pochopenie!

A tu je dôvod prečo.

Po prvé, to, že sme nemali nič, čo by nám pomohlo, „v našej mladosti“, neznamená, že to tak bolo lepšie. Ak by existovala kniha, ktorá by ma v tínedžerskom veku chápala a informovala, využila by som ju a stavím sa, že aj väčšina ostatných.

Po druhé, prečo sa uspokojiť iba s *prežitím*? Nie je lepšie *byť v pohode* a využiť naplno svoj potenciál?

Po tretie, aj keď trochu stresu ešte nemusí viesť k chorobám či iným vážnym následkom, občas je to tak. A priveľa dlhodobého stresu škodí zdraviu a znemožňuje nám fungovať naplno. Ak tomu možno predísť, tak by sme to mali skúsiť, no nie?

Čo je však rovnako dôležité: ak sa naučíme zvládať stres v mladosti, dokážeme túto zručnosť využiť aj neskôr v živote. Tak si ušetríme zbytočné trápenie, zdravie aj peniaze.

Niektorí ľudia argumentovali aj niečím iným: „Za mojich mladých čias sme nepoznali žiadny stres – to je taký moderný výmysel.“ Súhlasím, že dnes sa o strese *hovorí* oveľa viac, lebo o ňom vieme viac. No stres ako taký nie je nič nové. A ani jeho definícia. Už v roku 1904 opísal sociológ G. Stanley Hall adolescenciu ako obdobie „dramatických zmien, tráum,



búrok a stresu“. Ak niekoho v minulosti sužovalo to, čo dnes rozpoznávame ako symptómy stresu, boli mu podávané návykové upokojujúce látky alebo ho neliečili vôbec a jeho stav sa zhoršil. Dokonca mohol skončiť na kratší či dlhší čas v psychiatrickej liečebni. Kedysi sa, skrátka, využívali drastické a nepríjemné liečebné postupy; všetko možné, len nie zdravá, neškodná prevencia.

Oveľa lepšie je naučiť sa zvládať stres *predtým*, než sa prejavia jeho negatívne symptómy a zničí vám mladosť, nie?

Treba si však uvedomiť, že nie každý stres je škodlivý. Pocity nervozity pred skúškou či pohovorom nás môžu vybičovať k lepšiemu výkonu. Obavy z rozhodnutia nám možno pomôžu premyslieť si celú záležitosť dôkladnejšie. A vďaka ťažkým dňom či obdobiam si dokážeme viac ceniť dovolenky a prázdniny. Ale keď stres pociťujeme prídlho a je príliš intenzívny, keď nám komplikuje život, bráni v úspechu, škodí zdraviu a znemožňuje nám robiť to, čo chceme a potrebujeme, treba s tým niečo spraviť.

Dnes tínedžerom spôsobujú stres aj problémy, ktoré sme my nepoznali. Tlak na vynikajúce výsledky v škole je oveľa väčší a sústavný, cena za zlyhanie či pochybenie môže byť vysoká, riziko a pokušenie bývajú silnejšie. Dospeláci si už možno ani nespomínajú na ďalšie veci, ktoré robia dospievanie ťažkým: fyzické zmeny tela, strach z budúcnosti, nové poznatky aj o hrôzostrašných veciach, čo sa dejú vo svete.

Možno zažívaš problémy, ktoré tvoji rodičia nemali alebo na ne už zabudli. Môžeš sa strachovať o kamarátov. Môžeš mať zlé skúsenosti so sociálnymi sieťami. Možno ťa šikanu-

jú. Zažívaš smútok, strach, hnev alebo zmätok a nedokážeš o tom hovoriť. Táto kniha ti pomôže. A na jej konci sú uvedené ďalšie zdroje, kde nájdeš pomoc.

Cieľom mojich odporúčaní v knihe je dosiahnuť, aby sa tínedžeri menej báli toho, čo im robí starosti, a naučili sa relaxovať. Pomôcť im rozpoznať a zvládať stres skôr, než im pre-rastie cez hlavu. A v knihe nájdú aj skutočné príbehy ľudí – tínedžerov i dospelákov, ktorí sa im prostredníctvom vlastných spomienok pokúsia ukázať, že v tom nie sú sami.

Príručka *STRES – nepriateľ náštročných* ti ukáže, že nič nemusí byť také stresujúce, znepokojujúce a negatívne. Práve naopak. Pomôže ti nielen prežiť, ale aj radovať sa zo života. Byť tínedžerom nemusí byť také zložité.

*Nicola Morgan*  
*Edinburgh 2013*



# Ako pracovať s knihou

**PRVÁ KAPITOLA** vysvetľuje, čo je stres, čo spôsobuje, a venuje sa otázke, v čom sa stres tínedžerov líši od stresu dospelých.

**DRUHÁ KAPITOLA** bližšie rozoberá konkrétne veci, ktoré trápia tínedžerov, a ponúka rady a odporúčania, no nájdeš tu aj pochopenie pre svoje problémy. Mnohí z vás sa budú cítiť lepšie už aj vďaka zisteniu, že vaše obavy sú úplne normálne. Porozumenie problému je veľký krok vpred.

Takisto si preberieme niektoré z predispozícií, ktoré sa ťa môžu týkať, ako obsedantno-kompulzívna porucha či dyslexia, a ich rozdielne prejavy počas dospievania. Ak ťa znepokojuje niečo, čo v knihe nespomínam, ani zďaleka to neznamená, že si jediná osoba s týmto problémom na svete. To nie si. Ide len o to, že táto kniha nemá až taký široký záber, aby obsiahla úplne všetko, čo nás ľudí trápi.

**TRETIA KAPITOLA** sa venuje spôsobom predchádzania stresu, ale aj tipom, ako sa starať nielen o svoje telo, ale aj myseľ. A keď sa to naučíš, mohol by si s tým poradiť aj dospelákom. Ak máš totiž v okolí vystresovaného dospelého, komplikuje ti to život, preto je logické, že každý by mal vedieť, ako si poradiť so stresom. Dospeláci nie sú vševediaci.

V závere knihy nájdeš zoznam ďalších zdrojov k témam, ktorým sa venujem.

## **Kto je to „dôveryhodná dospelá osoba“?**

V knihe ti často radím, nech vyhladáš „dôveryhodnú dospelú osobu“. Ale čo tým myslím a kde takého človeka nájsť? Mnoho dospelých by ti rado pomohlo, hoci ťa osobne nepoznajú. Časť z nich patrí k odborníkom na rôzne aspekty dospelovania či stresu alebo všakovaké iné problémy. Výber najvhodnejšej osoby je len na tebe, tvojej konkrétnej situácii a na dospelákoch v tvojom živote. V žiadnom prípade sa nemusíš báť, že neexistuje nik, kto by ti pomohol – sľubujem, že vždy je tu niekto taký, len ho musíš nájsť.

V ideálnom svete by boli rodičia či príbuzní prvou a najlepšou voľbou na rozhovor. Ale nežijeme v ideálnom svete. Možno nemáš rodičov ani príbuzných alebo sú všetci pohltení vlastnými problémami, čo ani nemusí byť ich chyba. (Rodičia sú tiež len ľudia a nikto nie je dokonalý.) Možno s nimi nemáš práve najlepší vzťah. Sú aj takí, ktorí majú problém s alkoholom či drogami alebo trpia psychickými poruchami, prípadne iba nie sú v stave pomôcť ti. Niektorí rodičia, žiaľ, nie sú „dôveryhodnou dospelou osobou“. Možno máte dobrý vzťah a sú to skvelí ľudia, no občas sa vyskytne problém, s ktorým za nimi jednoducho nedokážeš ísť.

Ak sa teda z nejakého dôvodu nemôžeš porozprávať s rodičmi, koho iného môžeš osloviť? Všetko závisí od situácie a typu problémov, no mám pre teba zopár návrhov. V mojom zozname nájdeš ľudí, ktorí sú už z titulu svojej profesie – učitelia, lekári a zdravotníci – povinní chrániť ťa. To znamená, že ak majú podozrenie, že si ty, či iná osoba, v nebezpečen-

stve, niekto ti ubližuje či ťa zanedbáva, je ich povinnosťou informovať zodpovednú osobu. No ešte predtým to prediskutujú s tebou. Spýtajú sa ťa, koho by bolo najvhodnejšie osloviť s ohľadom na to, čo je najlepšie pre teba. Takisto neprichádza do úvahy, aby kryli vážny zločin – čo nesmú ani ostatní.

- **Oblúbený učiteľ.** Nie každý učiteľ je školený na riešenie problémov, ale všetci vedia, čo treba robiť, keď ich študent požiada o pomoc. Vedia, ako ti dodať pocit istoty a nájsť pre teba tú správnu pomoc.
- **Výchovný poradca,** tútor, psychológ. Škola môže mať pre človeka, ktorý je odborníkom na starostlivosť o tvoje „duševné zdravie“ a pohodu, rôzne pomenovania. (Ak nevieš, kto to je, spýtaj sa.) Títo pracovníci sú školení na riešenie dôverných záležitostí.
- **Všeobecný lekár.** Lekári musia zachovávať prísnu mlčanlivosť. No ako všetci profesionáli, ak zistia, že si vo vážnom ohrození, musia konať, aby ťa ochránili. To môže znamenať, že o tom po konzultácii s tebou informujú ďalšie osoby.
- **Linka detskej istoty.** Najznámejšia organizácia pomáhajúca mladým ľuďom, ktorá sa teší veľkej dôvere a uznaniu. Pracovníci linky už počuli kadečo a vedia presne, čo povedať, aby ti pomohli. Môžeš im zavolať alebo napísať cez online chat; je to zadarmo a plne anonymné. Garantujú ti 100 % zachovanie mlčanlivosti. Zasiachnu, len ak nadobudnú presvedčenie, že je tvoj život v bezprostrednom ohrození.

Ich internetové stránky [www.ildi.sk](http://www.ildi.sk) alebo [pomoc.sk](http://pomoc.sk) ti prezradia viac o možnostiach, ako získať pomoc. Pozri si ich hneď teraz, nech v prípade potreby vieš, kde čo hľadať.

● **Ktorýkoľvek lekár či zamestnanec detskej polikliniky.** Zadáj si do vyhľadávača „detská poliklinika“ (spolu s názvom mesta či poštovým smerovým číslom). Tam ti dokážu poradiť s akýmkoľvek zdravotným či psychickým problémom. Ich pomoc je zadarmo a na informácie sa vzťahuje rovnaká dôvernosť ako pri všeobecnom lekárovi. Návštevu si môžeš vopred dohodnúť alebo ísť bez objednania.

● **Pracovníci na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny zameraní na sociálnoprávnu ochranu detí a mládeže,** ak nejakého poznáš osobne napríklad z workshopov či prednášok.

● **Akákoľvek dospelá osoba, ktorú poznáš dostatočne dlho, aby si jej dôveroval.** Napríklad rodinný priateľ, príbuzný či rodič kamaráta. Rozhovor s nimi ti pomôže upokojiť sa, čo môže pri menších problémoch celkom stačiť. No s vážnejšími či špecifickejšími problémami ako anorexia, sebaoškodzovanie, depresia a čokoľvek, čo sa týka medicíny, psychického zdravia či práva, sa radšej obráť na niekoho s relevantnou kvalifikáciou.

● **Akákoľvek linka pomoci, kde sa môžeš zdôveriť s konkrétnymi problémami.** Na internete alebo v zozname na konci knihy nájdeš vhodnú organizá-

ciu. Zisti si, či majú linku pomoci, a zavolaj tam. Tieto organizácie často poskytujú pomoc aj cez chat, takže ak nechceš, nemusíš s nikým hovoriť osobne ani telefonicky.

- **Centrá pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie**, ktoré pôsobia takmer v každom meste, kontakt sa dá vyhľadať na webe. V centrách pracujú psychológovia, špeciálni pedagógovia a sociálni pracovníci, ktorí ti dokážu poskytnúť rady a odbornú pomoc pri riešení tvojich problémov.

### **NEZABÚDAJ NA OPATRnosť**

Občas je ťažké rozoznať, komu možno veriť. Dôležité je, riadiť sa inštinktmí a byť v strehu. Maj na pamäti, že nie každý je dobrý človek. Niektorí sú zlí, no sú dosť šikovní, aby v tebe vyvolali dojem, že im môžeš dôverovať. Najistejšie je sa v prípade akýchkoľvek pochybností obrátiť na ľudí zo školy či zatelefonovať na Linku detskej istoty.

Porozprávať sa o svojom trápení cez chat a rôzne fóra s inými, čo majú rovnaký problém, môže pomôcť, no netreba zabúdať, že to nie je priestor, kde možno ľuďom plne dôverovať. Na chate nikdy neposkytuj osobné údaje vrátane pravého mena či názvu školy, ktorú navštevuješ. Nikdy si nedohaduj s ľuďmi z chatu stretnutie osamote. A ak máš z konverzácie nepríjemný pocit alebo v tebe vyvoláva obavy, povedz o tom dôveryhodné-



mu dospelému a daj si od neho poradiť. Do chatovacích miestností chodia aj nebezpečné osoby, ktoré sa vydávajú za tínedžerov a vďaka svojej prefíkanosti sa dokážu skamarátiť so zraniteľnými mladými ľuďmi.

Keď si vyberáš fóra alebo chatovacie miestnosti ku konkrétnym problémom, nezabúdaj na opatrnosť a zvoľ si také, ktoré poskytujú fundované poradenstvo pod odborným dohľadom dospelých správcov.

Ani ľudia z môjho zoznamu nie sú nevyhnutne dokonalí. Ľstiví zlí ľudia sa dokážu prešmyknúť cez všetky kontrolné opatrenia. Takže už len jedna rada na záver, ak uvažuješ o tom, kto by mohol byť tvojím dôveryhodným dospelákom: nehovor iba s jedným. Oslov viacerých, nezávisle od seba.

Verím, že takto budeš v čo najväčšom bezpečí a tvoji dôveryhodní dospelí ti skutočne pomôžu.

## **Prečo vôbec veriť mne?**

Urobila som všetko pre to, aby som ti v tejto knihe poskytla tie najlepšie rady. Dala som si naozaj záležať a zhovárala sa s množstvom ľudí. Napriek tomu však nemôžem poznať všetky tvoje problémy. Nevidím ti do hlavy ani nerozumiem všetkému, čo sa s tebou deje, nedokážem preto dať úplne všetko do poriadku. Občas je situácia obzvlášť komplikovaná a rada z jednej knihy nepostačí.

Ak máš zdravotné problémy, musíš navštíviť lekára. Nie som kvalifikovaná dávať ti medicínske rady, preto sa moje odporúčania v knihe netýkajú vážnych zdravotných problémov. Dúfam ale, že ťa nasmerujú správnym smerom, aby si získal potrebnú pomoc.

Nakoľko vedecká je táto kniha? No, na úvod treba povedať, že nejde o vedeckú knihu, ale o príručku ktorá ti poradí, ako si pomôcť vlastnými silami. Je však založená na mojich vedomostiach a skúsenostiach, na tom, v čo verím a čo som zistila, respektíve na veciach, o ktorých si myslím, že stoja za skúšku. Príležitostne sa odvolávam na výskum, no neudávam referencie, ako sa to robí v odborných publikáciách. Zámerne uvádzam iba výsledky výskumov, ktoré považujem za dobré či zaujímavé a ktoré boli uverejnené v renomovaných zborníkoch.

Okrem toho som absolvovala množstvo konzultácií s odborníkmi na rôzne oblasti. V tejto knihe nenájdeš rady iba od jednej osoby, ale názory mnohých expertov a ľudí, ktorým záleží na tvojom zdraví, šťastí a úspechu. Možno si ani neuvedomuješ, ako nám na tebe záleží.

### **„Chlapci a dievčatá“**

Otravovalo ma neustále uvádzať „chlapci a dievčatá“, aby som bola korektná, tak zväčša adresujem svoje slová buď dievčatám, alebo chlapcom. V zásade sa tým nič nemení: chlapci a dievčatá prežívajú totiž väčšinou rovnaké stresy, hoci ich reakcie na ne sú rôzne. Chlapci svoje pocity viac skrývajú, keďže mnohí sú vychovávaní v tom, že prejavovanie pocitov je hanba. Ibaže ten bôľ, smútok či hnev v nich potom zostávajú. Takže keď používam ženský či mužský rod, zvyčajne myslím oba.

# PRVÁ KAPITOLA

---

## Čo a prečo je stres tínedžerov

---

### Čo je stres?

Na nebezpečenstvo, strach či potrebu náhlej akcie reagujeme buď tak, že utečieme, alebo sa s tým popasujeme. Keď sme v ohrození, náš mozog okamžite spustí rôzne chemické reakcie, ktoré naše telo donútiť pohotovo reagovať a produkovať hormóny stresu. Medzi nimi aj adrenalín a kortizol, čo má za následok viacero telesných zmien: srdce pumpuje krv rýchlejšie, svaly sa okysličujú intenzívnejšie, pokožka sa ochladí, lebo do svalov a orgánov je distribuované väčšie množstvo krvi, zreničky sa rozšíria a prijímajú viac svetla, takže sa prestaneš sústrediť na nepodstatné detaily a koncentruješ sa na hlavnú hrozbu.

Dám ti príklad, ako to fungovalo u mňa: v neveľmi známom príbehu som raz preskočila naozaj vysokú bránu. Za normálnych okolností by som to nedokázala. No v tej chvíli ma naháňala zúrivá hus – nesmej sa – a zúfalo som sa potrebovala dostať za bránu. Našťastie sa mi nakopli obranné me-