ALFONSÁCKÝ MANUÁL DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

PRO VYSOKOŠKOLÁKY



Úvod

Napadá vás někdy, že si nevíte rady s tím, co prožíváte a cítíte? **Je toho na vás hodně** a nevíte, jak si s tím poradit? **Cítíte se bez podpory?**



Nezoufejte, **nejste v tom sami**. Právě proto čtete tento manuál. Najdete v něm 6 témat, se kterými se na nás obracíte, když potřebujete psychologické poradenství. Šest situací, se kterými za námi chodíte a ptáte se, jak s nimi pracovat.

Manuál vám pomůže pochopit, co se ve vás děje, když... A hlavně je nabídkou konkrétních technik, metod a nástrojů, jak s problémem pracovat. Najdete v něm **tipy, které můžete využít hned teď,** ale i **techniky, s nimiž můžete pracovat dlouhodobě**, abyste se při studiu cítili v pohodě.

V závěru najdete **informace o psychologickém poradenství** na VUT i mimo univerzitu a také rozcestník, který můžete využít při hledání další podpory.



VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ CENTRUM VZDĚLÁVÁNÍ A PORADENSTVÍ
Alfons CENTRUM PRO STUDENTY SE SP

Jak manuál využívat?

Manuál můžete využít jako inspiraci a jako **praktického pomocníka v náročných situacích**. U každé popsané situace najdete 3 konkrétní tipy, které můžete vyzkoušet.

Doporučujeme navrhnuté **postupy a tipy „jak na to“ zkusit několikrát**. Neváhejte si je upravit podle svých potřeb. Každý jsme jiný, a proto vám zde nenabízíme univerzální rady, ale spíš možnosti, které si pak přizpůsobíte.

Pokud vám funguje něco jiného, **neváhejte si svůj tip zaznamenat**, ať víte, co příště v dané situaci dělat a co vám opravdu pomáhá.



Obsah

1) Pár statistik neuškodí 4

2) Základní pilíře duševního zdraví
- spánek 5
- odpočinek 6
- strava 7

3) Pocit soustavného učení a přitom nestíhání 9

4) Úzkost v sociálních situacích 13

5) Prokrastinace a nic se mi nechce 17

6) Strach ze zkoušek 20

7) Zvládání neúspěchu 23

8) Potřebuješ další pomoc?
- psychologické poradenství na VUT 27
- další možnosti 28



Pár statistik neuškodí:

Jak na tom jsou studenti VŠ s duševním zdravím?

Vysokoškolské studium je období, které přináší nové příležitosti, ale i výzvy. Studenti přichází do nového prostředí a zároveň je od nich vyžadována mnohem větší míra zodpovědnosti než dřív. **Stres spojený s náročnými studijními úkoly**, zkouškami, projekty a očekáváními **může mít významný dopad na psychiku studentů.**

- 60 % českých vysokoškoláků se potýká s vysokou úrovní stresu 
- 40 % studentů některých oborů vykazuje příznaky syndromu vyhoření 
- 30 % vysokoškolských studentů zažije během studia psychické potíže 

Dlouhodobý stres ovlivňuje nejen duševní zdraví, ale i **schopnost soustředit se, pamatovat si informace a efektivně studovat**. Zanedbávání duševního zdraví může vést k dlouhodobým problémům, které negativně ovlivňují studijní výkon a celkovou životní pohodu.

Naštěstí je možné těmto problémům předcházet!

Základní pilíře duševního zdraví:

Co opravdu potřebujete vědět

SPÁNEK

Spánek není jen čas na odpočinek, ale i na **regeneraci těla a mysli**. Pokud spíte málo nebo nekvalitně, vždy se to odrazí na vaší **paměti, soustředění a náladě**. Nedostatek spánku se pak přímo promítá do vašich **studijních výsledků**. Jedna špatná noc před zkouškou ještě nemusí znamenat katastrofu, ale dlouhodobý deficit spánku se už projeví.



Tipy:

- Nastavte si pravidelný spánkový režim, i když je to zrovna těžké.
- Vyhýbejte se pozdnímu vstávání nebo odpoledním šlofíkům – špatně se pak usíná večer.
- Pokud nemůžete usnout, po 30 minutách vstaňte a dělejte něco klidného, po chvíli se vraťte k usínání.

Základní pilíře duševního zdraví:

Co opravdu potřebujete vědět

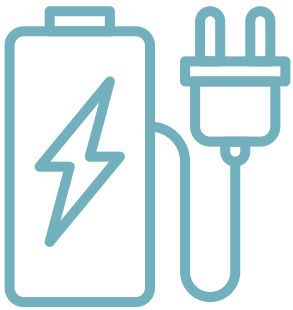
ODPOČINEK

Nejde jen o to, jak na chvíli vypnout, když už jsme úplně vyčerpaní, jde o to, **jak si dopřát energii na celý den**. Pokud neodpočíváte průběžně, vaše výkony i nálada půjdou dolů. Vaše **„vnitřní baterka“ potřebuje pravidelný přísun energie**, jinak vám dojde.

Tipy:

- Nezapomínejte na krátké pauzy během dne, i 10 minut vám může zlepšit soustředění.
- Buďte pár minut venku – příroda vám pomůže zbavit se stresu a zlepšit pozornost.

Odpočinek může být různý – i sportovní, kreativní nebo sociální aktivita může být dobrým restartem.



Základní pilíře duševního zdraví:

Co opravdu potřebujete vědět

STRAVA

To, co jíte, ovlivňuje nejen vaše tělo, ale i mysl. **Zdravá strava je tedy klíčová pro soustředění a stabilní náladu**, za což mohou bakterie v trávicím traktu, které ovlivňují produkci neurotransmiterů v mozku (např. dopamin a serotonin). Naopak **fast food, sladkosti a energy drinky vás spíš dostanou do výkyvů.**



Tipy:

- Zařaďte do svého jídelníčku co nejvíc čerstvého zdravého jídla, díky kterému se budete cítit dobře.
- Promyslete dopředu své nákupy zásob - pak nesáhnete po fast foodu, rychlých cukrech nebo kofeinu.
- I vysokoškoláci můžou jíst dobře! Naučte se pár zdravých, rychlých a levných receptů, které budete střídat.

Základní pilíře duševního zdraví:

Co opravdu potřebujete vědět

Pamatujte:
pečujte o své duševní zdraví stejně jako o své tělo. Malé kroky k lepší rovnováze dělají velký rozdíl, ať už jde o spánek, odpočinek nebo stravu.

S - O - S

POCIT SOUSTAVNÉHO UČENÍ A PŘITOM NESTÍHÁNÍ

Případ studentky Elišky:

„Už nevím, co mám dělat, učení mi neleze do hlavy a vůbec nic nestíhám. Snažím se co nejlépe připravovat na zkoušky, celý den v podstatě trávím učením a psaním projektů. Nemám čas na kamarády, už ani nevím, kdy jsem byla naposledy v posilovně. Co nestihnu přes den, snažím se dohnat v noci a pak jsem ještě unavenější. Cítím pak, že se mi na to učení soustředí ještě hůř. Je to jako začarovaný kruh.“

Eliška se snaží co nejzodpovědněji věnovat svým povinnostem, ale protože je unavená a ve stresu, její snaha není efektivní. **Mozku i tělu chybí odpočinek**, proto se jí těžko soustředí, učení jí dlouho trvá a je pro ni těžké si něco naplánovat. O to víc pak eliminuje spánek a všechno, co jí může přinést relax a zábavu. Jak sama popisuje, **dostává se tak do začarovaného kruhu**. Asi to známe všichni… když máme nějaké důležité úkoly, věnujeme jim maximální pozornost a máme tendenci ošidit kvůli nim spánek a odpočinek. **Často si své potřeby vůbec neuvědomujeme**. Přitom právě v takových momentech potřebujeme odpočívat nejvíc!



POCIT SOUSTAVNÉHO UČENÍ A PŘITOM NESTÍHÁNÍ

Co s tím dělat?

📌 **Zkontrolujte své baterky**

Stejně jako kontrolujete svůj mobil, čas od času zkontrolujte i své vlastní baterky. Neváhejte si **nakreslit fyzickou a mentální baterku a vyšrafovat si, jak na tom právě teď jste**. Můžete si ji nakreslit na papír, tablet nebo v PC. Trvá to jen chvíli, ale umožní nám to zastavit tok zahlcujících myšlenek na úkoly a přerušit tak začarovaný kruh. Poté, co uvidíte, jak moc je baterka plná, můžete si naplánovat další úkoly i adekvátní odpočinek.



📌 **Napište si, co musíte udělat**

Upřesněte si, co všechno potřebujete udělat - sehnat si studijní materiály, dokončit protokol z posledního cvičení, propočítat další příklady apod. **Buďte při tom co nejkonkrétnější**, rozepište si úkoly na co nejmenší části. Pak si také **zkuste odhadnout, jaký čas vám každá část úkolu zabere**.

💡 Nezapomeňte počítat i s rezervou, může to být například 10 % celkového času.

Víte, že máte s odhadem času potíže?
Zkuste si při práci nějakou dobu čas věnovaný různým činnostem zaznamenávat, dá vám to vodítko pro lepší odhad v budoucnu.

Co s tím dělat?

📌 Plánujte efektivně

Teď když víte, co všechno je potřeba udělat, přidělte jednotlivým úkolům konkrétní čas - dejte je do **time-boxu ve svém diáři**. Můžete k tomu využít plánovače nebo diáře, inspiraci najdete tady.

Vyhovuje vám odškrtávat si splněné úkoly? Pak si můžete vytvořit **to-do list a v něm postupně zaznamenávat**, co už jste zvládli. Ať už si vyberete jakýkoliv způsob plánování úkolů, **nezapomeňte si naplánovat i odpočinek!** Udělejte si seznam, jak si můžete odpočinout za minutku, 5 minut, 15 minut a víc.

💡 Do svého diáře nebo to-do listu pak zařaďte chvíle bez učení. Mozek si díky nim odpočine a vrátí vám to lepším soustředěním, pamatováním a pozorností.

👉**odpočinek na 1 minutu** - zavřít oči, protáhnout se, podívat se z okna, projít se do jiné místnosti,
👉**odpočinek na 5 minut** - udělat si krátké dechové cvičení, sníst si svačinu, chvíli si zacvičit,
👉 **odpočinek na 15 minut** - tady už je času víc, můžeme se zamyslet, co opravdu potřebujeme a co nám nejvíce chybí, např. promluvit si s někým (zavolat kamarádovi).



Co s tím dělat?

📌 Využijte Pomodoro

Pomodoro je jednou z nejznámějších technik pro efektivnější učení. Spočívá v tom, že se **25 minut soustředíte na učení a 5 minut odpočíváte**.
Nebojte se s časovými intervaly experimentovat, můžete například vyzkoušet **variantu 45/15**, pokud se potřebujete dostat do intenzivní práce.

Jak postupovat:

- Určete si, co chcete udělat, připravte si podklady a nastavte časovač.
- 25 minut se soustřeďte jen na úkol. Pokud vám pozornost bude ubíhat jinam, zkuste si toho všimnout a co nejdříve se vrátit k práci.
- 5 minut si dejte přestávku (viz tipy na 5minutový odpočinek).

Po čtyřech opakováních si udělejte delší 15–30minutovou pauzu.

💡 Soustřeďte se vždy pouze na jeden úkol a nepřeskakujte odpočinek.



ÚZKOST V SOCIÁLNÍCH SITUACÍCH

Případ studentky Lucky:

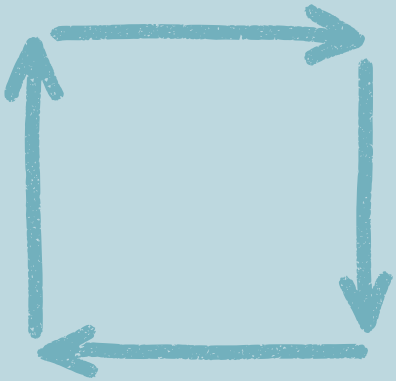
„Vždycky při prezentaci, když si stoupnu před ty spolužáky, najednou mi začne hrozně bušit srdce, potí se mi ruce a jediné, co mám v hlavě, je to, jak se na mě ostatní dívají. Běží mi hlavou, co si o mně myslí, třeba, že jsem úplně neschopná. Když chci začít mluvit, nemůžu si na nic vzpomenout, třese se mi hlas a vlastně i ruce s poznámkami. Teď už vypadám neschopně, mám chuť utéct. Nakonec to nějak dovykládám, ale je to katastrofa.“

Lucka zažívá úzkost a strach. Jaký je mezi nimi vlastně rozdíl? Strach má konkrétní podnět (bojím se, že něco důležitého zapomenu říct) a úzkost ne. **Úzkost vychází z našich obav, které často začínají „co když…“** a směřují do budoucnosti ke katastrofickým scénářům („budou si myslet, že jsem úplně neschopná“). Doprovází ji myšlenky („určitě si myslí, že mlčím už moc dlouho”), tak i **silné tělesné pocity jako bušení srdce, pocení rukou**. Úzkostné myšlenky nás táhnou do budoucnosti a v danou chvíli už Lucka vlastně neřeší samotnou prezentaci, ale to, jak se na ni ostatní dívají, a že si určitě pomyslí, že je úplně neschopná. Mozek hlásí poplach, kvůli kterému se úzkost projevuje na všech frontách - **tělo, emoce, myšlenky a chování**. Klíčem práce s úzkostí je **nezaměřovat se jen na obavy** (= myšlenky), ale **pracovat i s tělem** (hlavně s dechem a s pozicí těla).

Co s tím dělat?

📌 Dýchejte do čtverce

Pokud o sobě víte, že máte už před samotnou prezentací úzkost, **pracujte s ní ještě dřív, než vás ovládne**. Ještě před vstupem do učebny, než začnete komunikovat se spolužáky nebo prezentovat, **se na chvíli zastavte** a o něco se opřete. Může to být židle, kde se zády pořádně zapřete do opěrky a chodidla máte pevně na zemi. Můžete se opřít o stěnu/strom atd. Začněte dýchat – **nádech na 4, zadržte dech na 4, výdech na 4 a zadržte dech na 4.** Opakujte 5krát.



Proč dýchání pomáhá?
Dech je jedním z nejrychlejších uklidňujících prostředků. Při výdechu se aktivuje tzv. parasympatikus, který nás přirozeně zklidňuje a hlásí mozku „vypni poplach“.

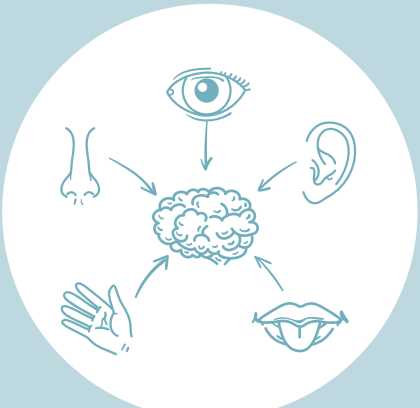
Co s tím dělat?

📌 Využijte smysly

Bezprostředně před prezentací můžete vyzkoušet **metodu 5-4-3-2-1**, která **pomáhá k ukotvení pomocí našich smyslů.** Zkuste se rozhlédnout kolem sebe a pojmenovat:

- 5 věcí, které vidíte,
- 4 věci, kterých se můžete dotknout,
- 3 věci, které slyšíte,
- 2 věci, které cítíte,
- 1 věc, kterou můžete ochutnat.

💡 Pokud by se vám metoda nedařila či na vás byla v danou chvíli příliš komplikovaná, **zkuste se zaměřit na jeden smysl** – například zrak. Vyjmenujte všechny barvy v okolí nebo všechno, co vidíte a je to červené. Zkuste třeba popsat předmět, který leží před vámi nebo který držíte v rukou.



Metoda 5-4-3-2-1 vás účinně a velmi rychle vytrhne z budoucích obav „co když" a vrátí vás do přítomného okamžiku.



Co s tím dělat?

📌 Zaměřte se na bod na těle

Co když je úzkost intenzivní přímo při prezentování? Jak už jsme zmínili, úzkost se projevuje i ve formě tělesných příznaků. Jedním z funkčních tipů, jak se s ní vypořádat, je proto narušení fyziologického okruhu úzkosti. **Soustřeďte se na konkrétní bod na těle** a jděte do akce. Mačkejte si **palec v dlani**. Přitáhněte si **chodidla k holeni**. Pořádně stiskněte papíry, které máte v ruce. Ukotví vás to a vrátí k přítomnému okamžiku „**tady a teď**“.

📌 Naplánujte si, co přesně budete dělat “před-v průběhu-poté”

Buďte na své emoce připraveni. Často víme, co nám pomáhá, jenom to někdy neděláme. Když víte, že před sebou máte prezentaci, které se obáváte a u které se vám objevují nepříjemné tělesné projevy, připravte se. Jak? Rozdělte si situaci na **před** (prezentací) – **v průběhu** (prezentace) – **po** (prezentaci) a každou její část si naplánujte. Co můžete dělat? Jakou metodu můžete použít? Co si v danou chvíli můžete říct? Štěstí přeje připraveným. **Úzkost a strach totiž nemají rády jistotu a záchytné body.** Živí se z nejistoty a obav, tak jim je co nejvíce uberte.

PROKRASTINACE A NIC SE MI NECHCE

Případ studenta Honzy:

„Vím, že už musím začít psát projekt, ale nedokážu začít. Vlastně ani nevím, jak začít! Ráno si sednu k počítači a najednou zjistím, že jsou dvě a já jsem dokoukal řadu dalšího seriálu. Musím se tedy najíst a zkontrolovat zprávy, potom ale zjistím, že už jsem tři hodiny na mobilu. Dneska už nemá cenu začínat, stejně bych nic nestihl, ona je to strašná hromada práce.“

Každému se občas do něčeho nechce. Z nových výzkumů prokrastinace vyplývá, že se **nevyhýbáme povinnosti samotné** a neodkládáme ji, ale že se snažíme **vyhnout nepříjemnému pocitu,** který je s ní spojený (jde o náročný projekt, nevím, kde začít, zabere hodně času, bojím se, že na to nemám). Pokud se vyhneme psaní projektu a koukáme na seriál, vyhneme se tak i nepříjemnému pocitu. **Krátkodobě se nám uleví, oddálíme nepříjemný pocit na později.** Přichází úleva „teď nic nemusím řešit“, což je pro mozek instantní odměna, kterou má nejraději. Po nějakém čase se ale nepříjemný pocit vrátí. A spolu s ním další – pocity viny, výčitky a tlak na sebe. O to víc máme tendenci hledat krátkodobou úlevu. Proto si Honza řekl: “Dneska už nemá cenu začínat, stejně bych nic nestihl, ona je to strašná hromada práce”. Zamotává se tak do **začarovaného kruhu krátkodobých úlev namísto dlouhodobé odměny** za splnění povinností.



Co s tím dělat?

📌 Omezte distraktory

Ještě než začnete pracovat na úkolu, **odstraňte co nejvíce možných distraktorů**. Ukliďte si na stole, připravte si vodu, čaj nebo kávu. Vypněte si notifikace, omezte si čas aplikací na mobilu nebo si zablokujte na chvíli konkrétní webové stránky. Pokud se vám lépe pracuje v knihovně, jděte psát úkol tam. Pokud vám vyhovuje práce v kavárně nebo psaní se spolužákem, jděte do toho. **Upravte si prostředí pro sebe, nenechte se jím ovládat** - má na nás totiž mnohem větší vliv, než si myslíme.

📌 Zkuste „10minutovku"

Nejtěžší je začít, protože před sebou vidíme velkou hromadu práce. Desetiminutovka vám pomůže nedívat se na vysoké schody (strašná hromada práce), ale **zaměřit se na první schod.** Ten by měl být konkrétní a dobře zvládnutelný (přečtu si zadání, najdu si zdroje pro psaní). Pak si nastavte timer na 10 minut, což je krátká doba, kterou zvládnete bez problému úkolu věnovat. Při každém vyrušení, kdy budete mít tendenci od úkolu odejít (zkontrolovat mobil, uklidit hrnek, atd.), se nenechte odvést. **Jen si uvědomte, že to je vyrušení a v úkolu pokračujte.**

Po deseti minutách pak můžete navázat technikou pomodoro (viz strana 13).

Co s tím dělat?

📌 Představujte si, že už to máte za sebou

Až se vám příště nebude chtít pracovat na nějakém úkolu, **na chvíli se zastavte a představte si, že už máte** úkol/práci/projekt na daný den **za sebou**. Pohodlně se posaďte a zavřete si oči. Představte si co nejbarvitěji, jak to bude vypadat a hlavně, jak se budete cítit. Máte? Skvělé. Nekončíme. **Teď si představte, že už na úkolu pracujete.** Co přesně děláte, jak se cítíte? Poté postupně otevřete oči a začněte pracovat na daném úkolu. **Vizualizace aktivity vás k ní dokáže dobře přiblížit.**

📌 Podpořte se

Motivace během práce na úkolu přirozeně kolísá. **Využijte čas, kdy jste motivovaní** a v tu chvíli si napište nebo nahrajte vzkaz pro ty situace, kdy motivovaní nebudete. Můžete si také vytvořit **motivační playlist** nebo **požádat o podporu spolužáka.** Taková zpráva poslaná ve správnou dobu vám může pomoci začít.



„Ahoj, vím, že to zvládneš. Když jsme spolu dělali na projektu, byls největší bedna. Už se těším, až to oslavíme na pivě!“

STRES ZE ZKOUŠEK

Případ studenta Petra:

„Zkouškové už se blíží a mně se zase nepodařilo připravovat se průběžně. Právě jsem odevzdal projekty k zápočtům a potřeboval bych si odpočinout, místo toho se musím hned začít učit, a i tak už jsem pozadu. Pokud nedám matiku, končím se studiem, a to se musím připravovat i na další předměty. Je to hrozný tlak, bojím se zkoušky a vůbec se mi nedaří soustředit se na učení.“

Blížící se zkoušky a **tlak na výkon** mohou vést k silnému stresu, který **negativně ovlivňuje schopnost soustředit se a efektivně se učit**. Když jste pod stresem, vaše tělo reaguje zvýšením hladiny stresových hormonů, což může ztížit soustředění a paměť. Stres a obava z neúspěchu často vedou k **negativnímu myšlení a výkyvům nálad**. Intenzivní stres také vyvolává tělesné příznaky jako **únavu**, **bolesti hlavy nebo nespavost**, které situaci ještě zhoršují. Tento tlak může vést k pocitu, že situace je mimo vaši kontrolu. Pokud je stres dlouhodobý, může se stát chronickým a už má negativní dopad na naše duševní a fyzické zdraví.





Co s tím dělat?

📌 Dejte své myšlenky na papír

Když se cítíte pod tlakem, jedním ze způsobů, jak si ulevit od stresu, je napsat si své myšlenky na papír. To vám pomůže **uspořádat chaos ve vaší hlavě a zklidnit mysl**. Zapsání myšlenek vám umožní lépe se s nimi vyrovnat a zbavit se obav, že na něco zapomenete. Místo toho, abyste se soustředili na neustálé přemítání o problémech, **můžete se soustředit na konkrétní úkoly**, které je třeba vyřešit. Papír, kde máte vypsané negativní myšlenky, obavy a strachy, můžete nakonec co nejvíc zmačkat a zahodit!

📌 Zkuste mindfulness

Mindfulness neboli všímavost je technika, která vám pomůže uklidnit mysl a lépe se soustředit. Stačí si na pár minut pohodlně sednout na klidné místo, **zavřít oči a zaměřit se na svůj dech**. **Dýchejte pomalu a zhluboka, vnímejte celou cestu vašeho dechu**, jak vzduch prochází nosem, břichem a hrudníkem. Když vás začnou odvádět myšlenky, jednoduše je pozorujte, aniž byste je hodnotili, a vraťte se k dechu. Můžete to zkusit i při procházce
– **soustřeďte se na každý krok a vnímejte okolí**. Toto cvičení vám pomůže zpomalit, zklidnit se a zlepšit soustředění na úkoly, které vás čekají. Klidně cvičte jen pár minut denně.



Co s tím dělat?

📌 Zařaďte fyzickou aktivitu

Pokud máte pocit, že se stres a napětí začínají hromadit, **fyzická aktivita je skvělým způsobem, jak uvolnit napětí.** Můžete si jít na krátkou procházku, zaběhat, protáhnout se nebo si dát několik minut na jógu. Pohyb uvolňuje endorfiny, hormony štěstí, které zlepšují náladu a zároveň snižují hladinu stresu. Když se hýbete, **zlepšuje se i prokrvení mozku**, což vám pomůže lépe se učit. Pokud máte náročný den, udělejte si krátkou pauzu a věnujte se pohybu – uvidíte, že to pozitivně ovlivní vaši energii a produktivitu. I tady platí, že **stačí pár minut denně**, nemusí jít o intenzivní cvičení.

📌 Nebuďte na to sami

Když prožíváme stres, často máme pocit, že bychom si s náročnou situací měli poradit sami, nebo se přímo uzavíráme do sebe. Ale **právě v těchto chvílích pro nás podpora ostatních může být to nejdůležitější**. Když někomu blízkému povídáme o naší situaci, často při tom přijdeme na nové souvislosti. **Pokud totiž řekneme věci nahlas, je to jiné, než když zůstávají jen v naší hlavě**. Když sdílíme naše starosti, pak se třeba dozvíme, že někdo další prožívá něco podobného, že v tom nejsme sami. Koneckonců, už jen to, že nám někdo naslouchá a vyjádří nám podporu je uklidňující.

ZVLÁDÁNÍ ZKLAMÁNÍ Z NEÚSPĚCHU

Případ studenta Daniela:

„Nezvládl jsem udělat zkoušku. Nevím, kde se stala chyba, protože mi testy vždycky vycházely, na střední jsem se nemusel vůbec učit. Teď jsem si připadal dobře připravený a dopadlo to špatně. Mám strach, že jsem neschopný a že tu školu nezvládnu. Jestli mě vyhodí, naši mě zabijou. Možná bych měl ukončit studium sám, nemá smysl se dál snažit.“



Daniel je zklamaný ze špatného výsledku a **automaticky vidí chybu u sebe**, má pocit, že selhal. V ten moment vlastně **nepřipouští žádné další okolnosti**, jako je obtížnost testu a daného předmětu, jestli se připravoval současně na víc zkoušek, nebo jestli si dopřál dost odpočinku. **Z jedné situace hodnotí své studijní schopnosti a vyvozuje závěr pro další testy**, zkoušky a vlastně celé studium. Nezvládnutí zkoušky či dalších situací může vyvolat **pocit ohrožení**. Danielovi se stalo něco, co neočekával. Z jistoty, že je připravený a vše dobře dopadne, se stala obrovská nejistota. Je pochopitelné, že v takových chvílích, kdy se cítíme být neúspěšní, **nás mohou pohltit emoce a pochybnosti**, jestli školu vůbec zvládneme.

Co s tím dělat?

📌 Pracujte s emocemi

Neúspěch (nejen) u zkoušky je nepříjemný a **je v pořádku se v danou chvíli cítit smutně, naštvaně, překvapeně nebo mít strach**. Nevyhýbejte se těmto nepříjemným emocím, **zkuste s nimi na chvíli zůstat** a prožít si je. Může být užitečné postěžovat si, zanadávat si nebo plakat, případně se se svými pocity někomu svěřit.



Pokud jsou pro vás vaše emoce těžko zvladatelné, připomeňte si, že **každý pocit za nějakou dobu přejde**. Když se poté cítíte být připravení, zkuste se na situaci podívat z jiného pohledu. Už jste dřív prožili neúspěch? Co vám tehdy pomohlo? Na koho se můžete obrátit pro podporu? Nepříjemné emoce a myšlenky postupně odezní a **vy budete moct opět zapojit konkrétní plán**, co dělat.

Co s tím dělat?

📌 Změňte hodnocení neúspěchu

Neúspěch v různých situacích často **spojujeme se svými nedostatky**, máme pak pocit, že nejsme dost dobří, inteligentní nebo nadaní. Když se nám naopak něco podaří, připisujeme to spíš vnějším okolnostem, jako je náhoda či štěstí - tomu se říká **pesimistický atribuční styl**.

Naopak, lidé s **optimistickým přístupem** mají tendenci se soustředit na své silné stránky a na to, co mohou kontrolovat. Díky tomu jsou efektivní při zvládání krizových situací, kdy je důležité zaměřit se na reálné možnosti řešení. Atribuční styl tak není jen způsobem myšlení, ale i dovedností, kterou lze rozvíjet.

A co s tím? Je dobré vědět, **jak si neúspěch nebo naopak úspěch v životě vysvětlujete**. A pak si připomenout, že ne vždy za neudělanou zkouškou stojí vaše nedostatečné schopnosti, ale že **roli hraje spousta dalších faktorů** (například: zadání bylo těžší, tenhle typ příkladů vám nesedne, špatně jste spali, necítíte se fit, ...). To vám umožní podívat se na svůj výsledek komplexněji a mezi všemi faktory **najít ty, které můžete ovlivnit.**

Co s tím dělat?

📌 Mějte konstruktivní plán

Je jasné, že se musíme nějak vyrovnat se zklamáním, které nám neúspěch přináší. A co pak? Nejlepší je **přejít do akce!** Když plánujeme další kroky, je dobré položit si otázky: Jak se z aktuální situace můžete poučit? Co jste udělali už teď dobře? Co můžete udělat jinak? Co k tomu potřebujete? **Co je ten první krok**, který můžete udělat už teď? Domluvte si třeba konzultaci s vyučujícím, zjistěte náhradní termíny zkoušky a naplánujte si přípravu. Svůj **plán si sepište** a dejte mu podobu časového harmonogramu, kterého se můžete držet.



Potřebuješ další pomoc?

Psychologické poradenství na VUT

Poznáváte některý z popsaných problémů? Nebo vás trápí něco jiného a nevíte, jestli je to téma vhodné pro konzultaci s psychologem? Pokud už jste vyzkoušeli to, co vám normálně pomáhá, zařadili jste i některá nová řešení a stále se cítíte špatně...

Jako student/ka VUT můžete vždy využít psychologické poradenství. Nabídneme vám klidný prostor, ve kterém se můžete spolu s psychologem zaměřit na řešení konkrétního problému nebo se prostě jen snažit lépe zorientovat v tom, co se vám v životě děje.

A jak to probíhá? **Stačí, když nám zavoláte nebo napíšete e-mail.** Dál už se domluvíme na termínu setkání, které může proběhnout osobně i online, podle toho, co je pro vás vhodnější. Při prvním setkání se zeptáme, s čím přicházíte, a popovídáme si o tom, co vás tíží. Je možné, že vám bude stačit jedna konzultace. Pokud jich bude potřeba více, domluvíme se na pravidelném setkávání. **Vždy u nás můžete počítat s bezpečným prostředím, nehodnotícím přístupem a mlčenlivostí.**

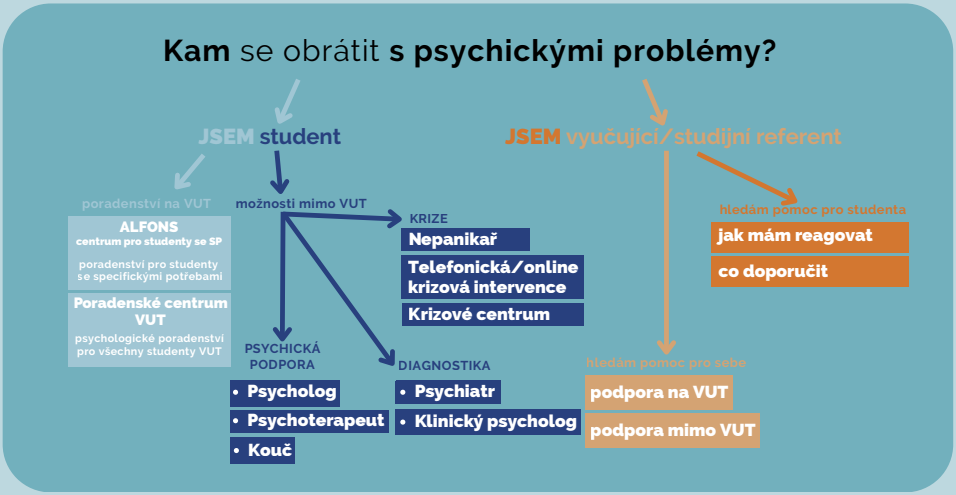
Poradenské centrum VUT
- psychologické poradenství pro všechny studenty

Centrum Alfons
- psychologické poradenství pro studenty se specifickými potřebami



Další možnosti

Rozcestník psychologické péče – interaktivní rozcestník i s kontakty najdete na webu Centra Alfons



Nepanikař – aplikace pro první pomoc při psychických obtížích

#Říct si o pomoc – web, který vám pomůže zjistit jakou podporu potřebujete

Opatruj.se – web s tipy pro duševní zdraví, dotazníky a testy

Manuál duševního zdraví vysokoškoláka – užitečný materiál z centra Elsa ČVUT



„Když potřebuješ víc než jen skripta!
Je tu Alfonsácký manuál.“

Tento manuál vytvořily
Eva Viktorinová
Iva Hausková

VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ
CENTRUM VZDĚLÁVÁNÍ A PORADENSTVÍ

Alfons
CENTRUM PRO STUDENTY SE SP