

# Na rovinu o duševnom zdraví

Vzťahy okolo nás opíšu  
psychologičky a psychiatricka  
Psychosociálneho centra v Košiciach

PhDr. Jana Tverdáková  
PhDr. Jana Porkertová  
MUDr. Alžbeta Malejčíková



# Vzťahy v rodine

## Meniace sa vzťahové potreby dieťaťa

PhDr. Jana Tverďáková

- prenatálna vzťahová väzba
- bezpečný pôrod - podpora bondingu
- bezpečná vzťahová väzba

Typy vzťahovej väzby

VYHÝBAVÁ VV  
(Ja som OK, Ty nie si OK)

DEZORGANIZOVANÁ VV  
(Ja nie som OK, Ty nie si OK)

BEZPEČNÁ VV  
(Ja som OK, Ty si OK)

AMBIVALENTNÁ VV  
(Ja nie som OK, Ty si OK)



# Výchova



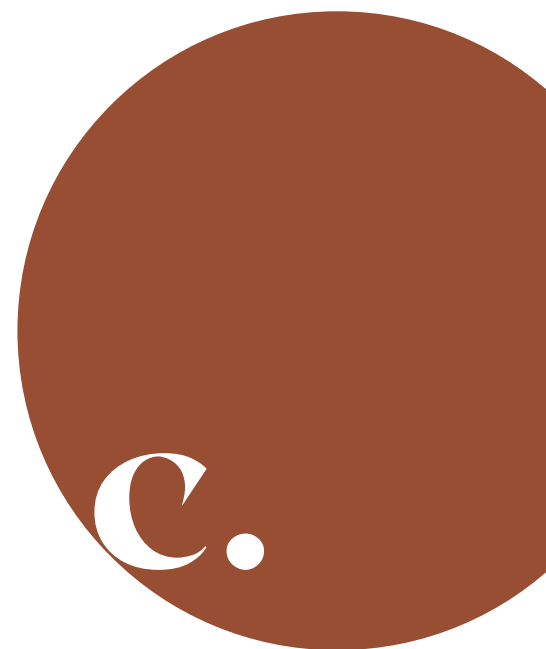
láskyplný trojuholík  
mama-otec-dieťa

**Triadický vzťah**



najúčinnejší nástroj  
výchovy

**Pozornosť**



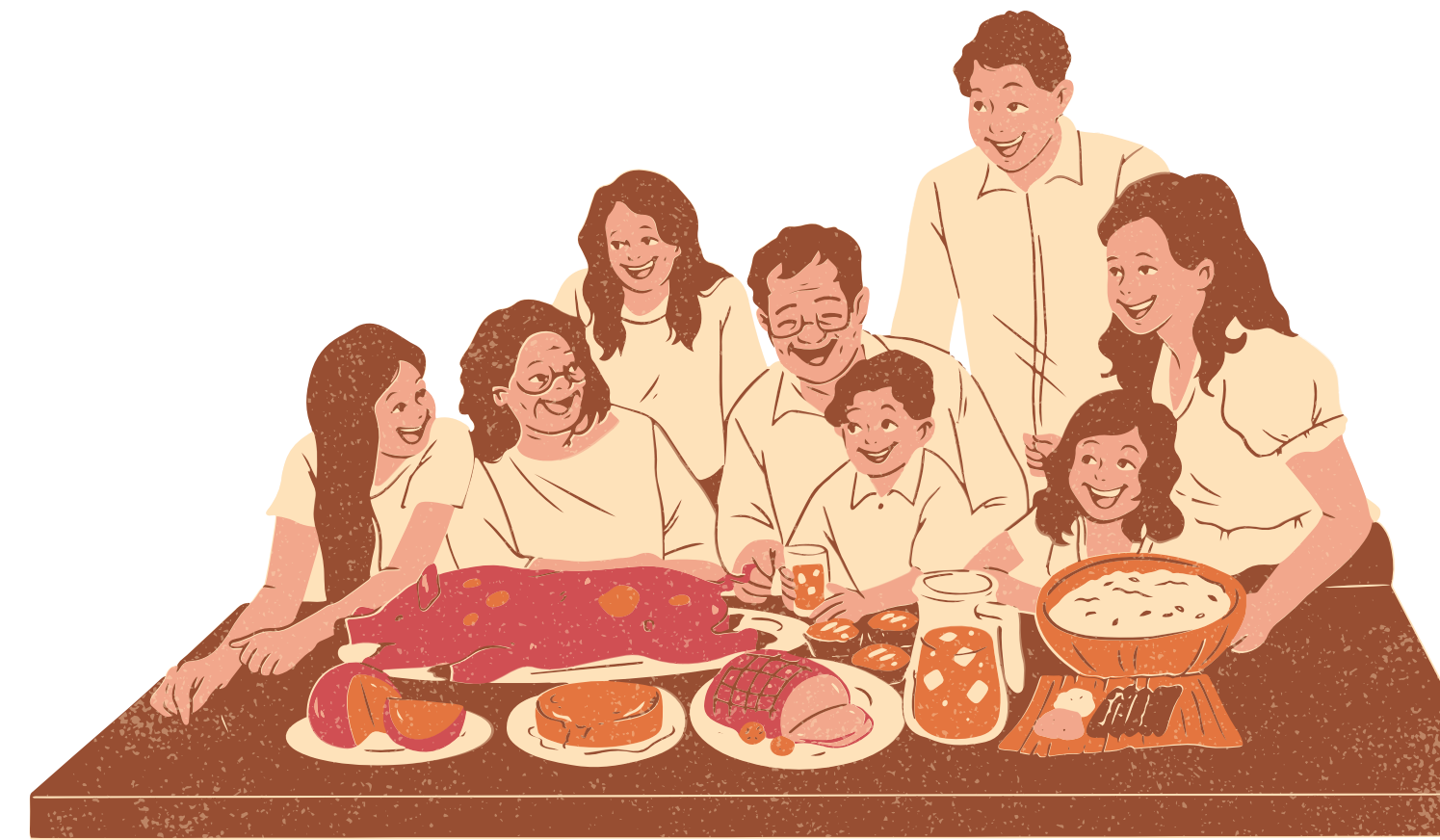
dodávajú dieťaťu  
bezpečie

**Hranice**

## TYPY VÝCHOVY

despotická | prísna a zároveň láskavá

ľahostajná | benevolentná - "kamarátska"



# Ideálny rodič neexistuje.



## Bezpodmienečné prijatie

Podmieňovanie lásky je jedným z najväčších rodičovských hriechov.



## Možnosť byť dieťaťom

Význam hry.  
Dieťa nemá byť ako náhradný partner, rodič...



## Primerané ocenenie

Škodlivé je prílišné zhadzovanie aj nadmerné oceňovanie.



## Výchovné stratégie

Kompromis,  
vyjednávanie, učenie riešenia problému.



## Potreba bezpečia a vzoru

Fyzické tresty sú neefektívne.  
Rodič ako vzor.



## Pustiť dieťa

Úloha dospievania.  
Identita.  
Emočná regulácia.

# Partnerské vzťahy

PhDr. Jana Porkertová

*“nikdy tu pre mňa nikto nie je”*

*“každý sa na mňa vykašle”*

*“ostatní mi ublížia”*

*“nikto ma nemá rád, nechápe ma“*

*“nie som dost dobrý/á”*

*“zlyhám”*

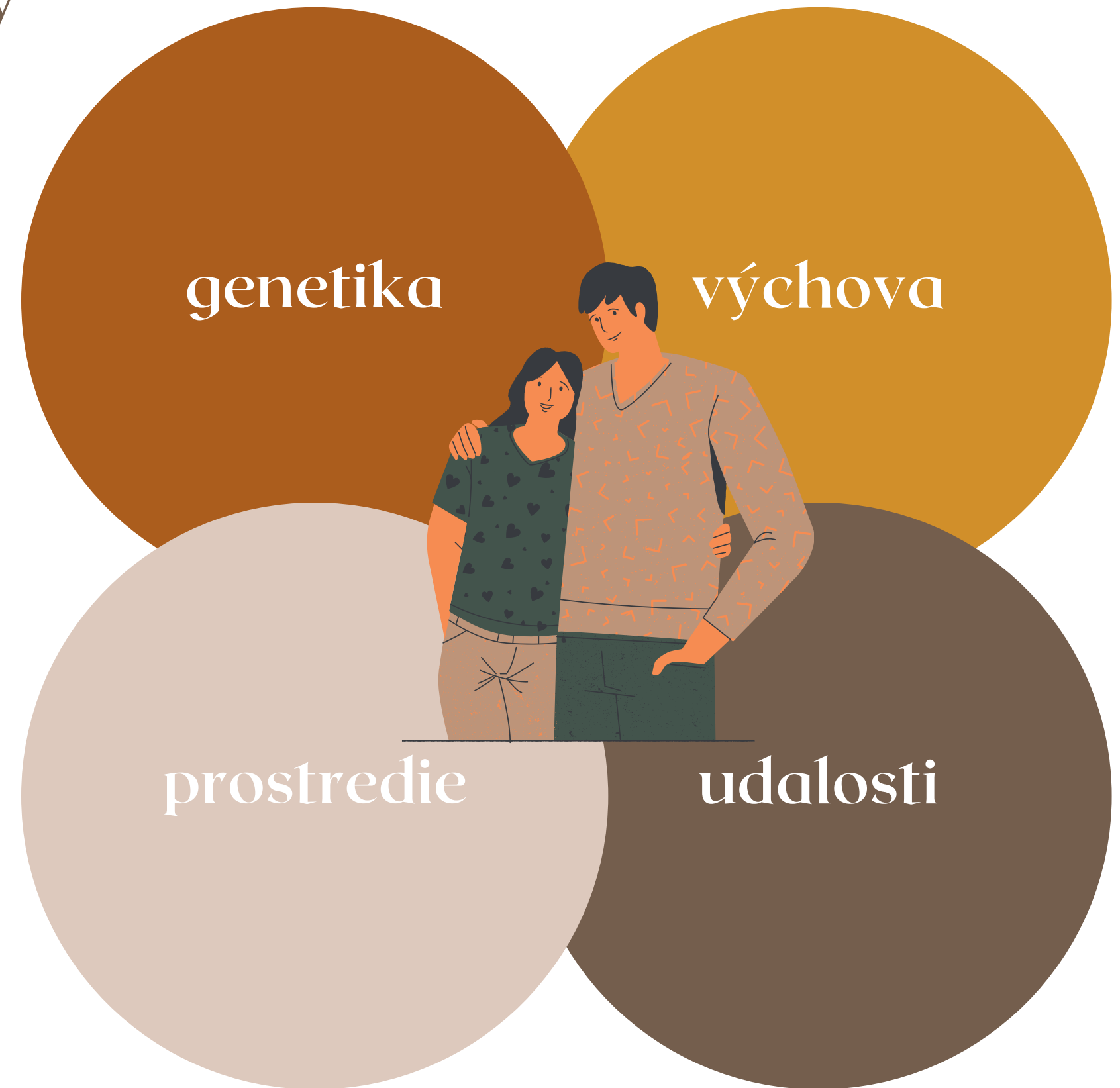
*“ostatní ma majú radi”*

*“dôverujem druhým”*

*“ak mi aj niekto ublíži, nemusí ma  
hneď opustiť”*

*“majú ma radi aj keď urobím  
chybu”*

*“zvládnem to”*



# Hádka

# Správanie



# Myšlienky

Som ticho/nepoviem, čo mi prekáža.  
Nechám veci „vyšumieť“.  
Zametiem ich pod koberec.  
Vyčítam, skĺzavam do minulosti.  
Vyhováram sa.  
Obhajujem sa.

*„stále chce mať pravdu“  
“mal/a by predsa vedieť, že to  
neznášam”  
“ako toto môže takto robiť?”  
“myslí si, že so mnou tu bude  
zametať?”  
“toto mu/jej nedarujem!”*

# Emócie

hnev  
frustrácia  
napätie  
nervozita  
bezmocnosť

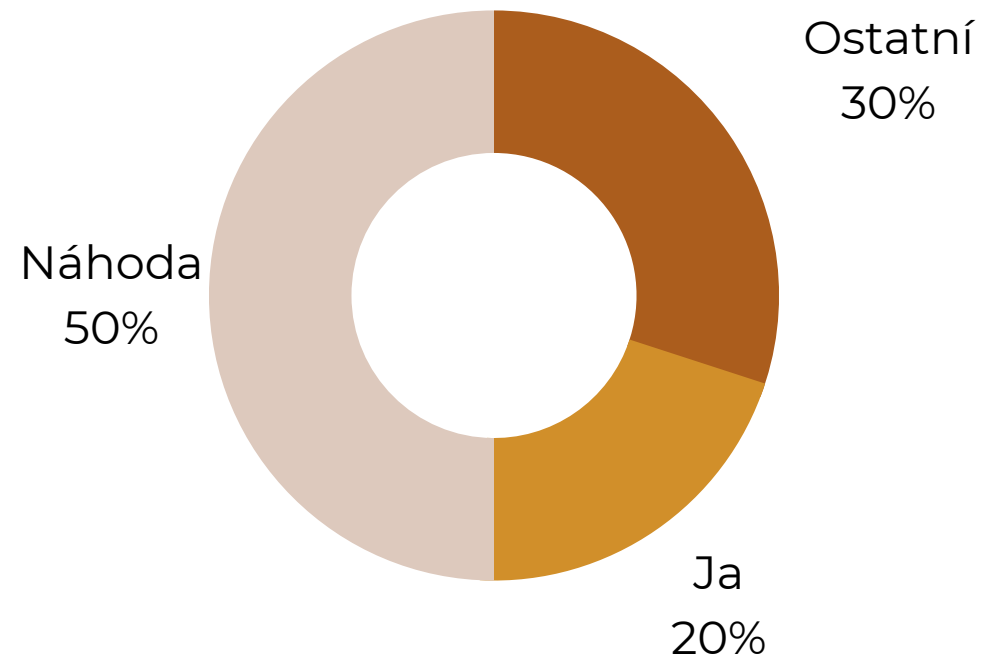


# Čo s tým?



## Sebauvedomenie

Uvedomenie si vlastných emócií, myšlienok, vzorcov správania.



## Prebratie zodpovednosti

Človek sa neháda sám. Hádzanie viny na toho druhého nám berie kontrolu.



## Starostlivosť

Potreby - spoločné záujmy, atraktivita, starostlivosť o rodinu, obdiv, otvorenosť, náklonosť, rozhovor, sex, finančné zabezpečenie, domáce zázemie.

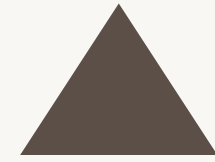


# “Primum non nocere”

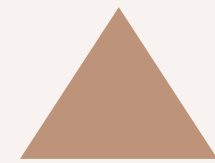
MUDr. Alžbeta Malejčiková

## Vzťah: terapeut(lekár) a pacient

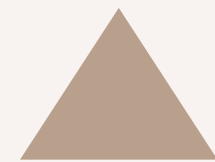
Vzájomný rešpekt, dôvera, jeden  
cieľ: zdravie.



Právna stránka: dohoda (zmluva) s  
jasne stanovenými podmienkami.



Ľudská stránka:  
lekár: odbornosť, prístup, dôveryhodnosť.



Ľudská stránka:  
pacient: očakávania - reálne možnosti liečby,  
úprimnosť a disciplína.





# Ďakujeme za pozornosť

PhDr. Jana Tverďáková  
PhDr. Jana Porkertová  
MUDr. Alžbeta Malejčíková

Psychosociálne centrum  
Košice  
[www.pscentrum.sk](http://www.pscentrum.sk)