



# SPÄT DO ŽIVOTA

**REINTEGRÁCIA  
RODÍN VETERÁNOV  
A VOJAKOV  
DO SPOLOČNOSTI**



**Spolufinancovaný  
Európskou úniou**

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.



## Obsah

<b>PREDSLOV</b> .....	<b>5</b>
<b>UKRAJINCI NA SLOVENSKU V HISTORICKEJ PERSPEKTÍVE</b> .....	<b>7</b>
<b>TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ A PRAKTICKÉ TECHNIKY PRE SPOLUPRÁCU SO ŽENAMI POSTIHNUTÝMI VOJNOVÝM KONFLIKTOM</b> .....	<b>11</b>
Teoretické základy psychosomatickej liečby traumy .....	17
<b>PSYCHOSOMATICKÁ PODPORA PRI RIEŠENÍ TRAUMY</b> .....	<b>17</b>
Neurobiologické substráty traumy .....	18
Charakteristiky súčasnej bojovej traumy .....	18
Psychosomatické intervenčné techniky.....	20
Perspektíva rodinných systémov: sekundárna traumatizácia .....	21
Kritériá urgentnej intervencie .....	22
<b>DIGITÁLNE ZRUČNOSTI</b> .....	<b>25</b>
<b>STAROSTLIVOSŤ O SEBA</b> .....	<b>29</b>
Špeciálne odporúčania, ak ste stratili partnera .....	32
Špeciálne odporúčania, ak sa váš partner vrátil z vojny .....	32
TEST: starostlivosť o seba .....	35
Praktická príručka IT zručností .....	41
<b>DIGITÁLNE ZRUČNOSTI NA KAŽDODENNÝ ŽIVOT</b> .....	<b>41</b>
HR zručnosti: životopis a pohovor.....	44
Test: digitálne zručnosti na každodenný život .....	47
<b>ODPORÚČANIA PRE ODBORNÍKOV, OBČIANSKÝCH AKTIVISTOV A TVORCOV POLITÍK</b> .....	<b>53</b>
Odporúčania pre odborníkov .....	53
Odporúčania pre občianskych aktivistov .....	54
Odporúčania pre tvorcov politik .....	55



*Cieľom publikácie je sprostredkovať odborné informácie profesionálom v štátnom, vzdelávacom a občianskom sektore, ktorí sa venujú reintegrácii žien vojakov do bežného života*

Vo februári 2022 zaútočili ozbrojené sily Ruskej federácie na Ukrajinu. Tento vojenský konflikt, ktorý trvá dodnes, spôsobil masový presun miliónov ukrajinských žien, detí a mužov do Európy. Reakcia Európskej únie bola promptná – vzniklo množstvo podporných mechanizmov, medzi ktoré sa zaradil aj program Erasmus+. K dovedajším prioritám tohto programu pribudla špecifická výzva na podporu reakcie európskych systémov vzdelávania a odbornej prípravy v súvislosti s vojnovým konfliktom na Ukrajine. Práve vďaka tejto výzve mohla uzrieť svetlo sveta aj táto publikácia. Dielo je výsledkom spoločného slovensko-ukrajinsko-tureckého projektu, ktorý prebiehal od januára do decembra 2025 a do ktorého bolo zapojených viac ako 200 účastníkov. Cieľom publikácie je sprostredkovať odborné informácie profesionálom v štátnom, vzdelávacom a občianskom sektore, ktorí sa venujú reintegrácii žien vojakov do bežného života. Zároveň je určená ženám, ktoré boli alebo sú priamo vystavené dôsledkom vojny a musia sa vyrovnávať so stratou blízkej osoby, telesným zranením alebo dlhodobými psychickými následkami vojnového násillia a neistoty. Vzhľadom na to, že publikácia slúži dvom odlišným cieľovým skupinám, je rozdelená na odbornú a praktickú časť. Odborné časti sú farebne ladené do modra a obsahujú kapitoly venované histórii, metodológii, psychosomatickej podpore a IT zručnostiam. Praktické časti sú ladené do žltá a obsahujú školiace a testovacie materiály z oblasti psychológie, IT zručností a ľudských zdrojov. Záver je venovaný zisteniam a odporúčaniam do budúcnosti.



*Ukrajinci prichádzali na naše územie v časoch mieru aj v časoch kríz. Pomáhali osídľovať regióny, podporovali hospodársky rast, obohacovali kultúrny život, posilňovali univerzity a prinášali nové myšlienky.*

Dnes sa veľa hovorí o súčasnej migrácii z Ukrajiny, ale nie každý si uvedomuje, že to, čo prežívame, nie je nič nové ani nepoznané. V skutočnosti ide o opakujúci sa historický jav, ktorý má v našich dejinách pozoruhodnú kontinuitu a často aj veľmi pozitívny dopad.

Keď sa pozrieme do 19. storočia, zistíme, že migrácia z územia dnešnej Ukrajiny smerom na severné a východné Slovensko bola bežnou súčasťou fungovania vtedajšieho Uhorska. Najmä z haličskej a zakarpatskej oblasti prichádzali rusínske a ukrajinské rodiny, ktoré hľadali pôdu, prácu a pokojnejšie životné podmienky. Osídľovali hlavne riedko obývané regióny Šariša, Zemplína či Abova. Pomáhali obrábať pôdu, zakladali nové usadlosti, prinášali remeselné zručnosti a postupy a postupne sa stali prirodzenou súčasťou kultúrnej mozaiky severovýchodného Slovenska. Tieto migračné pohyby mali často stabilizačný účinok, zapĺňali prázdne demografické miesta a posilňovali hospodárstvo regiónu.

Ďalšia významná etapa prišla po vzniku Československa v roku 1918. Vznik nového štátu otvoril priestor na voľný pohyb obyvateľov Podkarpatskej Rusi, ktorá sa stala jeho súčasťou. Mnohí mladí muži, remeselníci, robotníci či študenti odchádzali za prácou do priemyselných centier v českých krajinách, ale aj do Košíc či Bratislavy. Československo potrebovalo pracovnú silu pre rýchlo sa rozvíjajúce priemyselné závody a práve Ukrajinci a Rusíni z Podkarpatska zohrali v tomto procese významnú úlohu. Zároveň vznikala vzdelaná generácia, ktorá vyštudovala na univerzitách v Prahe a Brne. Mnohí z nich sa neskôr stali významnými predstaviteľmi ukrajinskej inteligencie.

Iná dôležitá kapitola sa začala písať po roku 1917. Bolševická revolúcia a pád cárskeho Ruska spôsobili jednu z najväčších vln emigrácie v dejinách východnej Európy. Tisíce Ukrajincov, medzi ktorými boli profesori, učitelia, právnici, lekári, umelci, politici aj študenti, utkali na Západ pred násilím, represiami a chaosom občianskej vojny. No a Československo, vedené prezidentom Masarykom, ich prijalo s otvorenou náručou.

Československo sa v dvadsiatych rokoch stalo jedným z najväčších centier ukrajinskej emigrácie na svete. V rámci tzv. Ruskej pomocnej akcie poskytol štát štipendiá, ubytovanie, pracovné miesta a slobodné akademické podmienky tisíckam ukrajinských intelektuálov. V Prahe vznikla Ukrajinská slobodná univerzita, ktorá fungovala ako plnohodnotná vysoká škola. V Poděbradoch pôsobila jedna z najdôležitejších technických a ekonomických inštitúcií ukrajinskej emigrácie Ukrajinská hospodárska akadémia. V Prahe vychádzali ukrajinské časopisy, pôsobili divadelné súbory, vedecké spoločnosti, kultúrne spolky a dokonca aj exilové politické organizácie. Ukrajinskí profesori sa stali členmi rôznych akademických inštitú-

## UKRAJINCI NA SLOVENSKU V HISTORICKEJ PERSPEKTÍVE

cií, čo len prispelo k pozdvihnutiu úrovne vzdelania a vedeckej práce.

Pokojne môžeme povedať, že prínos tejto komunity pre československú spoločnosť bol neprehliadnuteľný. Dotýkal sa mnohých sfér od kultúrneho obohatenia až po zvyšovanie úrovne univerzít a vedeckých inštitúcií. Praha sa v medzivojnovom období stala intelektuálnym domovom pre ukrajinskú elitu, ktorá mala zásadný význam pre zachovanie ukrajinskej kultúry v čase, keď ju doma potláčali.

Po druhej svetovej vojne pokračovali ďalšie presuny obyvateľstva. Ukrajincov a Rusínov presídľovali najmä do českých krajín, kde pomáhali osídliť pohraničné regióny vyprázdnené odsunom nemeckého obyvateľstva. Vďaka nim sa podarilo obnoviť výrobu, poľnohospodárstvo aj každodenný život v oblastiach, ktoré sa po roku 1945 takmer vyprázdni.

A napokon, keď sa pozrieme na súčasnosť, vidíme rovnaký vzorec ako v minulosti: príchod ľudí z Ukrajiny má na Slovensko



najmä pozitívny vplyv. Prichádzajú zväčša mladí, pracujúci ľudia, ktorí kompenzujú nedostatok pracovníkov, prispievajú do ekonomiky, zakladajú rodiny a prirodzene sa integrujú do spoločnosti. Demograficky starnúce Slovensko tak získava nové impulzy, pracovnú silu, kultúrnu energiu aj nové perspektívy. Pri pohľade do minulosti môžeme skonštatovať, že prítomnosť Ukrajincov na našom území nie je hrozba, ale historická norma. A táto norma bola pre našu spoločnosť opakovane prínosom.

Ukrajinci prichádzali na naše územie v časoch mieru aj v časoch kríz. Pomáhali osídľovať regióny, podporovali hospodársky rast, obohacovali kultúrny život, posilňovali univerzity a prinášali nové myšlienky.

V časoch, keď oni potrebovali pomoc, Československo im ju poskytlo. Ani dnešná vlna migrácie nie je výnimkou, ale pokračovaním dlhého historického príbehu vzájomnej blízkosti, spoluzití a spolupráce.

### Bibliografia

- Zdeňka Rachůnková – Michaela Řeháková (ed.). Práce ruské, ukrajinské a běloruské emigrace v Československu 1918 – 45. Praha, Národní knihovna ČR, 1996.
- Nadia Zavorotna. Scholars in Exile: The Ukrainian Intellectual World in Interwar Czechoslovakia. University of Toronto Press, 2020.
- Hanna Velychko. Dijal'nist' ukraïns'koï emigracii v Podebradach (perša polovina 20 st.). Praha, Univezita Karlova, 2015.
- Ľubica, Harbulová. Život ukrajinskej emigrácie v medzivojnovom Československu v prácach českých a slovenských historikov. In Človek a spoločnosť [Individual and Society], 2019, roč. 22, Supplement, s. 120-136.





*Najlepší spôsob, ako začať dôverovať ko-produktívnemu, ko-kreatívnemu, nehierarchickému prístupu, je vyskúšať si ho na sebe.*

Táto kapitola predstavuje participatívny prístup ako kľúčovú metodológiu pre prácu so ženami a rodinami postihnutými vojnovým konfliktom. Participatívny prístup umožňuje skutočné partnerstvo medzi odborníkmi a účastníkmi, pričom každý jednotlivec je vnímaný ako expert na svoj vlastný život. Kreatívne a interaktívne metódy pomáhajú prekonávať bariéry v komunikácii, narúšajú hierarchie a umožňujú obojsmernú komunikáciu. Kresby, symboly, obrazy a príbehy ukazujú, že každý má niečo hodnotné, čo môže zdieľať zo svojich skúseností a ponúknuť komunite.

Participatívny prístup znamená, že užívatelia služieb, príjemcovia a klienti spoluvytvárajú služby, ktoré dostávajú. Sú vnímaní ako experti na svoje životy. Odborníci poskytujú expertízu a účastníci prinášajú životné skúsenosti. Prínosy všetkých sú rovnako hodnotné. Spolupráca a otvorený dialóg sa neudeje sám od seba. Nemôžeme očakávať, že ľudia s nami jednoducho začnú hovoriť. Existujú bariéry v spoločenských hierarchiách, v sociálnych konvenciách. Môžeme spolupracovať len vtedy, ak sa vo vzájomnej komunikácii necítíme ohrození.

Najlepší spôsob, ako začať dôverovať ko-produktívnemu, ko-kreatívnemu, nehierarchickému prístupu, je vyskúšať si ho na sebe. Keď sa zúčastňujeme na niektorej z týchto aktivít, zamyslíme sa nad tým, aký sme mali pocit z toho, že sme súčasťou tejto skupiny, že sme zapojení do projektu a aktivít.

Je dôležité, aby sa za svoj prínos do skupinovej diskusie každý cítil ocenený. Niektorí ľudia môžu byť hanbliví, iní sebavedomí. Každý je vnímaný ako expert na svoj život a každý má niečo, čím môže prispieť. Vedomosti, zručnosti a nápady sa zdieľajú a vytvárajú pocit spolupatričnosti. Tým, že na začiatku workshopu každého individuálne podporíme, aby prispel svojou skúsenosťou, vyjadrujeme účastníkom, že sú dôležití ako jednotlivci a že chceme počuť ich skúsenosti a vítame ich nápady.

#### Praktické techniky pre workshopy

Nasledujúca časť predstavuje 12 overených techník na facilitáciu participatívnych workshopov. Tieto aktivity podporujú pocit spolupatričnosti, umožňujú sebvýjadrenie a budujú odolnosť účastníkov.

#### OTVÁRACIE A ZÁVEREČNÉ KRUII

**Účel:** Vytvorenie priestoru a stanovenie očakávaní  
Tým, že na začiatku workshopu povzbudíme všetkých jednotlivcov, aby jeden po druhom prispeli svojimi skúsenosťami, vyjadrujeme účastníkom, že sú dôležití a že chceme počuť ich skúsenosti a vítame ich nápady. Učia sa tiež prekonávať strach z rozprávania pred skupinou. Ak je skupina veľmi veľká, môžeme ju rozdeliť do men-

**TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ A PRAKTICKÉ  
TECHNIKY PRE SPOLUPRÁCU SO ŽENAMI  
POSTIHNUTÝMI VOJNOVÝM KONFLIKTOM**

ších skupín s niekoľkými facilitátormi. Začnite s niečím jednoduchým.

### OBKRESLI SVOJU RUKU

**Účel:** Uvedenie si vlastných zručností, podpora odolnosti, prekonávanie úzkosti

**Postup:** „Volám sa... Vynikám v...“

Napíšte svoje meno do stredu obkreslenej ruky.

Napíšte päť rôznych zručností – jednu do každého prsta.

Predstavte sa skupine.

Prilepte všetky ruky spolu na stenu – toto je naša skupina.

Táto aktivita pomáha stať sa viditeľným v skupine a byť ocenený za svoje príspevky. Môže tiež slúžiť ako jazykové cvičenie.

### OČAKÁVANIA – ČO CHCETE ZÍSKAŤ?

**Účel:** Zistiť motiváciu účastníkov a zladit' očakávania

**Postup:** Ponúknite balíček kariet s nápadmi. Aktivita sa robí v malých skupinách. Ľudia diskutujú, prečo sa pripojili k projektu. Príklady: spoznať iných ľudí, prispieť do komunity, zlepšiť životy rodín, zlepšiť jazykové zručnosti, zvýšiť kariérne vyhliadky.

**Prázdne karty:** Pridajte niekoľko prázdnych kariet, na ktoré účastníci môžu napísať vlastné nápady a motivácie.

**Triedenie kariet:** Vo veľkej skupine prilepte karty na stenu do troch kategórií: najdôležitejšie, dôležité, menej dôležité.

### SUPERHRDINA JA

**Účel:** Uvedenie si vlastných zdrojov a identifikácia zdrojov v prostredí – dôležitá stratégia zvládania stresu. Kreativita tiež podporuje duševné zdravie a pohodu.

**Postup:** Nakreslite obrázok a premyslite si:

Meno superhrdinu

Špeciálne schopnosti, sily superhrdinu

Vaša misia

Máte štít?

Kto sú vaši nepriatelia?

Kto vám pomáha?

### ÚROVNE SEBADÔVERY

**Účel:** Rýchle sebahodnotenie

**Postup:** Na škále od 1 do 10, aké máte sebavedomie v týchto oblastiach?

Jazykové zručnosti

IT zručnosti

Stratégie zvládania stresu

Môžeme pripraviť stĺpcové grafy, ktoré účastníci vyplnia, ako v počítačovej hre, kde zbierajú body pre svoju postavu.

### TRHOVISKO ZRUČNOSTÍ

**Účel:** Výmena zručností a skúseností medzi účastníkmi

**Postup:** Toto je váš stánok: Čo môžete ponúknuť skupine? Aké zručnosti, vlastnosti, nápady prinášate? Aká je vaša expertíza? Aké stánky by ste chceli vidieť? Čo hľadáte? Čo by ste sa chceli naučiť od ostatných? Aké stánky ste už videli? Sú tieto nápady dobré? Akú podporu ste videli alebo bola poskytnutá vašej rodine a komunitě?

**Ohodnoťte stánky:** Dajte srdiečka alebo hviezdičky dobrým nápadom.

Táto aktivita sa môže robiť aj v online nástroji, ako je napríklad Padlet, na rozvoj IT zručností.

### KRUHY KONTROLY

**Účel:** Budovanie odolnosti a zvládanie stresu – pomáha ľuďom uvedomiť si, čo môžu zmeniť vo svojich životoch a čo musia nechať tak, pretože to nemôžu ovplyvniť.

**Postup:** Páskou urobte na podlahe veľké kruhy. Postavte sa do nich. Dvnuťra umiestnite karty so situáciami. Pozrite, či niektoré karty treba presunúť do iného kruhu.

**Kruh kontroly (stred):** veci, ktoré môžete kontrolovať. Máte nad nimi moc. Napríklad: čo jete, kedy spíte, čo sledujete, s kým hovoríte.

**Kruh vplyvu:** veci, ktoré môžete trochu ovplyvniť, napríklad plánovanie budúcnosti, práca, rodina, záväzky, produktivita, názory iných ľudí.

**Kruh záujmu (vonkajší):** veci mimo vašej kontroly. Nemôžete ich zmeniť, takže by ste sa nimi nemali príliš trápiť, napríklad: médiá, politika, ceny.

**Poznámka:** Táto aktivita sa môže použiť aj ako kreatívne cvičenie hodnotenia rizík pre projekt.

### ROZPRÁVANIE PRÍBEHOV

**Účel:** Identifikácia smerovania a priorít, bariér a zdrojov. Slúži na hľadanie pozitívnych stratégií zvládania stresu.

**Postup:** Individuálne alebo ako skupina napíšte príbeh alebo vytvorte komiks. Tieto štyri otázky vám pomôžu:

Kto je hrdina?

Čo hrdina chce?

Kto mu stojí v ceste?

Kto mu môže pomôcť?

Aktivita sa môže tiež použiť ako spôsob budovania jazykových zručností. Môžeme poskytnúť podnety s kľúčovou slovnou zásobou. Je možné použiť online nástroje na kolaboratívne písanie alebo AI nástroje na generovanie obrázkov na precvičenie IT zručností.

### KÚSOK ŠPAGÁTU

**Účel:** Životné cesty a budúce plány – podporuje reflexiu bodov odolnosti, uvedomenie si, ako prekonávame ťažkosti

**Postup:** Na túto aktivitu budete potrebovať kľbko priadze alebo špagátu. Symbolizujte svoju životnú cestu týmto špagátom. Boli tam vzostupy a pády, hladké úseky alebo nejaké uzly? Z bodu prítomnosti vytvorte trajektóriu budúcnosti. Ako by ste chceli, aby sa to vyvíjalo vo vašej budúcnosti?

Aktivita môže byť dosť osobná a intímna, takže je pravdepodobne lepšie robiť ju v malých skupinách s 2 – 3 účastníkmi. Okrem podpory pohody aktivita buduje komunikačné/jazykové zručnosti. Účastníci tiež môžu používať obrázky alebo symboly.

### ERB

**Účel:** Uvedenie si, vyjadrenie a zdieľanie hodnôt a zručností jednotlivcov v skupine a diskusia o nich

**Postup:** Do pripraveného obrysu erbu účastníci kreslia symboly alebo píšú slová reprezentujúce ich hodnoty, tradície alebo zručnosti, na ktoré sú hrdí a ktoré

by chceli, aby si pamätali ďalšie generácie.

Aktivita sa môže robiť ako skupinová aktivita na reprezentáciu skupinových alebo spoločenských hodnôt. Je to pozitívna podporná aktivita, ktorá prispieva k duševnému zdraviu a pohode prostredníctvom pocitu kompetencie a zdieľania.

### NEVIDITEĽNÝ PLÁŠŤ

**Účel:** Skúmanie viditeľných a neviditeľných identít

Keď ľudia migrujú do inej krajiny, ich identita sa mení. Často musia zanechať svoje životy a nájsť nový zmysel na novom mieste. Niekedy ich rozsiahle životné skúsenosti a odborné kvalifikácie nie sú uznané. Môžu sa cítiť neviditeľní.

**Postup:** Pri tejto aktivite vytvorte plášť z kúska látky alebo šatky. Ľudia ho môžu ozdobiť alebo naň zvonku a zvnútra pripnúť slová či symboly.

**Vonkajšok – viditeľné:** čo ľudia vidia, čo si ľudia myslia, že viem robiť, za koho ma ľudia považujú

**Vnútro – neviditeľné:** čo ľudia nevidia, moje skryté vlastnosti

Aktivita sa môže robiť s národnou vlajkou ako plášťom na pleciah a diskusiou o tom, čo sa skrýva pod viditeľnou stereotypnou identitou.

### ZÁVEREČNÝ KRUH

**Účel:** Reflexia a uzavretie workshopu

**Postup:** Držte kúsok špagátu, keď ho podávate ďalšej osobe. V tejto aktivite sú dve kolá. V prvom kole sa medzi ľuďmi vytvorí sieť. V druhom kole sa sieť opäť rozpletie. Reflektujte svoju skúsenosť z workshopu:

Čo bolo dnes náročné?

Čo ste si dnes užili?

### Zistenia z výskumu

Rodiny, ktorých manželia, otcovia, synovia alebo bratia boli vo vojne alebo konflikte, postihli ťažkosti v oblasti duševného zdravia, fyzické zranenia alebo smrť. Vojenský životný štýl predstavoval výzvu

pre manželstvo z dôvodu nestability a dlhodobého odlúčeného. Počas neprítomnosti mužov ženy v rodinách často prebrali dodatočné roly a poskytovali emocionálnu podporu deťom aj okoliu. Vnímali sa ako silné, schopné a vynaliezavé. Zároveň však pociťovali nedostatok sociálnej a inštitucionálnej podpory a zdôrazňovali potrebu väčšieho vzdelávania, odbornej prípravy a podpory duševného zdravia od odborníkov, ktorí rozumejú ich situácii.

„Naučila som sa bojovať so životom a vychovávať deti sama. A uvedomila som si, že sme silné ženy a dokážeme prekonať všetko.“

**Participatívne, kreatívne metódy môžu uľahčiť komunikáciu a podporiť vyjadrovanie, pretože signalizujú, že účastníci sú cenení za odolnosť a poznatky získané počas života.**

Pochopenie mechanizmov odolnosti žien pomohlo sformulovať odporúčania pre ďalšiu podporu, ako napríklad zameranie sa na duchovnosť, zameranie sa nielen na jednotlivcov, ale celé rodinné systémy, a zameranie sa na zdieľanie medzi rodinami a zvyšovanie povedomia vo verejnej sfére.

**„Bolo pre mňa čťou stretnúť sa s ľuďmi, ktorí zdieľajú rovnakú bolesť srdca, hovoriť s nimi rovnakým jazykom a spoločne hľadať riešenia.“**

Skutočné počúvanie hlasov žien urobilo služby responzívnejšími voči ich skutočným potrebám a zvýšilo spokojnosť s týmito službami. Kreatívne, interaktívne zapojenie žien a ich rodín je posilňujúce a nákladovo efektívnejšie, pretože jeho výsledok môže pomôcť riešiť potreby rodín responzívnejším a individualizovanejším spôsobom.

Pozitívne vplyvy participatívneho prístupu vyjadrili aj samotní facilitátori, ktorí boli najprv pozvaní, aby si sami vyskúšali kreatívne aktivity. Následne tieto aktivity využili v praxi. Výsledkom bolo okrem iného to, že ženy sa stretli s inými ženami v podobných situáciách. Došlo k pochopeniu individuálnej povahy problémov aj me-

chanizmov odolnosti i k možnosti vyjadriť svoje vlastné príbehy rôznymi spôsobmi. Facilitátori reportovali, že účastníčky ocenili aj to, že sú vypočuté v neodsudzujúcom prostredí.

**„Zodpovedanie otázok prostredníctvom hier a kresieb urobilo proces oveľa zrozumiteľnejším.“**

### Odporúčaná literatúra

- Callan, B., Nkhoma, P., & Thompson, N. (2025). Critical Research and Creative Practice with Migrant and Refugee Communities Towards Interventions Based on Practice Research and Community Voices. Policy Press.
- Delgado, M. (2015). *Urban youth and photovoice: Visual ethnography in action*. Oxford University Press.
- Gouillart, F. and Hallett, T. (2015) 'Co-creation in government', *Stanford Social Innovation Review*, 13, p. 40.
- International Association for Public Participation (IAP2). (2018). IAP2's public participation spectrum [Diagram]. [cdn.ymaws.com/\\_8.5x11\\_.print.pdf](https://cdn.ymaws.com/_8.5x11_.print.pdf)
- Lawson, H. A., Caringi, J. C., Pyles, L., Jurkowski, J. M. and Bozlak, C. T. (2015) *Participatory action research*. Oxford University Press.
- Lessner Listiakova, I. et al. (2024). *Policy Playbook for co-creation of educational practices*. University of Suffolk. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12091227>
- Liamputtong, P., & Rumbold, J. (2008). *Knowing differently: Arts-based and collaborative research methods*. Nova Publishers.
- Lundy, L. (2007) 'Voice' is not enough: conceptualising Article 12 of the United Nations Convention on the Rights of the Child', *British educational research journal*, 33(6), pp. 927-942.
- McGarry, K., Bradley, C., & Kirwan, G. (2024). *Rights and social justice in research: advancing methodologies for social change*. Policy Press, an imprint of Bristol University Press.
- Nelson, D.R., Folhes, M.T. and Finan, T.J. (2009) 'Mapping the road

to development: A methodology for scaling up participation in policy processes', *Development in Practice*, 19(3), pp. 386–395. <https://doi.org/10.1080/09614520902808225>.

- Reed, K., & Schenck, M. C. (2023). The right to research : historical narratives by refugee and Global South researchers. McGill-Queen's University Press.
- Reimer, K. E., Kaukko, M., Windsor, S., Mahon, K., & Kemmis, S. (2023). *Living well in a world worth living in for all: Volume 1: Current practices of social justice, sustainability and wellbeing* (p. 244). Springer Nature.
- Schroeder, D. (2024). *Vulnerability revisited : leaving no one behind in research*. Springer.
- Adak, S. (2020). Expansion of the Diyanet and the Politics of

Family in Turkey under AKP Rule. *Turkish Studies*, 22(2), 200–221.

- <https://doi.org/10.1080/14683849.2020.1813579>.
- Arenliu, A., Bertelsen, N., Saad, R., Abdulaziz, H., & Weine, S. M. (2020). War and displacement stressors and coping mechanisms of Syrian urban refugee families living in Istanbul. *Journal of Family Psychology*, 34(4), 392.
  - Ben-Porat, G., Filc, D., Ozturk, A. E., & Ozzano, L. (2023). Populism, religion and family values policies in Israel, Italy and Turkey. *Mediterranean Politics*, 28(2), 155-177.
  - Öztop, F. A., Kenar, N., & Gürson, A. P. (2023). Religion, Family Pressure, Life Conditions: Turkish Female Foreign Fighters in Their Own Words. *Terrorism and Political Violence*, 36(5), 660–678. <https://doi.org/10.1080/09546553.2023.2189963>.



## Teoretické základy psychosomatickej liečby traumy

### Somatická paradigma: za hranicami kognitívneho spracovania

Somatický prístup k traume, ktorého priekopníkom bol Peter A. Levine a ktorý rozšírili súčasní odborníci, zásadne prehodnocuje naše chápanie psychologickej traumy. Podľa tejto paradigmy význam traumy nespočíva primárne v samotnej udalosti, ale v tom, ako organizmus uchováva a spracováva traumatický zážitok. Táto perspektíva presúva klinickú pozornosť z rekonštrukcie naratívu na fyziologickú reguláciu.

Levineho prelomové dielo *Prebúdzanie tigra: liečenie traumy* (z orig. *Waking the Tiger: Healing Trauma*) (1997) formuluje základný princíp, ktorý riadi somatickú intervenciu: Trauma nie je to, čo sa nám stalo. Je to spôsob, akým sa náš organizmus naučil chrániť. A keď dovolíme telu dokončiť tento proces, začína sa uzdravovanie.

Rozvoj traumy je ovplyvnený viacerými faktormi: predchádzajúcimi životnými skúsenosťami, dostupnými systémami podpory a schopnosťou nervového systému dokončiť prirodzený cyklus stresu. Toto pochopenie má zásadné dôsledky pre klinickú prax – naznačuje, že terapeutické intervencie musia riešiť neúplné obranné reakcie tela namiesto výlučného zamerania sa na kognitívnu reštrukturalizáciu.

### Diagnostický rámec DSM-5 a somatické koreláty

Podľa kritérií DSM-5 môže psychologická trauma vzniknúť v dôsledku priameho prežitia traumatickej udalosti, svedectva takejto udalosti, zistenia o traumatických udalostiach postihujúcich blízkych rodinných príslušníkov alebo priateľov či opakovanej profesionálnej expozície averzívny detailom traumatických udalostí. Každá z týchto ciest aktivuje psychosomatický systém stresovej reakcie, hoci s rôznou intenzitou a chronicitou.

Klinická diferenciácia rozoznáva traumu v spektre od traumy s malým „t“ (ktorá sa môže vyriešiť prostredníctvom prirodzených mechanizmov zvládania a individuálnych životných skúseností) po Traumu s veľkým „T“ (vyžadujúcu profesionálnu intervenciu a špecializované liečebné protokoly). Grécka etymológia slova trauma (rana) poskytuje výstižnú metaforu: niektoré rany sa zahojia prirodzene, zatiaľ čo iné vyžadujú lekársky zásah.

*Trauma nie je to, čo sa nám stalo.  
Je to spôsob, akým sa náš organizmus naučil chrániť. A keď dovolíme telu dokončiť tento proces, začína sa uzdravovanie.*

**PSYCHOSOMATICKÁ PODPORA  
PRI RIEŠENÍ TRAUMY**

## Neurobiologické substráty traumy

### Dysregulácia tripartitného neurálneho systému

Traumatická expozícia spúšťa kaskádu neurobiologických zmien postihujúcich

tri kritické mozgové štruktúry. Pochopenie týchto zmien poskytuje základ pre ciele psychosomatické intervencie.

Štruktúra	Patofyziológia	Klinická manifestácia
Amygdala	Hyperreaktivita, znížený prah úzkosti	Časté falošné signály nebezpečenstva, hypervigilancia, prehnane reakcie – úľak
Hipokampus	Možná atrofia, fragmentácia spomienok	Ťažkosti s integráciou skúseností, intruzívne spomienky, časová dezorientácia
Prefrontálna kôra	Znížená aktivácia, oslabená kontrola zhora nadol	Narušené racionálne hodnotenie, emocionálna dysregulácia, exekutívna dysfunkcia

**Klinický význam:** Trauma narúša integrované fungovanie systémov zodpovedných za hodnotenie bezpečnosti, konsolidáciu pamäti a sebareguláciu. Mozog si však zachováva neuroplastickú kapacitu na zotavenie – princíp, ktorý je základom všetkých psychosomatických terapeutických prístupov.

### Fyziológia stresovej reakcie a rodovo špecifické aspekty

Stresová reakcia sa vyvinula pre krátkodobé zvládanie hrozieb: hodnotenie nebezpečenstva → mobilizácia → akcia → zotavenie. Moderná vojna a chronická nestabilita aktivujú tento systém bez možnosti dokončenia cyklu, čo vedie k pretrvávajúcej fyziologickej mobilizácii.

## Charakteristiky súčasnej bojovej traumy

### Technologické prostredie a traumatogénne faktory

Moderné ozbrojené konflikty predstavujú charakteristické znaky, ktoré vytvárajú jedinečné vzorce traumatického stresu:

- **Bezpilotné letecké systémy (UAV/drony)** – konštantná, nepredvídateľná hrozba generuje chronickú hypervigilanciu bez možnosti regeneračného odpočinku.

- **Presné zbrane** – akustické stimuly sa stávajú silnými psychologickými spúšťačmi, zvukom indukované hypervzrušenie pretrváva aj po boji.
- **Obmedzené operačné priestory** – dlhodobá adaptácia na konštantnú mobilizáciu bráni návratu k základnému autonómnemu fungovaniu.
- **Neistota rotácií** – nemožnosť plánovať návrat, pretrvávajúca hrozba opätovnej mo-

### Rodovo špecifické hormonálne faktory významne ovplyvňujú vzorce stresovej reakcie:

- **Estrogén:** zvyšuje odolnosť voči stresu, počas období poklesu (PMS, perimenopauza) sa zvyšuje zraniteľnosť voči úzkosti
  - **Progesterón:** deficit koreluje s nespavosťou a podráždenosťou
  - **Oxytocín:** aktivuje reakciu starostlivosti a spriatelenia, uľahčuje sociálne väzby a vyhľadávanie podpory
- Chronický stres urýchľuje biologické starnutie, zvyšuje riziko depresie, osteoporózy a kardiovaskulárnych ochorení – predstavuje systémový stav postihujúci telo, emócie a vzťahy súčasne.

bilizácie udržiava chronický stresový stav.

- **Informačná vojna** – protichodné správy a mediálny tlak zosilňujú úzkosť a kognitívnu dezorientáciu.
- **Asymetrické frontové línie** – absencia jasných bojových zón zvyšuje riziko morálneho zranenia pri kontaktoch s civilistami.

### Klinický dôsledok:

Technologické prostredie súčasnej vojny udržiava permanentné napätie a narúša prirodzené cykly zotavenia. Po-konfliktná adaptácia zvyčajne vyžaduje 6 – 18 mesiacov, čo zdôrazňuje potrebu rozšírených rámcov podpory.

### Spektrum traumatických reakcií

Typ reakcie	Časový rámec	Kľúčové znaky
Normálna stresová reakcia	Do 4 týždňov	Úzkosť, poruchy spánku, nočné mory – spontánne ustupujú v prípade podpory
Akútna stresová reakcia	Prvé 4 týždne	Závažné príznaky vyžadujúce monitorovanie – potenciál spontánneho vyriešenia
PTSD (akútna fáza)	1 – 3 mesiace	Intruzívne spomienky, vyhýbavé správanie – indikovaná profesionálna intervencia
PTSD (chronická)	> 3 mesiace	Obmedzenie aktivít, sociálna izolácia – vyžaduje komplexnú liečbu
PTSD s oneskoreným nástupom	Mesiace až roky	Objavenie sa príznakov po latentnom období, často spúšťané následnými stresormi
Morálne zranenie	Variabilné	Konanie porušujúce osobný morálny kódex, hlboká vina, hanba, strata zmyslu

**Štatistická poznámka:** Pokonfliktné údaje z Turecka naznačujú 300 % nárast psychologických porúch po vojnových udalostiach. Epidemiologický výskum naznačuje, že medzi populáciou vystavenou traume približne 20 % prejavuje odolnosť bez klinických príznakov, u 40 – 60 % sa vyvinú somatické poruchy, poruchy prispôsobenia alebo depresie a približne 20 % sa prejavuje akútnou symptomatológiou vyžadujúcou okamžitú intervenciu.

### Klinická symptomatológia (kritériá DSM-5)

Diagnóza PTSD vyžaduje príznaky v štyroch klastroch pretrvávajúce dlhšie ako jeden mesiac s významným funkčným poškodením:

- **Klaster B: Intruzívne príznaky**
- Opakované, nedobrovoľné intruzívne

spomienky na traumatickú udalosť

- Znepokojujúce sny s obsahom súvisiacim s udalosťou
- Disociatívne reakcie (z angl. tzv. flashbacky), kde jedinec cíti alebo koná, akoby sa udalosť opakovala

### Klaster C: Vyhýbavé príznaky

- Vyhýbanie sa znepokojujúcim spomienkam, myšlienkam alebo pocitom o traumatickej udalosti
- Vyhýbanie sa externým pripomienkam (ľudia, miesta, rozhovory, činnosti, predmety, situácie)

### Klaster D: Negatívne zmeny v kognícii a nálade

- Pretrvávajúci negatívny emocionálny stav (strach, hrôza, hnev, vina, hanba)
- Výrazne znížený záujem o významné aktivity

- Pocity odlúčenosti alebo odcudzenia od ostatných

#### Klaster E: Zmeny v excitabilite a reaktivite

- Podrážené správanie a výbuchy hnevu

- Hypervigilancia
- Prehnané reakcie – úľak
- Problémy s koncentráciou
- Poruchy spánku

## Psychosomatické intervenčné techniky

### Základný princíp: integrácia tela a mysle

Telo a psychika fungujú ako jednotný systém. Somatické intervencie uľahčujú dokončenie cyklu stresovej reakcie a obnovujú pocit kontroly a uvedomenia si prítomného okamihu. Nasledujúce techniky sú prístupy založené na dôkazoch na reguláciu aktivity autonómneho nervového systému.

#### Bilaterálna stimulácia: technika objatia motýľa

Objatie motýľa (Abrazo de la Mariposa), vyvinuté Lucinou Artigas po hurikáne Pauline v Mexiku, využíva bilaterálnu stimuláciu na uľahčenie spracovania traumatických spomienok a emócií pri súčasnom znížení fyziologických markerov stresu.

#### Protokol

- Poloha:** sediaca alebo stojaca v pokojnom prostredí.
- Umiestnenie rúk: prekrížte ruky na hrudi, pravá ruka je na ľavom ramene, ľavá ruka je na pravom ramene (alebo prekrížte dlane pod kľúčnymi kosťami).
- Bilaterálne poklepávanie:** striedajte pomalé, jemné poklepávanie na hrudník napodobňujúce pohyb krídel motýľa.
- Pozorovanie:** všimajte si myšlienky, pocity, obrazy bez hodnotenia alebo pokusu o zmenu.
- Dýchanie:** udržujte hlboké, pomalé dýchanie, môžete zahrnúť aj sebaukludňujúce výroky.

- Trvanie:** odporúčané sú tri opakovania s trvaním 30 – 60 sekúnd.

**Mechanizmus:** Bilaterálna stimulácia aktivuje obe mozgové hemisféry, uľahčuje interhemisférickú komunikáciu a integráciu traumatického materiálu podobne ako mechanizmy navrhované pre EMDR terapiu.

**Indikácie:** Akútna stresová reakcia, epizódy úzkosti, intruzívne spomienky, ťažkosti so zaspávaním.

#### Techniky regulácie dýchania

##### Štvorcové dýchanie (taktické dýchanie)

Táto technika, ktorú používa vojenský personál a záchranné zložky, vyrovnáva sympatickú a parasympatickú aktiváciu prostredníctvom štruktúrovaných dýchových fáz rovnakej dĺžky.

#### Protokol

- Každá fáza = 4 sekundy
- Nádych nosom (4 sekundy)
  - Zadržanie dychu (4 sekundy)
  - Výdych ústami (4 sekundy)
  - Zadržanie dychu s prázdnyimi pľúcami (4 sekundy); opakovať minimálne 3 minúty
- Dychová technika 4-7-8**
- Táto technika, ktorú vyvinul Dr. Andrew Weil, zdôrazňuje predĺžený výdych na aktiváciu parasympatickej reakcie.
- Pomalý nádyh, úplne naplňte pľúca (4 sekundy)

- Zadržte dych, pokračujte v počítaní (do 7)

- Úplný výdych počas počítania do 8

#### Uzemnenie:

##### Senzorický protokol 5-4-3-2-1

Táto kognitívno-senzorická technika prerušuje disociáciu a flashbaky presmerovaním pozornosti na zmyslovú skúsenosť prítomného okamihu, pričom obnovuje spojenie s prostredím tu a teraz.

#### Protokol

- 5 vecí, ktoré môžete VIDIEŤ
- 4 veci, ktoré môžete POČUŤ
- 3 veci, ktoré môžete CÍTIŤ (čuch)
- 2 veci, ktoré môžete OCHUTNAŤ
- 1 vec, ktorej sa môžete DOTKNÚŤ

**Klinická poznámka:** Táto technika je obzvlášť účinná pri zvládaní úzkosti, disociatívnych epizód a pri návrate jedinca do stavu uvedomenia si prítomného okamihu pri prežívaní intruzívnych príznakov.

## Perspektíva rodinných systémov: sekundárna traumatizácia

#### Aplikácia teórie rodinných systémov Murraya Bowena

Teória rodinných systémov Murraya Bowena poskytuje zásadný rámec pre pochopenie vlnových efektov traumy: rodina predstavuje jednotný emocionálny systém, kde zmena u jedného člena vyvoláva reakciu v celej štruktúre.

#### Kľúčové systémové dynamiky

- Vzájomná závislosť:** stav jedného člena ovplyvňuje ostatných; zotavenie je inherentne systémový proces.
- Emocionálne trojuholníky:** stresové situácie generujú dočasné koalície, ktoré môžu systém stabilizovať alebo destabilizovať.
- Prerozdelenie rolí:** neprítomnosť partnera vojaka si vyžaduje funkčnú

reorganizáciu, návrat vyžaduje opätovné vyjednávanie.

#### Sekundárna traumatizácia: klinické rozpoznanie

Sekundárna traumatizácia sa vyvíja u blízkych rodinných príslušníkov prostredníctvom dlhodobého spolužitia s traumatizovaným jedincom. Prejavy sú podobné primárnej PTSD: úzkosť, poruchy spánku, emocionálne vyčerpanie, hypervigilancia a somatické ťažkosti.

**Priorita starostlivosti o seba:** Metafora kyslíkovej masky v lietadle platí priamo – opatrovatelia musia zabezpečiť vlastnú pohodu pred efektívnou podporou ostatných. Keď dvaja rodinní príslušníci vykazujú akútne príznaky, intervencia uprednostňuje závažnejšie postihnutého jedinca.

#### Ochranné a rizikové faktory

Ochranné faktory	Rizikové faktory
Kvalitné vzťahy pred traumou	Predexistujúca dysfunkcia vzťahov
Efektívne komunikačné vzorce	Vyhýbanie sa komunikácii alebo eskalácia konfliktov
Silné siete sociálnej podpory	Sociálna izolácia
Náboženský/spirituálny rámec zmyslu	Strata zmyslu a existenciálna tieseň
Emocionálne zrelí členovia rodiny	Emocionálna reaktivita a slabá diferenciacia

*Rodiny vykazujúce ochranné faktory preukazujú optimálnu adaptáciu a prognózu zotavenia po vystavení sa boju.*

## Kritériá urgentnej intervencie

Okamžitá profesionálna intervencia je indikovaná v prípade prítomnosti nasledujúcich príznakov alebo správania:

- Suicidálne myšlienky alebo sebapoškodzujúce správanie
- Neschopnosť vykonávať aktivity každodenného života
- Užívanie látok ako primárny mechanizmus zvládania
- Agresia alebo násilie voči sebe alebo iným
- Progresívne zhoršovanie príznakov napriek intervencii

### Varovné signály u detí

- Náhle zmeny správania
- Vývinová regresia
- Pretrvávajúce nočné mory (> 1 mesiac)
- Odmietanie školy alebo zhoršenie prospechu
- Sebapoškodzujúce správanie
- Suicidálne vyjadrenia
- Extrémna agresia alebo úplná apatia
- Poruchy spánku alebo stravovania trvajúce > 2 týždne

### Bibliografia

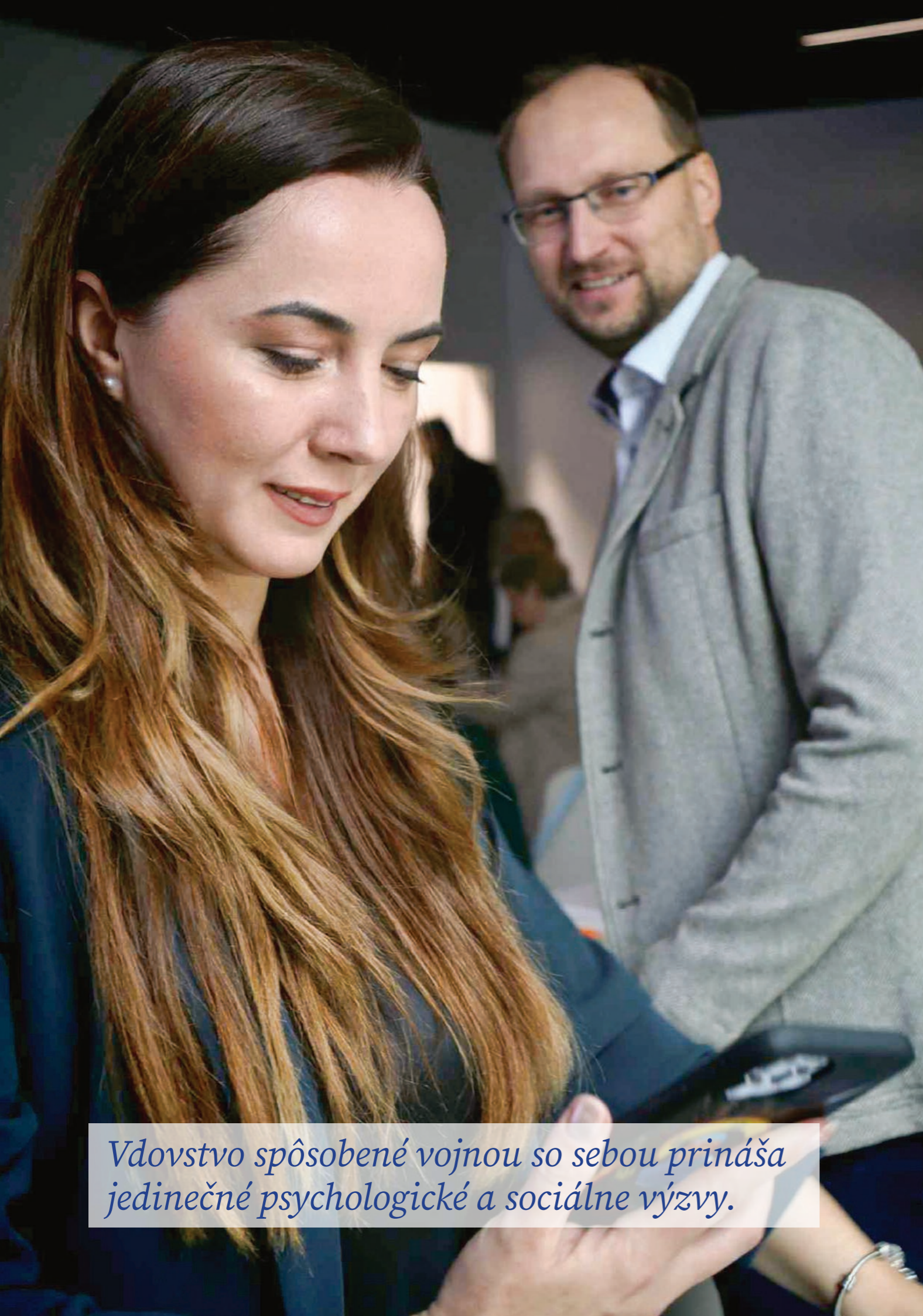
#### Klinické usmernenia

- WHO (2020). Doing What Matters in Times of Stress
- WHO (2021). Self-Help Plus (SH+)
- WHO (2016). mhGAP Intervention Guide
- APA (2017). PTSD Treatment Guideline
- NICE (2018). NG116 PTSD
- VA/DoD (2023). PTSD & ASD Clinical Practice Guideline

#### Základná literatúra

- Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living
- Levine, P. A. (1997). Waking the Tiger: Healing Trauma
- Shay, J. (1994). Achilles in Vietnam: Combat Trauma and the Undoing of Character
- van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score
- Wadsworth, S.M. & Riggs, D. (2011). Risk and Resilience in U.S. Military Families





*Vdovstvo spôsobené vojnou so sebou prináša jedinečné psychologické a sociálne výzvy.*

### Teoretický rámec

Prístupy zohľadňujúce traumy vychádzajú z poznania, že nepriaznivé skúsenosti majú hlboký vplyv na kognitívne fungovanie a schopnosť učiť sa. Harris a Fallo (2001) postavili služby zohľadňujúce traumy na piatich základných princípoch: bezpečnosť, dôveryhodnosť, voľba, spolupráca a posilnenie. Tieto princípy nadobúdajú osobitný význam pri práci s ľuďmi, ktorí prežívajú pretrvávajúcu traumy.

Perry a Szalavitz (2017) vo svojom výskume ukázali, že chronický stres výrazne ovplyvňuje schopnosť mozgu učiť sa – zasahuje predovšetkým pracovnú pamäť a exekutívne funkcie. Pre pedagógov je preto dôležité uvedomiť si, že zdanlivé ťažkosti s technológiou nemusia byť prejavom kognitívnych obmedzení, ale môžu odrážať traumatické reakcie.

Rôzne teórie andragogiky zdôrazňujú, že dospelí sa učia najefektívnejšie vtedy, keď výučba spĺňa niekoľko podmienok: je riadená samotným účastníkom, čerpá z jeho životných skúseností, reaguje na bezprostredné potreby, zameriava sa na riešenie konkrétnych problémov a vychádza z vnútornej motivácie.

Rodový digitálny rozdiel je naďalej celosvetovo významným fenoménom – ženy majú o 7 % nižšiu pravdepodobnosť, že budú používať internet (ITU, 2023). Na druhej strane výskum AbuJarour et al. (2019) prináša povzbudivé zistenie, že ak ženy dostanú ciele školenie digitálnych zručností, osvojujú si ich veľmi rýchlo a prejavujú vysokú mieru motivácie.

### Špecifické úvahy v prípade ukrajinských žien žijúcich na Slovensku

Z výskumov rodín zažívajúcich vojnový konflikt vyplýva, že manželky nasadených vojakov trpia zvýšenou mierou úzkosti, depresie a psychosomatických ťažkostí. U ukrajinských žien, ktorých partneri bojujú v aktívnych bojových zónach, sú tieto stresové faktory ešte intenzívnejšie – prehlbuje sa ich neistota v komunikácii a neustála hrozba ohrozenia života ich partnerov. Pri vzdelávaní v digitálnych zručnostiach je preto potrebné počítať s tým, že účastníčky môžu prežívať náhle emocionálne reakcie vyvolané správami z frontu, môžu mať problémy so sústredením v dôsledku chronickej bdlosti, môžu potrebovať flexibilitu, aby mohli reagovať na naliehavú komunikáciu z Ukrajiny, a môžu uprednostňovať najmä tie zručnosti, ktoré im uľahčia kontakt s partnermi.

Vdovstvo spôsobené vojnou so sebou prináša jedinečné psychologické a sociálne výzvy. Zdravá adaptácia na stratu zahŕňa striedanie medzi spracovávaním smútku a postupným obnovovaním bežného života. Vzdelávanie v digitálnych zručnostiach prirodzene zapadá do tej časti procesu, ktorá sa orientuje na obnovu.

Pri školení osamelých matiek a primárnych opatrovateliek je potrebné myslieť na praktické aspekty: zabezpečiť starostlivosť o deti počas školení, prispôbiť rozvrh školským povinnostiam detí, zahrnúť témy ako rodičovské kontroly a bezpečnosť detí na internete a zameriavať sa aj na zručnosti, ktoré matkám pomôžu podporovať vzdelávanie ich detí.

### Pedagogické odporúčania

Pri vytváraní vzdelávacieho prostredia je dôležité dbať na niekoľko aspektov. Fyzické prostredie by malo byť príjemné – pohodlné sedenie, dostatok svetla a jasný výhľad na východy. Rovnako dôležitá je predvídateľná štruktúra: ustálená rutina, jasne formulované ciele každého stretnutia a včasné oznamovanie akýchkoľvek zmien. Emocionálnu bezpečnosť možno budovať prostredníctvom skupinových dohôd o dôvernosti, vzájomnom rešpekte a podpore. Téma digitálnej bezpečnosti by mala byť zaradená hneď na začiatok školenia, aby sa rozptýlili prípadné obavy účastníčok.

Je potrebné klásť dôraz na rešpektovanie kultúrneho zázemia účastníčok. V praxi to znamená uznať digitálne zručnosti, ktoré účastníčky už majú, a stavať na nich, poskytovať materiály v ukrajinčine a postupne integrovať slovenčinu, používať príklady z každodenného života účastníčok a rešpektovať odlišnosti v komunikačných štýloch.

Ukrajinky prichádzajúce na Slovensko so sebou prinášajú cenné zdroje: vysokú úroveň vzdelania (gramotnosť dospelých na Ukrajine presahuje 95 %), odolnosť, ktorú preukázali úspešným zvládnutím vysídlenia, silnú motiváciu učiť sa poháňanú konkrétnymi cieľmi a pevné sociálne väzby a komunitnú súdržnosť.

### Návrh kurikula

Na základnej úrovni stojí bezpečnosť – tvorba hesiel, rozpoznávanie phishingu, ochrana osobných údajov a bezpečné používanie internetového bankovníctva. Nasleduje potreba spojenia, ktorá zahŕňa komunikačné platformy, bezpečné používanie sociálnych sietí a videohovory. Tretia

úroveň sa zameriava na prístup k službám – vládne elektronické služby, zdravotné portály, bankovníctvo a prekladače. Štvrtou úrovňou je ekonomická oblasť: hľadanie práce, tvorba životopisov, profesionálne siete a práca na diaľku. Na vrchole hierarchie stojí seberealizácia prostredníctvom AI nástrojov, kreatívnych aplikácií a pokročilých digitálnych zručností.

Long a Magerko (2020) chápu AI gramotnosť ako schopnosť kriticky hodnotiť technológie umelej inteligencie a efektívne s nimi pracovať. Pri školení ukrajinských žien je nevyhnutné zdôrazniť ochranu súkromia – citlivé osobné údaje by sa nikdy nemali zadávať do AI systémov. Účastníčky by mali vedieť, že AI môže produkovať nepresné alebo celkom vymyslené informácie (tzv. halucinácie), a preto je potrebné výstupy vždy overovať. Medzi praktické využitie AI patria preklady, pomoc s porozumením dokumentom, vyhľadávanie receptov či plánovanie ciest. Umelá inteligencia by mala byť prezentovaná ako pomocník, ktorý rozširuje ľudské schopnosti, nie ako ich náhrada.

### Praktické pokyny pre školiteľov

Jednotlivé stretnutia by nemali presiahnuť 90 až 120 minút a mali by zahŕňať pravidelné prestávky. Osvedčilo sa začínať krátkou uzemňovacou aktivitou a jasným prehľadom programu. Nové koncepty je vhodné zavádzať postupne, vždy len jeden naraz, a ihneď ho precvičiť. Účastníčky ocenia písomné materiály v ukrajinčine, ku ktorým sa môžu neskôr vrátiť. Záver stretnutia by mal patriť zhrnutiu, priestoru na otázky a stručnému náhľadu na nasledujúce stretnutie. Rovnako dôležitý je čas na neformálnu vzájomnú podporu a nadväzovanie kontaktov.

Ak niektorá z účastníčok prežíva emocionálne ťažkosti, je vhodné ponúknuť jej tichý priestor na oddych, pohár vody a možnosť rozhodnúť sa, či chce pokračovať, alebo si potrebuje odpočinúť. Dôležité je dať jej najavo, že emocionálne reakcie sú za daných okolností úplne pochopiteľné. Školiteľ by mal mať po ruke informácie o dostupných službách psychologickej

podpory. Zároveň si musí uvedomovať hranice svojej úlohy – nie je terapeut, a ak situácia presahuje jeho kompetencie, mal by účastníčku nasmerovať k odborníkom.

Skupinovú dynamiku možno podporiť prácou vo dvojiciach a malých skupinách. Skúsenejšie účastníčky možno povzbudiť, aby pomáhali nováčikom. Je dobré vytvárať príležitosti, pri ktorých môžu účastníčky zdieľať vlastné skúsenosti a znalosti. Neformálny čas pred začiatkom školenia a po jeho skončení pomáha v skupine budovať vzťahy a vzájomnú dôveru.

### Bibliografia

- AbuJarour, S., et al. (2019). ICT-enabled refugee integration. CAIS, 44, 874–890.
- Brekke, J. P., & Staver, A. B. (2023). Digital challenges for refugees in Europe. JRS, 36(2), 267–291.
- Gay, G. (2018). Culturally responsive teaching. Teachers College Press.
- Goodkind, J. R. (2006). Promoting refugees' well-being through mutual learning. AJCP, 37(1–2), 77–93.
- Harris, M., & Fallot, R. D. (2001). Using trauma theory to design service systems.
- Jossey-Bass. Helsper, E. J. (2012). A corresponding fields model for social

and digital exclusion. CT, 22(4), 403–426.

- Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery. Basic Books.
- ITU. (2023). Facts and figures 2023: Internet use. International Telecommunication Union.
- Knowles, M. S. (1984). Andragogy in action. Jossey-Bass. Leurs, K., & Smets, K. (2018). Refugee connected. FMR, 58, 21–24.
- Long, D., & Magerko, B. (2020). What is AI literacy? CHI Conference 2020, 1–16.
- Mansfield, A. J., et al. (2010). Deployment and mental health services. NEJM, 362(2), 101–109.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017). The boy who was raised as a dog. Basic Books.
- Saleebey, D. (2006). The strengths perspective in social work practice. Pearson.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping. Death Studies, 23(3), 197–224.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving. Cognitive Science, 12(2), 257–285.



*Jednoduché techniky,  
ktoré pomôžu vášmu telu a mysli nájsť pokoj*

### **Sprievodca pre ženy zasiahnuté vojnou**

*Milé čitateľky,  
prešli ste si toľkým. Či už ste stratili partnera vo vojne, alebo sa váš partner vrátil s neviditeľnými ranami, váš život sa zmenil spôsobmi, ktoré je ťažké vyjadriť slovami. Možno ste opustili domov, krajinu, všetko známe. Nesiete si vnútri vlastný smútok, obavy, vyčerpanie.*

*Táto kapitola je napísaná pre vás. Nie ako náhrada odbornej pomoci, ale ako zbierka jednoduchých, praktických nástrojov, ktoré môžete použiť hneď teraz, kdekoľvek sa nachádzate. Tieto techniky pomohli tisícom ľudí po celom svete – fungujú, pretože hovoria priamo k vášmu telu, nielen k vašej mysli.*

*Nepotrebuje žiadne špeciálne vybavenie. Nemusíte byť na tichom mieste. Tieto techniky môžete robiť počas starostlivosti o deti, čakania v rade, keď v noci nemôžete zaspať alebo keď len tak sedíte s negatívnymi emóciami. Sú len vaše a môžete ich použiť, kedykoľvek ich potrebujete.*

#### **Pochopenie toho, čo sa deje vo vašom tele**

Keď zažijeme desivé alebo zdrvujúce udalosti, naše telo prejde do ochranného režimu. Je to úplne normálne, vaše telo sa vás snaží udržať v bezpečí. Niekedy však táto ochranná reakcia zostane zaseknutá a pokračuje aj potom, čo bezprostredné nebezpečenstvo pominulo.

#### **MOŽNO STE SI VŠIMLI**

- Silné búšenie srdca bez zjavného dôvodu
- Ťažkosti so spánkom alebo nočné mory
- Pocit neustáleho napätia alebo nervozity
- Ťažkosti so sústredením alebo zapamätaním si vecí
- Fyzické napätie, bolesti hlavy alebo žalúdočné problémy
- Pocit otupenia alebo odpojenia od svojho života
- Náhle vlny smútku, strachu alebo hnevu
- Pocit vyčerpania aj po odpočinku

*Toto nie sú známky slabosti. Sú to známky toho, že vaše telo veľmi tvrdo pracovalo, aby vás ochránilo. Techniky v tejto kapitole vám pomôžu jemne povedať vášmu telu, že sa môže uvoľniť, že práve teraz v tomto okamihu ste v bezpečí.*

#### **Technika 1: Objatie motýľa**

Táto krásna technika bola vytvorená, aby pomohla deťom po ničivom hurikáne v Mexiku. Odvtedy pomohla ľuďom všetkých vekových kategórií po celom svete vrátane mnohých, ktorí zažili vojnu, stratu a vysídlenie.

*Techniky v tejto kapitole vám pomôžu jemne povedať vášmu telu, že sa môže uvoľniť, že práve teraz v tomto okamihu ste v bezpečí.*

**KEDY JU POUŽIŤ**

- Keď cítite úzkosť alebo preťaženie
- Keď sa vracajú bolestivé spomienky
- Keď nemôžete zaspáť
- Po prijatí ťažkých správ
- Keď vám rýchlo bije srdce
- Pred stresujúcim rozhovorom alebo po ňom

**AKO NA TO**

1. **Nájdite si pohodlnú polohu.** Môžete sedieť, stáť alebo ležať. Zatvorte oči, ak je vám to príjemné, alebo ich nechajte privreté.
2. **Prekrižte ruky na hrudi.** Položte pravú ruku na ľavé rameno a ľavú ruku na pravé rameno. Vaše ruky sú teraz ako krídla motýľa odpočívajúceho na vašom srdci.
3. **Začnite jemne poklepávať.** Striedavo pomaly poklepávajú rukami – pravá, ľavá, pravá, ľavá – ako motýľ jemne mávajúcí krídlami. Poklepávanie by malo byť jemné a pomalé.
4. **Dýchajte prirodzene.** Nesnažte sa kontrolovať dýchanie. Nechajte ho jednoducho plynúť.
5. **Všímajte si, čo prichádza.** Môžu sa objaviť myšlienky, pocity, obrazy. Nemusíte ich odháňať ani sa ich držať. Jednoducho si ich všimajte ako oblaky prechádzajúce oblohou.
6. **Pokračujte 1 – 3 minúty.** Prestaňte, keď sa budete cítiť pokojnejšie. Môžete to opakovať niekoľkokrát denne.

**Prečo to funguje**

Keď poklepávate zo strany na stranu, jemne stimulujete obe strany mozgu. To pomáha vašej mysli spracovať ťažké emócie a spomienky pokojnejším spôsobom. Prekriženie rúk tiež vytvára pocit objatia a ochrany, teda niečo, čo všetci potrebujeme, a to najmä v ťažkých časoch.

**Láskavá pripomienka.**

Túto techniku môžete naučiť aj svoje deti. Môže sa stať spoločným rituálom útechy. Niektoré mamy to robia spolu s deťmi pred spaním.

**Technika 2: Dýchanie na upokojenie**

Váš dych je ako diaľkový ovládač nervového systému. Keď dýchate určitým spôsobom, môžete skutočne poslať signály do mozgu, ktoré hovoria „teraz je bezpečné sa uvoľniť“. Úžasné na dýchaní je, že ho máte vždy so sebou bez ohľadu na to, kde ste alebo čo sa okolo vás deje.

**Štvorcové dýchanie**

Túto techniku používa vojenský personál a záchranári po celom svete, pretože funguje rýchlo a spoľahlivo aj vo veľmi stresových situáciách.

**KEDY JU POUŽIŤ**

- Keď sa potrebujete rýchlo upokojiť
- Pred náročným telefonátom alebo stretnutím
- Keď cítite, že stúpa panika
- Keď sa zobudíte s úzkosťou

**AKO NA TO**

<b>NÁDYCH</b> cez nos Počítajte: 1, 2, 3, 4	<b>ZADRŽAŤ</b> plné pľúca Počítajte: 1, 2, 3, 4
<b>VÝDYCH</b> cez ústa Počítajte: 1, 2, 3, 4	<b>ZADRŽAŤ</b> prázdne pľúca Počítajte: 1, 2, 3, 4

Opakujte tento cyklus aspoň 4× alebo pokračujte 3 – 5 minút. Ak sa vám zdá zadržanie na 4 sekundy príliš dlhé, začnite s 3 sekundami a postupne ho predlžujte.

**Dychová technika 4-7-8**

Táto technika je obzvlášť užitočná, keď nemôžete zaspáť, alebo keď potrebujete hlbšie uvoľnenie. Dlhší výdych hovorí vášmu telu, že je čas na odpočinok.

**AKO NA TO**

- Ticho sa nadýchnite nosom počas 4 sekúnd

- Zadržte dych na 7 sekúnd
- Úplne vydýchnite ústami počas 8 sekúnd (môžete vydať jemný zvuk fúúú)
- Opakujte 3 – 4×

**Prečo dýchanie funguje**

Keď dýchate pomaly a hlboko, najmä keď je váš výdych dlhší ako nádych, aktivujete časť nervového systému zodpovednú za odpočinok a regeneráciu. Srdcová frekvencia sa spomalí, krvný tlak klesne a stresové hormóny sa znížia. Je to ako stlačenie tlačidla reset pre vaše telo.

**Technika 3: Uzemnenie**

Niekedy nás naša myseľ odvádza späť k bolestivým momentom alebo dopredu k desivým možnostiam. Techniky uzemnenia vám pomáhajú vrátiť sa tam, kde skutočne ste, práve tu a práve teraz v prítomnosti, kde ste v bezpečí.

**KEDY JU POUŽIŤ**

- Keď sú spomienky na minulosť zdrvivúce
- Keď cítite odpojenie od svojho tela alebo okolia
- Počas nočnej mory alebo po nej
- Keď úzkosť spôsobuje, že všetko pôsobí neskutočne
- Keď nemôžete prestať premýšľať o budúcnosti

**Metóda 5-4-3-2-1**

Táto jednoduchá technika využíva päť zmyslov na ukotvenie v prítomnom okamihu. Môžete ju robiť kdekolvek a kedykoľvek s otvorenými očami.

**AKO NA TO**

**5 – VIDÍM:** Rozhliadnite sa a pomenujte 5 vecí, ktoré vidíte. Povedzte ich nahlas, ak môžete, alebo potichu vo svojej mysli. („Vidím okno. Vidím šálku. Vidím hodičky...“)

**4 – POČUJEM:** Pomenujte 4 veci, ktoré práve teraz počujete. Pozorne načúvajte. Vždy sú v okolí nejaké zvuky, a to aj na tichých miestach. („Počujem premávku. Počujem svoje dýchanie. Počujem vtáky...“)

**3 – CÍTIM DOTYKOM:** Pomenujte 3 veci, ktoré fyzicky cítite. („Cítim stoličku, na ktorej sedím. Cítim látku svojho trička. Cítim nohy na podlahe.“)

**2 – CÍTIM ČUCHOM:** Pomenujte 2 veci, ktoré cítite nosom. Ak nič necítite, pomenujte 2 vône, ktoré máte radi. („Cítim kávu. Cítim čerstvý vzduch.“)

**1 – CÍTIM NA JAZYKU:** Pomenujte 1 vec, ktorú môžete ochutnať. Ak nič necítite, napite sa vody alebo čaju. („Cítim mäta zo zubnej pasty.“)

**Jednoduché fyzické uzemnenie**

Ak sa vám metóda 5-4-3-2-1 zdá v danom momente príliš komplikovaná, vyskúšajte tieto jednoduchšie alternatívy:

- Pevne pritlačte nohy na podlahu** a vnímajte, ako vás zem podopiera
- Podržte niečo studené** (kocku ľadu, studenú vodu, mrazenú zeleninu)
- Opláchnite si tvár studenou vodou** alebo podržte zápästia pod studenou tečúcou vodou
- Zovrite ruky v pästi**, podržte 5 sekúnd, potom uvoľnite
- Dotknite sa rôznych textúr okolo seba** a popíšte, čo cítite

**Prečo uzemnenie funguje**

Keď cítite úzkosť alebo znovu prežívame traumy, náš mozog nedokáže rozlíšiť medzi minulosťou a prítomnosťou, medzi spomienkou a realitou. Tým, že sa zámerné sústredíte na to, čo vaše zmysly zažívajú PRÁVE TERAZ, pomáhate svojmu mozgu pochopiť, že ste tu v tomto okamihu a že ste v bezpečí.

## Špeciálne odporúčania, ak ste stratili partnera

Strata partnera vo vojne je jednou z najhlbších rán, ktoré môže človek zažiť. Váš smútok je jedinečný a neexistuje správny spôsob, ako sa cítiť alebo uzdravovať. Tieto techniky nemajú za cieľ odňať vám smútok. Smútok je prirodzená odpoveď na lásku a stratu. Majú vám pomôcť, keď sa bolesť zdá neznesiteľná, alebo keď potrebujete fungovať pre seba alebo svoje deti.

### Keď prídu vlny smútku

Smútok často prichádza vo vlnách, niekedy predvídateľne, niekedy bez varovania. Keď príde vlna:

- Najprv to uznajte** – „*Toto je smútok. Toto je láska. Toto prejde.*“
- Použite objatie motýľa** – poskytuje

útechu objatia, keď sa cítite najviac osamelo.

- Dýchajte pomaly** – aj zopár hlbokých nádychov vám môže pomôcť zostať v prítomnosti.
- Pamätajte** – vlny vždy ustúpia. Táto intenzita sa zmierni.

### Praktické momenty, keď techniky pomáhajú

- Pred vstupom domov po prijatí správy
- Pri manipulácii s jeho vecami
- Na výročia, narodeniny, sviatky
- Keď potrebujete byť silná pre svoje deti, ale vnútri sa cítite zlomená
- Pred spaním, keď sa hrnú spomienky
- Keď nečakane narazíte na niečo, čo vám ho pripomína

## Špeciálne odporúčania, ak sa váš partner vrátil z vojny

Váš partner sa vrátil, ale možno to nie je ten istý človek, ktorý odišiel. Život s niekým, kto si prináša vojnovú traumu, je veľká výzva. Možno cítite úľavu, ale ste zmätená, lásku zmiešanú s vyčerpaním alebo nádej zmiešanú so smútkom za tým, aký býval.

**Tieto techniky sú pre VÁS.** Z prázdneho pohára nenalievate. Staráť sa o seba nie je sebecké, je to nevyhnutné.

### Kedy použiť tieto techniky

- Po ťažkej noci** (jeho nočné mory, nepokoj alebo výbuchy).
- Keď sa jeho nálada náhle zmení** a vy pociťujete napätie vo svojom tele ako reakciu na jeho správanie.
- Pred rozhovorom**, ktorý by pre neho mohol byť spúšťačom.
- Keď cítite, že sa jeho trauma stáva vašou** (sekundárna traumatizácia je skutočná).

- Keď vám chýba človek, ktorým bol predtým**, a cítite vinu za tento pocit.
- Keď potrebujete byť pokojná pre deti**, aj keď je doma napätá atmosféra.

### Čo môžete zdieľať s ním

Keď je tomu otvorený, môžete svojmu partnerovi jemne predstaviť tieto techniky. Mnoho veteránov nachádza úľavu v:

- štvorcovom dýchaní** – najmä preto, že bolo vyvinuté na vojenské účely;
- technikách uzemnenia** – obzvlášť užitočné pri flashbackoch;
- objatí motýľa** – môžete ho robiť spoločne ako spôsob spojenia bez slov.



### Dôležité!

Nikdy sa nesnažte techniky partnerovi vnucovať. Nechajte ho prísť k nim v správnom čase. Vašou úlohou nie je byť jeho terapeutkou, ale starať sa o seba, aby ste mohli byť prítomná a milujúca.



### Rýchly prehľad: ktorú techniku kedy?

Cítim sa...	Vyskúšajte...
Úzkostne, srdce mi búši	Štvorcové dýchanie (4-4-4-4)
Zahltená spomienkami	Uzemnenie (5-4-3-2-1)
Smutne, osamelá	Objatie motýľa
Nemôžem zaspáť	Dýchanie 4-7-8
Odpojene, otupene	Fyzické uzemnenie (studená voda, textúry)
Potrebujem sa rýchlo upokojiť	Štvorcové dýchanie + nohy pevne na zemi
V panike, zahltená	Studená voda na tvár + pomalý výdych

### Kedy vyhľadať odbornú pomoc

Tieto techniky sú nástrojmi na každodenné zvládanie, ale nie sú náhradou odbornej podpory. Prosím, obráťte sa na odborníka na duševné zdravie, lekára alebo krízovú službu, ak:

- máte myšlienky na sebapoškodzovanie;
- nedokážete vykonávať základné denné činnosti (jedenie, spánok, starostlivosť o seba alebo deti);
- používate alkohol alebo drogy na zvládanie situácie;
- sa vaše príznaky časom zhoršujú, nie zlepšujú;
- sa necítite doma v bezpečí;
- vaše deti vykazujú známky úzkosti, ktoré vás znepokojujú;
- sa cítite úplne osamelo a bez nádeje.

*Požiadat' o pomoc nie je slabosť.  
Je to múdrosť a odvaha.*

### Záverečné slovo

Ste silnejšia, ako si myslíte. Skutočnosť, že toto čítate, hľadáte pomoc, snažíte sa postarať o seba, to je už samo o sebe akt odvahy.

Tieto techniky fungujú najlepšie, keď sa pravidelne precvičujú, nielen v kríze. Skúste použiť aspoň jednu z nich každý deň, možno objatie motýľa pred spaním alebo pár minút vedomého dýchania ráno. Časom sa váš nervový systém naučí, že sa môže uvoľniť, že pokoj je možný.

Na tejto ceste nie ste sama. Milióny žien po celom svete zdieľajú vašu skúsenosť. A hoci každá cesta je jedinečná, všetky si zaslúžime starostlivosť, súcitu a chvíle pokoja.

*Buďte k sebe láskavá.*



## TEST: starostlivosť o seba

Overenie vedomostí o psychosomatických technikách

### Pokyny k testu

Tento test vám pomôže overiť, či ste správne pochopili techniky starostlivosti o seba. Nie je to skúška, je to príležitosť precvičiť si to, čo ste sa naučili.

Čas nie je obmedzený. Odpovede nájdete na konci testu.

### Časť 1: Zakrúžkujte správnu odpoveď.

- Keď sa náš nervový systém dostane do ochranného režimu po traumatickom zážitku, čo sa môže stať?
  - Vždy sa sám od seba upokojí do niekoľkých hodín.
  - Môže zostať zaseknutý aj po tom, čo nebezpečenstvo pominulo.
  - Prestane úplne fungovať.
  - Ochranný režim sa aktivuje len u detí.
- Koľko sekúnd trvá každá fáza štvorcového dýchania (nádych, zadržanie, výdych, zadržanie)?
  - 2 sekundy
  - 4 sekundy
  - 6 sekúnd
  - 8 sekúnd
- Koľko vecí máme POČUŤ v metóde uzemnenia 5-4-3-2-1?
  - 5 vecí
  - 4 veci
  - 3 veci
  - 2 veci
- Prečo dlhší výdych (napríklad pri technike 4-7-8) pomáha pri uvoľnení?
  - Unavuje pľúca.
  - Aktivuje časť nervového systému zodpovednú za odpočinok.
  - Zvyšuje hladinu stresových hormónov.
  - Zrýchľuje srdcový tep.

### Časť 2: Pravda alebo nepravda

Označte, či je tvrdenie pravdivé alebo nepravdivé.

- Techniky v tejto knižke sú náhradou profesionálnej pomoci.  
 Pravda  Nepravda
- Pri objatí motýľa striedame poklepávanie pravou a ľavou rukou.  
 Pravda  Nepravda
- Štvorcové dýchanie používajú vojaci a záchranári po celom svete.  
 Pravda  Nepravda
- Uzemnenie 5-4-3-2-1 vyžaduje zatvorené oči.  
 Pravda  Nepravda

9. Sekundárna traumatizácia je niečo, čo môžu zažiť rodinní príslušníci.  
 Pravda  Nepravda
10. Požiadať o pomoc je znakom slabosti.  
 Pravda  Nepravda
11. Smútok po strate partnera prichádza často vo vlnách.  
 Pravda  Nepravda
12. Mali by ste partnerovi techniky vnucovať, aby sa rýchlejšie uzdravil.  
 Pravda  Nepravda

### Časť 3: Priradovanie

Priradte techniku k situácii, v ktorej by bola najúčinnnejšia. Každú techniku použite len raz.

A) Objatie motýľa    B) Štvorcové dýchanie    C) Dýchanie 4-7-8    D) Uzemnenie 5-4-3-2-1

13. .... Ležím v posteli a nemôžem zaspáť, myšlienky sa mi nevedia zastaviť.
14. .... Cítim sa veľmi osamelá a potrebujem pocit útechy a objatia.
15. .... Mám flashback – spomienky na minulosť sú také živé, že sa cítim, akoby som tam bola znova.
16. .... O 5 minút mám náročný telefonát a potrebujem sa rýchlo upokojiť.

### Časť 4: Doplňte správne poradie

Doplňte správne čísla do metódy uzemnenia 5-4-3-2-1.

17. .... – vec/-i, ktorú/-é môžete **VIDIEŤ**
18. .... – vec/-i, ktorú/-é môžete **POČUŤ**
19. .... – vec/-i, ktorej/-ých sa môžete **DOTKNÚŤ**
20. .... – vec/-i, ktorú/-é môžete **CÍTIŤ ČUCHOM**
21. .... – vec/-i, ktorú/-é môžete **OCHUTNAŤ**

### Časť 5: Praktické situácie

Prečítajte si situáciu a odpovedzte na otázku.

#### Situácia 1

Mária sa zobudila uprostred noci po nočnej more. Srdce jej búši, ruky sa jej trasú a cíti sa, akoby bola späť v minulosti. Nevie, kde je, a cíti paniku.

22. Akú techniku by mala Mária použiť ako prvú a prečo?

.....

.....

.....

#### Situácia 2

Annin manžel sa pred tromi mesiacmi vrátil z vojny. Často má výbuchy hnevu a nočné mory. Anna sa cíti vyčerpaná, úzkostná a niekedy cíti, že jeho trauma sa stáva aj jej traumou. Nevie, čo robiť.

23. Čo by ste Anne poradili? Vyberte dve najdôležitejšie veci.

.....

.....

#### Situácia 3

Eva pred rokom stratila manžela. Dnes našla jeho staré tričko v skrini. Zaplavila ju vlna smútku taká silná, že ledva dýcha.

24. Čo by si Eva mala povedať sama sebe a akú techniku by mohla použiť?

.....

.....

### Časť 6: Varovné signály

Kedy je potrebné vyhľadať odbornú pomoc? Označte všetky správne odpovede.

25. Ktoré z nasledujúcich situácií vyžadujú odbornú pomoc? (Označte všetky správne možnosti.)
- Myšlienky na sebapoškodzovanie
  - Občasný smútok
  - Používanie alkoholu alebo drog na zvládanie
  - Neschopnosť vykonávať základné denné činnosti
  - Občasné nočné mory
  - Pocit nebezpečia doma
  - Časom sa zhoršujúce príznaky
  - Občasná úzkosť



## KLÚČ K ODPOVEDIAM

(Pred kontrolou si najprv skúste odpovedať sami.)

### Časť 1: Výber správnej odpovede

1. **b)** Môže zostať zaseknutý aj po tom, čo nebezpečenstvo pominulo.
2. **b)** 4 sekundy
3. **b)** 4 veci
4. **b)** Aktivuje časť nervového systému zodpovednú za odpočinok.

### Časť 2: Pravda alebo nepravda

5. **N** (Nie sú náhradou, len doplnkom.)
6. **P** (Bilaterálne poklepávanie.)
7. **P** (Je to taktické dýchanie.)
8. **N** (Robí sa s otvorenými očami.)
9. **P** (Sekundárna traumatizácia je skutočná.)
10. **N** (Je to múdrosť a odvaha.)
11. **P** (Smútok prichádza vo vlnách.)
12. **N** (Nikdy nevnučovať, nechať mu priestor.)

### Časť 3: Priradovanie

13. **C)** Dýchanie 4-7-8 (na spánok)
14. **A)** Objatie motýľa (pocit útechy)
15. **D)** Uzemnenie 5-4-3-2-1 (návrat do prítomnosti)
16. **B)** Štvorcové dýchanie (rýchle upokojenie)

### Časť 4: Správne poradie

17. 5 vecí, ktoré môžete vidieť
18. 4 vecí, ktoré môžete počuť
19. 3 vecí, ktorých sa môžete dotknúť
20. 2 vecí, ktoré môžete cítiť čuchom
21. 1 vec, ktorú môžete ochutnať

### Časť 5: Praktické situácie

22. **Mária:** Mala by použiť uzemnenie 5-4-3-2-1, pretože sa potrebuje vrátiť do prítomnosti a uvedomiť si, kde sa nachádza. Potom môže použiť dýchanie na upokojenie.
23. **Anna:** 1) Mala by sa postarať najprv o seba (z prázdneho pohára sa nenalieva). 2) Denne môže používať techniky pre seba. Nemala by sa snažiť byť jeho terapeutkou ani mu techniky vnucovať.
24. **Eva:** Mala by si povedať: „Toto je smútok. Toto je láska. Toto prejde.“ Môže použiť objatie motýľa, ktoré poskytuje pocit útechy a objatia v osamelých chvíľach.

### Časť 6: Varovné signály

25. **Správne odpovede:** myšlienky na sebapoškodzovanie, používanie alkoholu alebo drog na zvládanie, neschopnosť vykonávať základné denné činnosti, pocit nebezpečia doma, časom sa zhoršujúce príznaky.

(Občasný smútok, občasnú nočnú moru a občasnú úzkosť sú normálne reakcie a nevyžadujú okamžitú odbornú pomoc, pokiaľ sa nezhoršujú.)



**Výborne!** Nezáleží na tom, koľko bodov ste získali. Dôležité je, že ste sa rozhodli učiť sa starať o seba. To je už samo osebe veľký krok.



## Praktická príručka IT zručností

### ÚVOD A CIELE VZDELÁVANIA

Digitálne technológie a umelá inteligencia sú NÁSTROJE, ktoré sú súčasťou nášho moderného života. Táto príručka vám pomôže naučiť sa ich používať bezpečne a s istotou.

#### Čo sa naučíte

- Základné znalosti o bezpečnom používaní internetu
- Ako rozpoznávať riziká v online priestore
- Ako môžu technológie (vrátane AI) uľahčiť každodenný život
- Ako zlepšiť digitálnu istotu a chrániť seba a svoju rodinu



#### Pamätajte:

Internet nám pomáha: komunikácia, práca, informácie. Ale prináša aj riziká: podvody, krádež údajov, falošné profily. Preto je dôležité vedieť, ako sa chrániť.

### BEZPEČNOSŤ NA INTERNETE

#### Hlavné hrozby na internete

Internet obsahuje rôzne hrozby vrátane podvodov a krádeže údajov, ktoré môžu ohroziť používateľov.

#### Pozor na falošné e-maily (phishing)

- Nikdy neotvárajte podozrivé odkazy alebo prílohy.
- Kontrolujte odosielateľa a webovú adresu.
- Dávajte si pozor na falošné správy od banky alebo kuriéra.

#### Sociálne siete

- Zdieľajte s rozumom – nastavte súkromie profilu.
- Nezdierajte číslo sociálneho poistenia, adresu ani plány ciest.
- Neposielajte osobné údaje cez neoverené odkazy.



#### POZOR!

Neposielajte osobné údaje cez neoverené odkazy alebo e-maily. Toto je najčastejší spôsob krádeže údajov.

### BEZPEČNÉ HESLÁ

Vaše heslá sú prvou líniou obrany proti neoprávnenému prístupu k vašim účtom.

#### Základné pravidlá tvorby hesla

- Používajte minimálne 12 znakov.
- Kombinujte veľké a malé písmená, čísla a špeciálne znaky.

*Internet obsahuje rôzne hrozby vrátane podvodov a krádeže údajov, ktoré môžu ohroziť používateľov.*

**DIGITÁLNE ZRUČNOSTI  
NA KAŽDODENNÝ ŽIVOT**

- Vyhybajte sa očividným kombináciám (mená, dátumy narodenia, 123456).
- Nepoužívajte to isté slovo alebo jednoduchú frázu.

### Príklady hesiel

Zlý príklad: **maria1990, password123, qwerty**  
Dobrý príklad: **K9\$mPw2@xL5nQ8z!**

### Správcovia hesiel

Zapamätať si desiatky zložitých hesiel je prakticky nemožné. Používajte správcov hesiel:

- Bitwarden (bezplatný, s otvoreným kódom)
- 1Password
- LastPass
- Dashlane



#### Tip:

Tieto programy uchovávajú všetky vaše heslá v šifrovanej podobe a stačí si pamätať len jedno hlavné heslo.

### Dvojfaktorová autentifikácia (2FA)

Dvojfaktorová autentifikácia pridáva ďalšiu úroveň ochrany. Aj keď niekto zistí vaše heslo, bez druhého faktora sa do účtu nedostane.

### Typy 2FA

- SMS kódy (menej bezpečné, ale lepšie ako nič)
- Autentifikačné aplikácie (Google Authenticator, Microsoft Authenticator, Authy)

### 4. QR KÓDY: AKO ICH BEZPEČNE POUŽÍVAŤ

QR kód je špeciálny čiarový kód, ktorý môže uchovávať informácie, ako je napríklad odkaz na stránku, kontaktné údaje, informácie o produkte.

### Pravidlá bezpečnosti pri skenovaní QR kódov

- QR kód musí byť umiestnený na dôveryhodnom zdroji. Neskenujte kód, ak si nie ste istí zdrojom.
- Pred prechodom na odkaz si prečítajte

jeho začiatok, mal by tam byť zrozumiteľný text či názov spoločnosti.

- Na stránkach otvorených cez QR kód nezažívajte osobné údaje ani citlivé informácie.



### DÔLEŽITÉ!

Podvodníci môžu nalepiť svoj QR kód na pôvodný. Vždy skontrolujte, či kód nevyzerá podozrivo.

## ONLINE BANKOVNÍCTVO A OCHRANA FINANCIÍ

### Základné pravidlá bezpečného online bankovníctva

- Používajte len oficiálne aplikácie banky.
- Nikdy sa do banky neprihlasujte cez verejné pripojenie Wi-Fi.
- Aktivujte si upozornenia o pohyboch na účte.
- Pravidelne kontrolujte výpisy.



### NIKDY neprehrádzajte:

CVV kód karty, PIN kód, celé číslo karty telefonicky alebo v správach. Skutočná banka tieto údaje NIKDY nežiada!

## RODIČOVSKÁ KONTROLA A OCHRANA DETÍ

### Ako chrániť deti na internete

- Používajte rodičovské nastavenia na platformách YouTube, Google, Netflix a ďalších.
- Obmedzujte čas, ktorý deti trávajú na internete.
- Sledujte, aké aplikácie deti používajú a s kým komunikujú.

### Populárne programy rodičovskej kontroly

- Google Family Link
- Norton Family
- Qustodio
- Kaspersky Safe Kids

### Čo učiť deti

- Nekomunikovať s neznámymi online
- Nezdieľať osobné informácie
- Hovoriť rodičom o podozrivých kontaktoch

- Rozpoznávať kyberšikanu a nahlásiť ju
- Kriticky hodnotiť online obsah

### PHISHING: AKO ROZPOZNAŤ PODVOD

Phishing je pokus podvodníkov vydávať sa za dôveryhodné organizácie s cieľom ukradnúť vaše osobné údaje, heslá alebo peniaze.

### Ako rozpoznať phishing v e-maile

- Skontrolujte adresu odosielateľa (nielen meno, ale aj samotnú adresu).
- Hľadajte gramatické a pravopisné chyby.
- Dávajte si pozor na naliehavosť a tlak („Váš účet bude zablokovaný!“).
- Neklikajte na odkazy, radšej navštívte stránku sami.
- Prejdite kurzorom nad odkaz, aby ste videli skutočnú URL adresu.

### Phishing v správach (SMS)

- Banky zvyčajne nežiadajú heslá alebo kódy cez SMS.
- Nedôverujte správam o výhrach alebo nečakaných cenách.
- Overujte si informácie cez oficiálne kanály.

### Phishing po telefóne

- Nikdy neprehrádzajte CVV kód karty, PIN kód alebo celé číslo karty.
- Neinštalujte programy na žiadosť zamestnancov banky.
- Ak máte pochybnosti, zložte slúchadlo a zavolajte do organizácie sami.

## UMELÁ INTELIGENCIA (AI) — ZÁKLADY

Umelá inteligencia (z angl. Artificial Intelligence – AI) je program, ktorý sa učí z dát a napodobňuje ľudské myslenie a učenie sa.



### POZOR!

Umelá inteligencia nie je bezchybná, niekedy môže robiť chyby. Dôležité informácie si vždy overte!

### Ako môže AI pomôcť v každodennom živote

- Pomoc s prekladom alebo písaním textov

- Organizácia dňa – pripomienky, kalendáre, plánovanie úloh
- Vysvetlenie zložitých textov (napríklad lekárskeho správ)
- Hľadanie pracovných ponúk a písanie životopisu
- Plánovanie ciest, recepty



### Pamätajte:

Umelá inteligencia je podpora, nie náhrada ľudského rozhodovania. Používajte ju ako pomocníka!

### Populárni AI asistenti

- ChatGPT – openai.com
- Bing Chat (Copilot) – v prehliadači Edge
- Gemini – gemini.google.com/app
- Claude – claude.ai

## PRÁCA S MODULOM CHATGPT

### Ako začať

- Zaregistrujte sa a vytvorte si účet (Registrácia) na openai.com.
- Potvrďte svoju e-mailovú adresu.
- Zadajte rok narodenia.
- Potvrďte, že ste človek, vyriešením hlavolamu.
- Hotovo! Teraz môžete začať pracovať s AI.

### Ako správne písať príkazy (prompty)

- Príkaz je inštrukcia pre AI. Čím presnejší príkaz, tým presnejší výsledok.
- Príkazy musia byť jasné a podrobné.
- Zahrňte históriu konverzácie (tak si AI zapamätá predchádzajúce odpovede).
- Uvedte formát odpovede – tabuľky, počet viet, porovnania.
- Pridajte príklady.

### Bezpečná práca s AI



### NIKDY nezažívajte:

PIN kódy a heslá, celé čísla bankových kariet, čísla pasov alebo občianskych preukazov, bezpečnostné kódy (CVV, CVC), čísla sociálneho poistenia, zdravotné záznamy s úplnou identifikáciou, dôverné pracovné informácie, intímne fotografie alebo videá.

### Zachádzajte opatrne s

- celými menami a priezviskami (použite „moja priateľka Anna“ namiesto celého mena),
- presnými adresami (môžete napísať „moja štvrť“, „moje mesto“),
- telefónnymi číslami,
- dátumami narodenia,
- finančnými detailmi.



#### Zlaté pravidlo:

Nezdieľajte s AI nič, čo by ste nechceli vidieť zverejnené na internete.

## 10. PRAKTICKÉ VYUŽITIE AI

### Rozpoznávanie textu z obrázkov

Nahrajte fotografiu s ručne písanými poznámkami a napíšte:

„Vypíš/prepíš/napiš/rozpoznaj text na obrázku.“

Potom pracujte s výsledkami: opravte chyby, zhrňte najdôležitejšie body.

### Dešifrovanie lekárskeho dokumentov

#### Príklad príkazu:

„Pridávam lekársku správu z vyšetrenia. Prečítaj ju a podrobne mi ako neodborníkovi vysvetli, čo je v nej napísané.“

### Pomoc v kuchyni

Napíšte príkaz, v ktorom uvediete:

- aké ingrediencie máte k dispozícii,
- špeciálne požiadavky (diéta, rýchla príprava do 25 minút),
- pre koho je to určené (deti/dospelí).

### Plánovanie ciest

Napíšte príkaz, v ktorom uvediete:

- miesto, kam plánujete cestovať;
- pre koho je to určené (výlet s deťmi, s priateľkami);
- koľko času (alebo peňazí) máte;
- špeciálne požiadavky (rozpočet, aktivity v prírode).

### AI ako osobný učiteľ jazykov

#### Príklad príkazu:

„Oprav chyby v cudzojazyčných textoch, ktoré budem vkladať. Prepíš ich tak, aby vyzerali, akoby ich napísal rodený hovoriaci. Vysvetli mi po slovensky, prečo si urobil zmeny.“

### AI ako pomocník v zložitých situáciách

Príklad situácie: Vaše dieťa neprijali do školy. AI môže:

- poradiť, ako požiadať o oficiálne písomné odôvodnenie;
- vysvetliť, kde a ako podať odvolanie;
- vytvoriť návrh odvolania v slovenčine;
- preložiť dokument do iného jazyka.

## ZÁVER A ODPORÚČANIA

- Zvedavosť je dobrá, ale konajte opatrne.
- Overujte informácie a zdroje.
- Používajte technológie ako pomocníka, nie ako hrozbu.
- Zdieľajte svoje znalosti s rodinou a priateľmi.
- Každý krok k digitálnej istote je krokom k väčšej slobode.



Prajeme veľa úspechov!

Dokážete zvládnuť všetky potrebné digitálne zručnosti. Hlavná je prax, nebojte sa skúšať nové veci!

# HR ZRUČNOSTI: životopis a pohovor

Táto časť vám pomôže pripraviť sa na prácu, ktorá vám prinesie uspokojenie.

### Čo je životopis?

Životopis je vaša vizitka – dokument, kto-

rý predstavuje vaše skúsenosti, vzdelanie a zručnosti. Pomáha zamestnávateľovi rozhodnúť, či vás pozve na pohovor.

**Životopis musí byť stručný, jasný a pravdivý.**

### Štruktúra životopisu:

1. Osobné údaje (meno, kontaktné informácie)
2. Profesionálny profil – stručný opis vašich silných stránok
3. Pracovné skúsenosti (od najnovších po najstaršie)
4. Vzdelanie
5. Zručnosti (jazykové, technické, mäkké zručnosti (soft skills))
6. Dobrovoľníctvo, kurzy, certifikáty

### Tipy na dobrý životopis

- Používajte jednoduchý dizajn.
- Prispôbte životopis konkrétnej pozícii.
- Používajte aktívne slovesá: „organizovala“, „riadila“, „zabezpečila“.
- Skontrolujte pravopis a gramatiku.

### Zdroje šablón životopisov

- itlektor.eu – vzory životopisov vo Worde a typy
- zivotopisonline.cz – rôzne šablóny na stiahnutie
- mamphovor.cz – moderné a atraktívne šablóny

## PRÍPRAVA NA POHOVOR

### Pred pohovorom

- Zistite viac o spoločnosti.
- Pripravte si odpovede na typické otázky.

### Typické otázky na pohovore

- Povedzte niečo o sebe.
- Aké sú vaše silné a slabé stránky?
- Prečo chcete pracovať u nás?
- Ako riešite konflikty s kolegami?

### Pripravte si otázky pre zamestnávateľa

#### O pozícii:

- Aké sú moje hlavné povinnosti?

- Ako vyzerá typický pracovný deň na tejto pozícii?
- S akými tímami budem spolupracovať?

### O spoločnosti

- Ako by ste opísali firemnú kultúru?
- Aké hodnoty sú pre vašu spoločnosť najdôležitejšie?
- Ako spoločnosť podporuje rozvoj zamestnancov?

### O pracovných podmienkach

- Aký je pracovný čas a mám možnosť flexibilného rozvrhu?
- Je to práca v kancelárii alebo aj na diaľku?

### Oblečenie na pohovor

#### Prvý dojem rozhoduje.

- Oblečenie: podľa typu pozície
- Farby: neutrálne (modrá, sivá, béžová) pôsobia profesionálne
- Obuv: čistá, uzavretá, pohodlná
- Doplnky: zdržanlivé – menej znamená viac

#### Čo si vziať so sebou:

- Kópiu životopisu (vytlačenu)
- Poznámky o spoločnosti alebo pozícii
- Zoznam otázok pre zamestnávateľa
- Pero a zápisník
- Fľašu vody (pre istotu)

### Psychologická príprava:

- Zhlboka sa nadýchnite, pomáha to znížiť stres.
- Usmejte sa – pozitívna energia je nákazlivá.
- Precvičte si odpovede pred zrkadlom alebo s priateľkou.
- Pripomeňte si svoje silné stránky, máte čo ponúknuť.

*Prajeme veľa úspechov!*



## TEST: digitálne zručnosti na každodenný život

### ČASŤ A:

Vyberte jednu správnu odpoveď a zakrúžkujte ju.

1. Aká je minimálna odporúčaná dĺžka bezpečného hesla?
  - a) 6 znakov
  - b) 8 znakov
  - c) 12 znakov
  - d) 4 znaky
2. Ktorá možnosť z nasledujúcich NIE je správca hesiel?
  - a) Bitwarden
  - b) LastPass
  - c) Instagram
  - d) 1Password
3. Čo znamená skratka 2FA?
  - a) dvojnásobná rýchlosť pripojenia
  - b) dvojfaktorová autentifikácia
  - c) dva typy hesiel
  - d) dvojité firewall
4. Čo je phishing?
  - a) druh počítačového vírusu
  - b) pokus podvodníkov ukradnúť osobné údaje vydávaním sa za dôveryhodné organizácie
  - c) aplikácia na rybárčenie
  - d) typ sociálnej siete
5. Ktorá aplikácia je určená na rodičovskú kontrolu?
  - a) TikTok
  - b) Google Family Link
  - c) WhatsApp
  - d) Spotify
6. Čo znamená skratka AI?
  - a) automatický internet
  - b) artificial intelligence
  - c) aplikačné informácie
  - d) active internet
7. Na ktorej stránke sa môžete zaregistrovať do modulu ChatGPT?
  - a) facebook.com
  - b) openai.com
  - c) google.com
  - d) chatgpt.sk

8. Čo NIKDY nemáte zdieľať s AI asistentom?  
 a) recepty na varenie  
 b) otázky o počasí  
 c) heslá a PIN kódy  
 d) plány na víkend

### ČASŤ B: PRAVDA ALEBO NEPRAVDA

Označte, či je tvrdenie pravdivé alebo nepravdivé.

9. Bezpečné heslo môže obsahovať vaše meno a dátum narodenia.  
 Pravda  Nepravda
10. QR kódy môžu byť nebezpečné, ak ich podvodníci zneužijú.  
 Pravda  Nepravda
11. Banka vás môže požiadať o PIN kód cez SMS.  
 Pravda  Nepravda
12. Dvojfaktorová autentifikácia zvyšuje bezpečnosť účtu.  
 Pravda  Nepravda
13. Phishingové e-maily často obsahujú pravopisné chyby.  
 Pravda  Nepravda
14. AI je vždy 100 % presná a nikdy nerobí chyby.  
 Pravda  Nepravda
15. Na verejnej Wi-Fi sieti je bezpečné prihlasovať sa do internetového bankovníctva.  
 Pravda  Nepravda
16. CVV kód karty by ste nikdy nemali nikomu oznamovať.  
 Pravda  Nepravda

### ČASŤ C: DOPLŇTE CHÝBAJÚCE SLOVÁ

Doplňte správne slová do viet.

17. Bezpečné heslo by malo mať minimálne ..... znakov.
18. .... je program, ktorý uchováva všetky vaše heslá v šifrovanej podobe.
19. Pred skenovaním QR kódu by ste mali skontrolovať, či je umiestnený na ..... zdroji.
20. Životopis by mal obsahovať pracovné skúsenosti zoradené od ..... po najstaršie.

### ČASŤ D: KRÁTKE ODPOVEDE

Odpovedzte na otázky vlastnými slovami.

21. Vymenujte tri znaky, podľa ktorých môžete rozpoznať phishingový e-mail:  
 1. ....  
 2. ....  
 3. ....
22. Napíšte tri veci, ktoré by ste si mali vziať so sebou na pracovný pohovor:  
 1. ....  
 2. ....  
 3. ....
23. Ako môže AI pomôcť v každodennom živote? Uveďte dva príklady:  
 1. ....  
 2. ....

### ČASŤ E: PRAKTICKÁ SITUÁCIA

Prečítajte si situáciu a odpovedzte na otázky.

#### Situácia:

Dostali ste e-mail s textom: **Vážený zákazník! Váš bankový účet bude do 24 hodín zablokovaný. Kliknite sem a zadajte svoje prihlasovacie údaje pre overenie: [www.banka-overenie123.com](http://www.banka-overenie123.com).**

24. Je tento e-mail pravdepodobne legitímny alebo ide o pokus o phishing?  
 Vysvetlite prečo:  
 .....  
 .....  
 .....
25. Ako by ste správne reagovali na takýto e-mail? Napíšte dva kroky:  
 1. ....  
 2. ....



## KLÚČ SPRÁVNYCH ODPOVEDÍ

### Časť A: Výber správnej odpovede

1. c) 12 znakov
2. c) Instagram
3. b) dvojfaktorová autentifikácia
4. b) pokus podvodníkov ukradnúť osobné údaje vydávaním sa za dôveryhodné organizácie
5. b) Google Family Link
6. b) artificial intelligence
7. b) openai.com
8. c) heslá a PIN kódy

### Časť B: Pravda alebo nepravda

9. Nepravda (heslo by nemalo obsahovať osobné údaje)
10. Pravda
11. Nepravda (banka nikdy nežiada PIN cez SMS)
12. Pravda
13. Pravda
14. Nepravda (AI môže robiť chyby)
15. Nepravda (verejná Wi-Fi nie je bezpečná pre bankovníctvo)
16. Pravda

### Časť C: Doplníte chýbajúce slová

17. 12
18. Správca hesiel (napr. Bitwarden, LastPass, 1Password)
19. dôveryhodnom
20. najnovších

### Časť D: Krátke odpovede

21. Možné odpovede: podozrivá adresa odosiateľa, gramatické chyby, naliehavosť/tlak, podozrivé odkazy, žiadosť o osobné údaje
22. Možné odpovede: kópia životopisu, pero, zápisník, poznámky o spoločnosti, zoznam otázok, fľaša vody
23. Možné odpovede: preklad textov, písanie životopisu, vysvetlenie lekárskych správ, plánovanie receptov, učenie sa jazykov

### Časť E: Praktická situácia

24. Je to phishing. Znaky: naliehavosť (24 hodín), podozrivá URL adresa, žiadosť o prihlasovacie údaje
25. Možné odpovede: neklikať na odkaz, neodpovedať, kontaktovať banku priamo cez oficiálne číslo, nahlásiť ako phishing, vymazať e-mail





*Výskumy potvrdili, že psychologická podpora je jedným z najvýznamnejších faktorov úspešného zvládania traumy.*

Predkladané odporúčania vychádzajú z praktických skúseností a empirických zistení nadobudnutých v rámci realizácie projektu Back to Life (B2L) podporeného programom Erasmus+. Projekt sa zamerával na psychosociálnu podporu a tréning IT zručností žien, ktoré prežili stratu blízkych osôb v dôsledku ozbrojených konfliktov. Cieľovou skupinou boli predovšetkým vdovy po padlých vojakoch, matky padlých a príbuzné veteránov a vojakov.

Analýza potrieb a spätná väzba od viac ako stovky účastníčok workshopov v Ankare, Bratislave, Žiline a Českom Brezove poskytla informácie o faktoroch, ktoré pozitívne ovplyvňujú proces zvládania traumy a reintegrácie do spoločnosti. Tieto poznatky slúžia ako základ pre formuláciu odporúčaní smerovaných trom kľúčovým skupinám: odborníkom, občianskym aktivistom a tvorcom politik.

## Odporúčania pre odborníkov

### Psychosociálna podpora

Výskumy potvrdili, že psychologická podpora je jedným z najvýznamnejších faktorov úspešného zvládania traumy. Až 45 % účastníčok projektových aktivít vyjadrilo záujem o vzdelávanie v oblasti zvládania stresu a úzkosti. Aj to poukazuje na to, že odborníci v oblasti duševného zdravia by mali rozvíjať programy skupinovej terapie, ktoré vytvárajú priestor na zdieľanie skúseností medzi osobami s podobným osudom. Účastníčky projektu jednoznačne potvrdili terapeutický účinok takýchto stretnutí.

### Integrácia spirituálnej dimenzie

Analýza stratégií zvládania ukázala, že viera a duchovné hodnoty zohrávajú významnú úlohu v procese prijatia straty a udržiavania nádeje. Odborníci by mali byť pripravení integrovať spirituálnu dimenziu do terapeutických intervencií a spolupracovať s duchovnými poradcami tam, kde je to vhodné. Tento prístup zodpovedá konceptu pozitívneho náboženského zvládania dokumentovaného v odbornej literatúre.

### Rozvoj digitálnej gramotnosti

Výsledky prieskumu ukázali, že približne 20 % účastníčok prejavilo záujem o vzdelávanie v oblasti digitálnych zručností a používania e-Governmentu. Tvorcovia by mali zabezpečiť dostupné vzdelávacie programy zamerané na prácu s informačnými technológiami, a to najmä pre ženy v rurálnych oblastiach. Prioritou by malo byť zabezpečenie rovnosti v digitálnom prístupe pre ženy a mužov. Digitálne zručnosti je potrebné prepájať s praktickými životnými situáciami (e-Government, zdravotníctvo, škola, práca)

**ODPORÚČANIA PRE ODBORNÍKOV,  
OBČIANSKÝCH AKTIVISTOV A TVORCOV POLITÍK**

spolu s peer podporou. Pre ženy je účinné kombinovať digitálne tréningy s kariérnym poradenstvom a podporou sebavedomia.

### Kreatívne a participatívne metódy

Projekt B2L úspešne využil interaktívne techniky ako kreslenie, prácu so symbolmi, emočné karty a reflexívne aktivity. Účastníčky vysoko ocenili tieto metódy ako spôsob uľahčujúci vyjadrenie emócií. Odborníci by mali byť vyškolení v používaní kreatívnych a expresívnych techník, ktoré znižujú bariéry v komunikácii o citlivých témach.

### Rozvoj komunikačných kompetencií

Približne 35 % účastníčok prejavilo záujem o zlepšenie komunikačných zručností. Odborníci by mali do svojich programov zahrnúť tréningy efektívnej komunikácie, asertivity a budovania vzťahov. Tieto kompetencie sú kľúčové pre úspešnú reintegráciu do pracovného a spoločenského života.

## Odporúčania pre občianskych aktivistov

### Budovanie podporných komunit

Jedným z najdôležitejších zistení projektu bolo, že stretnutia s osobami, ktoré prežili podobnú skúsenosť, významne znižujú pocit osamelosti a poskytujú emocionálnu úľavu. Občianski aktivisti by mali aktívne vytvárať a udržiavať podporné skupiny, ktoré umožňujú pravidelné stretávanie, zdieľanie skúseností a budovanie trvalých priateľstiev. Všetky účastníčky projektu (100 %) vyjadrili ochotu zúčastniť sa podobného projektu v budúcnosti, čo potvrdzuje vysoký dopyt po takýchto iniciatívach.

Podporujte mentorstvo a peer-to-peer skupiny (ženy ženám). V praxi to znižuje izoláciu, posilňuje sebavedomie a uľahčuje návrat do práce/štúdia.

Pri komunitných aktivitách nastavte bezpečnostný rámec (safeguarding) – jasné pravidlá bezpečného priestoru, anonymita podľa potreby, nulová tolerancia násillia a postup pri odhalení rizík (rodovo podmienené násillie, obchodovanie s ľuďmi).

### Špeciálne programy pre ženy a deti

Na základe zistení projektu odporúčame vývoj diferencovaných podporných modelov zohľadňujúcich špecifické potreby žien a detí. Matky často čelia výzve, ako vysvetliť deťom stratu otca a ako im poskytovať emocionálnu podporu, pričom samy prechádzajú procesom smútenia. Špecializované programy by mali adresovať túto dvojitú záťaž.

Ak je relevantná migrácia/návrat, pracujte aj s témami stigmaty a „pocitu zlyhania“ po návrate či strate – tieto faktory môžu zvyšovať izoláciu a brániť vyhľadaniu pomoci. Odporúčajú sa bezpečné skupiny a dlhodobější psychosociálna podpora.

Zohľadnite špecifickú situáciu osamelých matiek – popri smútení často nesú aj plnú „care“ záťaž. Prakticky to znamená ponúkať programy s detským kútkom/strážením, flexibilným časovaním, možnosťou online účasti a prepojením na sociálne služby a školské podporné mechanizmy.

Majte pripravené kontakty a referral sieť na špecializovanú pomoc.

### Zvyšovanie viditeľnosti a osveta

Projekt úspešne vytvoril motivačné videá s príbehmi žien, ktoré zdieľali zdroje svojej odolnosti. Občianski aktivisti by mali pokračovať v zdieľaní životných príbehov prostredníctvom digitálnych a kultúrnych médií s cieľom zvýšiť povedomie verejnosti, bojovať proti stigmatizácii a inšpirovať ďalšie osoby prechádzajúce podobnými skúsenosťami.

### Medzisektorová spolupráca

Občianski aktivisti by mali pôsobiť ako sprostredkovatelia medzi verejnými inštitúciami a cieľovými skupinami. Ich úlohou je identifikovať potreby komunit, advokácia za systémové zmeny a zabezpečenie, aby hlasy postihnutých osôb boli vypočuté na úrovni tvorby politik. Partnerstvá s odborníkmi môžu zvýšiť kvalitu poskytovaných služieb.

### Inkluzívne a personalizované prístupy

Aj napriek vysokej celkovej spokojnosti s projektom niektoré účastníčky naznačili potrebu individuálnejšieho prístupu. Občianski aktivisti by mali zabezpečiť, aby ich programy boli citlivé na rôznorodosť potrieb a očakávaní účastníčok. Odporúčajú sa pravidelné zbieranie spätnej väzby a adaptácia programov na základe identifikovaných potrieb.

### Posilňovanie osobného rozvoja a sebadôvery

Účastníčky projektu identifikovali nezávislosť a sebadôveru ako kľúčové faktory osobnej sily. Občianski aktivisti by mali ponúkať programy osobného rozvoja, mentoringové programy a príležitosti na osvojenie nových zručností a koníčkov. Tieto aktivity prispievajú k budovaniu zmysluplného života a posilneniu psychickej odolnosti.

## Odporúčania pre tvorcov politik

### Zjednodušenie administratívnych procesov

Hoci väčšina účastníčok projektu nevedla zásadné problémy v komunikácii s verejnými inštitúciami, približne tretina respondentiek poukazovala na byrokratické prekážky a nedostatočnú podporu. Odporúčame preto zavedenie jednotného kontaktného miesta pre pozostalé rodiny, ktoré by zabezpečovalo komplexné vybavenie všetkých administratívnych záležitostí súvisiacich so sociálnymi právami, vzdelávaním detí a prístupom k podporným službám.

### Podpora zamestnanosti a profesijného rozvoja

Účastníčky projektu jednoznačne identifikovali pracovný život ako kľúčový faktor osobnej sily a nezávislosti. Politiky by mali podporovať programy rekvalifikácie a profesijného rozvoja pre ženy zasiahané traumou. Odporúčame vytvorenie systému štipendií a grantov na vzdelávanie a podnikanie, ako aj zavedenie flexibilných pracovných úväzkov umožňujúcich sklbenie pracovných a rodinných povinností.

### Systémová podpora rodín

Mnohé účastníčky čelili výzvam spojeným s výchovou detí bez partnera. Tvorcovia politik by mali zabezpečiť komplexnú podporu pre osamelé matky vrátane prístupu ku kvalitnej starostlivosti o deti, psychologické podpory pre deti vyrastajúce bez otca a finančných príspevkov pokrý-

vajúcich potreby spojené so vzdelávaním a rozvojom detí.

### Posilnenie ekosystému terénnych a komunitných organizácií

Pri tvorbe a implementácii politik zameraných na podporu žien, ktoré boli alebo sú vystavené dôsledkom vojny, je kľúčové systematicky prepájať a posilňovať neziskový a občiansky sektor, ktorý sa v praxi venuje rôznym aspektom ich života – od sociálnej a psychosociálnej podpory, cez vzdelávanie a zamestnanosť, až po komunitnú integráciu a ochranu práv.

Skúsenosti z terénu ukazujú, že cieľená administratívna, technická a finančná podpora jednotlivých organizácií, ktoré s cieľovou skupinou pracujú priamo a dlhodobo, je často efektívnejšia a adresnejšia než výlučné spoliehanie sa na plošne nastavené programy. Takýto prístup umožňuje flexibilne reagovať na reálne potreby žien, zohľadňovať miestny kontext a poskytovať pomoc spôsobom, ktorý je zrozumiteľný, dostupný a dôveryhodný.

Zároveň je dôležité, aby verejné inštitúcie vytvárali podporný rámec pre fungovanie týchto organizácií, vrátane odbornej a metodologickej podpory, zdieľania dát a know-how, ako aj dlhodobšej predvídateľnosti financovania. Aktívne prepájanie organizácií medzi sebou – prostredníctvom platforiem, pracovných skupín či komunitných fór – umožňuje lepší prehľad o tom, kto v systéme pôsobí, aké služby poskytuje a kde vznikajú medzery v podpore.

Takto budovaná komunita pomáhajúcich organizácií posilňuje synergický efekt ich práce, znižuje duplicity, zvyšuje kvalitu poskytovaných služieb a v konečnom dôsledku prispieva k tomu, aby sa pomoc k ženám z cieľovej skupiny dostávala rýchlejšie, adresnejšie a udržateľnejšie.

### Záver

Poznatky z projektu Back to Life jednoznačne potvrdzujú, že efektívna podpora žien zasiahnutých traumou vyžaduje koordinovaný prístup všetkých zainteresovaných strán. Tvorcovia politik majú zodpovednosť za vytvorenie systémového rámca a zabezpečenie prístupu k službám. Odborníci poskytujú expertízu v oblasti psychosociálnej podpory. Občianski aktivisti vytvárajú komunity podpory a zabezpečujú kontinuitu vzťahov.

Kľúčovým zistením je, že spiritualita, rodinná podpora, produktívna činnosť, empatické prostredie a hľadanie zmyslu predstavujú univerzálne faktory podporujúce proces uzdravovania. Implementácia predložených odporúčaní môže významne prispieť k zlepšeniu kvality života postih-

nutých osôb a ich úspešnej reintegrácii do spoločnosti.

Projekt B2L preukázal, že investícia do psychosociálnej podpory prináša merateľné výsledky v podobe vysokej spokojnosti účastníčok a ich pripravenosti pokračovať v podobných aktivitách. Tieto zistenia by mali slúžiť ako impulz pre ďalšie iniciatívy v tejto oblasti.

### Odporúčaná literatúra:

- International Organization for Migration (IOM). (2018). *A Framework for Assisted Voluntary Return and Reintegration*. IOM, Geneva.
- International Organization for Migration (IOM). (2019). *Reintegration Handbook: Practical guidance on the design, implementation and monitoring of reintegration assistance*. IOM, Geneva.
- International Organization for Migration (IOM). (2023). *Gendered Reintegration Experiences and Gender-Sensitive/Responsive/Transformative Approaches to Reintegration Assistance (PUB2023/135/R)*. IOM, Geneva.



