

Do nového rozvrhu patrí aj čas pre seba. Fitko pre dušu ukazuje mladým, ako si trénovať duševnú pohodu

Datum 9.9.2026
Subjekt Nadácia Pontis
Region Slovensko
Kategorie Zdravotníctví a nemocnice, Sociální služby

Fitko pre dušu je bezplatný komunitný priestor, kde sa o duševnej pohode nielen rozpráva, ale predovšetkým sa skúša v praxi. Otvorila ho Liga za duševné zdravie aj vďaka podpore Nadačného fondu UNIQA v Nadácii Pontis.

Školský rok zásadne mení tempo dňa. Prázdninový režim vystriedajú termíny, skúšanie, ranné vstávanie, povinnosti a opätovné fungovanie v kolektíve. Pre niektorých mladých je návrat do tohto rytmu bezproblémový, iným chvíľu trvá, kým sa s ním zladí. Popri školských povinnostiach by preto mali mať v rozvrhu vyčlenený aj čas pre seba.

Liga za duševné zdravie s podporou Nadačného fondu UNIQA vo Fitku pre dušu ukazujú mladým jednoduché spôsoby, ako pracovať so stresom, lepšie rozumieť svojim emóciám a priebežne si budovať duševnú kondíciu.

Tlak v školskom prostredí je pre časť tínedžerov výraznou témou. Podľa štúdie HBSC Slovensko z roku 2022 55 % dievčat a 41 % chlapcov považuje testovanie a skúšanie za zaťažujúce. Za nepohodu ale nemusí byť iba písomka či množstvo učenia. Na mládež vplyvajú aj očakávania od rodičov, učiteľov či od seba samých, majú obavy zo zlyhania, neistotu z budúcnosti, pociťujú napätie v kolektíve alebo jednoducho je povinností priveľa naraz.

Aj duševnú pohodu treba trénovať, nie čakať na kolaps

Téma zapadá aj do širšieho obrazu slovenských rodín. Veľký prieskum rodín 2026 ukázal, že viac než polovica Slovákov vníma vo svojej rodine niekoho, koho duševné zdravie je aktuálne ohrozené, pričom na duševné zdravie detí považuje za najohrozenejšie 8 % ľudí.

„Ked' sa pýtame rodín, čo ich trápi a čo ovplyvňuje ich pohodu, duševné zdravie sa opakovane ukazuje ako téma, ktorú nemožno oddeliť od každodenného života. O to väčší zmysel vidíme v podpore riešení ako projekt Fitko pre dušu, ktoré sú dostupné skôr, než sa človek dostane do náročnej situácie. Aj tínedžeri a mladí dospelí potrebujú vedieť, že starostlivosť o seba nie je niečo navyše, čo príde na rad až po všetkých povinnostiach,“ hovorí Katarína Strýčková, zástupkyňa Nadačného fondu UNIQA, ktorý podporil projekt Fitka pre dušu prostredníctvom Nadácie Pontis.

Fitko pre dušu vzniklo v priestoroch Primaciálneho paláca v Bratislave ako bezplatný komunitný priestor, kde sa o duševnej pohode nielen rozpráva, ale predovšetkým sa skúša v praxi. Jeho úlohou nie je nahrádzať odbornú starostlivosť. Mladým ponúka priestor, v ktorom môžu spoznávať, čo im pomáha zvládať bežnú záťaž, rozprávať sa s ostatnými a osvojovať si praktické návyky.

„O fyzickú kondíciu sa tiež nezačíname starať až vtedy, keď nevládzeme vyjsť po schodoch. Rovnakú logiku prinášame do Fitka pre dušu. Chceme, aby mali mladí dostupné miesto, kde môžu svoju

duševnú pohodu posilňovať prirodzene, bez nálepiek a spolu s ľuďmi, ktorí im rozumejú. Niekedy môže byť prvým krokom rozhovor, inokedy konkrétne cvičenie a niekedy jednoducho skúsenosť, že na svoje otázky nemusím zostať sám,” vysvetľuje Andrej Vršanský, riaditeľ Ligy za duševné zdravie.

Keď príde „búrka“, pomôže pravidelné dýchanie aj hlbšia otázka

Jedným z pravidelných formátov vo Fitku je Discovery College pre mladých vo veku 15 až 24 rokov. Stretnutia spájajú pohľad psychológa so skúsenosťou peer konzultanta, ktorý sám pozná náročnejšie obdobia a svoju skúsenosť využíva na podporu druhých. Témy vznikajú spolu s mladými, takže reagujú na to, čo práve riešia, od perfekcionizmu a sebahodnoty cez vzťahy až po zvládanie silných emócií.

Prečítajte si tiež:

- Vzniká prvé Fitko pre dušu. Pripomína, že o psychiku sa treba starať rovnako ako o telo
- Vymeňme scrollovanie za stolovanie. Konverzačný obrus je jednoduchá cesta k domácej pohode a pocitu bezpečia

Rozhovory s konzultantmi dopĺňajú aj praktické cvičenia, ktoré vedia mladí využiť v každodennom živote. Pri aktivite „Kotva v búrke“ sa napríklad učia jednoduché techniky využiteľné pred skúšaním, prezentáciou alebo v momente, keď cítia veľké napätie. Dýchaním do štvorca trénujú pravidelný rytmus a upokojenie. Pri technike 5-4-3-2-1 človek presmeruje pozornosť na veci, ktoré práve vidí, cíti či počuje okolo seba. Dýchanie piatich prstov zase spája pomalý nádych a výdych s pohybom prsta po obryse dlane.

„Výhodou podobných cvičení je ich jednoduchosť. Nepotrebuje na ne špeciálne pomôcky ani ideálne podmienky. Mladý človek si ich môže vyskúšať v bezpečnom prostredí. Užitočné môže byť aj pomenovať si, kde v tele cítim napätie, dať si vedomú pauzu od telefónu alebo si vytvoriť vlastný malý rituál, pri ktorom spomalím,” dopĺňa psychologička Katarína Rehorovská.

Dôležitou súčasťou podpory mladých je aj spôsob, akým sa s nimi rozprávajú dospelí, najmä rodičia. Otázka „Ako bolo v škole?“ totiž často skončí jednoslovným „dobre“ alebo „v pohode“. To automaticky neznamena, že mladý človek nechce komunikovať. Skôr potrebuje viac času na spracovanie emócií, ďalšie otázky a istotu, že odpoveď nebude hodnotená. Aj preto sa vo Fitku pre dušu dá naučiť rozhovor prirodzene otvoriť, napríklad prostredníctvom kartičiek s emóciami alebo jednoduchým zakreslením toho, kde v tele cítime radosť, napätie, strach či hnev.

V septembri sa môžu mladí vo Fitku pre dušu v rámci programu Discovery College prísť porozprávať na stretnutia DON'T PANIC! Nauč sa regulovať vlastné emócie alebo Ghosting, red flags, vzťahová väzba. Najnovšie detaily a rozpis podujatí nájdete priamo na stránkach Ligy za duševné zdravie alebo priamo na instagramovom účte Fitko pre dušu.

<https://www.nadaciapontis.sk/novinky/do-noveho-rozvrhu-patri-aj-cas-pre-seba-fitko-pre-dusu-ukazuj-e-mladym-ako-si-trenovat-dusevnu-pohodu>