

Duševná choroba vzniká vtedy, keď sa veľmi rozchádzajú tieto veci:

- Čo si myslím
- Čo hovorím
- Čo robím
- Čo naozaj potrebujem
- Depka nie je depresia.
- Ľudia, ktorí majú depresiu, zatajujú ju, schovávajú sa, nehovoria o nej, hanbia sa za to, majú stres.

Kategória duševne chorých ľudí

- Dedične dané.
- Vysoké nenaplnené očakávania.
- Poruchy osobnosti-v detstve nedostali pocit bezpečia.

Stres

V minulosti sme mali dvoch nepriateľov:

- Príroda
- Súperiaci klan
- Dnes máme za nepriateľa **aj sami seba**.
- Sociálna štruktúra tlupy-89 ľudí: 1 schizofrenik, 5 ťažkých depesií, 1 psychopat, ktorý to povedie.
- Človek prestal mať prirodzenú obrannú schopnosť reflexnej agresie, ľudia sa spájali.
- Máme tendenciu na sociálnom rebríčku byť čo najvyššie, aby hovno na nás nepadlo.
- Máme svetelný smog.
- Máme hlukový smog.
- Máme veľa podnetov a impulzov.
- Sú to stresové momenty pre mozog.
- Nedávame emócie najavo.
- V strachu a hneve vynecháva energiu pre iné orgány.
- Každá potlačovaná emócia je nebezpečná.
- Nevypustená energia je nebezpečná.
- Ideálny je pohyb na vypudenie nahromadenej energie.
- Naučiť sa odpúšťať.
- Písať si vulgárne slová.
- Zapojiť mozog niečím iným-záľuby.
- Koncentrácia na záľuby stiahne negatívnu energiu.

Ako poznať psychopata

- Psychopat neexistuje.
- Dnes sú poruchy osobnosti.
- **1% ľudí z nášho okolia sú NPO.**
- Psychopat **nemá pocit strachu**.
- Ak nemáte strach, tak ste marťan-nepotíte sa, nechce sa vám cikať, ináč smrdia.
- Pot strachu smrdí ináč.
- Pot po námahe smrdí ináč.
- Môžu byť charizmatický alebo narcistický.
- 66% ľudí sú ovečky, ktoré idú za vodcom.
- Nahnevá vás, oklame vás, zmanipuluje vás.

- Sú dobrí psychopati-zachranári, hasiči, a sú zlí psychopati.
- Vybuchuje-je čitateľný.
- Extrémny hajzel.
- Na prvý pohľad milý človek.
- Je chameleón, je hypersociálny
- Ideálny ženích pre dcéry.
- Po svadbe peklo.
- Lepší je vrčiak, ako ten, ktorý je milý a vrazí vám kudlu do zad.

Emócie

- Emócie sú telesné deje.
- Emócie sú riadiace systémy.
- Emócia-je pohyb k niečomu.

6 emócií

- Strach-útek
- Hnev-útok
- Radosť-objatie
- Smútok-plač
- Údiv
- Odpor
- Emócie sa nesmú potláčať.
- Keď emócie zabrzdím, tak všetka energia, ktorá tam vzniká, potrebuje nejaký ventil.
- Ventil si nájde v zlých cestách.
- Keď je veľa adrenalínu, je nízka glukóza.

Imunitný systém

- Keď imunitnému systému odoberieme energiu a investujeme ju do nevybitého komplexu, tak bunky imunitného systému sú poškodené.
- Dnešná medicína stavia na tom, že všetko je zápal.
- Imunitné bunky nečakajú na to, čo im povie rozum, ale medzi sebou komunikujú cez cytokíny.
- Interleukíny môžu vyvolať zápal a iné ho vedia utlmiť.
- Ak nechováte imunitný systém chradnúť, tak otvárate dvere infekcii zvonka a vo vnútri chybným bunkám.
- Aby imunita fungovala, tak potrebujeme **3 pohladenia denne**-fyzické-najcennejšie, čo máme.

Pohladenia

- Pohladenie fyzické nahradzujeme pohladením psychosociálnym.
- Treba zbierať pohladenia.
- Medzi ľuďmi sú slabé-5 bodov, spolupráca-10 bodov, 100-najvzácnejšie.
- Vo vzťahoch sú pohladenia intenzívnejšie.
- Najdôležitejšie je to, čo dávame sami sebe.
- Oškľivo na seba promlúvame.
- Umenie zachádzať sám so sebou, nesypať si zbytočne popol na hlavu, kde to netreba, neustupovať zlu, vedieť sa asertívne brániť, definovať si hranice, chrániť sa, je podstata toho, ako dobre vychádzať s ľuďmi.
- 3 vecí, ktoré mi urobia radosť z milosti Božej.
- 3 pekné veci, ktoré som urobil pre seba ja sám, pre svoje potešenie.

Syndróm vyhorenia

- Ľudia kladú vysoké nároky sami na seba.
- Bol tu odjakživa.
- Vyhorenie je nesmierna cena za úspech.

- Keď idem za úspechom a zabudnem na životné pravdy, tak začínam prehrávať, lebo sa ženiem za objavom, kariérou, bohatstvom a odstrihujem všetko, čo mi v živote robilo radosť.
- To je podstata syndrómu vyhorenia.
- Sú aj vonkajšie vplyvy.
- Prapodstata je vo mne, že ja som ten ctižiadostivý, ktorý je ochotný obetovať veľa vecí v záujme nadhodnoteného cieľa.
- Vyhorenie poznám podľa toho:
 - Prestanem mať kamarátov.
 - Prestanem mať záľuby.
 - Od rána do večera myslím iba na to, čo mám urobiť.
- Ak sa mi ten život zúži iba na jeden kanál, tak už idem v maléru, dochádzajú mi sily.
- **Kniha: Nevyhorenie-SK**

Samovraždy

- Život si ukončujú ľudia preto, lebo sa dostali do kúta a myslia si, že nemajú iné riešenie.
- Pre človeka s ťažkou depresiou je to únik z ťažkej bolesti, lebo depresia je duševná bolesť.
- Ľudia, ktorí sa zabijú pre veľké ciele, má to logiku.
- Sú aj nevydarené samovraždy. Nemajú pozitívny prístup k životu.

Rady, pre šťastie

- **Dobrá žena**
- Vnúčatká
- Ventil-záľuba
- Tryptofán-olomoucky syreček, avokádo