

Láska, vzťahy a rešpekt - aj o tom je duševné zdravie

Dňa 8. októbra 2026 sa žiaci sext spoločne so školskou psychologičkou zamýšľali nad tým, čo vlastne láska znamená, ako vzniká príťažlivosť a čo robí vzťah zdravým a naplňajúcim. Na lásku sa pozreli z viacerých uhlov pohľadu - od biologických procesov, ktoré stoja za vzájomnou príťažlivosťou, až po filozofické úvahy o jej podstate. Spoločne dospeli aj k dôležitej myšlienke, že samotná príťažlivosť na kvalitný vzťah nestačí. Rovnako dôležité sú dôvera, porozumenie, rešpekt a otvorená komunikácia.

Počas diskusie sa sextáni pozreli na viaceré modelové situácie, rozlišovali, kde sa končí zdravý záujem a začína kontrola, ako rozpoznať manipulatívne správanie, prečo je dôležité nastavovať si osobné hranice a ako riešiť nezhody s rešpektom k sebe aj k druhému človeku. Aktivita priniesla priestor na zaujímavé diskusie, výmenu názorov i zamyslenie sa nad tým, aké vzťahy chceme vytvárať a aké správanie by sme vo vzťahoch nemali považovať za normálne či bežné.

Duševné zdravie totiž úzko súvisí aj s kvalitou našich vzťahov. Učiť sa rozlišovať zdravé a nezdravé vzťahové vzorce, komunikovať svoje potreby a rešpektovať hranice druhých je dôležitou súčasťou starostlivosti o vlastnú psychickú pohodu.

