

VITAJ V KRÍZE MLADÉHO VEKU

NIE SI SÁM. NIE SI ZLÝ.

LEN TVOJ MOZOG ZISŤUJE, ŽE ŽIVOT NIE JE LINEÁRNY.

Mnoho ľudí považuje svoje dvadsiate a tridsiate roky za vrchol života. Dospelácke povinnosti sa už síce objavujú na obzore, ale väčšina mladých ľudí ich úmyselne oddiaľuje. V tomto veku majú výrazne viac slobody než kedykoľvek predtým alebo potom (Millová, 2023).

Koho to postihuje najčastejšie?

Takmer každého v tomto veku, absolventov VŠ, ľudí v prvej „dospeláckej“ práci, tých, ktorí zažili veľké zmeny (koniec dlhého vzťahu, odchod od rodičov, pracovné sklamanie) a ľudí, ktorí sa veľa porovnávajú na sociálnych sieťach (Millová, 2023)

Typické pocity:

„Všetci vedia, čo chcú, len ja nie“; „už by som mal mať všetko vyriešené“; Pocity zlyhania; Úzkosť z budúcnosti + nuda; Prázdnota v prítomnosti; Otázky identity, zmyslu, kariéry a vzťahov

Priebeh krízy môže mať až 4 štádia. Ako prvé začína uzamknutie, cíti sa uväznený v neuspokojivých situáciách, zväčša v práci ale aj v partnerskom vzťahu, pociťuje sa strach z toho že nenájde ďalšiu prácu alebo vzťah. Ako druhé je oddelenie, v tejto fáze sa zbavuje záväzkov. Tu môže dôjsť k uvoľneniu a zvýšenej sebadôvere. Ide to vrchol krízy a dochádza k vyrovnaní sa zo stratou.



Ako tretie je skúmanie, táto fáza môže trvať aj niekoľko rokov, ide o hľadanie nových možností a alternatív. Chodia aj na terapie alebo do poradní. Posledná fáza je nájdenie novej životnej štruktúry (Michalíčková, 2019).

„NIE JE NESKORO. PRÁVE TERAZ PÍŠEŠ SVOJU NAJZAUJÍMAVEJŠIU KAPITOLU.“

Ako sa dá vysporiadať z krízou mladého veku?

Sebareflexia

Prijmi, že kríza je normálna. Píš denník, zisti svoje hodnoty a ciele. „Jasnosť o hodnotách pomáha robiť správne rozhodnutia“

Zbav sa očakávaní

Prestaň používať „mal by som“, „musím“.

Neporovnávaj sa

Porovnávanie kradne radosť. Sústreď sa na svoju cestu.

Dovoľ si zmenu a

nerozhodnosť

Experimentuj, skúšaj veci. Je OK zmeniť kariéru, plány, názory. „Zmena je nevyhnutná,“

Hľadaj podporu

Hovor s blízkymi alebo odborníkmi. Nie si sám – mnohí to prežívajú (Cherry, 2026)

Ak sa tomu chcete vyhnúť treba sa pripraviť na realitu pracovného trhu, pridať sa k rôznym skupinám a práca zo stresom. A samozrejme aj pomoc od odborníka.

(Michalíčková, 2019)

Michalíčková, Š. (2019). Krize první čtvrtiny života. Psychologon.cz. <https://www.psychologon.cz/data/pdf/655-krize-prvni-ctvrtiny-zivota.pdf>

Millová, K. (2023). Čtvrtživotní krize. Psychologie dnes, 2023(6). <https://nakladatelstvi.portal.cz/casopisy/psychologie-dnes/102285/ctvrtzivotni-krize>

Cherry, K. (2026, February 18). Surviving your quarter life crisis: Strategies and support. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/surviving-your-quarter-life-crisis-7642328>