

## PSYCHOHYGIENA



Každý den prožíváme mnoho situací, naši mysl bombardují miliardy informací. Některé v nás vyvolávají příjemné, jiné naopak nepříjemné pocity, některé si plně uvědomujeme, a jiné zase ne, ale všechny (i ty neuvědomované) prožíváme. Přicházejí zvenčí skrze naše smysly nebo jsou výsledkem našeho myšlení, pocítujeme jejich příjemnost nebo nepříjemnost, zpracováváme je ve své mysli a odrážejí se také v našem jednání. Je zřejmé, že některé z informací přijímaných v tak obrovském množství mohou narušit naši psychickou vyrovnanost, mohou v nás vyvolat úzkost, frustraci, strach, špatnou náladu, podrážděnost, vnitřní i vnější konflikty apod.

### **Jaké jsou znaky stresu?**

- Psychická úroveň: neklid, emoční labilita, snížená koncentrace pozornosti, poruchy spánku, únava...
- Tělesná úroveň: bolesti různých oblastí - hlava, břicho, páteř, trávicí problémy, sexuální problémy, svalové napětí, snížená imunita...
- Mezilidské vztahy: zhoršení komunikace, odcizení, zvýšená konfliktnost, zanedbávání nejbližších...
- Pracovní oblast: snížení výkonnosti, pokles sebedůvěry, aktivity, apatie, syndrom vyhoření...

### **Hygiena**

Je věda o zachování zdraví - všichni jsme zvyklí dbát na tělesnou hygienu - snažíme se zmenšit riziko infekční nákazy. Málokdy si uvědomíme, že některé z informací vstupujících do naší psychiky, mohou na ni působit stejně „infekčně“ - mohou narušit celistvost naší psychiky a dokonce i způsobit těžké psychické onemocnění. Nejlepší a nejlevnější je prevence, a to platí nejen pro naše tělo, ale také pro naši duši.

### **Psychohygiena**

Je cesta ochrany duševního zdraví, předcházení duševním nemocem, prevence proti nemocem nebo jejich prohlubování; nejde však jen o prevenci - je o stálém aktivním přístupu k sobě samému a ke svému prostředí a je vedena snahou o šťastné prožívání života. To samozřejmě neznamená, že nás již nepotkají nepříjemnosti nebo konflikty, ale budeme umět kritické situace lépe zvládat, s nadhledem, své emoce budeme umět mít pod kontrolou, budeme více v klidu.

## **Zásady psychohygieny - co můžeme podpořit?**

- znalost vlastní osobnosti - každý přehnaný požadavek mě vystavuje zátěži, stresu - je tedy důležité znát své možnosti - když člověk ví, jak bude v určité situaci reagovat, může se na to připravit, případně reakci ovlivnit.
- umět odpočívat - hledat aktivity, které mi přinášejí radost, energii, klid a uvolnění.
- životospráva + denní režim - obojí pomáhá vyrovnávat se se zátěží. Jím zdravě a rozmanitě? Je moje strava bohatá na energii a vitamíny? Spím dostatečně?, apod.
- neuzavírat se do sebe - když problém nezvládám, radši na něj upozorním, nedusím ho v sobě, s někým si o něm promluvíme, někomu se svěřím.

## **Relaxace**

Pomáhají nám zvyšovat duševní harmonii, snižovat napětí a negativní afektivní stavy, zejména úzkost. Zmírňují pocity únavy a udržují výkonnost. Pomáhají nám zvládat náročné životní situace. Lze je využívat i v časovém stresu. Posilují imunitní systém.

## **Relaxační techniky**

Jsou formy cvičení, jejichž cílem je psychické a fyzické uvolnění, zlepšují schopnost sebeuvědomění a sebeovládání. Učí, jak dříve rozpoznat známky změny svého stavu jak na duševní tak i fyzické úrovni a mají možnost jej ovlivnit ještě dříve, nežli naroste do nezvladatelných rozměrů. Dochází k uvolnění svalstva, rozšíření cév a zklidnění a harmonizaci fyziologických funkcí. Mají široké uplatnění při léčbě psychických i somatických stavů - jako jsou např. úzkostné stavy, deprese, nespavost, psychosomatická onemocnění, syndrom vyhoření, poruchy pozornosti a hyperaktivita, chronické bolesti (k mírnění bolestí), hypertenze, ekzémy a mnohé další, pomáhají i rozvoji kreativity a dobrému životnímu pocitu.

## **Příklady relaxací:**

### **Cvičení s dechem**

Tyto formy relaxace vedou ke zklidnění tělesných orgánů a v té souvislosti i ke zklidnění psychickému. Jejich základem je vnímání a dokonalá koncentrace na vlastní dech a jeho řízení. Relaxační efekt spočívá právě v koncentraci na dech a počítání, pro něž nemůžete myslet na nic jiného. Během několika minut (stačí 3-5) si duševně výrazně odpočnete.

Vyzkoušejte si rozdíl mezi dvěma typy dýchání - do hrudníku, kdy se při nádechu rozšiřuje horní a střední část hrudního koše, a dýchání do břicha, kdy se uplatňuje spodní část hrudníku a břicho. Při relaxaci používejte břišní dýchání.

Jak relaxovat: Pohodlně se položte nebo posad'te, ignorujte co nejvíce okolních podnětů a rušivých myšlenek a plně se soustřed'te na pozorování svého dýchání. Pomalu a zhluboka se nadýchněte nosem, nádech směřujte do břicha a přitom v duchu počítejte (můžete sledovat postup nadechovaného vzduchu přes břicho, bránici, hrudník až ke klíčním kostem). Množství nadechnutého vzduchu musí být příjemné a přirozené, ne přehnané kvůli napočítání do co nejvyššího čísla. Pak zadržte dech na zhruba stejnou dobu, jakou trval nádech - v duchu počítejte do téhož čísla. Pak opět nosem klidně vydýchněte - pomalu a dlouze, nejlépe na více dob, než na kolik trval nádech a zadržení dechu.

### **Odvedení pozornosti**

Jednoduché cvičení na odvedení pozornosti se hodí tehdy, když začne nekontrolovaně narůstat pocit napětí, případně se blíží exploze. Učí zachytit včas tento proud emocí tím, že člověk zaujme pokud možno pohodlnou polohu vsedě a zaměstná svůj mozek předem připraveným programem.

Tipy:

- \* Zadívejte se z okna. Vidíte-li park, les nebo zahradu, představte si, že vám patří a že máte zahradníka, kterého je třeba zaukolovat. Zamyslete se nad nedostatky (plevel, přerostlé keře...), nad celkovým uspořádáním a nad tím, jak prostředí zlepšit - co a kde nakoupit, co s tím udělat atp. Výsledkem bude analýza problémů včetně návrhu řešení nachystaná pro zahradníka.
- \* Vidíte-li z okna silnici, udělejte něco podobného: je dostatečně široká, osvětlená, co chodníky, patníky, čáry, bezpečnost...? A jak to zlepšit?
- \* Totéž můžete aplikovat na svou třídu, pracovnu - nábytek, uspořádání, osvětlení, teplota, hluk, vybavení přístroji... - co vyhovuje, co ne a co by mohl správce zlepšit - připravte mu plán.
- \* Nebo to zkuste výhradně na bázi představivosti: vybavte si známou cestu, kterou chodíte do školy, práce, jezdíte nakupovat a vymyslete jinou trasu pro případ, že by tato byla neprůjezdná. Pak zkuste cestu do vedlejšího města, do Prahy atp. Fantazie je v tomto ohledu nevyčerpatelná.

Stačí pět minut a dosáhnete odstupů od původní stresující situace, která se díky tomu nevyhrotí, jak by se stalo, kdybyste v ní setrvali.

### **Cestování po těle**

Uvědomění si vnitřku svého těla tím, že ho projdete od špiček prstů u nohou až k temeni hlavy (nebo v opačném směru). Jestliže zjistíte v některé části těla napětí, zaměřte se na něj, chvíli u něj mysl zastavte a uvolněte ho. Pokud by se vám to nedařilo, napětí nejdříve naopak poněkud zvyšte, a teprve pak nechte příslušnou část těla uvolnit.

### **Relaxace s hudbou**

Důležité je vybrat opravdu hudbu, která nás uklidňuje a uvolňuje. Pokud se nám hudba líbí, není přehlušená a dokážeme ji vnímat od piana až po forte, nemusíme za všech okolností zcela odstínit hluky okolí. Náš mozek se sám na podmínky adaptuje a relaxační efekt není narušen.

Jak relaxovat: Pohodlně se usad'te s očima zavřenýma a pust'te vybranou hudbu, soustředíme se na dech, asi po minutě přeneseme pozornost od nádechu a výdechu k hudbě, odevzdáme se toku hudby, pokusíme se „cítit“, jak se melodie dotýkají naší pokožky, pokusíme se „vidět“, jak nás její vlny omývají...

Relaxačních a imaginačních technik je takové množství, že zde vybrané jsou jen nepatrným zlomkem. Bližší informace o nich a dalších lze získat na internetu. Pro jejich „ochutnání“, osvojení a zdokonalení v nich lze navštívit specializované kurzy.

zpracovala Jirsáková Anna