

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie a patopsychologie

Zuzana Marková

Obor: Vychovatelství

3. ročník – kombinované studium

ZÁSADY DUŠEVNÍ HYGIENY

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Iveta Tichá

OLOMOUC 2011

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literatury.

V Olomouci dne

.....

podpis

Děkuji Mgr. Ivetě Tiché za odborné vedení bakalářské práce a poskytování rad.

Obsah

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD | 7 |
| 1 DUŠEVNÍ HYGIENA..... | 9 |
| 1.1 <i>Definice pojmu</i> | 9 |
| 1.2 <i>Čím se duševní hygiena zabývá?</i> | 10 |
| 2 METODY DUŠEVNÍ HYGIENY | 11 |
| 3 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A ROVNOVÁHA..... | 12 |
| 3.1 <i>Odpočinek</i> | 12 |
| 3.2 <i>Bdění a spánek</i> | 13 |
| 3.3 <i>Výživa</i> | 14 |
| 3.4 <i>Pohyb</i> | 15 |
| 4 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A CESTA K ROVNOVÁZE..... | 16 |
| 4.1 <i>Adaptace</i> | 16 |
| 4.2 <i>Sebevýchova</i> | 17 |
| 5 STRES JAKO HLAVNÍ FAKTOR OHROŽUJÍCÍ DUŠEVNÍ HYGIENU.... | 19 |
| 5.1 <i>Definice stresu</i> | 19 |
| 5.2 <i>Příznaky stresu</i> | 20 |
| 5.3 <i>Stresory</i> | 21 |
| 5.4 <i>Jak působí stres na zdravotní stav</i> | 23 |
| 6 TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU – COPING STRATEGIE | 24 |
| 6.1 <i>Fyzické cvičení</i> | 24 |
| 6.2 <i>Masáž</i> | 24 |
| 6.3 <i>Odpočinek s dýcháním</i> | 26 |

| | | |
|-----|---|----|
| 6.4 | <i>Meditace</i> | 27 |
| 6.5 | <i>Jóga</i> | 27 |
| 7 | UVOLNĚNÍ STRESU POMOCÍ SMYSLŮ | 29 |
| 7.1 | <i>Zapojte smysl pro humor</i> | 29 |
| 7.2 | <i>Pláč</i> | 29 |
| 7.3 | <i>Akupresura</i> | 30 |
| 7.4 | <i>Jacobsonova progresivní relaxace</i> | 31 |
| 7.5 | <i>Sauna</i> | 31 |
| 7.6 | <i>Hamam</i> | 32 |
| 7.7 | <i>Čchi-kung</i> | 32 |
| 8 | TVOŘIVÉ UVOLNĚNÍ | 33 |
| 8.1 | <i>Aromaterapie</i> | 33 |
| 8.2 | <i>Terapie barvami</i> | 33 |
| 9 | BLESKURYCHLÉ UVOLNĚNÍ | 36 |
| 10 | ZDRAVÁ VÝŽIVA | 37 |
| | ZÁVĚR | 39 |
| | SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY | 40 |

Úvod

Moderní člověk se objevil na naší planetě ne dříve než před 50 000 let. V geologickém smyslu vnímání času je to okamžik. Z pohledu evoluce v biologickém smyslu je to rovněž jen epizoda. V podobě mozku však biologická evoluce vybavila člověka nástrojem, který jí udělil novou dimenzi i rychlost. „Slepá“ biologická evoluce metodou pokus a omyl reprezentovaná DNA dvojšroubovicí byla nahrazena systémem umožňujícím uvědoměle shromažďovat, vyhodnocovat a sdílet informace – lidským mozkem. K zachování životně důležitých informací vznikla nejdříve ve srovnání s ostatními organismy kvalitativně lepší lidská individuální paměť. Následně se vyvinul složitý formální aparát umožňující sdílení této informace mezi jednotlivci i generacemi – lidská řeč. V posledních několika tisíciletích se postupně vyvíjí možnost sdílet tuto informaci napříč časem i prostorem nezávisle na lidské paměti – pomocí písma (skokově zlepšená Guttenbergem před cca 560 lety). Poslední desetiletí přináší další evoluční skok – možnost sdílet veškerou dosud lidstvem shromážděnou informaci každým jednotlivcem s prakticky okamžitou dostupností - pomocí internetu.

Z výše uvedeného by mohlo vyplývat, že člověk má vůči své biologické konkurenci takový náskok, že by si mohl pohodlně užívat své zasloužené suverenity na vrcholu evolučního žebříčku. Evoluce ale nikdy nekončí! Poté, co se člověku postupně podařilo vyřadit ze hry takové soupeře, jako jsou například velcí predátoři, většina infekčních onemocnění a na větší části planety i hlad, zůstává v ringu jediný skutečný soupeř – jiný člověk. V současné situaci relativní dostupnosti zdrojů umožňujících slušný život celé populaci, samozřejmě za předpokladu funkčního sociálního (jiným slovem přerozdělovacího) systému, se naštěstí pro nás tento zápas nyní prakticky neprojevuje fyzickým násilím. To ovšem neznamená, že tento zápas neprobíhá – jen jeho projevy nejsou tak zjevné. A kde je boj, tam bude i bolest. Vzhledem k tomu, že násilí mezi lidmi si nyní vybírá jiné formy než fyzické, budou i utržené rány mnohem častěji spíše psychického rázu. Nikdo asi nebude problematizovat tvrzení, že za vhodných hygienických okolností se rány hojí snáze – fyzické i ty psychické.

Cílem mé práce je definovat sám pojem duševní hygieny a pojmy s ním úzce související – a to v první její části. Ve druhé části se pokusím shrnout základní techniky používané u nás i ve světě k harmonizaci duševního stavu člověka, zvládnání stresu a k prevenci vzniku duševních poruch a nemocí vznikajících v důsledku jeho působení. Moje práce si neklade za cíl být vyčerpávajícím zpracováním tohoto širokého tématu – to lze ale těžko očekávat u práce v rozsahu několika desítek stran.

1 Duševní hygiena

1.1 Definice pojmu

Termín „hygiena“ je znám každému z nás. Často si jej dáváme do kontextu s pojmem zdraví a prevence před nemocemi. Ale většinou se každému z nás tento pojem spojuje zejména s tělesnou hygienou ovšem duševní hygiena je již méně známým pojmem.

L. Míček podává definici duševní hygieny takto: „ Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“ (Míček, 1984) Tato Míčková definice zdůrazňuje zaměření duševní hygieny na vytváření optimálních podmínek pro duševní činnost, udržení duševního zdraví a posílení našeho organismu vůči nejrůznějším vlivům, které mohou negativně působit na náš život.

V užším slova smyslu se duševní hygienou rozumí boj proti výskytu duševních nemocí. Zejména se jedná např. o prevenci neuróz či tlumení procesu rozvoje psychóz.

V širším slova smyslu se duševní hygienou rozumí péče a optimální fungování duševní činnosti. Zcela konkrétně zde jde o to, přirozeně a realisticky odrážet realitu, reagovat přiměřeně na všechny podstatně důležité podněty, řešit běžné i nenadálé úkoly „na úrovni“, stále se duševně zdokonalovat a duševně, případně i duchovně dále růst. V tomto smyslu je utvářena i hlavní definice Světové federace duševního zdraví (World Federation for Mental Health) se sídlem v Ženevě. (Křivohlavý, 2009)

Duševní hygiena stojí na křižovatce věd lékařských, sociálních a psychologických. Poznatky a metody pocházejí ze všech těchto vědních disciplín. Můžeme také určit pravidla duševní hygieny. Což by měl být návod k řízení a ovlivňování sebe sama a svého prostředí. Duševní hygiena je určena zdravým. To znamená bez příznaků duševní nemoci a poruch adaptace. U jedinců, kteří jsou

jakoby na pomyslné hranici mezi duševním zdravím a nemocí, tak pro ně má duševní hygiena, její znalost a dodržování jejích zásad velký význam. Umožní poznat sebe sama a přijít na to, jaké jsou příčiny začínajících poruch. Ovšem bohužel nemocným duševní hygiena k léčení nestačí, zde už musí přijít na pomoc lékař, psycholog, psychoterapeut či jiný odborník.

Domnívám se, že obecně ale lze říci, že duševní hygiena je součástí našeho života aniž bychom si to někdy uvědomovali. Proto bychom se měli snažit jí porozumět a následně pak i vlastnímu životu.

1.2 Čím se duševní hygiena zabývá?

Podle L. Míčka (1984) se duševní hygiena zabývá v první řadě duševně zdravými lidmi. Jde jí o upevnění a posílení duševního zdraví. Zabývá se však i lidmi na hranici mezi zdravím a nemocí, u nichž se projevují stále vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy. Těm se snaží naznačit cestu ke znovunabytí duševní rovnováhy a posílit jejich duševní život. Duševní hygiena se odlišuje od psychoterapie, a to tím, že jí jde spíše o upevňování relativně dobrého duševního zdraví než o odstraňování jeho poruch, jak je tomu např. u psychoterapie. Při stanovení cílů, k nimž je činnost duševní hygieny zaměřena, se setkáváme velmi často s důrazem na sebevýchovu, zrání osobnosti a duševní klid. Pozornost byla také věnována i otázkám sociální interakce, úpravy životního a pracovního prostředí a životosprávy. (Křivohlavý, 2009)

2 Metody duševní hygieny

Laboratorní metody

Zde se zejména využívá měření elektrického kožního odporu. Ten bývá vyšší při zvýšení klidu, také způsob dýchání, měření srdečního tepu, krevního tlaku či EKG.

Popisy chování

Jedná se o líčení vlastních zážitků, prožitků, vlastních psychických stavů. To vše nám může dát mnoho informací o pozorované osobě.

Písemný projev

Z písemného projevu můžeme vyčíst např. úzkostné stavy (malá vzdálenost mezi slovy a řádky, písmo malé a pomalé, tlak těžký nebo nepravidelný). Nebo z něj můžeme vyčíst známky deprese (klesající, kolísající linie, sklon doleva, opravy či pomalé psaní).

Pozorování chování

Pro odborníka má velký význam. Může mu poskytnout některé údaje o možné nevyrovnanosti člověka. Takový člověk se projevuje tím, že bývá velmi napjatý, necítí se dobře. Když má promluvit s cizím člověkem, na němž mu záleží, bývá netrpělivý, zčervená, zadržává v řeči, má v ústech sucho. Při konverzaci je podrážděný, poposedává si, třesou se mu ruce, potí se atd.

3 Duševní zdraví a rovnováha

Každý z nás chce být duševně zdravý. Je to totiž žádoucí stav, který se dostaví, pokud dochází k vědomému či nevědomému dodržování zásad duševní hygieny.

Duševní hygiena je spjata s biologickým životem člověka. Každý z nás má určitý rytmus. Celé naše tělo pracuje v určitém rytmu a my bychom měli těmto signálům naslouchat. Pokud tak učiníme je to krok k udržení naší rovnováhy a tělesného zdraví.

3.1 Odpočinek

Mnoho lidí v dnešní uspěchané době již nezvládá „umění“ odpočívat. A přitom se jedná o nejpřirozenější „dobyť baterií“, které můžeme našemu tělu poskytnout. I odpočinek má svoje zásady. Např. lehká únava se odstraní snáze než celkové vyčerpání. Našemu tělu nestačí si „jen lehnout“ potřebuje celkové duševní uklidnění. Při odpočívání bychom neměli na nic myslet. Nestresovat se tím, co jsme ještě nestihli, co nás čeká v zaměstnání - musíme se umět soustředit na odpočinek a „odpojit“ se od vnějšího světa. Důležitým činitelem je, kde odpočíváme. Záleží tedy na prostředí. Pracovní prostředí nebude zrovna nejvhodnější, a proto bychom měli zvolit klidné a tiché místo, kde se cítíme příjemně. Rozdíl můžeme nalézt mezi lidmi, kteří pracují duševně či manuálně. Člověk, který pracuje duševně, si může odpočinout u manuální práce, sportem. Naopak člověk, který pracuje manuálně, si odpočine u duševní práce. Nečinnost nepatří k nejrozumnějším odpočinkům. Stejně jako naše tělo naše svaly tak i mozek potřebuje pravidelné zaměstnávání.

Po každé hodině duševní práce by měla být přestávka v délce cca 5 minut. Nejideálnější je, jej vyplnit např. krátkým dechovým cvičením, protáhnutím těla anebo nadýchat se čerstvého vzduchu u otevřeného okna.

Někdy se může stát, že během dne pocítíme silnou únavu nebo malátnost. To může být zapříčiněno nedostatkem spánku v noci. V tom okamžiku potřebujeme odpočinek. Mnoho lidí v dnešní době „dohání“ své tělo až na hranici

možností. Řídíme se heslem „úspěch a prestiž“. Z toho vyplývá nedostatečný, nekvalitní spánek, špatná životospráva. Jsou i tací, kteří spí jen minimální dobu. Překonávají pocit potřeby spánku a často sáhnou po povzbuzujících prostředcích. Ovšem časem se tento styl života projeví a vyžádá si svoji daň. Odpočinek a spánek není nic, za co bychom se měli stydět ba naopak je to přirozené a zcela v pořádku. Je dobré řídit se heslem „dát tělu oč si žádá“.

3.2 Bdění a spánek

Každý člověk potřebuje ke svému životu tyto dva cykly. V bdělém stavu je člověk aktivní a naopak ve spánku člověk odpočívá a tělo se regeneruje. Ovšem nedá se říci, že bychom byli ve spánku zcela pasivní. Víme, že naše tělo pracuje, jsou zajištěny základní lidské funkce, jako jsou např. činnost srdce, dýchání a i ostatní orgány vyvíjejí aktivitu. Náš mozek stále pracuje a to se projevuje zejména ve snech. Náš duševní život stále pracuje, není utlumený. Na těle to můžeme sledovat např. pomocí připojených elektrod. Jsou viditelné pohyby víček. Tuto fázi spánku označujeme jako REM fázi (z anglického *Rapid Eye Movements*). A právě v tomto okamžiku se nám zdají sny. Lidé se od sebe liší. Někteří si přesně pamatují, co se jim zdálo a druzí nikoli. Ovšem sny máme všichni. Někdy nám může připadat, že sen byl velmi dlouhý, ale není tomu tak. Časové trvání snu je velmi krátké a někdy jde jen o sekundové intervaly. Je dokázáno, že člověku může vadit jak spánek nedostatečný, tak i spánek nadměrný. Každý z nás určitě zná ten pocit nedostatečného spánku. Po probuzení se necítíme odpočatí ba naopak, naše tělo se rychle opotřebovává, protože se naše síly nestačily obnovit. Na druhou stranu spánek nadměrný může způsobit určitou utlumenost a my se pak stáváme méně aktivní a výkonní. Nejlepší spánek a nejhlubší zároveň bývá cca v prvních dvou až třech hodinách po usnutí. Postupně v dalších hodinách hloubka klesá. Nesmíme zapomínat na fakt, že spousta lidí mívá svůj spánek narušen. Bohužel si za to můžeme někdy sami. Vše co daný den prožijeme, se nám promítá do našeho spánku. Projevují se stresory a naše svalové napětí se může přenášet do naší duševní oblasti. Už za našich babiček platila tato obecná rada – před spánkem se nesmíme rozčilovat. Je vhodné se uvolnit a oprostít se od všech starostí. Pokud nás před spaním trápí nějaké problémy či obavy pokračují

pak i ve spánku a ten se poté stává nekvalitním a neklidným. Důležitý je i prostor, kde spíme. Ideální je temná místnost, čerstvý vzduch, ticho a teplota kolem 16-18 C. Stejně jako u dětí i pro nás je přínosné naučit se usínat přibližně ve stejnou hodinu. Pokud máme problémy s usínáním, doporučuji se například procházky před spaním, vlažná koupel a nepřejídání se.

V bdělém stavu vykazujeme činnost. Může se jednat o různé typy činností, kterými si pomáháme nabíjet baterie, učíme se, hlavně je to ale aktivita pracovní. Během těchto aktivit se setkáváme s mnoha lidmi a řešíme různé konflikty. Bdělý stav představuje asi dvě třetiny našeho času. Zbývající čas máme k dispozici pro spánek. Jak už je uvedeno výše je důležité oddělit tyto dva časy a usínat s tzv. „s čistou hlavou“.

3.3 Výživa

V dnešní době je pojem výživa velmi populární. Slyšíme ho na každém kroku. Správná výživa má velký význam pro naši duševní rovnováhu, může upevnit naše zdraví a prodloužit náš život. Bohužel někteří lidé si vypěstovali závislost na jídle a jídlo a přejídání jim umožňují útěk z reality. Doktorka Cajthamlová má na stávající problém tento názor: „ V dnešní době jsou děti přetížené školní výukou a množstvím kroužků zaměřených na celkový harmonický vývoj, ale na budování specifických „konkurenceschopných“ znalostí. O výletech s rodiči nebo o prostém „lítání venku“ se dětem ve městech i na vesnicích dnes už ani nezdá. Od stále útlejšího věku je přetížení rodiče vedou ke sledování televize, která jim v přestávkách mezi filmy nabízí reklamy na spousty přeslazených a přesolených pochutin. Návyk na nezdravou stravu vytváří totiž podobný typ psychofyzické závislosti jako kouření nebo konzumace alkoholu.“ (K. Cajthamlová, 2009, Psychologie dnes)

Právě už od dětského útlého věku je důležité podporovat správnou životosprávu, která později vede ke správné duševní hygieně. Mnozí z nás si neuvědomují, že nadváha znamená ohrožení zdraví. A i přes všechny fakta a informace, které víme, se preferují živočišné tuky oproti rostlinným, konzumujeme příliš mnoho moučných jídel, ale opomíjíme ovoce, zeleninu, ryby

a tmavé pečivo. Právě vhodnou či nevhodnou výživou můžeme zvyšovat či snižovat odolnost organismu proti neurózám.

3.4 Pohyb

„Poloha vsedě je už pomalu hlavním znakem naší civilizace. Zdá se, že před sebou máme jiný druh člověka zvaného homo sedentarius.“

Erick P. Eckholm

Každý z nás ví, že pohyb je pro člověka přirozený a potřebný. Ale ne každý se tímto heslem řídí. Lidé se od sebe navzájem odlišují, mají jiné potřeby atd. Odlišují se právě i tím, že každému vyhovuje jiný druh pohybu. Na naši psychiku má vliv nejen to, co cvičíme, ale i kde cvičíme. Ideální je pobyt v přírodě na čerstvém vzduchu. V dnešní době se nám nabízí celá řada možností od fitness center, přes plavecké bazény, jógu až po to nejpřirozenější pro nás a to je chůze. Záleží na každém z nás, jakou pohybovou aktivitu si zvolí. Důležité je, aby přinášela uvolnění a celkové posílení našeho organismu od stránky psychické až po tu fyzickou. Cvičení nám může umožnit minimalizovat riziko kardiovaskulárních onemocnění, pomáhá nám zvládat deprese, úzkosti a stres. Cvičení také zlepšuje vztah člověka k sobě samému. Zvyšuje naši sebedůvěru. I kolektiv, ve kterém cvičíme, může mít vliv na formování vztahů a osobní rysy jednotlivce.

4 Duševní zdraví a cesta k rovnováze

4.1 *Adaptace*

Jedná se o přizpůsobení. Jde jednak o přizpůsobení se neměnným a nezměnitelným podmínkám prostředí, v němž člověk žije (tj. tomu s čím se nedá nic dělat), jednak přizpůsobování si v životním prostředí tomu, co se změnit dá. V oblasti duševní hygieny hovoříme hlavně o zvládání problémů každodenní reality. Odtud je velmi blízko k pojmům, jako je sebeovládání – řízení a ovládání sebe sama. Někdy bývá proces adaptace ovlivňován stresory. Stresory jsou podněty, které přinášejí stres a zvýšenou zátěž.

Míček (1984) uvádí, že při adaptaci vůči stresoru se v organismu objeví tři hlavní fáze.

Poplachová reakce tj. první odpověď na působení stresoru. Stresorem může být např. tělesné poranění, ztráta lásky, pocitu bezpečí, nedostatek potravy. Tato poplachová reakce může vyvolat příznaky jako je bolení hlavy, horečka, nechut' k jídlu či únava.

Pokud je člověk i nadále vystaven stresové situaci, poté nastupuje druhá fáze a tou je rezistence. Příznaky, které se objevily v první fázi, mizí. Organismus se začíná adaptovat na stres. Pokud ale tato situace i nadále přetrvává, organismus už není schopen rezistence a nastává poslední fáze, kterou je vyčerpání. To, co nejčastěji narušuje duševní zdraví je adaptace člověka na životní podmínky. Úkolem duševní hygieny je nalézt vhodné formy a naučit člověka upravovat svůj vlastní duševní život bez toho aniž by byla narušena jeho vnitřní rovnováha.

V psychologii se setkáváme s pojmem frustrace – jde o specifický druh zátěže. Vyplývá z neuspokojených potřeb, nebo se jedná např. o překážky, které znemožňují dosažení cíle. O míře adaptace rozhoduje frustrační tolerance. Jestliže je jí nedostatek, dochází k maladaptaci. Maladaptace je nevhodná adaptace např. alkohol, drogy, tabák – únik z reality.

Dalším činitelem (stresorem) je stres – je to situace, která přesahuje možnosti adaptace jedince. Může se jednat např. o nadměrný časový či sociální tlak.

Naše duševní rovnováha může být narušena i chronicky. Stane se tak při dlouhodobém působení negativního činitele. Pro duševní rovnováhu je velmi důležitá naše sebevýchova, sebepoznávání, autoregulace konativní činnosti, autoregulace vlastního myšlení, autoregulace emocí, relaxace.

4.2 Sebevýchova

Sebevýchova ovlivňuje náš životní styl. Podle L. Míčka patří pod záhlaví sebevýchovy – ve vztahu k duševnímu zdraví tato témata:

- sebepoznávání.
- koncentrace pozornosti.
- autoregulace myšlení.
- autoregulace emocí.
- autorelaxace.
- aktivní zvládání situací.

Sebepoznávání

Abychom mohli na sobě pracovat, nestačí pouze sebevýchova, ale musíme lépe poznat sami sebe. Sebevýchova nabízí řadu metod (Míček, 1976):

- Pravidelná registrace vlastního jednání (vidění, uvědomování si a poznávání toho, co vlastně děláme).
- Pravidelná sebereflexe (úvaha o tom, pod jakými vlivy právě jednám).
- Písemné zachycení a rozbor výsledků sebereflexe.
- Introspekce – pozorování sebe sama.
- Sebezpozorování zaměřené na vlastní citové prožívání.
- Pozorování průběhu vlastního uvažování, tj. myšlenkových pochodů.
- Sebepoznávání prostřednictvím sdělení druhých lidí.

Autoregulace konativní činnosti

Autoregulací řídíme naši činnost vůlí, rozhodujeme o našich cílech, k nimž má být naše činnost zaměřena – a to označujeme termínem konativní. Konativní znamená usilovat, vyvíjet úsilí, namáhat se. Pravdou je, že na hledání cíle – zaměření naší činnosti, se velkou měrou podílejí kognitivní (poznávací) činnosti. (Křivohlavý, 2009)

Autoregulace vlastního myšlení

Některé naše chování probíhá zcela automaticky, aniž bychom si to uvědomovali. Míček uvádí charakteristiku vztahu mezi naším myšlením a jednáním takto: *„Člověk může do jisté míry kontrolovat průběh svého chování tím, že kontroluje své myšlenkové postupy. Je možné zadržet jednání a myslet dříve, než jednáme. Navíc se dá myšlením určit směr našeho jednání.“* (Míček, 1976)

Autoregulace emocí

Naše emoce velmi souvisejí s tím, oč se snažíme, jak se nám daří dosahovat cílů, které jsme si určili. Pokud se nám naše snažení daří, objevují se kladné city. Když se nám to nedaří, vystupují do popředí naše negativní emoce. Právě v druhém případě psychologie hovoří o frustraci. Frustrace je neuspokojení našich tužeb. Termínem frustrační tolerance označujeme schopnost unést určitou míru neuspokojení. Je to právě frustrace, která stojí za tzv. maladaptací. Maladaptace mohou být jak krátkodobé tak dlouhodobé. Za maladaptaci můžeme označit např. nejistota, pocit nespokojenosti, strach, úzkost, tréma). Mezi negativní formy maladaptace řadíme např. agrese a sní spojená zlost. Bylo zjištěno, že muži častěji než ženy vyhledávají pobyt ve veselé společnosti, ale i pobyt o samotě, popřípadě odreagování se sportem. Naopak ženy častěji než muži odreagovávají vnitřní napětí pláčem a svěřováním se rodičům. (Míček, 1976)

Relaxace

Relaxací můžeme uvolnit psychické napětí, jde např. o napínání a uvolňování svalů, dechová cvičení a výcvik sebeovládání. Napomáhat nám může např. jóga nebo vycházky do přírody.

5 Stres jako hlavní faktor ohrožující duševní hygienu

Stres je snad nejvíce skloňované slovo současnosti ve spojitosti s duševním zdravím a hygienou. Těžké životní situace tu vždy byly, jsou a budou. Ovšem každý člověk se se stresem vypořádává jinak. Když si otevřete noviny, pustíte televizní zprávy, všude narazíte na nějakou zmínku o „napětí“ nebo „stresu“, kterému v této počítačové době čelíme. Některé poznatky jsou vydávány za „odborné“ a „vědecké“ a radí nám jak se stresu co nejrychleji a nejúčinněji zbavit. Jde o „zázračné“ jogurty, léky apod. Tyto nám mají zaručit, že se naše tělo zbaví nahromaděných toxinů atd. Podíváme-li se na evoluci člověka, zjistíme, že naše předky sužovala závažná tělesná poranění, predátoři a hlad. Mechanismus stresové reakce těla je ke zvládnutí takového druhu tísně perfektně připraven. Organismus mohou ovlivnit také chronické fyzické stresory. Nedostatek vody, hlad, parazité a další události i nepříjemné komplikace. (Joshi, 2007)

Tímto tématem se zabývala již řada odborníků. Jedním z nich byl např. i I. P. Pavlov. Právě Pavlov byl prvním, který se zabýval studiem fyziologických změn v organismu zvířat (psů), kteří se dostali do těžké konfliktní situace.

Dalším byl W. Cannon americký fyziolog, který se také zabýval fyziologickými změnami v organismu vystavenému těžkým situacím. Zaměřil se na zvířata. Ty přiváděl ve své laboratoři do těžkých situací (vystavil je např. nadměrnému hluku, nadměrné teplotě) a zjišťoval co se děje v systému jejich fyziologických funkcí. Zjistil, že v situaci ohrožení dochází k mobilizaci celého organismu a k celkovému zvýšení činnosti sympatického nervového systému.

5.1 Definice stresu

Napětí (anglicky *Strain*). Jedná se o situaci, kdy se člověk nachází v tlaku stresorů. Stres byl zpočátku definován jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a

behaviorálních změn. Ty jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo přizpůsobení se tomu, co nelze změnit.

O stresové situaci hovoříme v tom případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout. Může jít pouze o jeden stresor, a nebo je to souhra více stresorů. Příkladem může být úmrtí partnera. Jak je uvedeno výš, nemusí se jednat jen o jeden stresor, ale souhrn vícero stresorů. Psychologii se v této souvislosti hovoří o tzv. „běžných starostech“ (používaný anglický termín *Daily Hassles*), které člověku „přerostou přes hlavu“.

Rozlišujeme dva základní pojmy:

- **Distres** - Tímto termínem dnes obvykle vyjadřujeme situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s často výrazně negativními emocionálními příznaky. Při distresu osoba subjektivně vnímá a výrazně negativně hodnotí osobní ohrožení v poměru k možnostem zvládnutí situace. K distresu dochází tehdy, když se domníváme, že nemáme dost sil, možností a emocionálně nám není dobře. (Křivohlavý, 2009)
- **Eustres** - Pokud nejde o negativní emocionální zážitek, nemluvíme o stresu, ale o eustresu. Příkladem, může být situace, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, avšak vyžaduje to určitou námahu. Do této skupiny patří např. svatba, narození dítěte, oslavy, výhra atd. O eustresu hovoříme i tam, kde se lidé dostávají z vlastní iniciativy do hraničních situací (např. při sportovních výkonech). Nebo se jedná o situace, které lidé sami vyhledávají vysokohorská turistika, automobilové závody, cestování. (Křivohlavý, 2009)

5.2 Příznaky stresu

a) Fyziologické příznaky

- Palpitace – bušení srdce, rychlá, intenzivní a nepravidelná činnost.
- Bolest a svírání na hrudní kosti.
- Nechutenství a tlak v břišní oblasti.
- Časté nucení na moč.

- Změny v menstruačním cyklu.
- Častější migréna.
- Nepříjemné pocity v krku.
- Snížení až nedostatek sexuální touhy.

b) Emocionální – citové příznaky

- Prudké a výrazné změny nálad.
- Nadměrné trápení se věcmi, které nejsou až tak důležité.
- Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii.
- Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev.
- Nadměrné pocity únavy.
- Obtížná koncentrace.
- Zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost.

c) Chování a jednání lidí ve stresu

- Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nášky.
- Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci.
- Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv.
- Zvýšený počet vykouřených cigaret za den.
- Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.
- Větší závislost na drogách všeho druhu.
- Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání.
- Změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání, problémy s usínáním a zaspáním po probuzení apod.
- Snížená kvalita práce i snížení množství vykonané práce vůbec.

(Křivohlavý, 2009)

5.3 Stresory

- **Přetížení množstvím práce** - V psychologii tento termín můžeme chápat takto. Jedná se množství práce, kterou má člověk vykonat. Tato práce je ale

mnohem vyšší než co je daný člověk schopen zvládnout. V Japonsku existují zákony, které uznávají pracovní přetížení (overload) jako důvod k přiznání odškodného. Obdobná situace je i u nás v podobě uznání nemoci z povolání. Existuje i japonský termín „karoši“ pro úmrtí z důvodů pracovního přetížení. Termín pracovní přetížení musíme brát v úvahu individuálně. To, co je pro jednoho člověka nadměrné může být pro druhého normální a splnitelné. Ale i přes to se jedná zejména v dnešní přetechnizované době o zvlášť zdravotně závažnou situaci.

- **Časový stres** - Vykonávání práce za nedostatku času může vést k distresu. Podle průzkumů se ukázalo, že pracovníci, kteří pracovali pod tlakem, měli třikrát vyšší míru úmrtnosti, než ti, kteří časovému tlaku vystaveni nebyli.
- **Nevyjasnění pravomocí** - U některých prací je přesně dané co máme dělat. Ovšem nebývá to pravidlem a za takových situací se stává, že pracovník žije v nejistotě a začne se u něj projevovat distres.
- **Nezaměstnanost** - Nemožnost nalezení zaměstnání či jeho ztráta vedou ke stresogenním faktorům. Začnou se vyskytovat deprese a úzkosti, zvýšená nemocnost, snižování sexuální apetence či zvyšování konzumace alkoholu. Na výskyt stresu a distresu má vliv i řada pracovních podmínek. Například negativní vliv hluku.
- **Hluk** - Studie zjistily, negativní důsledky pobytu lidí v hlučném prostředí – např. zvýšená nespavost, bolesti hlavy, zvracení, žaludeční vředy, vyšší krevní tlak, zvýšená náladovost apod.
- **Dlouhodobá napětí** - Stresogenní mohou být nejen závažné životní události, ale také dlouhodobé a poměrně trvalé napětí. Příčin může být celá řada např. dlouhodobé neshody v manželství, trvalý nedostatek peněz v domácnosti, starosti s dětmi, potíže v zaměstnání, šikanování, přehlížení, dlouhodobá nezaměstnanost apod.

5.4 Jak působí stres na zdravotní stav

Stres může mít negativní účinek na naše zdraví a mnozí lidé si nepřipouští, že právě tato onemocnění by mohla být vyvolána stresem.

- Stres a infekční nemoci, výzkum ukázal, že člověk, který je vystaven stresu snáze dostane chřipku, rýmu či nachlazení.
- Stres a kardiovaskulární onemocnění i zde výzkumy ukázaly, že vliv stresu na zrod kardiovaskulárních onemocnění je možné prokázat. Jedná se hlavně o výrazný stres (distres).
- Stres a bolesti hlavy – existuje přes sto druhů bolesti hlavy. Výzkum se zaměřil na „napětové (tenzní) bolesti a „smíšené“ bolesti hlavy. Když se sledoval výskyt každodenních starostí a těžkostí, podařilo se prokázat, že tento druh stresoru má signifikantní vliv na výše uvedené dva druhy bolesti.
- Deprese – výsledky ukazují, že stres stojí u zrodu tohoto onemocnění. Ovšem faktory, které zvyšují pravděpodobnost vzniku deprese, jsou i např. genetická výbava. Psycholog Jiří Raboch říká: *„Máme dostatek jídla i pití, umíme léčit infekční nemoci, výborně se umíme postarat o ženy při porodu i o novorozené děti – spousta starostí zmizelo. A místo nich se objevily jiné. Duševní poruchy. Častokrát příznivě působí i vzájemný vztah s tím léčitelem, duchovním poradcem, nebo jak jim říkat. Zájem druhého člověka o mou osobu, možnost být vyslechnut, už to může být účinný terapeutický nástroj a minimálně u lehčích poruch pomáhá.“* (Raboch, 2010, Psychologie dnes)

6 Techniky zvládnání stresu – coping strategie

6.1 Fyzické cvičení

Jedním z nejběžnějších způsobů, jak uvolnit stres, je poskytnout tělu to, co je nejpřirozenější – fyzická aktivita. Cvičení se totiž osvědčuje jako výtečný mechanismus na zmírnění stresu.

Cvičení pomáhá:

- Snížit hladinu noradrenalinu uvolněného při stresové reakci.
- Zvýšit obranyschopnost proti infekcím.
- Značně snížit negativní účinky stresu, včetně potlačení dělení buněk, snížení hladin cytosinů, zvýšení tvorby stresových proteinů.

Cvičení pro zmírnění stresu:

- Provádějte cviky zatěžující svaly na nohou.
- Běhejte na místě.
- Chodte po schodech nebo cvičte na stepperu.
- Dopřejte si rychlé procházky
- Používejte běhací pás.
- Využijte krátké energické cviky na procvičení svalů, vzpomeňte si na školní rozcvičky.

6.2 Masáž

Masáží lze snížit hladinu adrenalinu a hladinu glukokortikoidů. Masáží lze dočasně ztlumit pulzující bolest. Kromě zmírnění bolesti nám také pomáhá relaxovat a lépe se soustředit na následné aktivity.

Ajurvédská (indická masáž)

Abhjanga je hluboce relaxační, regenerační ajurvédská masáž (hlava, obličej, celé tělo). Ajurvédská masáž má výborný účinek, protože spíše než na techniku a tlak se soustřeďuje na individuální přístup s použitím vhodných léčivých olejů a bylin. Tím navozuje v těle rovnováhu. Masáž považuje Ájurvéda za jeden z klíčových faktorů dlouhověkosti, protože kontroluje hlavní dóšu (energii) v těle - Vátu. Váta převažuje ve vyšším věku a postupně vysušuje organismus. Masáž brání předčasnému stárnutí.

Hlavními cíli ajurvédské masáže jsou vyloučení toxinů a odpadních látek, pročištění, regenerace a udržení síly a energie. Masáž přivádí rovnováhu těla a mysli tím, že podporuje cirkulaci, která přináší buňkám v tkáních živiny a odvádí toxiny a odpadní látky. Každá konstituce vyžaduje vhodný olej. Tak se posiluje jeho léčebná účinnost. Posiluje zrak a svalstvo. (www.vyrovnanost.cz)

Masáže horkými kameny

Jedná se o starodávnou, mytickou čínskou masáž. Při této masáži se používá celkem 53 lávových kamenů. Tyto kameny se zahřejí ve vodní lázni a poté se teplé přikládají na tělo. Současně probíhá masáž jednotlivých částí těla horkým olejem a dvěma největšími kameny, které se drží v dlani. Hlavními efekty této masáže jsou:

- Stimuluje krevní oběh a lymfatický systém.
- Hluboce relaxuje a harmonizuje tělo.
- Stimuluje krevní oběh a lymfatický systém.
- Postupně celé tělo prohřívá.
- Napomáhá detoxikaci organismu.
- Vyrovnává energii v těle.

Další známé masáže jsou např. thajské masáže, medové masáže, havajské, čínská energetická masáž apod.

6.3 Odpočinek s dýcháním

Není nic pohodlnějšího než použít vlastní dech k tomu, abychom obnovili ztracenou rovnováhu. Potřebujeme-li zklidnit rychlé dýchání ze strachu, nebo posílit mělké úzkostné dýchání, pár uvědomělých nádechů může náš stav zlepšit.

Jednotlivcům s normálním krevním tlakem, kteří byli vystaveni mentálnímu stresu pod dobu pěti minut, trvalo snížení krevního tlaku na normální hodnotu přibližně 3,7 minuty. Když však provedli hluboké dýchání, jejich tlak poklesl za 2,7 minuty. (Joshi,2007)

Relaxační dýchání

Zhluboka se nadechnout, víc, než normálně a zadržet dech tak dlouho až je to nepříjemné. Ve stejné chvíli stisknout proti sobě palec a ukazováček (jako bychom naznačovali OK) a pět nebo sedm vteřin podržet. Pak pomalu vydechnout ústy, uvolnit tlak v prstech a představit si, že všechno napětí vyprchává. Hluboké nádechy opakujeme třikrát, aby se relaxace prodloužila. S každým výdechem necháme ramena klesnout, spustíme čelist a povolíme tělo. (Joshi, 2007)

Dechová cvičení

Nejdříve musíme dostat dechové cvičení pod kontrolu.

- Zcela vydechnout.
- Poté se začít pomalu nosem nadechnout.
- Roztáhnout bránici/břicho, aby vzduch mohl proniknout až do dolní části plic.
- Při postupném naplňování plic rozpínáme hrudník zdola nahoru.
- Nakonec zvedneme ramena a ještě kousek dodýcháme.
- Na chvíli zadržíme dech.
- Pak se uvolníme a necháme pomalu vycházet všechny vzduch ústy ven.
- Nakonec zatáhneme břicho, abychom vytlačili i poslední zbyteček vzduchu.
- Cvik provádíme pár minut a soustředíme se při tom na zvuk a prožívání svého dechu. Pokud se nám zpočátku bude točit hlava, dýcháme normálně.

(Joshi, 2007)

6.4 Meditace

Říká se, že meditace má spíše blíže k naslouchání. Meditace pochází z latinského výrazu „meditatio“ a znamená „přemýšlení o něčem“. Náš dech je nejpřirozenější věcí, na kterou se můžeme naladit. Je dobré zkusit ze začátku pozorovat svůj dech. Poslouchat jeho zvuk a prožívat pocit, který vytváří. Dovede nás do meditačního stavu. Pokud do naší mysli vstoupí myšlenky, necháme je volně plynout. Pasivně je přehlízíme. Místo toho se soustředíme na svůj dech. Jedna nebo dvě meditace denně – nejlépe ve stejnou dobu změni způsob, jakým naše tělo reaguje na stres, protože účinky jedné meditace mohou vydržet po celý den. Jednou z nejlepších technik pro kombinaci meditace a pravidelné cvičení je jóga. Jóga prospívá ke zlepšení fyzického i duševního zdraví. Praktické rady jak využít myšlenky a pocity ke zmírnění stresu.

- Považujte problémy za příležitosti k příštím úspěchům, nebo alespoň rozdělte jeden problém na více řešitelných částí.
- Neberte si všechno osobně.
- Na každý problém není jen jedna správná odpověď.
- Svět není dokonalý.
- Některé věci hod'te za hlavu.
- Každá potíž jednou přejde.
- Zažeh'te negativní myšlenky.
- Braňte se zobecňování.
- Kontrolujte sebe, ne ostatní.
- Buď'te sami sebou.

6.5 Jóga

Původ tohoto slova nalezneme v hinduismu. Představuje spojení. První zmínky o józe sahají až do rozmezí 900 až 500 let př. n. l. Cílem jógy je dosáhnout harmonie těla a ducha. „Gram praxe je lepší než tuny teorie“, často prohlašoval známý a oblíbený jogínský mistr Sivanada. Jóga si zakládá na velmi plynulých přechodech mezi jednotlivými polohami při cvičení. U pozic se musí dodržovat jejich skladba. A velký význam má i dýchání – musí být plynulé a provedené správnou technikou. Další význam má relaxace. Pokud člověk cvičí

jógu, musí být plně soustředěný na samotné pohyby a nic jiného. Pohyby jsou plynulé – ne trhavé. Cílem jógy je prostřednictvím duševních a tělesných cvičení dospět ke „splnutí s bohem“ či duší. Jóga disponuje hned několika různými variantami. Nejznámějšími jsou Bhakti jóga, Hatha jóga, Džnána jóga, Rádža jóga, Karma jóga, anebo Guru jóga. Z těchto kategorií, které v podstatě představují klasickou jógu, se po určité době vyvinula moderní forma tohoto cvičení- powerjóga.

Powerjóga

Jedná se o cvičební styl, a ten využívá pozice klasické jógy. Powerjóga není žádná filosofická cesta a nejedná se o filosofické myšlení. Jedná se o pozice, které se opakují. Cvičení je zaměřeno na dech. Opět zde hraje velkou roli soustředěnost, která přináší klid, uvolnění a relaxaci. Neučí techniky dýchání, ale učí jen pravidelně kontrolovat svůj dech. Naučí klidně a průběžně dýchat. Zlepšuje sílu a flexibilitu, hybnost a pružnost páteře. Zlepšuje také průtok energie tělem, ovlivňuje trávení a vnitřní procesy v těle.

Hathajóga

Hathajóga přitom bývá východiskem pro většinu lidí, kteří vstupují do světa jógy. Typická výuková hodina sestává ze tří fází. Nazývají se asána (jogínské pozice), pranajáma (dechová cvičení) a hluboké uvolnění.

Uvolnění v lotosovém sedu

Jedná se o nejznámější jogínskou pozici. Posadíme se na zem, záda držíme ve vzpřímené pozici, nehrbíme se. Pokrčíme kolena, chodidla umístíme na stehna protilehlé nohy. Ruce položíme na kolena. Palec a ukazováček jsou spojené a tvoří tvar O. V této pozici vydržíme několik sekund, nesmíme zapomenout na práci s dechem. (Kraska-Ludecke,2007)

Jóga sice neumí léčit nemoci, ale pomáhá např. při astmatu, podporuje soustředěnost mysli, v neposlední řadě otužuje tělo, aby lépe zvládalo stres. Lidé potvrzují, že od okamžiku, kdy začali cvičit jógu, se jim daří lépe, cítí se odpočinutí a klidnější.

7 Uvolnění stresu pomocí smyslů

Na naše smysly neustále útočí nejrůznější zvuky a pachy. Některé jsou příjemné, jiné jsou agresivní. I když se většina těchto smyslových vjemů nejspíš vymyká naší kontrole, můžeme je pro uvolnění stresu využít. Dopřát si trochu poezie či hudby. (Kerstin Kraska-Lüdecke,2007)

7.1 Zapojte smysl pro humor

Smích není vrozený. Kojenec se začne usmívat až od třetího měsíce. Vědci zkoumající smích zjistili, že smích je účinný prostředek proti stresu, protože se při smíchu do krve uvolňují endorfiny. Tato látka pozitivně ovlivňuje náladu. Při smíchu zapojujeme současně asi tři sta svalů. Smích zmírňuje chronické bolesti, posiluje imunitní systém, podporuje činnost krevního oběhu. Pomáhá také při terapii astmatu, migrény, bolesti zad. Při smíchu se v těle odehrává řada fyziologických procesů navozujících uvolnění: organismus produkuje více imunoglobulinu A, čímž posiluje obranyschopnost těla. Bylo zjištěno, že pacienti trpící bolestmi již po několika minutách srdečního smíchu docílili snížení bolesti. (Kerstin Kraska-Lüdecke,2007)

Smích také redukuje stres. Než na nějaký stresor zareagujete, zkuste se vžít do role pozorovatele. Vaším úkolem je objevit na dané situaci humornou stránku. Nejlepším lékem je smích. Smějte se, až se budete za břicho popadat. A až se příště zase rozčílíte v autě nebo se setkáte s nějakým jiným stresorem, pokuste se vyloudit nějaký legrační zvuk.

7.2 Pláč

Pláč je další přirozenou strategií, jak zbavit organismus stresu. Slzy prolité při citovém zážitku obsahují ohromné množství adrenalinu a dalších se stresem souvisejících chemických látek. Neznamena to ovšem, že se rozpláceme pokaždé, když budeme vystaveni stresu. Řada lidí dokonce považuje pláč za projev slabosti a udělala by cokoli, aby je nikdo neviděl se slzami v očích. Ani jeden extrém není správný, pláč bychom měli pokládat za zdravou reakci, která nám ve zvláště obtížných situacích pomůže dočasně stres zmírnit. (Joshi, 2007)

7.3 Akupresura

Akupresura je individuální metoda. Zrodila se v Číně a rozvíjela se ještě v předkřesťanské době. Při akupresuře se na těle tlakem stimulují specifické body. Stimulace se provádí konečky prstů. Akupresurní body leží na drahách tzv. meridiánech. Těmito drahami protéká životodárná energie čchi.

V Číně jsou k akupresuře vedeny děti již ve školách. Tato léčebná metoda se doporučuje především u stavů, při nichž často saháme po lécích: při bolestech hlavy, depresi, poruchách spánku, neklidu, nervozitě, zácpě. Akupresura je naprosto ideální při redukování stresu.

První krokem je nutné stanovit, co jedince trápí. Poté se na těle vyhledají příslušné body a následuje jejich stimulace tlakem. Intenzivní léčbu vyžadují ty body, které při stisknutí bolí. Stlačování bodů se provádí palcem, prostředníčkem nebo ukazováčkem. Postupuje se tak, že na bod přiložíme poslední článek prstu, jemně bod stlačíme a masírujeme ho krouživými pohyby. U jednoho bodu se setrvává přibližně půl minuty.

Několik příkladů, jak si můžeme sami pomoci pomocí akupresury:

- **Depresivní ladění a úzkostné stavy** - Body se nacházejí na hrotu brady a na spodním konci hrudní kosti. Dále je možno přidat stimulování „bodů duševní vyrovnanosti“ nacházející se na vnější straně nohy pod česčkou, kde je drobná prohlubenina. Při depresích a pocitech zoufalství stlačte body na pravé straně podbřišku.
- **Nervozita** - Při nervozitě tiskneme „body duševní vyrovnanosti“ poté na pět vteřin stiskneme bod uprostřed čela a sedm sekund stlačujeme prohlubeninu na krku (na zadní straně, těsně pod lebkou).
- **Únava a přetížení** - Klíčovým bodem je střední část krční páteře, která se nachází v prohlubni na koci lebky. Mírně zdvihněme hlavu. Potom palci stiskneme prohlubeň a vydržíme sedm vteřin. Toto cvičení je dobré provádět pravidelně např. každé ráno. (Kerstin Kraska-Lüdecke,2007)

7.4 Jacobsonova progresivní relaxace

Je to metoda uvolnění celého těla. V roce 1928 ji představil americký lékař a fyziolog Edmund Jacobson. Podstata metody spočívá v cíleném napětí a následném uvolnění jednotlivých svalových skupin celého těla.

Průběh cvičení.

- Nejprve veškerou pozornost soustředíme na jedinou svalovou skupinu, např. na předloktí nebo na ruku.
- Na pět až deset vteřin ji co nejvíce stáhněte (napněte). Pokud se soustředíme na ruku, svineme ji v pěst.
- Pozorně si všímáme, co se s danou svalovou skupinou děje.
- Poté asi na půl minuty svalovou skupinu uvolníme, povolíme a opět sledujeme, co se s ní děje, jaké pocity se dostávají.
- Systém cvičení je uzpůsoben tak, aby na sebe svalové skupiny navazovaly a postupně se všechny uvolnily. (Kerstin Kraska-Lüdecke,2007)

Progresivní relaxace podporuje funkci imunitního systému, vede ho k tomu, aby se dokázal sám lépe bránit. Při této relaxaci nedochází jen k uvolnění svalů, ale odpočívá i mozek a člověk se celkově zbavuje stresu.

7.5 Sauna

Sauna patří taktéž k užitečným bojovníkům se stresem. Teplo v sauně docílí nejen tělesného, ale i duševního uvolnění. Sauna se zrodila před několika stoletími ve Finsku. V sauně se teplota pohybuje od 80° C do 100° C. Sedí se na vyvýšených lavicích, aby se lépe využil horký vzduch stoupající vzhůru. Účinky sauny lze zvýšit i tím, že na rozpálené kameny nalijeme vodu. Pravidla pro saunování jsou:

- do sauny si sebou vezmeme hodně času, nejlépe tři, čtyři hodiny. Nikam nespěcháme,
- cyklus saunování bychom měli při jedné návštěvě projít třikrát,
- před vstupem do sauny je dobré nahřát si nohy v teplé lázni, abychom zabránili bolestem hlavy,

- nic se nemá přehánět! V sauně zůstáváme tak dlouho, dokud je nám to příjemné,
- po horku přichází ledový šok. Ale i v tomto případě musíme být opatrní. Nejprve je dobré vyzkoušet ledovou sprchu,
- přestávka – přemístíme se do odpočívárny, pohodlně se usadíme a odpočíváme,
- pokud sauna nabízí i zahrádku nebo samostatnou relaxační místnost využijeme toho. V důsledku tepla se póry na kůži otevřou, takže kůže dýchá volněji a vydatněji. Jestliže tělu dopřejeme i dechové cvičení na čerstvém vzduchu, bude to pro něj slast.

7.6 Hamam

Hamam jsou turecké lázně. Při hamamu se provádí důkladná očista těla, aby tělo a duše dospěly do stavu harmonické rovnováhy. Hamam je rituál sloužící k relaxaci a provádí jej znalý mistr.

Tato tradice je stará asi 4000let. Vznikla ve střední Anatolii a Istanbulu. Dodnes zde nalezneme nejkrásnější lázně. Později se lázně začaly rozšiřovat i do Evropy, protože lidé přišli na to, že lázně jsou velmi příjemné. Pokud máte možnost, dopřejte si alespoň víkendový pobyt v takovém prostředí a uvidíte, že Vaše tělo „dobije baterie“ a zbaví se přebytečného stresu.

7.7 Čchi-kung

Podle čínského učení se dva palce pod pupíkem nachází centrum síly tzv. čchi. Slovo čchi označuje životní energii, dech, dýchání. Čchi je to, čím se živé bytosti odlišují od neživé hmoty, je to proudící energie, která dodává tělu sílu.

Čchi-kung je léčebná gymnastika sestávající z dechových, pohybových a meditačních prvků, které jsou založené na střídání napětí a uvolnění. Dalším rysem jsou plynulé pohyby.

Při cvičení si představujeme, že s nádechem přijímáme energii, tedy čchi. Ta se šíří tělem prostřednictvím meridiánů. Toto cvičení přináší úlevu, posiluje soustředění a redukuje stres.

8 Tvořivé uvolnění

Někteří z nás zvolí proti stresu cestu pomocí tvorby. Tzv. tvořivé uvolnění, pro někoho je ideální relaxací malování, experimentování s vůněmi, hra na hudební nástroj nebo zpívání.

8.1 Aromaterapie

Je to metody, která je známá už 6000let. Pochází z egyptské tradice. Při aromaterapii využíváme vonné látky tzv. éterické oleje. Tyto oleje obsahují téměř všechny vonné rostliny. Větší podíl těchto olejů najdeme třeba v rozmarýnu, heřmánku, tymiánu, levanduli, jasmínu či santálu. Jsou volně prodejné, ale nesmíme zapomínat, že nic se nemá přehánět. Stačí jen malé množství. Neměli bychom používat neředěné oleje. Neměli by je používat děti a těhotné ženy. Účinky jsou:

- nejdříve vnímáme danou vůni, naše tělo na ni začne reagovat, vytváří v nás určitý dojem a reagují na ni i naše tělesné orgány,
- vůni vnímáme nosem a sliznicí průdušek. Poté proniká do krve a je rozváděna k orgánům a do nervového systému. Příkladem je levandule. Ta má zklidňující účinek, tymián aktivuje, jasmínový olej nás „vzpružuje“ a citrónový olej by nám měl rozjasnit náladu.

Aromaterapii můžeme kombinovat např. s relaxační masáží. Velkou zásluhu na tom má Francouzka Marguerite Mauryová. Zkoumala posilující a léčivou moc vonných olejů v kombinaci s masáží.

8.2 Terapie barvami

Každý z nás má svoji „oblíbenou“ barvu. A každý z nás ví, že každá barva představuje určitý druh energie. Tato energie na nás působí pomocí barevných a světelných vln. Jelikož má každá barva odlišnou vlnovou délku mají různé barvy různé účinky na různé orgány.

Tato terapie pomocí barev může probíhat mnoha způsoby. Buď pacienti chodí pod tzv. sprchu z barevného světla, nebo se terapeut zabývá celým tělem.

Energii, která vychází z barev, náš organismus nevnímá „jen“ očima, ale celým tělem.

Barvy působí na náš vegetativní nervový systém a ten úzce souvisí se žlázami s vnitřní sekrecí. Moderní terapie používá např. různé lampy nebo barevné filtry. Slunce je v mnoha kulturách považováno za střed života, bývá také spojováno s bohem a léčivou silou. Například Aztékové, Egypťané nebo Peršané uctívali kult slunce. Terapie barvami byla známá již před několika tisíci let. Místnosti byly malovány určitou barvou, nemocný člověk byl umísťován podle nemoci do pokoje o určité barvě apod.

V současné době se tato terapie se tává velmi populární. Každé barvě lze přisoudit určitý vliv:

- žlutá – aktivizuje tok mízy, ovlivňuje činnost hormonálního a mízního systému, podporuje rozvoj intelektu a učebních procesů, především u dětí.
- modrá – zklidňuje, mírní bolest. Působí proti zánětům, otokům, působí na snížení krevního tlaku a horečky. Je to zdroj klidu a odpočinku.
- sytě modrá (indigová) – uklidňuje, redukuje otoky.
- tyrkysová – oživuje, čistí, tlumí bolest, zklidňuje. Pomáhá při kožních problémech, bolestech, hlavy a nervozitě.
- zelená – posiluje oči, posiluje nervový systém, podporuje duševní rovnováhu.
- zlatá – působí antidepresivně, povzbuzuje činnost střev, žaludku a ledvin.
- oranžová – podporuje funkci žaludku, štítné žlázy a plic. Uvolňuje křeče, aktivuje duševní stav, navozuje optimismus.
- růžová – mírní agresi a napětí, má harmonizující účinky.
- červená – aktivuje smysly, podporuje sekreci kožního mazu a funkci jater.
- purpurová – podporuje činnost srdce, ledvin krevního oběhu a pohlavních orgánů. Zklidňuje organismus.
- bílá – pomáhá při sezónních depresích především v zimě.
- světle fialová – podporuje duševní síly a proces nabývání znalostí.

(Kerstin Kraska-Lüdecke,2007)

Říká se, že člověk tím jaké nosí barvy, vyjadřuje svoji osobnost. Proto bychom měli nosit veselé barvy, které potěší nejen okolí, ale hlavně nás. A do bytu či domu pečlivě vybírat výmalbu. Nedoporučuje se mít např. v ložnici příliš agresivní barvy. Na druhou stranu, co na někoho působí agresivně, může druhého uspokojovat. Proto obklopujme se tím, co je nám příjemné.

8.2.1 Zvuk a rezonanční terapie

Určitě všichni známe znělý zvuk mís a šáleků, jejichž obdoba je známa z buddhismu. Vychází z předpokladu, že znělý zvuk a rezonance působí na tělo specifickým způsobem. Rezonanční šálky a misky původně pochází z Indie. Tato metoda je známá asi 5000 let. Znějící misky jsou známy i v Japonsku, Číně, Himaláji či na Tchaj-wanu.

V dnešní době se tento druh terapie využívá právě při redukci stresu. Masáž, která je prováděná těmito miskami představuje kombinaci terapie zvukem a masáže využívající drobné chvění. Tóny, které misky vyluzují, pronikají hluboko do nitra organismu a navozují v něm klid a pocit vyrovnanosti. Tělo se stane jakousi rezonanční deskou. Drobné vibrace se šíří organismem, pohybují se jako vlna, až najdou cíl: buňky. Pro každý orgán je příznačný určitý druh oscilace. Nemocné orgány oscilovat v určitém rytmu. A právě tyto znějící misky a šálky vedou orgány k tomu, aby znovu našly původní rytmus.

Tato terapie dokáže zmírnit bolesti zad, tíseň na prsou a hrudi, deprese, vegetativní poruchy a bolesti spojené s meziobratlovými ploténkami.

9 Bleskurychlé uvolnění

Může se stát, že na dlouhá cvičení, a různé relaxační techniky prostě nemáme čas. A přitom bychom nutně potřebovali docílit uvolnění. I v takovéto situaci existuje pár rad jak na to:

- **Rozeznání dusna** - Otevřete okno dokořán, aby do místnosti mohl kyslík. Zhluboka vydýchnete, s výdechem ze sebe vyplavíte všechn vztek, stres, nervozitu. A s nádechem do sebe „nasajte“ pozitivní sílu, příjemné myšlenky.
- **Moc vody** - Odplavení negativ. Pomalu pijeme sklenici vody, představíme si, že stojíme pod vodopádem s očištnou mocí. Pomáhá také pustit si na předloktí co nejstudenější vodu, opláchnout obličej a to především čelo a spánky.
- **Protistresová kosmetika** - Zkuste si najít koutek jen pro sebe a vmasírovat si do krku aromatický olej, nebo se osvěžit příjemně vonícím sprejem.
- **Výživa vyčerpaných nervů** - Soustředění nepřichází, ale únava, nechut k práci ty přicházejí. Na tento stav neplatí „kancelářské techniky“ v podobě kouření a kávy, ale ovoce, zelenina nebo müsli. Například banán udržuje krevní cukr na žádoucí výši hned několik hodin.
- **Síla slunce** - Tady pomáhá sluneční koupel. Postavíme se k oknu a necháme se „hladit“ sluneční energií.
- **Tlak** - Použijeme příjemný tlak vycházející např. z indické prstové jógy – bříška protilehlých prstů (palce pravé a levé ruky) tlačíme proti sobě a současně pomalu vdechujeme a vydechujeme.
- **Pohyb** - Vstát a jít se projít, pokud to jde nejlépe mezi patry. Cestou vzpažíme, nad hlavou si propleteme prsty a vytáhneme ruce co nejvýše.
- **Krátká dovolená** - Pokud máte možnost najít si klidné místo a na patnáct minut si lehnout je to ideální. Dá se to také nazvat spánkem k energii. Je dokázáno, že i tak kratičký spánek pomáhá nabrat síly a zvýšit produktivitu práce.

10 Zdravá výživa

K pozitivnímu stylu života a ke správné duševní hygieně patří i zdravá výživa. Jídlo ačkoli se to někdy nezdá, je velmi důležité asi jako dostatek spánku. Odborníci se shodují na to, že vydatná snídaně je pro naše tělo velmi důležitá. Lidé, kteří se stravují v rychlém občerstvení, se vystavují riziku rozvoje nemocí jako např. cukrovka, srdeční infarkt a dna. Podle údajů Světové zdravotnické organizace je na světě zhruba 300 miliónů obézních lidí, kteří jsou ohroženi vážnými zdravotními komplikacemi. Nadváhu má šestina populace, tedy asi jeden bilion obyvatel. Poprvé v historii prý chodí po Zemi více lidí s nadváhou než podvyživených. (Psychologie dnes, 2010)

Stále tedy platí, že nejen pro zdraví tělesné, ale i duševní bychom měli jíst dostatek zeleniny, ovoce, naopak živočišné tuky bychom měli vypustit (vepřové sádlo, máslo).

Důležité pro naše tělo (nejen pokud je vystaveno stresu) je obsah hořčíku v potravinách. Tyto potraviny mají velké zastoupení hořčíku:

- Pšeničné otruby 490 mg
- Semínka slunečnice 420 mg
- Sezamová semínka 345 mg
- Ořechy 220 mg
- Pivní kvasnice 230 mg
- Celozrnný chléb, špenát 60 mg
- Rozinky 40 mg

Mezi nejlepší zdroje hořčíku patří celozrnné pečivo, luštěniny, čerstvá zelenina, ořechy a některé druhy minerálních vod.

- **Banány** - Pokud banány jíme pravidelně, zásobujeme se pocitem pohody a budujeme si dobrou náladu. Důvodem je serotonin, který je v nich obsažený. Uhlovodany jsou cenným zdrojem energie.

- **Komplexní uhlohydráty** - Jednoduché uhlohydráty jsou zdrojem nemocí, komplexní přispívají k hubnutí. Komplexní uhlohydráty totiž procházejí tělem pomalu, organismus je tráví postupně. Tzn., že hladina krevních cukrů klesá pomalu, proto je stabilnější. Zároveň podporují vylučování serotoninu. Komplexní uhlohydráty najdeme:
 - Obiloviny
 - Celozrnné pečivo
 - Brambory
 - Luštěniny
 - Zelenina
 - Ovoce

- **Vitaminy** - Vitaminy jsou velmi důležité, pomáhají nám bojovat s nemocemi i stresem. Přehled nejdůležitějších vitaminů:
 - Vitamin C – nalezneme ho v paprikových luscích, plodech šípku, třešních, červeném zelí, brokolici, petrželi, citrusovém ovoci a kiwi. Působí pozitivně při stresu, infekcích a nebo při intenzivní tělesné zátěži.
 - Vitamin B1 – najdeme ho v kvasnicích, pšeničných klíčkách otrubách, ořechách, semínkách slunečnice, ovesných vločkách libovém a vepřovém mase, luštěninách. Stabilizuje nervový systém a podporuje jeho odolnost.
 - Vitamin B2 – najdeme ho v mase, sýru, jogurtu, plnotučném mléku, podmásle, kefirech. Tlumí aktivitu stresových hormonů.
 - Vitamin B6 – sójové boby, otruby, kvasnice, játra ryby, zelenina. Působí při stavech vyčerpání.
 - Vitamin B12 – játra, vajíčka, sýry, mléko a maso. Posiluje nervový systém.

Závěr

Zdraví je relativní pojem. Tím spíše je relativním pojmem zdraví duševní. Meta, ke které tedy obor duševní hygiena směřuje, se tedy zdá býti lehce rozostřenou. Snad v žádném jiném oboru, jako v tomto, ale není tak důležitý cíl, jako spíše cesta k němu. Duševní hygiena nám naštěstí nabízí mnoho cest, jak si upevnit duševní zdraví.

Jsou věci, které člověk neovlivní – jeho genetická výbava, rodinné a sociální zázemí, nešťastné zásahy osudu. Přesto i těmito vlivy těžce stigmatizovaný jedinec může za předpokladu, že se řídí základními pravidly duševní hygieny, prožít plnohodnotný život s pocity naplnění a štěstí. Předpokladem ovšem je, aby uvědoměle poznával sebe sama a vybral si tu správnou životní cestu. Ukazateli na rozcestích této cesty mohou být pravidla duševní hygieny.

Základem duševní hygieny je samozřejmě nastavení správného hodnotového systému jedince. Tento jej zakotví do společnosti a uchrání ho před velkou většinou střetů s okolím. Takových hodnotových systémů je více – různá náboženství a filozofické směry. Jejich společným průnikem je zřejmě myšlenka „Nechť bližnímu svému, co nechceš, aby on činil tobě!“ Dalším, mnohem individuálnějším faktorem, je životní styl. Tento si každý volí sám. Při jeho volbě by měl zohledňovat nejen své priority, ale i reálně nahlížet na své schopnosti, temperament a prostředí, ve kterém žije.

I při správně nastaveném hodnotovém systému a životním stylu ale nelze nikoho uchránit před účinky stresu. Každý projev lidské vůle totiž nezbytně plodí stres. Je v nejvlastnějším zájmu jednotlivce udržet tento v hranicích eustresu a vyhnout se dlouhodobému působení distresu. Dlouhodobé působení distresu totiž jedince vystavuje riziku přechodu ze stavu plného duševního zdraví, přes stádia frustrace a deprivace, do stavu duševní nemoci - se všemi důsledky pro něj samotného i pro jeho okolí. Dobrou prevencí tohoto patologického procesu může být využití obecných doporučení i specifických technik, jejichž vyjmenování a stručnému popisu jsem věnovala tuto práci.

Seznam použité literatury

- [1] Míček, L. *Duševní hygiena*. Praha: SPN, 1984. 207s. ISBN 14-400-84.
- [2] Míček, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN, 1976, 230s. ISBN 14-205-88.
- [3] Kraska-Lüdecke, K. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007, 116s. ISBN 978-80-247-1833-0
- [4] Matějček Z., *Děti, rodina a stres*. Praha: Galén, 1994, ISBN 80-85824-06-0
- [5] Joshi, V. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007, 160s. ISBN 978-80-7367-211-9
- [6] Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009, 280s. ISBN 978-80-7367-568-4
- [7] *Psychologie dnes*, Portál, 2010, 4. číslo, ISSN 1212-9607
- [8] *Psychologie dnes*, Portál, 2010, 2. číslo, ISSN 1212-9607
- [9] *Psychologie dnes*, Portál, 2010, 3. Číslo, ISSN 1212-9607
- [10] www.vyrovnanost.cz – pro vyhledávání stránek použít www.google.com

Anotace

Jméno a příjmení: Zuzana Marková

Katedra: Psychologie a patopsychologie

Vedoucí práce: Mgr. Iveta Tichá

Rok obhajoby: 2011

Název práce: Zásady duševní hygieny

Název v angličtině: Principles of Mental Hygiene

Anotace práce: Tato práce se zabývá zásadami duševní hygieny. Práce je rozdělena do několika kapitol, kde jsou popsány metody duševní hygieny a onemocnění, které mohou vzniknout z nedostatku duševní hygieny. Dále jsou v práci uvedeny různé techniky, jak si duševní hygienu udržet a předcházet tak onemocněním.

Klíčová slova: Duševní hygiena, metody duševní hygieny, duševní zdraví, stres, techniky zvládnání stresu, zdravá výživa.

Anotace v angličtině: This thesis deals with the principles of mental hygiene. The thesis is divided into several chapters, where are described methods of mental hygiene and diseases that may result from absence of mental hygiene. Furthermore, there are summarized different techniques, how to maintain mental hygiene and to prevent disease.

Klíčová slova v angličtině: Mental hygiene; methods of mental hygiene; mental health; stress; stress management techniques; healthy nutrition.

Rozsah práce: 40s.

Jazyk práce: Český jazyk