

**PREVENENCE A PODPORA
ZDRAVÍ**

RELAXACE

Vymezení pojmů

Prevence

- je systém opatření a intervencí, kterými se předchází vzniku nějakého nežádoucího jevu

- je snaha předejít nežádoucímu vzniku nemocí nebo zabránit zhoršování průběhu a šíření již vzniklých nemocí

Podpora zdraví

je proces usnadňující jedincům zvýšit kontrolu nad determinantami svého zdraví,

a tak zlepšovat svůj zdravotní stav.

Je potřeba dosáhnout přijetí osobní odpovědnosti za vlastní zdraví.

Zdravý životní styl - hlavní faktor kvality lidského zdraví (zahrnuje dodržování duševní hygieny, odpovídající duševní aktivitu a zdraví podporující způsoby chování)

Způsoby chování podporující zdraví

- pohybová aktivita,
- nekuřáctví,
- nezávislost na návykových látkách,
- vyloučení rizikového sexu,
- zachování vhodných dietních opatření,
- předcházení úrazům a nehodám,
- ochrana před intenzivním opalováním,
- nadějně způsoby zvládání životních těžkostí,
- sociální opora,
- prevence ztráty nadšení,
- cvičení paměti,
- smysluplnost života,
- důvěra a víra

Vliv pozitivních emocí na zdraví

Pozitivní a negativní emocionalita = významné moderátory zdraví

Negativní emocionalita (anxieta, iritabilita, neuroticismus;
nervozita, nespokojenost a pesimismus)

Pozitivní emocionalita (klid, spokojenost se sebou a optimismus;
aktivita, entuziasmus, energičnost, životní pohoda).

Pozitivní psychologie

výzkum kvality života, životní spokojenosti, pohody,
podpora celkové psychické pohody jedince nebo skupiny lidí

Základními fenomény pozitivní psychologie jsou radost, naděje a odpouštění.

Pozitivní emoce

- Radost je emoce velkého štěstí a potěšení, spojená s životní pohodou a pozitivní kvalitou života, s naplněním potřeby smysluplnosti života
- Naděje je pozitivní emoce, spojená s představou, že se události mohou změnit k lepšímu, že vše, co si přejeme, je možné. Jde o pozitivní očekávání. Připravenost k hledání a nacházení alternativní cesty.
- Odpouštění je stav, který charakterizuje snaha subjektu snížit intenzitu motivace k pomstě a snaha zvýšit motivaci ke smíru s osobou, která mu ublížila.

Relaxace

Může posílit psychickou a fyzickou odolnost, výkonnost

Schopnost relaxace – předpoklad duševní vyrovnanosti

Spojení tří přístupů:

**klidné dýchání, relaxace
a tělesné cvičení**

- celková, částečná, lokální**
- techniky krátkodobé relaxace
(individuální zkušenosti)**
- spontánní svalová relaxace**
- speciální metody svalové
relaxace**



Potřeba relaxace

- Pokud nejsme schopni spontánního uvolnění (hudba, sport ..)
- Přetrvávající napětí, strnulá šíje, záda, bolesti hlavy, neklidný spánek, potíže s usínáním, podráždění....
 - → pak nutný nácvik hluboké relaxace
- Jak rozpoznat napětí:
 - Kde cítíte napětí (zaměřit se na jednotlivé části těla)
 - Jaké jsou charakteristiky napětí? (třes nebo napětí, tíha nebo křeč, únava, držení těla...)
 - Co zvyšuje napětí?
 - Které vnitřní stavy?
 - Které vnější události?
- Monitorovat své napětí po dobu alespoň 2 týdnů

Příprava na relaxaci

- Pravidelnost, začlenit do denního režimu, načasovat
- Klid, ticho, nerušené soustředění
 - přizpůsobit prostředí, vyloučit smyslové podněty
 - nenechat se vyrušit neklidným prostředím – stáhnout se do sebe
 - příjemné teplo, pohodlné oblečení, bez bot
- Pohodlná relaxační poloha - pozice vleže na zádech (na boku, na břiše), vsedě v relaxačním křesle; pozice drožkáře, mexického povaleče, jogínský sed
- Nenutit se do relaxace, měla by být potěšením
- Nesledovat úzkostlivě, zda se účinky dostaví
- Koncentrace pozornosti

Progresivní relaxace Edmunda Jacobsona

- Rozpoznávání pocitů tenze a následného uvolnění svalových skupin
- Postupně procházíme jednotlivé svalové skupiny – ve správném pořadí a správném rytmu :
 - Napětí na konci nádechu,
 - uvolnění s výdechem
 - Napětí 5 vteřin, uvolnění 10-15 vteřin
 - Postupně všechny svalové skupiny, každou jen jedenkrát
 - 1x – 2x denně, 10 minut
 - 2 týdny
 - Pak vynechat fázi napětí svalů – zaměřit se na uvolnění

Autogenní trénink J.H. Schultze

- Východiskem jóga, budhistické praktiky, JPR, autohypnóza
- Krátkodobé osvěžení, zkrácení spánku, zlepšení koncentrace, výkonnosti, sebepoznání, sebekontroly
- Dva stupně: vyšší a nižší, v praxi spíše nižší, vyšší lze začít po dokonalém zvládnutí nižšího
- Předpokládá současné svalové uvolnění a zavření očí
- Vyžaduje hlubší studium a nejlépe vedení cvičitele
- Po cvičení je potřeba vrátit se do původního stavu
- Pro některé jedince není vhodný

Nižší stupeň SAT

1. Pocity tíže: 6x „Pravá (levá) ruka ... je těžká“ „Jsem naprosto klidný“, po cvičení se vrátit do původního stavu
2. Pocity tepla: obdobné, „Pravá (levá) ruka ... je teplá“ (vyjmout z tohoto hlavu)
3. Sledování dechu: pravidelné dýchání bez zásahu, uvolněné: „Dýchá mi to“ „Dech je zcela klidný“
4. Regulace srdeční činnosti – navození pocitu klidu, tíhy, tepla, přiložení pravé ruky („Srdce je zcela klidné“)
5. Regulace břišních orgánů („Do břicha proudí příjemné teplo“)
6. Zaměření na oblast hlavy – pocit příjemně chladného čela (představa jemného vánku nebo dechu), „mysl je jasná“