

Eva Drotárová, Lucia Drotárová:
Relaxační metody – malá encyklopedie

Copyright © Eva Drotárová, Lucia Drotárová, 2003
Cover © Karel Kárász, 2003
Layout © Josef Kroupa, 2003
Published by Nakladatelství EPOCHA, Praha 2003

ISBN 80-86328-12-0

OBSAH

Úvodem	7
I. Kontexty stresu	9
Základní pojmy	11
Příznaky stresu	13
A) Fyziologické příznaky stresu	13
B) Emocionální příznaky stresu	14
C) Behaviorální příznaky stresu	14
Některé nemoci spolupodmíněné stresem	16
II. Základní přístupy ke zvládání stresu	21
1. Strava a stravovací návyky	23
Některé běžně užívané potraviny s účinky na psychiku	29
Jak zlepšit svoje stravovací návyky?	31
2. Životospráva a hospodaření s časem	33
2.1. Odpočinek	33
2.2. Spánek	34
2.3. Hospodaření s časem	41
3. Aktivní pohyb	45
3.1. Pět Tibetanů	47
3.2. Kalanetika	52
3.3. Posilování	56
4. Sociální opora	59
5. Kognitivní přístupy	65
6. Náboženské přístupy	72
7. Relaxace	78

III. Metody relaxace	83
8. Jóga	84
9. Relaxační postupy na základě práce s tělem	98
9.1. Masáže	98
9.2. Akupresura	105
9.3. Reflexologie	107
10. Relaxace na bázi dechových cvičení	109
11. Relaxačně koncentrační metody	114
11.1. Progresivní relaxace	114
11.2. Autogenní trénink	129
11.3. Meditace	152
Některé vybrané meditační metody	169
12. Relaxačně imaginativní metody	180
12.1. Tvůrčí představivost	182
12.2. Silvova metoda ovládání vědomí	190
12.3. Simontonova metoda – návrat ke zdraví	206
13. Technologické relaxační postupy	217
14. Některé další přístupy k relaxaci	224
14.1. Aromaterapie	224
14.2. Relaxace pomocí hudby	232
Relaxační tanec	235
15. Bleskové relaxace	237
Pro akutní stres	237
Proti akutní psychické únavě	239
Při sedavém zaměstnání	239
Při práci s počítačem	240
Závěrem	241
Literatura	243

ÚVODEM

Rychlé a dramatické změny světa kolem nás a stále se zrychlující životní tempo vyvolávají stále intenzivnější touhu po postupech, které by člověka co nejrychleji zbavovaly stresu a únavy. S touhou, tedy s poptávkou, se pochopitelně objevuje i nabídka, bohatá, a o to nepřehlednější, že některé metody souvisejí s neobvyklým kulturním prostředím či s náboženskými a mytologickými postoji, vzdálenými evropské racionalitě. Vedle technik, které poskytují či mohou poskytnout to, co slibují, se na trhu objevuje v nemalé míře i nabídka zcela šarlatánská, v lepším případě pouze neúčinná, v horším škodlivá či bez velmi kvalitního odborného vedení nebezpečná. Nemalé nebezpečí přináší i zneužívání určitých relaxačních technik náboženskými sektami.

Většina knih na našem trhu se věnuje pouze jednomu z přístupů k zvládnutí stresu (např. kognitivnímu), ty, které se věnují relaxaci, pak popisují pouze jednu z metod (jógové cvičení, konkrétní způsob meditace nebo relaxačně-imaginativní techniky apod.). Autor publikace sice získává prostor pro podrobnější popis své metody, čtenář je však ochuzen o kontext, srovnání s jinými technikami. Navíc tento přístup láká autory do pasti sdělováním pouze pozitivních poznatků a vyhýbáním se problematickým faktům, abscentují varování a popis možnosti vážného poškození psychického i fyzického zdraví, kontraindikace vzhledem k onemocněním nebo individuálním psychickým vlastnostem čtenáře.

Naše kniha nabízí nikoli podrobný instruktivní popis jedné metody, ale orientaci v různých nabídkách postupů, jak zvládat stres a jak co neúčinněji relaxovat. Samotnému přehledu jednotlivých přístupů ke zvládání stresu jsme předřadili úvodní část, která podrobněji vysvětluje, co to stres je, a jak na nás působí.

Představení jednotlivých metod relaxace jsme doplnili kapitolkami „Pro koho to je a není“ a „Jak se vyhnout šarlatánovi“ – první z nich popisu je typy osobností, pro které se zmíněná metoda nejspíše hodí, a ovšem také ty, kterým podobnou metodu relaxace rozhodně nelze doporučit, ať již pro psychologický blok, který by museli překonávat (tvůrčí představivost Shakti Gawainové zřejmě neosloví vyhraněně racionalistický typ), či pro zdravotní rizika, která s příslušnou metodou souvisejí.

Velice nás potěší, pokud si s pomocí naší knihy vyberete tu relaxační metodu, která vám nejlépe pomůže, abyste se vyrovnali se svým stresem a únavou.

Eva Drotárová

Lucia Drotárová

I. KONTEXTY STRESU

УЗЯТЪ

І. КОМПЛЕКТЪ

Neexistuje možnost, jak bychom se mohli vyhnout stresu. Piší o něm noviny, mluví se o něm v televizi, vycházejí kvanta knih, pojednávajících o stresu. Stresu neunikneme ani útekem k přírodnímu způsobu života: v lesích nás budou stresovat návštěvy sociálních pracovníků, médií a daňových úředníků. Stresu neunikneme ani ve spánku: stačí úplně, aby se nám zdálo, jak znovu maturujeme, a probudíme zaliti studeným potem, neklanným příznakem stresu.

O stresu mluví všichni, ale co to vlastně je? Slovo **Co je to stres?**

stres pochází z angličtiny a přeložili bychom jej nejspíše jako tlak, zátěž, napětí. Stresem rozumíme zátěž pocházející z vnějšího a vnitřního prostředí, které narušují rovnováhu organismu s prostředím a uvádějí jej do akutního nebo chronického napětí (Seefeldt, 1982).

Stres patří k životu, člověk se musí umět se zátěží vyrovnávat. Organismus se působením stresu „otužuje“, zvyšuje se psychofyzická zdatnost člověka. Stres se stává rizikovým, škodlivým faktorem teprve tehdy, když je příliš častý nebo dlouhodobý a když přitom nemáme příležitost relaxovat. Obírá nás pak o energii a v konečném důsledku vede k nemocem a celkovému selhání organismu.

ZÁKLADNÍ POJMY

- **Zátěž** – označení nejirůznějších zatěžujících faktorů vnějšího světa,
- pro které je charakteristická neobvyklost, neočekávanost, intenzita,
- resp. dlouhé trvání
- **Stresory** – činitele působící zátěž
- **Stresová reakce** – odpověď organismu na stresor
- **Salutory** – faktory pomáhající člověku zvládnout zátěž, posilující,
- povzbuzující v boji se stresem (pochvala, smysluplnost snah, přesvědčení o hodnotě stanovených cílů atd.)
- **Stres** – nespécifická odpověď organismu, která probíhá jako tzv.
- obecný adaptační syndrom charakteristický pro stresovou reakci
- bez ohledu na typ vyvolávajícího podnětu (stresoru)

RELAXAČNÍ METODY

- **Distres** – negativně prožívaný stres, nadlimitní zátěž
- **Eustres** – stres spojený s pozitivním prožíváním (svatba, tzv. adrenalinové sporty, jízda na horské dráze apod.)
-
-
-

Teorii stresu vytvořil Hans Selye, kanadský vědec (původem z Komárna na Slovensku). Ve své práci navázal na zjištění amerického fyziologa Cannona, který objevil, že u zvířat vystavených situaci ohrožení dochází k mobilizaci celého organismu a k excitaci sympatického nervového systému.

Podle Selyiho teorie všechny stresory, ať už je jich zdroj jakýkoliv (fyzikální škodliviny – teplo, hluk, chlad, infekce – ale i sociální a psychické zatěžující a traumatické situace), vyvolávají zcela obdobnou (nespecifickou) stresovou reakci.

Fyziologie stresu

Tato stresová reakce je charakteristická excitací (nabuzením) sympatické nervové soustavy, která má za úkol mobilizovat síly organismu a připravit vše k obraně. Informace probíhá přes sympatické vegetativní dráhy do dřeně nadledvinek, kde se vyplaví do krve adrenalin a tělo se připravuje na výdej energie (k útoku nebo útěku). V následující fázi putuje informace přes hypotalamus a hypofýzu do kůry nadledvinek, kde se produkuje další hormony, které připravují organismus na dlouhodobější boj se stresory.

Tyto procesy jsou spojeny s řadou dalších fyziologických změn, zvyšuje se:

- ◆ počet červených i bílých krvinek a srážlivost krve
- ◆ hladina cukru v krvi (organismus se připravuje na zvýšený výdej energie)
- ◆ srdeční frekvence a krevní tlak
- ◆ dechová frekvence
- ◆ svalové napětí

Jiné tělesné činnosti (např. trávení) se snižují, zužují se krevní cévy (v případě poranění by se snížilo krvácení; všimněte si, že při stresu máte studené ruce), snižuje se produkce slin a hlenu (tím se zvyšuje množství vzduchu proudícího do plic; sucho v ústech bývá počáteční známkou stresu).

PŘÍZNAKY STRESU

(zpracováno podle přehledu příznaků stresového stavu: H. Selye a WHO, in Křivohlavý, 1994)

A) Fyziologické příznaky stresu

Srdce a cévní systém:

- ◆ Palpitace (bušení srdce)
- ◆ Vnímání zrychlené, intenzivnější, často i nepravidelná činnost srdce
- ◆ Bolest a svírání hrudní kosti

Gastrointestinální trakt:

- ◆ Nechutenství
- ◆ Plynatost
- ◆ Pocity tlaku v břiše
- ◆ Průjmy (nebo naopak zácpy)
- ◆ Časté nucení na moč

Pocity bolesti:

- ◆ Úporné bolesti hlavy a migrény
 - ◆ Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha
 - ◆ Bodavé, řezavé, palčivé pocity v končetinách
 - ◆ Svalové napětí zejména v okolí krční a dolní části páteře – často popisované jako bolest zad
 - ◆ Nepříjemné pocity v krku, pocit vysušenosti
-

RELAXAČNÍ METODY

Další fyziologické příznaky:

- ◆ Snížení sexuální touhy – až impotence nebo frigidita
- ◆ Nepravidelný menstruační cyklus
- ◆ Vyrážka v obličeji (exantém)
- ◆ Potíže soustředění vidění na jeden bod až dvojité vidění
- ◆ Nadměrné pocení
- ◆ Třesy a třesy, mimovolné záškubové pohyby svalů

B) Emocionální příznaky stresu

- ◆ Prudké výrazné změny nálad, emocionální labilita
- ◆ Nervózní, nepřírozený smích
- ◆ Nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité, ustaranost
- ◆ Neschopnost projevít emocionální náklonnost a sympatii či pochopení
- ◆ Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev, pocity méněcennosti
- ◆ Nadměrné denní snění a omezení kontaktu a komunikace s druhými lidmi (nutkání plakat nebo utéci a někde se schovat)
- ◆ Nadměrné pocity únavy, celkové slabosti, závratě
- ◆ Obtížné soustředění (koncentrace pozornosti)
- ◆ Zvýšená podrážděnost (popudlivost)
- ◆ Impulzivní chování, agresivita
- ◆ Zvýšená úzkostnost
- ◆ Pocity bezmocnosti, beznaděje, ztráta radosti ze života, depresivita
- ◆ Noční můry, děsivé sny

C) Behaviorální příznaky stresu (chování a jednání)

- ◆ Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování
- ◆ Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
- ◆ Sklon k nepozornému jednání (např. při řízení auta) a zvýšená nehodovost
- ◆ Zhoršená kvalita a efektivita práce, snaha vyhnout se úkolům, odpovědnosti, častější používání výmluv, častější podvádění a lhaní

PŘÍZNAKY STRESU

- ◆ Zvýšená konzumace alkoholických nápojů, tabákových výrobků a jiných drog (včetně léků)
- ◆ Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání
- ◆ Změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění, pozdní vstávání, často s pocity velké únavy hned po ránu
- ◆ Zakoktavání, přehlávání, různé řečové obtíže navozené stresem
- ◆ Skřípění zubů
- ◆ Nadměrná pohyblivost (hypermobilita) a gestikulace (hyperkineze)

Reakce na stres je velice individuální, proto se mohou vyskytnout příznaky nejen zde nezmiňné, ale i přímo opačné. Např. při práci s uprchlými v azylových zařízeních jsme u nich, v jejich těžce stresové situaci, zaznamenali případy prudce zvýšené sexuální apetence (nymphomanie).

Stresová adaptační reakce probíhá ve třech fázích:

Generální adaptační syndrom

1. Poplachová, alarmující fáze – nastává při střetnutí se stresorem. Dochází k excitaci sympatické nervové soustavy, dřeně a později kúry nadledvinek s následující výše popsanou řadou fyziologických změn připravujících organismus na výdej energie. Jestliže v této fázi dojde ke zvládnutí stresové situace, stresová reakce odezní a nastoupí zotavovací fáze. Jestliže účinek stresoru dál přetrvává, nastupuje fáze rezistence.

2. Fáze rezistence (odolnosti) – organismus se snaží adaptovat na stresovou situaci. Fyziologické procesy, excitované v první fázi, se snaží obnovovat normální funkce. Člověk hledá způsoby, jak se vyrovnat se stresem, nebo jak jej snížit. Nepovede-li se to, každý pokus prožívá jako opakovanou frustraci, která přechází do pocitu marnosti a beznaděje. Jestliže stresor působí nadměrně dlouho, nebo je příliš silný, a pokusy o jeho eliminaci selhávají, nastává fáze vyčerpání.

3. Fáze vyčerpání – objevují se mnohé z fyziologických disfunkcí z první fáze. Organismus se hrouť, dostávají se různé nemoci, jež mohou končit i smrtí.

Stresová reakce je účinná u zvířat volně žijících v přírodě; byla účelná i pro člověka v dobách, ve kterých představovala nejběžnější stresující faktor útočící šelma anebo ozbrojený příslušník jiného kmene; v následujícím boji anebo útěku o život vyvinul člověk dostatečnou tělesnou aktivitu, aby spotřeboval nabuzenou energii a aby tak stresové reakce odezněly. Vyskytují se dokonce autoři, kteří tvrdí, že lidé se začali potýkat s dlouhodobými následky stresu tehdy, když opustili přírodě přiměřený styl života a z lovců či sběračů se stali zemědělci. Jisté však je pouze to, že současné stresové situace zpravidla nemůžeme řešit výdejem fyzické energie, nebo je tak alespoň nemůžeme řešit v dlouhodobějším horizontu (například stres, který nám působí kritika šéfa, nevyřešíme ani fyzickým napadením představeného, ani útekem z práce; takové řešení by vedlo jen k další, a to zřejmě horší, stresové situaci).

Stresové reakce se proto neodreagují, chemické látky nejsou spotřebovány, potlačené emoce (strach, zlost, úzkost, napětí) přetrvávají a hromadí se. To vede k ohrožení fyzického i fyzického zdraví člověka, ke vzniku neuróz a různých psychosomatických onemocnění – civilizačních onemocnění.

NĚKTERÉ NEMOCI SPOLUPODMÍNĚNÉ STRESEM

- ◆ Poruchy oběhového aparátu
- ◆ Vysoký krevní tlak
- ◆ Angina pectoris
- ◆ Žaludeční vředy
- ◆ Průduškové astma
- ◆ Náchyllost k infekčním onemocněním (snížená imunita)
- ◆ Onkologické onemocnění

- ◆ Diabetes mellitus (cukrovka)
- ◆ Revmatická artritida
- ◆ Některá kožní onemocnění (ekzémy, lupénka atd.)

Stres působí i na naše psychické zdraví, nahromaděné a neodezdnělé emoce jsou často zatlačovány do podvědomí. Opakované neúspěšné řešení zátěžových situací vede k dalším psychosomatickým a neurotickým poruchám, zvláště k depresím, u kterých se předpokládá, že se stanou charakteristickým psychickým onemocněním 21. století.

V současné době se konstatuje trend soustavného zhoršování stavu nejen duševního, ale i tělesného zdraví obyvatelstva. Konstatuje se, že doba, ve které žijeme, je bohatá na stresory, je charakterizována jako úspěchaná a přetechnizovaná.	Je dnes stres větší zátěž než před 300 lety?
--	--

Proč je stres takovým problémem v současném světě? Netrápily naše předky traumatické události (války, epidemie) a špatné životní podmínky stejně jako současného člověka? Nestresovaly je poddanské dávky stejně jako nás dnešní daně?

Stresory moderní doby mají chronický charakter oproti epizodickým stresorům minulosti. Současný člověk se musí adaptovat na velké množství životních změn, a to v stupňujícím se tempu, zvyšují se nároky na výkonnost, odborné schopnosti, rozhodování, zodpovědnost, na práci v časovém tlaku.

Před 300 lety bylo možné, aby si jednotlivec osvojil celek lidských vědomostí. Před 50 lety mohl jednotlivec obsáhnout poznatkový systém jedné vědy (např. psychologie). Dnes informační exploze neumožňuje jedné osobě zvládat informace ani v malé oblasti jednoho vybraného vědního systému. Množství informací každým dnem roste. Musíme se soustavně měnit, adaptovat na změny světa, které jsou den ze dne rychlejší. I my se proto musíme pohybovat stále rychleji, abychom si v běžícím světě udrželi své místo.

Jeden efekt industrializace a modernizace je obecně považován za pozitivní: vzrůst svobody a materiálního pohodlí (well being) jednotlivce.

Svoboda je spojená s nutností dělat množství rozhodnutí a nést za ně zodpovědnost (vybíráme si svou kariéru, přátele, místo pobytu, partnera, naše vlastní hodnoty, měníme svůj vzhled nebo i pohlaví).

Stresory doby

V porovnání s minulostí je toho málo, co je dáno, co můžeme a musíme považovat za základní, zaručené, ale také za nedotknutelné; málo toho, oč se můžeme opřít a čemu se musíme podřít. Absentuje-li všeobecně přijímaný systém hodnot, který napomáhá praktické schopnosti volby, působí množství rozhodnutí, která musíme dělat, často jako neúnosné a těžko zvládnutelné. Slavný sociolog Emile Durkheim (1897-1958) nazýval tento **nedostatek norem a hodnot** „anomií“ a tvrdil, že v podmínkách anomie dramaticky vzrostl počet sebevražd. Ztráta či nedostatek smyslu, často popisované existenciálními filozofy a sociology, jsou průvodním jevem současného života.

Anomie a sociální izolace

Podle sociologa Ferdinanda Tonniese (1963, in Leherer, Woolfolk 1993) cenou za svobodu jednotlivce a jeho ambice je právě anomie a sociální izolace. Celky sociální organizace se dramaticky zvětšují v porovnání s minulostí, a navíc se stávají komplexnějšími, diferencují se: na mnoha pracovištích se lidé navzájem neznají, nejen pro přílišnou velikost pracoviště, ale protože se při své přesné určené roli ve výrobě nemají příležitost setkávat ani s jinými lidmi, být se s nimi třeba podlejší na produkci téhož výrobku; podobně je tomu se sousedstvím – sídliště jsou anonymní nejen proto, že nikdo nemůže znát tisíce sousedů, ale také proto, že tam jen přespáváme, nejvýše trávíme část volného času. Široká rodina zaniká, existuje málo aktivít (jestli vůbec nějaké mimo svateb a pohřbů), které se realizují v jejím rámci.

I základní nukleární rodina je oslabená a nestabilní. **Sociální izolace a anomie** se považují za signifikanční zdroje stresu v moderní společnosti.

Další stresory doby

Zdánlivě pohodlný konzumní způsob života člověku často přináší frustraci – nesplněné či nespelnitelné přání, ambice, nerealistické očekávání (všechno mít, všeho dosáhnout). Obraz frustrace doby doplňují sociální nejistoty, hrozba nezaměstnanosti, kriminality, terorismu atd., a též ekologické hrozby – zhoršující se životní prostředí (kvalita ovzduší, vody, půdy, klimatické změny spojené s katastrofami, jako jsou dlouhodobá sucha nebo naopak povodně, apod.; radioaktivní záření, elektromagnetický smog atd.).

Nevhodná strava, její nesprávná a jednostranná skladba, konzervační a barvící aditiva, nevhodné způsoby odpočinku, moderní způsob života spojený s nedostatkem pohybu; to vše posiluje a umocňuje negativní působení stresu a vede k vzniku řady tzv. civilizačních onemocnění.

Co se s tím dá dělat?

Je zřejmé, že bychom-li zlepšit kvalitu našeho života, měli bychom snížit negativní vliv stresu, zejména dlouhodobého. V této knize rozebíráme různé způsoby toho, jak si můžete svůj stres „zmanažovat“ – úpravou stravy, úpravou denního režimu a zařazením pohybu (způsoby, které jsou známé, ale málo používané), aromaterapií, masáží nebo hudbou (způsoby, které se u nás používají dost často, ale jejichž mechanismus nebo účinky nejsou přitom příliš známe) a zejména různými způsoby relaxace, které jsme se snažili popsat tak, aby si vážený čtenář mohl vybrat metodu pro něj co nejefektivnější (zároveň však upozorňujeme na jejich možná úskalí a varujeme před „šarlatány“ tak, jak jsme je definovali v úvodu knihy).

Doporučená literatura:

- Křivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Grada – Avicenum, Praha 1994.
Hladký, A. a kol.: Zdravotní aspekty zátěže a stresu. UK, Praha 1993.
Seefeldt, D.: Nebojte sa stresu. Smena, Bratislava 1982.

II. ZÁKLADNÍ PŘÍSTUPY KE ZVLÁDÁNÍ STRESU

INDALJÁS . II
YPUTSIŘŶ
INÁQÁJVΣ EX
USZRTΣ

1. STRAVA A STRAVOVACÍ NÁVYKY

„Tvoje strava ať ti je lékem“ doporučoval již sta-

Strava a stres

rořecký zakladatel medicíny – Hippokrates. Vliv stravy na zdraví (psychické i fyzické) i na výkonnost je známý a známý je i její vliv na odolnost člověka vůči stresu.

Dnes se má za to, že existují potraviny a celkové složení stravy podporující stres (patří sem celá středoevropská kuchyně) a potraviny jiné, které naopak podporují odolnost vůči němu.

Zejména v adaptační fázi stresu sáhne velké množství lidí po cigaretě, alkoholu, cukrovinkách nebo jiné vysokoenergetické potravě – dělají to, „aby vydrželi“. Tyto prostředky však poskytují jen krátkodobý účinek, při dlouhodobém užívání působí kontraproduktivně – prohlubují stres a škodí našemu zdraví.

V dlouhodobém horizontu by naše strava měla být vyvážená, obsahovat správné množství a poměr tuků, cukrů, bílkovin, vláknin, vitamínů a stopových prvků.

Tuky

Tuky (lipidy) jsou zdrojem a zásobárnou energie. Dnes je tendence v potřebné míře přijímat spíše tuky nenasycené (jejich zdrojem jsou ryby, drůbež, rostlinné oleje, ořechy a avokádo) než tuky nasycené (nacházejí se v masě vepřovém, hovězím a skopovém, vejcích a výrobcích z mléka, zejména plnotučného).

Častou výživovou chybou je přemíra tuků, zejména nasycených. Fyzickým následkem je nadváha až obezita, která se spolupodílí na vzniku kardiovaskulárních nemocí včetně infarktu a mrtvice, ale i jiných onemocnění: cukrovky, neplodnosti, nemocí trávicího traktu, problémů vyplývajících z přetíženého oporného a pohybového systému, atd.

K psychickým následkům patří zvýšená únavnost, nižší odolnost a, zejména v případě vyšší nadváhy, také následky sociálních konfliktů vyplývajících z jinakosti.

Vyskytuje se však i opačná chyba: **podcenění příjmu tuků**. V naší společnosti se jedná obvykle o vědomé vyřazování, resp. omezování lipidů v potravě (při dietách redukčních i při těch, které vyplývají ze specifických představ o správné životosprávě). Při delším provozování takové diety dochází rovněž k zvýšené únavnosti (tělo má tendence k šetření energie), dále ke ztrátám optimismu, podráždění, ztrátě zájmu o sex (u žen též k poruchám menstruačního cyklu, někdy i s fatálními následky pro plodnost).

Můžete si snadno spočítat, zda vaše hmotnost přibližně odpovídá vaší výšce pomocí následujícího vzorce užívaného WHO (Světovou zdravotnickou organizací).

BMI (body mass index) = tělesná váha v kilogramech děleno (výška v m)²
Normální hodnoty se pohybují v rozmezí 19–23 pro ženy, 19–25 pro muže.

Sacharidy

Sacharidy (cukry a škroby) jsou zdrojem energie, závisí na nich činnost nervové soustavy (bez glukózy nervové buňky odumírají). Teorie zdravé výživy radí omezovat příjem rafinovaného cukru (včetně toho, jenž je obsažen v cukrovinkách, slazených limonádách a džusech apod.) na úkor cukrů, které přijímáme z ovoce, medu, zeleniny a také (jako škroby) v bramborech, luštěninách, obilovinách atd.

Přemíra cukrů v potravě vede dlouhodobě k snížení výkonnosti, utlumení organismu, snížení imunity a odolnosti vůči stresu – i když se lidé vě říkají: “obal si nervy”, u lidí s nadváhou je zaznamenán zvýšený výskyt nemocí, jež souvisejí se stresem, jako infarkt nebo rakovina, dále trpí podrážděním žaludku (což vede k nervozitě), zvýšením hladiny krevních tuků, dnou, sklonek ke tvorbě zubního kazu a zácpě. Snižuje se též zásoba vitamínu B1.

Nedostatek cukru se kromě únavy může projevit i bolestmi hlavy, hypoglykemií a dalšími problémy.

Nelepší radou je získávat podstatnou část nutných cukrů z polysacharidů, jež se v našem těle rozkládají několik hodin. Čerpáme je především z potravin obsahujících škrob (brambory, obiloviny, luštěniny). Tyto potraviny mají další výhody: na rozdíl od stolního cukru obsahují i vitaminy a minerály a navíc vlákninu, která umocňuje pocit nasycenosti.

Bílkoviny (proteiny) jsou základní stavební

Bílkoviny

složkou pro výstavbu a opravu našich tělesných buněk, tvoří asi 3/4 pevných látek našeho těla. Jsou zodpovědné za rovnováhu tělesných tekutin, imunitu a za srážlivost krve. Čerpáme je z obilovin, luštěnin (fazole, hrách, čočka apod.), ale hlavně, podobně jako tuky, z masných a mléčných výrobků.

Mnoho autorů příruček o zdravé výživě doporučuje nahradit příjem bílkovin živočišného původu bílkoviny rostlinnými, zejména pak použiváním sóji. Ta sice má opravdu vysoký podíl bílkovin, ale přesto bychom měli brát podobná doporučení s jistou dávkou opatrnosti: sója je silně alergizující.

V našich podmínkách a při našich stravovacích návycích není příliš pravděpodobné, že budeme trpět nedostatkem bílkovin, problémem bude spíš **přijímání nadbytečného množství**. To zatěžuje játra a ledviny – při jejich přetížení máme pocit malátnosti, nevykonnosti, otupělosti a jakési polootrávenosti, někdy dochází dokonce k oslabení vřle.

Vlákniny jsou nestravitelné složky naší potravy,

Vlákniny

které jsou nutné pro dobrou funkci trávení. Jsou obsaženy zejména v zelenině a ovoci, obilovinách (zejména celozrnných), luštěninách, ořích atd. Dodávají pocit sytosti i při přijímání méně kalorické stravy.

Nedostatek vláknin může vést k zácpám a dalším potížím zažívacího traktu, jejich dostatečný příjem je považován za prevenci vzniku rakoviny tlustého střeva.

Vitaminy

Vitamíny jsou nezbytné pro celou řadu tělesných procesů. Jako pomocné látky umožňují tělu získávat energii z tuků, bílkovin i sacharidů. Jejich nedostatek se odráží i na psychice.

Vitamíny A, D, E a K jsou rozpustné v tucích (všimněte si, že na rozdíl od vitamínů B a C nejsou prodávány v tabletách, ale v olejových tobolkách), pro jejich kvalitní metabolismus jsou tedy tuky nezbytné. Tyto vitamíny, požijeme-li jich příliš velké množství, tělo nedokáže odbourat; předávkujeme-li se jimi (obvykle v případech, užíváme-li je ve formě náhražek), mohou zapříčinit řadu vážných zdravotních problémů.

Z hlediska stresu a jeho působení na organismus se mluví zejména o vitamínech B a C.

Vitaminy B

Vitamin B1 (thiamin)

Zdroje: Maso, vnitřnosti, vaječný žloutek, mléko, ryby, ořechy, řepicha, česnek, pšeničné klíčky, celozrnná mouka, luštěniny, pivovarské kvasnice, rýžové otruby, sójové boby, ovesné vločky, většina druhů zeleniny

Vitamin B2 (riboflavin)

Zdroje: Mléko, játra, ledviny, sýry, ryby, vajíčka, jogurt, obiloviny, dýňová semena, mandle, ořechy, listová zelenina, avokádo

Vitamin B3 (niacin, niacinamid, kyselina nikotinová, nikotinamid)

Zdroje: Ryby, libové maso, výrobky z celozrnné pšenice, pivovarské kvasnice, játra, obilné klíčky, vejce, arašídý, bílé drůbeží maso, avokádo, datle, filky a švestky

Kyselina pantotenová (pantotenol, vitamín B5)

Zdroje: Maso, játra, pивovarské kvasnice, ledviny, obiloviny, rýže, otruby, obilné klíčky, ořechy, kurečí maso a melasa

Vitamín B6 (pyridoxin)

Zdroje: Pивovarské kvasnice, pšeničné klíčky, otruby, játra, ryby, sójové boby, neloupaná rýže (Natural), vejce, ořechy, ovesné vločky, melasa, zelí, kapusta, pohanka, listová zelenina

Vitamín B12 (kobalamin)

Zdroje: Játra, hovězí, vepřové a rybí maso, vejce, mléko, mléčné produkty, maso, a jiné kvašené potraviny.

Vitamín B13 (kyselina orotová)

Zdroje: Syrová zelenina, syrovátka, podmásli

Vitamín B15 (kyselina pangaminová)

Zdroje: Žloutky, mozeček, srdce, listová zelenina, kvasnice, obilné klíčky, lecitin

Možné projevy nedostatku vitamínů B: Únava, podrážděnost, neschopnost snášet stresové stavy, úzkostné stavy, bolesti hlavy, nespavost, ztráta chuti k jídlu, deprese, zmatenost, poruchy paměti a koncentrace, citlivost vůči hluku, melancholie

**Nedostatek
B vitamínů**

Zvýšené dávky vitamínů skupiny B bychom si měli dopřát v období napětí a stresu, používáme-li hormonální antikoncepci, při užívání řady léků, zejména antibiotik, a také tehdy, zvyšujeme-li si stresovou zátěž organismu požíváním alkoholu a kouřením.

Vitamin C**Vitamin C (kyselina askorbová)**

Zdroje: Čerstvé ovoce a zelenina, zvl. paprika, křen, rajčata, černý rybíz, citrusy, jahody, brokolice, brambory a květák, dále kopřiva a šípky

Nedostatek vitamínu C

Možné projevy nedostatku: únava, malátnost, nesoustředěnost, sklon k snadnějšímu nachlazení a infekčním chorobám; snižená imunita

Zvýšené dávky vitamínu C bychom si měli dopřát v zatěžových situacích (napomáhá k produkci protistresových hormonů), při chřipce a nachlazení, při prevenci i regeneraci po onemocnění, a dále při zatěžování našeho organismu kouřením a požitím většího množství alkoholu, používáním antikoncepce a životem ve velkoměstech. C vitamín je též známý jako antioxidant (snižuje riziko vzniku rakovinného bujení) a jako důležitá součást různých kosmetických přípravků (působí preventivně proti vzniku vrásek, rozšířených žilek a křečových žil).

Upozornění: Vitamin likviduje tepelná úprava a kontakt se železem. Nepoužívejte vitamin C v tabletách těsně před spaním, má povzbudivé účinky a mohl by mít nepříznivé následky na kvalitu vašeho spánku. Nadměrné dávky mohou být nebezpečné zejména při nedostatčném příjmu tekutin (vznik ledvinových kamenů).

Stopové prvky

Stopové prvky jsou potřebné pro výstavbu nových buněk a správné fungování jednotlivých tělesných soustav. V souvislosti se stresem se nejčastěji doporučuje kontrola dostatečného příjmu následujících prvků:

Jód

Jód – zdroje: třeshně, citrón, hrášek

Možné projevy nedostatku: nervozita, podrážděnost, únava, psychická dezorientace

Vápník – zdroje: mák, mléko a mléčné výrobky, sója, listová zelenina, melasa

Vápník

Možné projevy nedostatku: úzkostné stavy, neuróza, únava, napětí, nespavost

Hořčík – zdroje: maso, mléko, mandle, med, minerálka (např. Magnesia, Baldovská, Salvator), obilí, ovesné vločky, listová zelenina

Hořčík

Možné projevy nedostatku: nesnášenlivost, agresivita, podrážděnost, neurózy, paranoidní psychózy

Draslík – zdroje: sója, luštěniny, ovoce, zelenina

Draslík

Možné projevy nedostatku: nervozita, podrážděnost, bušení srdce, psychická dezorientace

Naopak vyhnout bychom se měli přijímání hliníku, olova, arzenu, kadmia a rtuti, které se dostávají do naší potravy zejména vlivem znečištění životního prostředí.

Nemůžeme-li mít jistotu, že ovoce, které jíme, nepochází z okolí dálnice, můžeme alespoň vyřadit používání nádob a příboru z hliníku (mimo jiné se hliník považuje za rizikový faktor pro vznik Alzheimerovy nemoci).

Některé běžně užívané potraviny s účinky na psychiku

Cukr – zdroje: rafinovanému cukru se prakticky nelze vyhnout. Používá se při výrobě nejen cukrovinek, ale i sladkého pečiva, limonád, většiny ovocných nápojů, dětské výživy, různých polotovarů, konzervovaného ovoce i zeleniny, kečupů, dressingů, směsí snídaňových vloček nebo i chilli. **Účinky:** Krátkodobě dodává energii; dlouhodobý nadměrný příjem může způsobit vznik cukrovky, obezity a dalších nemocí (které pak se samy stávají stresorem).

Cukr

Alternativní sladidla nemusí být z hlediska našeho zdraví lepší variantou, řada autorů je odsuzuje podobně jako konzervační látky či barviva. Boenisch a Honeysová (1995) navíc uvádějí souvislost mezi používáním umělého sladidla sorbitolu a vznikem rakoviny).

Sůl

Sůl – zdroje: Kromě příjmu ve formě solení pomocí kuchyňské soli ji přijímáme i v pečivu, polotovarech, solených ořích, bramborových lupíncích apod. a v kořenících směsích.

Účinky: Příjem soli, resp. sodíku je pro lidský organismus nutný, v naší typické stravě je však její podíl příliš vysoký. Má vliv na zvýšení krevního tlaku, duševní napětí (neslanou dietou se snižuje dráždivost).

Kofein

Kofein – zdroje: Káva (90–120 mg/šálek), čaj (40–100 mg), kakao a nápoje na bázi coly (20–50 mg), čokoláda (podle obsahu kakaa), různé léky na povzbuzení, léky proti příznakům chřipky a zejména tzv. „dietní tabletky“.

Účinky: Povzbuzuje centrální nervovou soustavu, srdce, rozšiřuje cévy, povzbuzuje ledviny a nadledvinky (napodobuje vyvolání stresu). Po konzumaci se člověk obvykle cítí svěžeji, bdělejší (což ale nutně neznamená, že se zvyšuje psychický výkon). Návykové užívání má zřejmě souvislost s mnoha stresovými onemocněními jako jsou deprese, neurózy (zejména úzkostné) i psychózy. Toto nebezpečí se zvyšuje, je-li kofein přijímán v kombinaci s dalšími povzbudivými látkami ve formě „dietních tablet“. Nadměrné množství vyvolává nervozitu, bušení srdce, podrážděnost a úzkostné stavy, podporuje pocit hladu, způsobuje nespavost a bolesti hlavy. Podporuje též vznik arteriosklerózy, žiludečních vředů a dalších tzv. civilizačních onemocnění včetně rakoviny.

Stane-li se kofein návykovým (kofeinismus), pokusy o abstinenci vyvolávají nevolnost či bolení hlavy (to je důvod, proč si lidé často myslí, že šálek kávy je dobrý lék na bolest hlavy). Nedokážete-li se kofeinu úplně vzdát, pokuste se omezit jeho příjem alespoň pod 200-250 mg denně.

Alkohol – zdroje: Alkoholické nápoje, malé množství někdy též v zavařeninách apod. **Alkohol**

Účinky: Alkohol má různé účinky podle požití. Jeho množství a pravidelnosti požívání (např. v malých dávkách může podporovat chuť k jídlu a trávení, při alkoholismu naopak chuť k jídlu potlačuje) a v závislosti na času požití. Patří též mezi látky, jejichž účinky se individuálně do značné míry liší a zejména psychický stav po požití je často utvářen očekáváním a předcházející zkušeností. Obecně se dá říci, že alkohol ovlivňuje hladinu cukru v krvi a uvolňuje psychické zábrany.

Nežádoucí následky: Narušená hladina cukru v krvi (kocovina), při nadměrném a zejména dlouhodobém použití závislost, deprese, sociální konflikty a následný stres, postižení úsudku, degenerativní změny mozku, alkoholická demence, poškození jater atd.

Jak zlepšit svoje stravovací návyky?

Zkuste se řídit podle následujících „taháku“:

SNÍŽTE příjem	ZVYŠTE příjem
Tuku (zejména nasycených)	Tekutin
Červeného masa	Celozrnných potravin
Cukrů (zejména jednoduchých)	Rybího masa
Kofeinu	Ovoce
Soli	Zeleniny
Alkoholu a nikotinu	Vláknin

Na vztahu mezi naším organismem a potlačením, nebo naopak zesílením účinku stresu a dalších problémů, vyplývajících se špatného životního stylu, se do značné míry podílí i způsob, jakým přistupujeme k naší stravě.

Nejčastější chyby v přijímání stravy

- ◆ Jíme příliš rychle – jíme hltavě, dostatečně stravu nežvýkáme. K tomu nešvaru nás vede uspěchaný způsob života, jídlo kupované na ulici „do ruky“, hromadné jídelny neestetického vzhledu a špatné návyky z dětství.
- ◆ Jíme příliš mnoho – nedodržujeme zlaté rčení: „Jez do polosyta, pij do polopita“. Zčásti to souvisí s příliš rychlým, hltavým způsobem jídla; než nás naše tělo stihne informovat o dostatečném příjmu potravy, sníme o tolik víc, že výsledkem je pocit přesytenosti, malátnosti, „koulení se“.
- ◆ Nevěnujeme se jídlu – při jídle čteme, sledujeme televizi, děláme si poznámky o nákupech na druhý den nebo dokonce telefonujeme. To má za následek vznik předchozích dvou chyb, ale také sníženou důležitost, kterou přikládáme jídlu, a z toho plynoucí podceňování složení naší stravy.
- ◆ Jíme jídlo příliš bohaté na tuky, živočišné bílkoviny a cukr, zato chudé na vlákniny. Příjem vitamínů a stopových prvků je nízký nebo nevyrovnaný – v této nabídce se vzácně shoduje dvacátým stoletím přetvořená lokální česká a slovenská kuchyně s tím, co nabízejí „fast foody“ nadnárodních globálních řetězců.
- ◆ Naše strava je příliš „průmyslová“ – obsahuje různé umělé dochucovací a dobarvovací látky a konzervanty, rýže je obvykle loupaná a pečivo bílé.
- ◆ Jíme jídlo s přílišným obsahem soli, koření a bílého, rafinovaného cukru – nesmíme zapomínat, že kromě toho, že samostatně používá-

me tyto látky při vaření, jsou již obsaženy v pečivu a různých polotovarech (síl a kořenící látky), džemech, limonádách apod. (cukr).

- ♦ Přijímáme málo tekutin.
- ♦ Přijímáme látky poškozující náš metabolismus – tabákové zplodiny, alkohol apod.

Doporučená literatura:

Fraňková, S.: Výživa a psychické zdraví. ISV, Praha, 1996.

2. ŽIVOTOSPRÁVA A HOSPODAŘENÍ S ČASEM

2.1. ODPOČINEK

Odpočinek je důležitý pro regeneraci našich sil. Obecně se mluví o aktivním odpočinku (sport a změna činnosti vůbec, ale také relaxační cvičení) a pasivním odpočinku (spánek, snížení aktivity – tzv. nicnedělání nebo sledování televize apod.).

Oba typy odpočinku jsou z hlediska psychohygieny (odbourání následků stresu) nutné, problemem většiny lidí je však minimalizace zastoupení aktivního odpočinku (anebo doby odpočinku vůbec).

Aktivní a pasivní
odpočinek

O nutnosti dostatečné délky spánku se zmiňuje množství odborné literatury, nemálo výzkumů se však věnuje i škodlivosti nadměrného spánku. Stejně tak krátkodobé „vypnutí“ má regenerační charakter, zatímco dlouhodobé sledování televize může únavu prohloubit.

V naší knize se budeme blíže věnovat problematice spánku, pohybových aktivit a relaxací jako hlavních forem odpočinku.

Obecné zásady odpočinku:

- ◆ Zařadte odpočinek do svého programu včas, lehkou únavu odstraníte snadněji a rychleji než její těžší fázi.
- ◆ Dejte si pauzu alespoň pět minut po každé hodině práce (obdobně jako školáci); máte-li sedavé zaměstnání, zařadte trochu pohybu, nejlépe protahovacích cvičení.
- ◆ Pracujete-li s počítačem, zařadte pravidelné „minutovky“ oční gymnastiky (pohled do dál, do zeleně, kroužení očima atd.), únava očí způsobí, že se budete cítit unaveni celkově. Najděte si způsob oddech, při kterém se oči tolik nenamáhají (tzn. ne televizi nebo četbu).
- ◆ Odpočinek, při kterém myslíte na práci, plánujete další postup nebo přemýšlíte o chybách a nedostatecích, není odpočinkem.
- ◆ Váš odpočinek bude kvalitnější, budete-li odpočívat v jiném než pracovním prostředí. Pracujete-li doma, změňte alespoň pokoj. Nemí-li možná změna prostředí, zkuste některou z imaginativních technik relaxace, která vás do takového prostředí „přenes“.
- ◆ Alespoň den v týdnu by měl být vyhrazen odpočinku; podle možnosti byste jej měli strávit v přírodě.

2.2. SPÁNEK

Ve spánku strávíme asi třetinu našeho života; neudiví tedy, jestliže byly napsány tisíce knih a vědeckých článků na toto téma; doposud však zřejmě tomuto procesu plně nerozumíme.

Spánek a stres

Pro naše účely je podstatné, že spánek je jedním z přirozených způsobů odbourávání následků stresu. Nekvalitní spánek však neplní tuto funkci v dostatečné míře. Nemí-li spánek pocítován subjektivně jako kvalitní, tzn. necítíme-li se po něm dostatečně psychicky i fyzicky obcerstvení a odpočnutí, stává se sám o sobě stresujícím faktorem. Snižuje naši odolnost vůči zátěži a spolupodílí se také na vzniku depresí; spánek a stres se dostávají do bludného kruhu.

Příčiny poruch spánku

Spánek není jednotlivý fyziologický proces, skládá se z několika fází. Kterákoli z nich může být narušena, v těžších případech lze diagnostikovat i kombinaci poruch spánku. V následujícím výkladu se soustředíme na ty poruchy spánku, které nejsou způsobeny organickým poškozením či závažným psychickým onemocněním (endogenními psychózami); tyto námi sledované poruchy spánku se nazývají funkčními poruchami. Jejich nejčastějšími příčinami bývají:

- stres obecně
- špatná výživa
- nedostatek pohybu
- špatné sociální klima

FÁZE SPÁNKU

Fáze spánku

Fyziologie spánku je podrobně popsána v řadě dostupné literatury, proto se zde budeme jen velmi stručně věnovat základním pojmům, na které se v této kapitole odvoláváme; zejména jednotlivým fázím spánku: usínání, REM a NONREM fázi.

Usínání

Usínání, první fáze spánku, představuje vlastně jakýsi přechod mezi stavem bdění a spánku. Jak je potvrzeno laboratorními výzkumy pomocí elektroencefalografie (EEG), lidský mozek v této fázi produkuje zvýšené alfa vlny (viz kapitola „Relaxace“).

Poruchy usínání bývají subjektivně hodnoceny jako nejhorší obtíže se spánkem. Nemocní udávají, že sice nemohou usnout, nejsou však ani dostatečně čerství, aby vstali a vyvíjeli nějakou smysluplnou činnost; unavený organismus „nejde vypnout“.

Ke (špatným) domácím způsobům nápravy patří užívání léků a „nucení se do spánku“. Usílí ale patří k vědomým procesům, a tedy ke bdění, paradoxně si jím proto spánek oddalujeme.

Okouzlující příklad chybného postupu ztvárnil Jan Werich v klasické pohádce Síl nad zlato: „Chce se mi spát, spát se mi chce. Chce se mi co? Spát. Spát se mi co? Chce.“

Upravte fyzikální podmínky spánku

Chceme-li usnout, budeme mít mnohem větší šanci, pokud se pokusíme upravit následující faktory:

Fyzikální podmínky spánku: Odrůšíme při usínání světlo, ať již pomocí závěsů a žaluzií, či užitím noční pásky na oči; tato varianta je méně používána, ale přesto je účinnější, v úplné tmě navíc oči lépe regenerují. Popřípadě odrušíme hluk pouličního provozu pomocí zátek do uší (k dostání v lékárně), pomoci může i výměna postele za kvalitnější a redukce přítomnosti alergenů (odstranění roztočů, výměna peřin za materiály z dutých vláken apod.) či pořízení specializovaného polštářku na podporu krční páteře atd.

Životní styl a rituály

Nezabere-li jednoduchá úprava fyzikálních podmínek, podívejte se na svůj životní styl. Prostudujte si kapitoly týkající se stravy (str. 10) a životosprávy (s. 19), abyste zjistili, zda neděláte některou vážnou chybu.

Je mnoho faktorů, které nás ovlivňují, když usínáme; část z nich tvoří určité denní rituály, opakující se věci a činnosti, jež děláme před spaním a které se stávají podmněným podnětem k usínání. Dále sem patří obvyklý čas, kdy chodíme spát, stejně jako místo (obvykle naše postel, nejsme-li doma, podvědomě nám tento podnět chybí, proto se někomu může zdát, že „na cizí posteli neumí usnout“). Zkuste si vytvořit jakési „uspávací rituály“.

Relaxujte

Jestliže nedošlo k nápravě, může být příčinou **předrážděný organismus**. Zkuste si vybrat některou z relaxačních metod popsaných v této knížce, takovou, která nejvíce vyhoví vašim individuálním požadavkům (aromaterapie, uklidňující masáž, autogenní trénink, meditace atd.).

REM a NON-REM fáze spánku

Vlastní spánek má dvě střídající se fáze, tzv. REM (rapid eye movements, rychlé oční pohyby) a NON-REM (no rapid eye movements, bez rychlých očních pohybů).

Z hlediska regeneračních schopností organismu (jako přirozené obraně vůči stresu a jeho následkům) je pro nás zajímavá REM fáze. V ní se svaly uvolňují, při použití elektromyografu v nich naměříme jen velice nízký stupeň aktivity (s výjimkou rychlých pohybů očních bulv, podle kterých byla tato fáze pojmenována). Není-li tato fáze dostatečná (t.j. asi 20-25% času), bez ohledu na celkovou dobu spánku se po probuzení necítíme svěží, nejsme občerstveni tělesně ani duševně (mluvíme pak o nedostatečném či nekvalitním spánku).

Výskyt REM fáze potlačuje alkohol a další drogy a paradoxně též léky na spaní.

Léky

Léčit poruchy spánku prostřednictvím užívání různých látek je metoda stará tisíce let. Zkoušelo se leccos: opium, chmelové extrakty, alkohol (v naší společnosti doposud) nebo nevinnější mléko s medem; posledních více než sto let také látky vyrobené uměle.

V současnosti patří **léky proti nespavosti** k nejčastěji kupovaným lékům.

*Většinou si je ordinujeme bez vědomí lékaře podle jednoduché rovnice:
Mám problém usnout = dám si tabletku na spaní. Nezabírá-li to = dám si*

dvě. Tímto způsobem dochází k návyku; bez tabletek, na kterých začínáme být závislí fyzicky i psychicky, usnout nemůžeme, zapomeneme-li si je, trpíme dalšími psychickými problémy (např. úzkostí). Dávky se postupně zvyšují. Po ránu jsme rozespálí = další tabletky, na povzbuzení.

Zplodiny metabolismu přílišně zatěžují organismus, bolesti a nefunkčnost našeho těla nás dál stresují (další tabletky na povzbuzení metabolismu a antidepressiva). Tělo zahlcené zplodinami ztrácí energii, objevují se poruchy vůle, apatie, chronická únava (přetížena játra atd.). Neurotické chování podporuje zhoršování sociálního klimatu doma i na pracovišti. Pro stres nemůžeme usnout...

Problémem je i to, že hodně lékařů nám na naše stesky na téma: „Pane doktore, nemůžu usnout!“ předepíše léky, aniž konzultuje příčinu tohoto stavu. To je spolupodmíněné i tím, že pacient rád akceptuje tento způsob řešení; nejméně totiž zasahuje do zaběhaného životního stylu – nemusí se ničeho vzdávat (hororů v noci v televizi), v ničem omezovat (přemíra tuků a kořeněných jídel k večeri), do ničeho nutit (sportování nebo alespoň večerní procházky se psem). Levné řešení však přináší příliš laciné výsledky.

Usneme-li naopak bez léků, s pomocí relaxačních metod (např. autogenního tréninku nebo progresivní relaxace), vyskyt REM fáze není potlačen, tělo včetně nervové soustavy se kvalitně regeneruje a ráno se budíme obcerstveni, bez otupělosti navozené metabolickými zplodinami užitých preparátů.

Probouzení se během noci

Dalším častým problémem je buzení se v noci, zejména k ránu, a navazující neschopnost znovu usnout. Tady lze opět poradit relaxaci před spáním, obzvláště máme-li pocit, že nemůžeme spát kvůli přemíře starostí, budíme-li se s intenzivní vzpomínkou na nepříjemné nebo nedořešené situace apod. Budíme-li se kvůli špatným snům nebo křečím v nohou, může být důvodem nesprávná výživa (viz kapitola „Strava a stravovací návyky“).

Doba spánku

Máte-li pocit, že spíte málo (ve srovnání s jinými lidmi), ale subjektivně se po probuzení cítíte odpočati a občerstveni, pravděpodobně máte nižší potřebu spánku. Nenuťte se a neprodlužujte jeho trvání, bylo by to kontraproduktivní. Kombinuje-li se nižší potřeba nočního spánku s obdobím útlumu po obědě, rozdělte spánek na dvě části, hlavní noční a kratší odpolední, nebo zkuste přes den osvěžení pomocí některé z energizujících relaxací popsaných v této knížce (autogenní trénink v závislosti na zvolené afirmaci (viz kapitola „Autogenní trénink“), bleskovou Om meditaci (viz kapitola „Bleskové relaxace“) apod.

Mnozí spisovatelé, vědci a další lidé s pružnou pracovní dobou, zejména typy tzv. nočních sov, (tj. lidí, jimž se na rozdíl od tzv. ranních ptáčat nejlépe pracuje večer a v noci), si rozdělují spánek do dvou částí, např. od 4.00 ráno do 9.00 a od 13.00 do 15.00 (obdobnou praxi často využívají divadelní herci kvůli večerním představením). Zvyknete-li si na určitou dobu spánku, bude záležet jen na jeho kvalitě (v první řadě četnosti REM fáze), aby se váš organismus kvalitně regeneroval.

Celková denní doba spánku se mění i během života jednotlivce. Pro většinu populace platí, že nejmenší děti prospí 16-20 hodin denně a že se tato doba postupně zkracuje – malé dítě spí 10-12 hodin, dospělý člověk na vrcholu sil jen 6-7 hodin, pak se tato doba zase mírně prodlužuje.

Se zvykem spávat v určitou dobu dne souvisí řada psychosomatických problémů, jež se v naší populaci vyskytují zejména v období přechodu ze zimního na letní čas.

Změna času

Patříte-li k lidem, na něž tato změna těžce doléhá, máte dvě možnosti, jak si ulehčit: upravit svou pracovní dobu tak, abyste mohli během celého roku udržovat stejný časový rytmus, nebo, jestliže to pro vás, stejně jako pro většinu populace, není možné, připravovat se na tuto změnu pomalu ale spoušměsíc předem, např. po týdnu posouvat svůj denní režim vstávání a usínání o čtvrt hodinu.

OBEČNÉ RADY:

- ◆ Dodržujte denní režim, pokuste se chodit spát a vstávat přibližně ve stejnou dobu. Musíte-li jít spát později, vstaňte v obvyklou dobu; ne-
narušte si rytmus dalšího dne.
- ◆ Omezíte-li z nějakých příčin dobu spánku výrazně, anebo vynechá-
te-li spánek jednu noc úplně, uvědomte si, že čas „dospávání“ za mi-
nulou noc bude kratší (vynecháte-li jednu noc, příští den nespíte 16,
pouze 12 hodin), zvýší se vám ale procentuální zastoupení REM fáze.
Proto zejména v těchto případech neužívejte léky na spaní, které tuto
fázi potlačují.
- ◆ Kvalita spánku může být ovlivněna kvalitou (a kvantitou) jídla. Veče-
ře by měla být lehčí, neměla by těsně předcházet spaní a měla by se
obejít bez přílišného množství povzbudivých látek (kořeněná jídla,
apod.).
- ◆ Vyhněte se před spaním pití povzbuzujících nápojů, zejména máte-li
problém s nespavostí, minimálně od oběda (lépe vůbec) nepijte kávu
s kofeinem, černý čaj, limonády na bázi coly a nápoje obsahující gua-
ranu.
- ◆ Uvědomte si, že některé léky mají povzbudivé účinky a tím mohou
způsobit nespavost (např. často na menstruační problémy užívaný
acylcoffn) – jiné naopak způsobují útlum, ale bez kvalitního spánku
(potlačují REM fázi jako např. antihistaminika první generace).
- ◆ Důležitý je přívod kyslíku, zatímco spíte. Kromě dobrého větrání (ni-
kdy však průvanu!) v místnosti mějte na paměti, že zelené rostliny
v noci kyslík odebírají.

ŽIVOTOSPRAVA A HOSPODAŘENÍ S ČASEM

- ◆ Podle možnosti mějte postel při zemi, ne patrovou (kvůli cirkulaci vzduchu v místnosti), nejlépe na nožičkách, ne plnoobjemovou s úložným prostorem (kvůli přízemnímu průvanu).
- ◆ Televize není důvod k ponocování. Chcete-li něco z nočního programu vidět, nahrajte si to na video. Nezapínejte ji „jenom tak“, bude vás táhnout „dokoukat to“ a ztrácet tím čas (tzv. efekt Zajgarnikové).

2.3. HOSPODAŘENÍ S ČASEM

Špatné hospodaření s časem patří k vážným stresorům – a přitom k takovým, které (např. na rozdíl od znečištění) můžeme sami kontrolovat a ovládat.

Nakolik je vaše hospodaření s časem efektivní **Udělejte si test** si můžete ověřit podle následujícího dotazníku (Nagel, 1992, in Hennig, Keller, 1996):

	zřídka	často	vždy
1. Plánuji si své úkoly a cíle písemně			
2. Rozlišuji krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle.			
3. Kontroluji si své úkoly a cíle.			
4. Rozděluji svůj čas realisticky a ponechávám si prostor pro neočekávané události.			
5. Dbám na to, aby se v mém okolí během práce pokud možno nevy-skytovaly věci (osoby), které roz-ptylují pozornost.			
6. Jsem schopen/a předávat (dele-govat) úkoly a práce, u kterých je to možné.			

7. Pokud musím vyřídit něco důležitého a někdo jiný si činí nárok na můj čas, dokážu ho rázně, ale slušně odmítnout.				
8. Rozdělují si práci podle priorit.				
9. Vyřizují úkoly podle jejich důležitosti.				
10. Pracuji pokud možno tak důkladně, abych se už k dané práci nemusel/a znovu vracet.				
11. Snažím se využívat pracovní dobu v souladu s křivkou své fyziologické výkonnosti během dne.				
12. Zařazuji účelně do práce přestávky a reguluji tak spotřebu energie.				
13. Pracuji racionálně i tehdy, když časová tíseň není tak velká.				
14. Vyhýbám se nepořádku, resp. perfekcionismu.				
15. Na konci každého pracovního dne si naplánuji další den.				

Vyhodnocení testu

Započítejte si za každou odpověď „vždy“ 5 bodů a za odpověď „často“ 3 body (za odpověď „zřídka“ se nepřipisuje žádný bod); sečtěte výsledek:

- 0–25 efektivní plánování času neexistuje
- 26–50 plánování je patrné, ale ne dostatečně důsledné
- 51–65 dobré hospodaření s časem, lze ho však ještě zdokonalit
- 75–75 příkladné hospodaření s časem

Jak si lépe organizovat čas

Mnoho lidí vyřizuje své záležitosti chaoticky, tak, jak se jednotlivé úkoly naskytanou, bez ohledu na jejich důležitost, naléhavost nebo časovou náročnost.

Někteří z nás upřednostňují ty úkoly, které se snáze řeší, a proto jim na závěr pracovní doby či dne, kdy už jsou vyčerpaní, zůstávají nejsložitější nebo nejnepříjemnější úlohy, a zároveň se připojuje stres vyplývající z pocitu příliš krátké lhůty na řešení těchto složitých problémů.

Tomuto stresu se můžeme vyhnout, budeme-li si dělat harmonogram úkolů, které je nutno řešit. Správnému postupu, kdy vedeme v patrnosti úkoly dlouhodobé, střednědobé, krátkodobé i úkoly s okamžitou naléhavostí, stejně jako úkoly průběžně se opakující (např. týdenní velký nákup nebo pravidelná lékařská prohlídka), se věnuje řada odborné literatury. Zde uvedeme několik rad, které si lze vyzkoušet třeba jen pro tento týden.

Udělejte si seznam úkolů na nejbližší 2-3 dny **Pište si seznam**
a označte si je podle následujících kategorií: **úkolu**

- A – úkol je důležitý a naléhavý, musí se vyřídit hned (nebo v přesně určený čas)
- B – úkol je velmi důležitý, ale ne tak naléhavý (proto mají úkoly A přednost)
- C – úkol je naléhavý z hlediska času, ale jeho význam je podružný, možná jej lze přenést na někoho jiného nebo vypustit
- D – úkol není důležitý ani naléhavý, lze ho bez problémů v případě časového tlaku přesunout na zítra, příští týden, na někoho jiného nebo přímo do koše.

Podívejte se na svůj seznam a určete priority v jednotlivých kategoriích (doplňte je indexy A1, A2, A3...).

Příklad:

1. *Pracovní schůzka s obchodním partnerem A1*
2. *Porada vedení A2*
3. *Odeslání faktur B*
4. *Nákup dárků na zítřejší oslavu narozenin C*
5. *Návštěva kadeřnice před zítřejší oslavou narozenin D*

Seznam nemá být stresorem

Odškrtněte si ve svém seznamu položky, které jste již zvládli. Toto odškrtování nemá být stresorem (ještě tolik!) ale povzbuzením nad tím, co všechno jste již zvládli (již tolik!). Zkuste si své úkoly rozepsat tak, abyste byli co nejvíce úspěšní.

Např. bod „A1 – pracovní schůzka s obchodním partnerem“ se dá rozepsat na body „A1 – příprava podkladů k jednání“, „A2 – jednání“ a „B1 – písemná zpráva o výsledku jednání“.

Nevypadá záznam „A1, A2 hotovo, B1 přesunuto na zítek“ lépe než stresující A1 nedoděláno, dodělat zítra“?

Nezapomeňte na rezervu

Při plánování příštího dne nikdy nezapomeňte zařadit také dostatečnou časovou rezervu – na nepředvídatelné události, na to, že některé aktivity zaberou z různých příčin více času, ale i na sebe, na svou potřebu odpočinku (viz kap. „Odpočinek“).

Pravidelně hodnotíte úspěšnost

Předtím, než začnete plánovat příští den, zhodnotíte efektivitu dne právě uplynulého. Zamyslete se nad tím, co bylo možno udělat lépe, co by stálo za to v budoucnu organizovat efektivněji.

Odměňte se

Máte-li pocit, že jste byli výkonnější než obvykle, dopřejte si malou odměnu. A naopak: očekává-li vás nepřijemná, nudná nebo náročná práce, stanovte si předem odměnu – podplatte se.

Stanovte si adekvátní odměny, tak, aby se pro vás staly salutory (snižovaly stres). Dovolena na Bahamách není adekvátní odměnou za úspěšné zvládnutí rodičovského sdružení a za pohovor s třídní nezdárného potomka, zejména, musíte-li na ni nejprve ušetřit. Zato nový kostým je za úspěšný konkursní pohovor na lukrativnější místo vhodnou odměnou (řekněte si, že i tak potřebujete reprezentativnější šatník).

Nikdy však nepodvádějte – stanovíte-li si jako odměnu za dopsaní seminární práce sacher dort, znamená to: žádnou sladkost do splnění úkolu.

OBECNÉ RADY:

- ◆ Dávejte si pouze jasné a dosažitelné cíle – berte si jen tolik práce, kolik dokážete zvládnout. Nezačínejte najednou příliš mnoho aktivit.
- ◆ Pokud možno nepřebíhejte od jedné neskončené práce ke druhé. Příbuzné práce provádějte pokud možno ve společných časových blocích.
- ◆ Pokud je to možné, delegujte práci (i zodpovědnost) na jiné, a to jak v práci, tak doma.
- ◆ Budete-li si pečlivě psát seznam úkolů, pomůže vám to vyvarovat se různých opomenutí – ta bývají zdrojem akutního stresu. Zároveň vám to pomůže utřídit si myšlenky.
- ◆ Důležitost jednotlivých úkolů (A,B,C nebo D) se může během dne měnit, dejte si však pozor na „přesouvání“ důležitosti – někdy je to pouze maskování toho, že se některým úkolům chcete vyhnout.
- ◆ Dělat si harmonogram má smysl pouze tehdy, jestliže jej budete vést tak, že vám pomůže lépe si zorganizovat čas.

Doporučená literatura:

- Foster, V., W.: Nový začiatok. Kniha o zdravom životnom štýle. Advent Orion, Martin, 1994.
- Keller, C., Hennig, G.: Antistresový program pro učitele. Praha, 1996.
- Míček, L.: Duševní hygiena. SPN, Praha, 1984.

3. AKTIVNÍ POHYB

Aktivní pohyb je přirozeným efektivním prostředkem neutralizace stresových hormonů a prevence tzv. civilizačních onemocnění.

Výzkumy potvrdily, že fyzická zdatnost je významným preventivním faktorem srdečních a cévních příhod. Byl zjištěn vztah mezi fyzickou zdatností a výskytem infarktu myokardu a mozkové mrtvice. Křivohlavý (2001) uvádí přehled výzkumů potvrzujících význam cvičení jako preventivního faktoru výskytu diabetu a některých druhů rakoviny.

Význam pravidelného cvičení

Pravidelné cvičení má vliv i na psychickou stránku člověka: snižuje úroveň úzkosti, deprese, zvyšuje kladné sebehodnocení a celkově posiluje psychiku v boji se stresem.

Keller a Hennig (1996) uvádí další pozitivní účinky pravidelného pohybu:

- ♦ odragování emocí
- ♦ odbourání psychických bloků a fyzického napětí podmíněných stresem
- ♦ redukci nadváhy
- ♦ pokles hladiny cholesterolu v krvi
- ♦ regulace krevního tlaku, posílení činnosti srdce a oběhového systému
- ♦ prohloubení dýchání
- ♦ posílení imunitního systému
- ♦ upevnění pocitu pohody a vyrovnanosti
- ♦ zvyšování odolnosti organismu vůči zátěži

Pro podporu psychického a fyzického zdraví jsou nejvhodnější tzv. vytrvalostní sporty vyžadující stejnoměrný a rytmický pohyb (chůze, jízda na kole nebo na koni, plavání, veslování, běh na lyžích).

Vzhledem k tomu, že většina našich klientů se při diskuzi o pohybu jako antistresoru „vymlouvala“ na objektivní problémy (neexistence cyklistických stezek, vzdálené nebo přeplněné bazény, špatné počasí po většinu roku pro sport pod holým nebem apod.), popisujeme blíže několik tělesných aktivit, které můžeme provozovat i doma a které nejsou náročné na materiální vybavení, ani na úvodní zacvičení.

Popisované aktivity lze nastudovat z kvalitní odborné literatury (nebo si zaplatit školeného cvičitele); jedná se o systém Pět Tibetů, kalanetiku a klasické posilování.

3.1. PĚT TIBEŤANŮ

Knihy P. Keldera (1997) nabízí převyprávěné tisícileté zkušenosti mnichů z tibetského kláštera Šangri-La. Poprvé vyšla v roce 1939, avšak neobvykle populární se stala až v posledních letech, kdy je překládána do mnoha jazyků, opakovaně vyšla i v češtině a slovenštině.

Autor slibuje, že popisovaná cvičení nám pomohou k tomu, abychom si do vysokého věku udrželi tělesnou i duševní mladost, zdraví a vitalitu.

Pět poměrně jednoduchých cvičení, či, podle slov autora, ritu, tvoří účinný systém. Jednotlivá cvičení jsou účinná i samostatně, avšak vysoké účinnosti dosahujeme jejich postupným procvičováním. Při každodenním cvičení by se subjektivně pozorovatelné výsledky měly dostavit do měsíce, po třech měsících by měla být pozitivní změna viditelná i pro vaše okolí.

Rozhodnete-li se pro 10-týdenní oživovací kúru pomocí Pěti Tibeťanů, přistupujte k ní jako k užívání antibiotik – začnete-li s ní, cvičte denně všech pět cvičení, vynechat smíte maximálně jeden den v měsíci.

Počty opakování jednotlivých ritu se zvyšují postupně, doporučuje se následující frekvence:

1. týden opakovat každý ritus 3x
2. týden opakovat každý ritus 5x
3. týden opakovat každý ritus 7x
4. týden opakovat každý ritus 9x
5. týden opakovat každý ritus 11x
6. týden opakovat každý ritus 13x
7. týden opakovat každý ritus 15x
8. týden opakovat každý ritus 17x
9. týden opakovat každý ritus 19x
10. týden opakovat každý ritus 21x

Oživovací kúra
pomocí Pěti
Tibeťanů

Jiní autoři však doporučují, abychom se nepřetěžovali. Pokud se vám cvičení nedaří a nedokážete jej opakovat v předepsané frekvenci, vykonejte jej tolikrát, kolikrát můžete. Přílišné úsilí je kontraproduktivní. Kondice se vám postupně zlepší, až náhle zjistíte, že bez větších problémů zvládnete předepsaný počet (podobně se radí při kalanetice, viz níže).

Celkově by vám cvičení nemělo denně zabrat víc než dvacet minut, při dobré kondici by se doba cvičení měla blížít spíše deseti minutám.

Následující popis ritu slouží k vytvoření představy o náročnosti tohoto způsobu relaxace. Není plnohodnotným návodem. Zaujme-li vás, vyhledejte specializovanou literaturu nebo kurs.

1. ritus

Základní poloha: Ve stoji vzpřímeném upažte, horní končetiny držte rovnoběžně se zemí, dlaně jsou směrem dolů.

Popis cvičení: Zleva doprava se otácejte okolo své osy, pohyb připomíná jakousi „vrtuli“. Točte se, dokud se vám zlehka nezatočí hlava. Lze začít se šesti otáčkami a postupně zvyšovat jejich počet na dvanáct, nikdy by však neměl přesáhnout jednadvacet.

Poznámka: Zatočí-li se vám hlava, přestaňte cvičit a odpočiňte si před dalším cvikem.

2. ritus

Základní poloha: Lehněte si na záda, ruce podél těla, dlaně dolů, prsty vzhůru.

Popis cvičení: S nádechem zvedneme hlavu a tlačíme bradu do prsou, současně pomocí stažení břišních svalů zvedneme dolní končetiny do svislé polohy, kolena držíme napjatá, záda se celou dobu dotýkají země. S výdechem pomalu pokládáme hlavu i dolní končetiny do základní polohy. Všechny svaly uvolníme. Cvičení opakujeme, ale bez přílišné námahy.

Nejčastější chybou, kterou můžete udělat u tohoto a podobných cviků, je zvedání bederní oblasti z podložky. Tehdy se cvik provádí více pomocí svalstva zad, než pomocí svalstva břicha. Nejenom, že se cvik pak stává málo efektivním a neposiluje dostatečně břicho, ale navíc jeho provádění přetěžuje bederní oblast a vyvolává tak bolest v kříži. Abychom se vyhnuli tomuto riziku, průběžně kontrolujeme, zda po celou dobu cvičení leží celá oblast zad na podložce.

Cvicií se bezprostředně po skončení druhého Ti-bešana.

3. ritus

Základní poloha: Klečíme, trup je vzpřímen, podložky se dotýkáme koleny a zahnutými špičkami prstů na nohou. Ruce položíme na sedací svaly, hlavu mírně skloníme dopředu, bradu přitáhneme k hrudi.

Popis cvičení: S nádechem hlavu opatrně zakloníme, s výdechem se vracíme do základní polohy. Opakujeme.

Poznámka: Udržením vzpřímeného postoje zabraňuje přílišnému namáhání křížové oblasti, proto je nezbytné, abychom při záklonu hlavy neprohýbali zároveň bederní oblast.

4. ritus

Základní poloha: Sedíme vzpřímeně na podložce, nohy asi 30 cm od sebe, hlava je vzpřímená, bradu držíme vodorovně. Vyrovnáme záda, ruce jsou podél těla, dlaně opíráme o zem a paže napínáme tak, aby nás podepíraly v dokonalém sedu vzpřímeném.

Popis cvičení: S výdechem přitáhneme bradu k hrudi, s nádechem hlavu plynule zakláníme

a zároveň zvedáme tělo z podložky (sedací svalstvo stažené) až do polohy, kdy máme hlavu, trup a stehna v jedné rovině rovnoběžné se zemí. Chvilí vydržíme v této pozici a pak se s výdechem vracíme do základní polohy. Uvolníme se a opakujeme.

5. ritus

Základní poloha: Ležíme na břiše, nohy jsou od sebe vzdáleny asi 60 cm, opíráme se o prsty na nohách, ruce máme dlaněmi opřené na podložce vedle hrudníku. Pouze pomocí svalstva paží a zad se zvedneme na napjaté paže, podložky se dál dotýkáme dlaněmi a špičkami nohou. Napneme sedací svaly, abychom zabránili prohnutí v oblasti bederní páteře.

Popis cvičení: S nádechem se prohneeme v zádech, hlavu zakláníme dozadu, tělo prověsíme dolů. S výdechem zvedáme pánev nahoru, bradu tlačíme k hrudi. Výsledná poloha těla připomíná obrácené písmeno V, vrcholem kterého je zadek.

Poznámka: Dbejte na to, aby podložka, na které cvičíte, neklouzala. Ruce a nohy mají zůstat po dobu celého cvičení na stejném místě. Potřebujete-li během cvičení oddech, celkově se uvolněte a začněte cvičit od začátku.

Další faktory systému Pět Tibeťanů

Ačkoli lze Pět Tibeťanů (stejně jako jógu) redukovat pouze na tělesná cvičení, knížka obsahuje i duchovní rámec. Odvolává se na teorii o sedmi tělesných energetických centrech – čakrách. Ty se otáčejí různou rychlostí u mladého, zdravého člověka a jinou u jedince starého, nemocného. Úprava rychlosti otáčení přispěje k navrácení vitality; této úpravy nejsnadněji dosáhneme zmíněnými tělesnými cvičeními – rity, ale i dalšími faktory.

Jedním z nich je změna stravovacích návyků, doporučuje se převážně vegetariánská strava, podstatné je dobré rozžvýkání potravy v ústech a hlavně správná kombinace potravin. Podle autora je naše evropská kuchyně příliš smíchaná z různých druhů potravin, ty mají rozličnou kyselost a rozličný čas trávení, což přispívá ke ztrátě vitality a ke stárnutí.

Velikou váhu má i naše psychika, naše pohodlnost, lenost a strach. Proto se důraz, kromě stravovacích návyků a umírněné životosprávy, klade i na správnou motivaci a pozitivní myšlení. Důležité je také správné držení těla a chůze.

Vzhledem k tomu, že popis cvičení působí na první pohled poměrně jednoduše a nenáročně, a také díky dobré odezvě na její účinnost, se tato metoda stala velmi populární. K boomu devadesátých let zřejmě přispěla i atmosféra naznačující tibetskou exotiku, představu lámů a kláštera; ale rovněž je pro nás její duchovní rámec jaksi povědomý – připomíná „vědeckou psychotroniku“, jež pronikla do širokého povědomí zejména v první polovině devadesátých let.

PRO KOHO TO JE A NENÍ

Cvičení Pětí Tibetanů je vhodné pro širokou populaci. Určité problémy mohou nastat u lidí příliš ambiciózních a u těch, kteří si nedovedou připustit skutečnou úroveň své kondice, svou slabost. Takoví lidé pak cvičí všechny nebo některé cviky nad svou míru možností.

Lidé trpící závratěmi by měli opatrně přistupovat k nácviku prvního ritu. Lze jej v takovém případě opakovat méněkrát než jiné ríty, nebo jej dokonce na čas vypustit vůbec.

Šarlatán

Jak se vyhnout šarlatánovi
Zúčastnit se kurzu Pětí Tibetanů nese ve srovnání s jógou pouze malé riziko, že váš učitel je členem sekty a bude se vás snažit v tomto směru ovlivňovat. Vyšším rizikem je, že se jedná o člověka, jenž nemá odborné, např. fyzioterapeutické zázemí, a jeho vědomosti pocházejí pouze z uvedené knihy, nebo jiného kursu pochybných kvalit. Vzhledem k tomu, že je k dostání jak kniha Pět Tibetanů, přeložená do českého i slovenského jazyka (která je sama o sebe dostatečně instruktážní), tak i další bohatě ilustrovaná literatura s kvalitním popisem cvičení, srozumitelným i pro toho, kdo má jen velice matnou představu o tom, co se skrývá pod pojmem „unožte“, je platba takového kursu finanční ztrátou proti jednorázové investici v knihkupectví.

Máte-li ovšem pochybnosti o svém zdravotním stavu, nebo je pro vás přitažlivější cvičit ve skupině, vyhledejte kurs, jehož instruktor je schopen promluvit si s vámi na téma vhodnosti cvičení pro váš zdravotní stav. Faktorem, který by vás měl rozhodně odradit, jsou odpovědi typu „tento zázračný postup je beze změn vhodný pro úplně všechny“.

3.2. KALANETIKA

O autorce

Kalanetika (callanetics) je systém cvičení vypracovaných Američankou Callan Pinckneyovou.

Tato žena se narodila se zkrivenou páteří, posunutou kyčlí, a tak silně stočenýma nohama, že v dětství po sedm let nosila dlahy až do pasu. Poté cvičila dvanáct let klasický balet, což je na její metodě patrné.

Jako devatenáctiletá skandálně (na tehdejší dobu, ještě před „dětmi květin“, a na to, že pocházela

z tzv. dobré jižanské rodiny) opustila domov a procestovala Evropu, Afriku i Asii. Když se po 11 letech, v roce 1972, vrátila domů, její tělo, přetížené tuláckým způsobem života, těžkou prací a špatnou výživou, trpělo neustálými bolestmi a lékaři ji radili, aby si nechala operovat kolena. Tuto operaci však odmítla, místo toho začala znovu cvičit, a brzy vypožorovala, že když při některých pohybech a polohách změni držení těla jen o pár milimetrů, tj. téměř neznatelně, bolesti pominou. Z toho vyvodila základní heslo svého systému cvičení:

„Klíčem k úspěchu jsou opatrné a přesné pohyby.“

Kalanetika se stala oblíbenou metodou cvičení z mnohých příčin, patří k nim:

Výhody kalanetiky

- ♦ **malá náročnost na vybavení** (lze cvičit doma a jedinou doporučenou pomůckou je baletní tyč zasouvateľná do dveří, avšak stačí i hrana stolu nebo nízké skříňky, zádová opěrka židle apod.)
- ♦ **slibovaný rychlý efekt cvičení** (pocit pozitivních změn už po prvním cvičení, viditelné změny od druhé lekce)
- ♦ **prakticky neomezená cílová skupina** (autorka cvičí se žáky od 8 do 80 let, ohledně zdravotních omezení, např. bolestí zad nebo specifík vyššího věku, má vypracovány varianty cvičení)
- ♦ **konkrétní výsledky**, které by provozování cvičení mělo přinést – zisky a zlepšení

RELAXAČNÍ METODY

Slibovaný zisk z cvičení

- ◆ síly,
- ◆ vytrvalosti,
- ◆ ohebnosti,
- ◆ koordinace,
- ◆ rovnováhy,
- ◆ uvědomování si vlastního těla,
- ◆ kontroly těla,
- ◆ disciplíny,
- ◆ tělesného i duševního uvolnění,
- ◆ vytrvalosti,
- ◆ odolnosti vůči přejídání.

Délka trvání cvičení

Základní kurz kalanetiky trvá hodinu, po získání požadované kondice postací každodenní patnáctiminutový udržovací program.

Základní program

Základní jednohodinový program se skládá z následujících částí:

1. Zahřátí (7 cviků)
2. Cviky pro břicho (3 cviky)
3. Cviky pro dolní končetiny (4 cviky)
4. Cviky pro hýždě a boky (4 cviky)
5. Roznožování (1 cvik)
6. Protahovací cvičení (6 cviků)
7. Pro pánev (3 cviky)
8. Pro vnitřní stranu stehen (1 cvik)

Jednotlivé cviky se opakují podle doporučení (i 100x), často jde však jen o malé pohyby (1–2 cm od základní polohy).

Veliký důraz se kladé na správné zaujmutí polohy (jinak při drobných pohybech napínáme jiné svaly, než je účelem).

PRO KOHO TO JE A NENÍ

Kalanetika je určena pro nejširší populaci, v knížce C. Pinckneyové je nejstarší modelce-cvičence přes sedmdesát let, jiné mají onemocnění páteře apod.

Autorka však důrazně doporučuje lékařskou konzultaci, i když sama tvrdí, že neví o případu, kde by tento způsob cvičení při citlivé aplikaci poškodil klienta.

Rozhodneme-li se začít intenzivně cvičit, je lékařská kontrola je vhodná v každém případě, zejména pak, nedělali-li jsme žádný sport delší dobu.

Cviky pro břišní svaly by neměly cvičit těhotné ženy v prvním trimestru, jinak však tyto cviky napomáhají hladkému porodu.

Výhodou kalanetiky je i dobrá srozumitelnost popisu cvičení v knize, takže lidé s psychickými zábrany ohledně návštěvy fitcenter, cvičení ve skupinách a kontaktu s cvičitelem, mohou nastudovat metodu bez větších potíží doma.

Lidi motoricky neobratní nebo nejistí by měli nastudovat zvládnutí cviků s odbornou pomocí, zpětnou vazbou cvičitele, tak, aby byli schopni zaujmout základní polohu přesně podle návodu.

Jistá kontraindikace je možná u lidí příliš ambiciózních. Ti, jejichž síla, vytrvalost a ohebnost je (kvůli slabé kondici, zdravotnímu stavu či stáří) příliš nízká, než aby dokázali zaujmout konkrétní polohu (třeba: položte nohu na baletní tyč), mohou cvičit tak, aby tělo nepřepínali (třeba místo na tyč pozvednou nohu jen na sedátko židle) a neměli by se přemáhat. To platí i o doporučeném počtu opakování cviku. Dejte tělu čas zesílit, kvalita výkonů by se měla postupně zlepšit.

Jak se vyhnout šarlatánovi

Kupte si originální příručku od Callan Pinckneyové, ne z pera jiných autorů. Sama o sobě je dostatečně instruktážní na to, abyste mohli cvičit bez odborné pomoci. Nejste-li si jisti, že dokážete při cvičení zaujmout požadovanou polohu přesně

Šarlatán?

(a to je nevyhnutelnou podmínkou efektivního cvičení), запиšte se do kursu. Srovnajte cvičení pod vedením odborného cvičitele s těmi, jež jsou popsána v knížce. Zodpovězte si otázku, zda je cvičiteliv přístup dostatečně individuální, zda jeho žáci mají dost času ke zvládnutí jednotlivých cviků svým tempem, zda se na ně nevyvíjí nátlak, aby postupovali rychleji, aby na ně ostatní nemuseli čekat.

Podle instrukcí autorky by při cvičení neměla hrát hudba, aby se cvičící nepřizpůsobovali místo svého vnitřního rytmu jí. Naopak, jsou-li v místnosti kočky, je to (nejste-li alergik) v pořádku; mají být vzorem přirozeného, uvolněného pohybu.

Nebojte se tvrzení, že již po první nebo třetí lekci budete vypadat líp, zmenší se vám bříško apod. Podívejte se do zrcadla těsně po cvičení – to, co vám tak podstatně zlepšilo postavu, je změna držení těla: nehrbíte se, břicho je zatažené atd. To není podvod; i kdyby lepší držení těla bylo jediným ziskem, cvičení za to stálo.

3.3. POSILOVÁNÍ

Účel

Účelem posilování je zlepšení tělesné kondice a formování těla prostřednictvím náčiní – nejjednodušejší činek, nebo též různých více i méně složitých a komplexních nástrojů. Dalším nezaneadatelným, i když z hlediska motivace k cvičení obvykle nevědomým, efektem, je účinná likvidace látek, jež naše tělo produkuje ve stresu, ale jež nemůže využít v systému útěk-útok.

Neriskujte přepínáním sil

Stejně jako u jiných cvičení bychom měli začínat s intenzitou přijatelnou pro naši současnou kondici a zvyšovat ji až poté, co se náš organismus

plně přizpůsobí zvýšené námaze. To se netýká jen pohybové soustavy, svalů a šlach, ale též například systému srdečního a cévního. •

Chcete-li se vyhnout riziku přílišného zatížení srdce a souvisejícím problémům, frekvence vašeho pulsu by neměla přesahovat hodnotu 180 – N, kde N je váš věk v letech (Lidaj, Kyprová, Melkyňa, 1998). Nemáte-li k dispozici přístroj na měření tepla, zkuste následující pohybový test:

1. Změřte svůj klidový puls (tj. puls asi po pěti minutách oddechu v sedě).
2. Udělejte ve velice rychlém tempu 10 dřepů.
3. Ihned po této zátěži si opětovně změřte puls.
4. Odečtěte od hodnoty získané po zátěži hodnotu klidového pulsu a najdete si svůj výsledek:

- a) rozdíl je menší než 10 – Vaše kondice je dobrá, bez rizika zvládnete zatížení střední intenzity.
- b) rozdíl je menší než 20 – Začnete cvičit s lehčí intenzitou.
- c) rozdíl je větší než 20 – Udělat něco pro své zdraví a kondici je pro vás nutností. Vzhledem ke stavu vašeho organismu byste měli začít s lehkou zátěží. Zejména překračuje-li rozdíl podstatně hodnotu 20, konzultujte vhodné cvičení s dobrým cvičitelem nebo lékařem.

Posilovacích cvičení je celá řada, vyberte si některou metodu popsanou v knížkách, nebo si nechte poradit od cvičitele ve fitcentru. Dbejte na to, aby zvolená metoda rovnoměrně posilovala všechny svalové skupiny, vyvarujte se cvičebních systémů přehnaně posilujících vybrané svalové partie (obvykle horní část těla). Pamatujte, že větší efektivitu dosáhnete cvičením s menší zátěží (u činek 0,5, max. 1 kg).

Doporučení autorek: Posilujete-li, zařaďte si do programu úvodní protahovací cvičení. Kombinujte posilování s relaxací na závěr, vhodná je i masáž. Zvolte-li některou relaxaci vleže, vyvarujte se rizika prochlazení v propoceném dresu.

RADY PRO CVIČENÍ BEZ ODBORNÉHO DOZORU

- ♦ Vyhraďte si ve svém týdenním programu na cvičení dostatek času. Udělejte si z cvičení jakýsi svůj rituál – cvičte pravidelně, nejlépe denně. Nemůžete-li z nějakých příčin cvičit, věnujte tento čas myšlenkám na cvičení, představujte si, jak vaše tělo tyto cviky vykonává. Pomůže vám to navrátit se do původního rytmu cvičení.
- ♦ Své denní dávky cvičení zvyšujte pozvolna, tak, jak se vám bude zlepšovat kondice. Nepřeceňte své síly, příliš intenzivní začátek vám nepomůže dohnat ztracený čas, naopak, následné vyčerpání vás nespíše od zítřejšího (i pozítřejšího) cvičení odradí.
- ♦ Před intenzivním cvičením si vždy nejdříve protáhněte tělo a zahřejte svaly. Podcenění této rady vás může i při obvyčejném běhu stát podvrtnutý kotník, ne-li něco horšího. Nebezpečí se zvyšuje zejména ráno po probuzení, kdy je tělo uvolněné po spánku.
- ♦ Obdobně, rozhodnete-li se přizpůsobit si některou vypracovanou sadu cvičení, nebo sestavit si svou vlastní, vždy nejprve zařaďte cvičení na uvolnění zkrácených a ztuhlých svalů (protahovací cvičení), teprve pak zařaďte cvičení na posílení oslabených svalů (posilovací cvičení).
- ♦ Můžete cvičit tak, abyste pocítovali námahu, ne však bolest. Nedokážete-li si v současné kondici dosáhnout v předklonu rukama na prsty nohou, nedělejte to násilím. Proveďte cvik v té míře, ve které cítíte napětí, ne bolest. Zbytek pohybu pouze naznačte statickým napnutím svalstva bez pohybu v kloubech. V navozené pozici vydržte 7-10 sekund, pak napjaté svaly uvolněte a v maximálním uvolnění vydržte 20-30 sekund. Pomocí tohoto cviku se vaše ohebnost bude zlepšovat.
- ♦ Vyhněte se všem cvičením obsahujícím hmoty a švihy. Stejně tak se vyvarujte doskoků z vyšších podložek. Tato cvičení enormně zatěžují vaši pohybovou soustavu a mohou vést k závažným chronickým problémům.
- ♦ Necvičte při otevřeném okně, jen intenzivně vyvětrejte před a po cvičení. Vyhněte se průvanu.
- ♦ Oblečte si oděv volného střihu. Efektivní cvičební dresy vypadají dobře v reklamách na zaručeně nejlepší přístroj na cvičení a jsou nutností v instruktážních filmech a na fotografiích modelek z knížek o cvičení

- jinak byste neměli přesnou představu o požadované cvičební pozici. Při domácím cvičení potřebujete oděv z přírodních, pot sajičích látek, pohodlný, který vám nebrání v pohybu – a navíc vás nestresuje při srovnání se zmíněnými modelkami.
- ♦ Cvičíte-li v lehu, volte měkkí podložku. Nespoléhejte na koberec – často mívají sklony nenápadné (ale po čase bolestivé) odřít kůži.

Doporučená literatura:

Hošek, V.: Psychologie odolnosti. Karolinum, Praha, 1999.
Kelder, P.: Päť „Tibetanov“. Dávne tajomstvo prameňa mladosti. Slovenský spisovateľ, Bratislava, 1997.
Pinckneyová, C.: Kalanetika. Knižní klub, Olomouc, 1993.

4. SOCIÁLNÍ OPORA

Ani ty nejlepší techniky relaxace nám dlouhodobě nepomohou, pokud zůstáváme se svým stresem opuštěni. Člověk v nouzi si často dokáže pomoci sám, avšak i tehdy pro něj bude neobyčejně motivující, pokud bude vědět, že jsou kolem něj druzí, kteří mu byli ochotni pomoci, anebo s ním alespoň sympatizují. Potud si je vědom sociální podpory.

Sociální podporou tedy rozumíme pomoc, jež je poskytována jinými lidmi člověku v nouzi; tedy činnost, která člověku v tísní jeho situaci určitým způsobem ulehčuje (Křivohlavý, 2001). Tato opora zvyšuje odolnost člověka vůči stresu a chuť překonávat životní prohry a krize. Je proto důležitým pilířem duševního zdraví (Hartl, Hartlová, 2000).

DRUHÝ SOCIÁLNÍ OPORY

Instrumentální opora představuje konkrétní formu pomoci – materiální nebo finanční, resp. pomoc ve formě činnosti, kterou postižený z nějakých důvodů nemůže sám vykonat.

**Instrumentální
opora**

Příkladem této formy pomoci může být finanční půjčka, nabídka bydlení pro dobu záplav lidem ze zatopených území, věnování nového materiálního vybavení apod., stejně, jako nabídka pomoci v konkrétní činnosti člověku v časové tísní, nákupu a úklidu v době nemoci apod.

Informační opora

Významnou pomocí pro člověka v nouzi může být dodání správné informace, která mu pomůže pochopit a řešit jeho obtížnou situaci.

To mohou být např. informace o seznamu evakuovaných z oblasti záplav, nebo seznamy cestujících z havarovaného letadla, tak, aby bylo možno dohledat členy rodiny a blízké, fakta o možnosti získání dotací nebo levných úvěrů na výstavbu zničených obydlí, nové způsoby léčby různých nemocí, nebo nový způsob zaručeného zhubnutí.

Důležitá zde není jen konkrétní rada, ale i pocit účasti, to, že jiný rozumí našemu problému i naším pocitům.

K informační opoře se tak přidává opora emocionální.

Emocionální forma

Člověku v tísní je empatickým způsobem projevována náklonnost, přátelství, porozumění apod., je mu dodávána naděje ve zlepšení jeho situace.

Tuto formu pomoci může poskytnout odborník i laik, nebo i zvíře; na tomto způsobu sociální opory je založena canisterapie.

Hodnotící opora

Postiženému je najevo dáváno pozitivní hodnocení, je posilováno jeho kladné sebehodnocení i sebevědomí.

Chvála prý není nikdy dost, hodnotící sociální opora však kromě slov spočívá i v neverbálním ocenění, gestu či činu – způsobem, kterým s postiženým jednáme, dáváme najevo, že v něj máme plnou důvěru a že věříme, že tíživou situaci zvládne.

V naší kultuře je zvykem dávat najevo ostentativní ocenění ve vztahu k malým dětem – obdivujeme je, když dělají první pokroky třeba ve hře na honeňou nebo na housle. Dospělí mezi sebou navzájem pokládají podobné ocenění „normálního“ výkonu za nepřiměřené, neposkytují jej, ale dokonce

by její ani neuměli přijímat. Toto kulturní schéma je jednou z příčin vysokého výskytu neuroz.

Velice důležité je poskytnout správnou formu pomoci (nebo si o ni umět říci).	Vhodný druh opory
---	-------------------

Člověk, materiálně postižený živelnou katastrofou, který se pohybuje na pokraji psychického zhroutení, nemusí vůbec pozitivně reagovat na nabídku materiální pomoci (instrumentální opora) nebo informací o možnostech koupi jiného domu za peníze z pojistky (informační opora). Velmi pravděpodobně v počátečním šoku nedokáže ocenit dobře minulé rady, a dokonce v něm mohou vyvolávat pocit, že mu nerozumíte. Bude spíše cítit potřebu emocionální podpory, touhu vyplakat se a vzpomínat na zničenou novou sedací soupravu či zničené rodinné album fotografií; teprve po odeznění psychického šoku bude schopen přijmout ostatní formy sociální podpory.

Hlavními zdroji sociální opory bývají obvykle rodina a přátelé – osoby nejbližší. Kromě této „mikroúrovně“ je možno rozlišovat „mezóúroveň“, když se lidem v nouzi snaží pomoci určitá skupina – jde o pomoc spolupracovníků kolegovů, charitu, diakonii nebo o skupinu lidí postižených stejnými problémy (skupiny rodičů s dětmi propadlými drogám, týraných žen či anonymních alkoholiků).	Zdroje sociální opory
O „makroúrovni“ mluvíme jako o celospolečenské formě pomoci.	

Příkladem makroúrovňové pomoci může být zákonné zaručené právo na podporu v nezaměstnanosti, to, že stát za studenty a jiné nevýdělečné skupiny platí zdravotní pojištění, podpora vzniku pracovních míst pro tělesně handicapované, nebo investice do výstavby v oblastech postižených povodněmi.

Kvalitu sociální opory neurčuje jen počet lidí, se kterými je daná osoba v kontaktu, ale hlavně charakter, kvalita těchto vztahů, to, zda a do jaké	Kvalita sociální opory
---	------------------------

míry může člověk očekávat, že mu v případě potřeby bude poskytnuta pomoc. Z toho vychází i nejznámější dotazník sociální opory autorů Sarasona, Levinea, Bashama a Sarasona (1983) – Social Support Questionnaire (SSQ). Z něj jsme vybrali následujících 6 otázek pro vaši orientaci; vyzkoušejte si je.

Udělejte si test

SSQ zjišťuje v první fázi počet osob, které by v případě potřeby poskytl(y) respondentovi určitou pomoc. Připíšte ke každému bodu jména podle vašeho názoru.

S kým můžete počítat a na koho se můžete spolehnout, když potřebujete pomoc?

1. Máte někoho, komu se můžete svěřit?
2. Máte někoho, kdo vám pomůže se uvolnit, jste-li pod tlakem?
3. Máte někoho, kdo vás přijímá takové, jací jste, včetně vašich pozitivních i negativních stránek?
4. Máte někoho, s kým můžete počítat, že o vás bude pečovat, ať se vám stane cokoliv?
5. Máte někoho, kdo vás bude utěšovat, když jste zneklidnění?

Ve druhé fázi se respondent vyjadřuje k míře spokojenosti s poskytnutou sociální oporou, kterou určuje na 6-stupňové škále:

- 1 – velmi nespokojený
- 2 – dost nespokojený
- 3 – trochu nespokojený
- 4 – trochu spokojený
- 5 – dost spokojený
- 6 – velmi spokojený

Připíšte ke každému jménu u všech otázek odpovídající číselné ohodnocení; přiřadíte-li stejnému jménu při různých otázkách jiné číslo, je to v pořádku.

Výsledek testu

Nyní sečtete všechny body. Čím vyšší výsledek, tím vyšší obecný pocit uspokojení s celkovou sociální oporou.

Tento výsledek není žádnou životní konstantou a na jeho zlepšení (nebo naopak) můžete sami aktivně působit.

Zkuste si napsat výsledek na zadní stránku knížky a za čas se k testu vrátit; srovnajte výsledky.

Psychologický
význam sociální
opory

Dostatečná sociální opora uspokojuje důležité sociální potřeby člověka, jako jsou potřeba bezpečí, lásky, přátelského vztahu i obecnějšího sociálního kontaktu a komunikace s jinými lidmi, potřeba spolupráce, sociálního uznání, respektu a další.

Vliv sociální opo-
ry na zdravotní
stav

V odborné literatuře nalezneme dostatek výzkumů potvrzujících kladný vliv sociální opory na zdravotní stav člověka (viz např. Šolcová, 1999, Křivohlavý 1999 aj.). Zjistilo se, že lidé s nízkou úrovní sociální opory vykazují vyšší výskyt nemocí způsobených stresem (viz kapitola „Kontexty stresu“), než lidé s uspokojivou mírou sociální opory.

Obzvláště se zkoumal (a potvrdil) vztah opory a kardiovaskulárních onemocnění, a též vztah mezi sociální oporou a úmrtností. Podle Branonové a Feista (in Křivohlavý, 2001) „...sociální opora...zmiňuje až eliminuje škodlivé negativní vlivy stresu, a poskytuje tak ochranu při nemoci a úmrtí“.

Sociální opora
jako stresový
činitel

Sociální opora, jak jsme se zmiňovali, je účinným nástrojem redukce stresu, nicméně sama se může stát stresovým činitelem, a to jak pro poskytovatele takové pomoci, tak pro příjemce.

...pro příjemce

Pro příjemce může být stresující nadměrná nebo nevhodná forma pomoci. Řešíme-li např. vše za něj, může postižený nabýt pocit, jako by už nicého nebyl schopen = byl k ničemu.

S nadměrnou pomocí se často setkáváme u starých lidí, kteří začínají být do určité míry závislí na pomoci druhých. Zabezpečí-li rodina takovému člověku např. pomocníci na nákupy a těžší domácí práce, pravděpodobně bude tato opora působit kladně. Odebereme-li však najednou takovému doneávna samostatně žijícímu člověku možnost jakkoli zasahovat do chodu vlastní domácnosti, bude nejspíše stresován a své rodině bude místo vděčnosti za pomoc dávat najevo rozmrzelost nad jakýmkoli zástupným detailem.

...pro poskytovatele

Velice stresující může být i poskytování sociální opory, zejména z dlouhodobějšího hlediska. Poskytovatel může být vyčerpán podstatnějším zásahem do svého soukromí, tím, že přenáší cizí problémy a emoce do své primární rodiny, vahou odpovědnosti za cizí život apod. Přílišná emoční angažovanost může nejenom u profesionálních pracovníků (psychologů, zdravotního personálu, učitelů, sociálních pracovníků atd.) vést k syndromu vyhoření (burnout syndrom, viz v doporučené literatuře).

Tato informace neměla být varováním před poskytováním sociální opory, naopak, tato činnost může uspokojovat řadu sociálních potřeb a sama o sobě může být účinným antistresorem.

5. KOGNITIVNÍ PŘÍSTUPY

Kognitivní psychologové zdůrazňují, že ve skutečnosti nereagujeme na to, co se nám přihodí, ale na to, co si o tom myslíme, jaký k tomu máme postoj, na očekávání dalšího vývoje. Z této teze vycházejí kognitivní přístupy ke stresu; mezi vlastní působení stresu a mezi procesy jeho zvládnutí vstupují kognitivního zpracování zátěžové situace: odhad závažnosti situace, rizik a náročnosti různých strategií jejího zvládnutí.

Žárlivý manžel považuje každé přátelské gesto mužů v okolí své ženy za důkaz nevěry, zamilovaná slečna považuje každou myšlenku a názor svého partnera za geniální (o dvacet let později za hloupý) a zklamany volič očekává, že každý politik pouze krađe. Prostě do výsledku našeho vnímání se do jisté míry vždy promítá naše osobnost (subjekt vnímání). Nevnímáme to, co je, ale to, co očekáváme, že budeme vnímat – čeho se bojíme, na co se těšíme, nebo to, co jsme zvyklí vnímat.	Distorzní procesy
---	--------------------------

Poznání a uvědomění si těchto zkreslení (distorzí) napomáhá ke snížení míry stresu z jejich působení.

Cungi (1993) uvádí následující druhy zkreslujících (distorzních) procesů:	Typy distorzních procesů
---	---------------------------------

- ◆ **Arbitrární inference** – vyvození závěru bez důkazu
„Všichni si myslí, že jsem neschopný“. „Něco se určitě nepovede.“
- ◆ **Výběrová abstrakce** – oddělení jedné informace od jejího kontextu a následné vyvození závěru, který obvykle dál prohloubí stres.
„Dnes ráno, když jsme se potkali na chodbě a on se na mne ani neusmál – vždy jsem si myslel, že mne nemá rád.“
- ◆ **Minimalizace a maximalizace** – člověk ve stresu má tendenci minimalizovat své úspěchy a maximalizovat prohry

„Uřítě jsem na pohovoru zapůsobil špatným dojmem. Nestojím za nic, tak proč by o mne někdo stál!“ Sice mne přijali, ale takové štěstí nemůže dlouho vydržet – určitě už na mne někde číhá smůla!“

- ♦ **Nepřiměřené zevšeobecnění** – vydávání příkladu jednotlivé situace za pravidlo
„Spálila jsem oběd, jako manželka nestojím za nic!“
- ♦ **Personalizace** – vztahování událostí (viny) na sebe
„Jestli to nevyjde, je to jen moje chyba!“
- ♦ **Dichotomická myšlenka** – způsob myšlení „všechno nebo nic“ (když není vše perfektní, nestojí to za nic)
„Za takových podmínek se nedá vůbec pracovat!“ „Buď se to bude dělat po mém, nebo odcháším!“

Důležité je poznat, k jakým zkreslujícím procesům inklinujeme, neboť ony tvoří součást našeho osobního stylu myšlení.

Myšlenky odrážejí naše emoce a mají podstatnou úlohu ve vzniku stresu. Často myslíme negativně, pesimisticky, soustředujeme se na to, co nás trápí, z čeho máme obavy a strach. Obáváme-li se, že neuděláme zkoušku nebo neuspějeme v konkursním pohovoru, myslíme spíše na to, jak selžeme, a úzkostné myšlenky plné obav se mohou časem změnit na depresivní „Nikdy to nedokážu“ a „Jsem úplně neschopný“. Tento způsob myšlení nadměrně zvyšuje stres a participuje jako motiv na reálných selháních, která pak zpětně posilují přesvědčení takto uvažujícího o jeho malých schopnostech a nízkých šancích na úspěch. Tak se vytváří bludný kruh, ve kterém se každým okruhem zvyšuje stres.

Kognitivní rekonstrukce

Metoda kognitivní rekonstrukce

Racionální zpracování myšlenek představuje metoda kognitivní rekonstrukce. Jejím cílem je rozpoznat a změnit automatické myšlenky, najít jejich konstruktivní alternativy. Automatické myšlenky jsou automatické nápady, kterými člověk

vysvětluje situaci, hodnotí jiné i sebe. Mohou být depresivní, úzkostné, vztahovačné i agresivní. Představují zažitý způsob myšlení v jistých situacích, prezentují naše, nikoli vždy racionální či adekvátní, pohledy na svět. Ovlivňují naši náladu, emoce i chování. Mohou být zdrojem negativních emocí a stresu.

Jejich modifikace, změna zažitého způsobu myšlení, tedy účinně působí ve prospěch zvládnání stresu.

Podle francouzského psychoterapeuta Cungiho počet typů zmíněných automatických myšlenek není velký – pohybuje se kolem 5–6 u jedné osoby a má tendenci se opakovat. Tento počet však lze úspěšně redukovat pomocí následujícího postupu.

Jak se zbavit negativních myšlenek?

Prvním krokem je identifikace. Doporučuje se zapsat si automatické myšlenky, které nás v jistých nepřijemných situacích napadají. Někdy stačí pomyslet na některé nepřijemné situace z minulosti a myšlenky se znovu objeví. Výsledky sebezpozorování můžeme uspořádat do tabulky o pěti sloupcích (viz následující strana).

Fáze identifikace

Identifikace

Situace nebo představy vyvolávající emoce	Pociťované emoce (včetně hodnocení jejich intenzity od 0-10)	Automatické myšlenky (včetně hodnocení jejich věrohodnosti od 0-10)	Chování (včetně hodnocení jeho účinnosti od 0-10)	Důsledky (včetně hodnocení jejich žádoucnosti od 0 do 10)
Konkurs na nové místo	Strach z neúspěchu při pohovoru (7/10) a ze selhání na novém místě (6/10) Obava ze změny v životě (4/10) Naděje na postup (5/10) a vyšší plat (5/10)	Určité něco pokazím! (8/10) Nemám na to! (7/10)	Příprava na konkurs ve smyslu úpravy fyzického vzhledu (4/10). Kousání si nehtů nervozitou (0/10) Braní tabletek na uklidnění (2/10)	Panika při pohovoru (0/10)

Zkuste věnovat několik dnů sledování svých myšlenek. Samotné sebe-pozorování by mělo vést k lepšímu sebezporozumění, zvýšení kontroly myšlení a snížení stresu.

Fáze hodnocení

Po identifikaci automatických myšlenek následuje **je hodnocení jejich reálnosti a opodstatněnosti**. Napomoci může, klademe-li si určité otázky (a jejich hodnocení na škále od 1 do 10):

- ◆ Do jaké míry věřím této myšlence?
- ◆ Proč mé přesvědčení je takové, jaké je?
- ◆ Odpovídá tato myšlenka konkrétním faktům, nebo je jenom mou interpretací faktů?
- ◆ Nekladu na sebe vyšší nároky než na jiné?
- ◆ Nemůže tuto myšlenku nahradit jiná, reálnější (a pozitivnější)?

KOGNITIVNÍ PŘÍSTUPY

Cílem je změnit tyto negativní myšlenky na takové, které by žádoucím způsobem ovlivňovaly naše myšlení a chování. Změna negativních myšlenek

Následující tabulka o šesti sloupcích přehledně shrnuje postup restrukturalizace myšlenek a umožňuje ohodnotit změnu emocí v chování a důsledků vyplývajících ze změněných myšlenek.

Situace nebo představy vyvolávající emoce	Pocitová neemoce (včetně hodnocení jejich intenzity od 0 do 10)	Automatické myšlenky (včetně hodnocení jejich věrohodnosti od 0 do 10)	Modifikované myšlení (včetně hodnocení jeho věrohodnosti od 0 do 10)	Chování (včetně hodnocení jeho účinnosti od 0 do 10)	Důsledky (včetně hodnocení jejich žádoucnosti od 0 do 10)
Konkurs na nové místo	Strach z neúspěchu při pohovoru (7/10) a z selhání na novém místě (6/10) Obava ze změny v životě (4/10). Naděje na postup (5/10) a vyšší plat (5/10)	Určitě něco pokazím! (8/10) Nemám na to! (7/10)	Nemám co ztratit, je-nom co získat (lepší místo) (8/10). Bude to dobrá zkušenost jako příprava na další kurzy (aspoň budu vědět, jak to chodí) (5/10). Budu se snažit, jak nejlíp umím – a ať to vyjde nebo ne, tak to asi mělo být (9/10).	Příprava na konkurs ve smyslu úpravy fyzického vzhledu (4/10) studia mate-riálů o firmě a jejich představitelích (5/10) a přípravy na možné otázky při pohovoru (7/10)	Jsem klidnější a soustředěnější, nezmatkuji, nepodávám chybný výkon, celkově působím lepším dojmem (9/10).

Iracionální postoje

Americký psycholog A. Ellis jako první upozornil na to, že mnozí lidé prožívají stres a vnitřní konflikty, protože věří myšlenkám, které jsou chybné. V této souvislosti pak mluví o iracionálních postojích. Ty nejsou založeny na pravdivých životních zkušenostech. Jsou to sugescce, které člověk přijímal zejména v dětství, kdy se upevnilly a později se staly autosugescemi.

Snáží-li se rodiče vychovávat své dítě pomocí fráze „To nedělej, co by si pak o tobě pomysleli... (soused, učitelka, spolužáci, holčička odnaproti atd.), může to vést v dospělosti k představě, že hodnota člověka závisí na tom, co si o něm myslí jeho okolí; fráze rodičů se pak stává zmíněnou autosugescí.

Tyto iracionální postoje mají charakter absolutních tvrzení a mohou vyvolávat deprese či takové poruchy chování, jako je apatie a pasivita, mohou podněcovat katastrofické myšlení. Na jejich základě má člověk zkreslený pohled na sebe, lidi i budoucnost.

Boj proti iracionálním postojům

Kognitivní terapie nabízí následující čtyři kroky pro zvládání těchto falešných představ (Křivohlavý 1994):

1. Poznat, že daná představa nás vede do těžkých situací.
2. Podrobit tuto představu logické kritice.
3. Zřetelně označit tuto představu za falešnou a nežádoucí.
4. Proti falešné představě postavit věcně správnou představu.

Stop technika

Jednoduchou a poměrně účinnou metodu, jak se zbavit nevhodné myšlenky a představy, uvádí O. Kondáš (1981). Doporučuje použít slova „stop“ okamžitě, jakmile se vynoří nežádoucí představa a vzápětí si představit vybranou představu nebo myšlenku, dostatečně příjemnou a silnou, aby vy-

volala kladný citový prožitek. Slovo „stop“ se později stane signálem přerušení nežádoucího směru myšlenek.

Interval mezi nežádoucí myšlenkou a příjemnou představou, spojenou se slovem „stop“, by měl být co nejkratší.

Pozitivní myšlení

Rozvíjení pozitivního myšlení, jedné z podstatných součástí kognitivních přístupů ke stresu, spočívá v cílevědomé orientaci myšlenek na pozitivní aspekty života. Důležitou úlohu při tom hraje reálné posilování, které snižuje emoční napětí – schopnost ocenit svůj úspěch, pochválit, ocenit se.

Hlavní způsoby pozitivního posilování

- ◆ **Vytvoření pozitivní bilance vlastních činností** – po každé činnosti, po každém vyřešení problému, bychom měli bilancovat klady (to, co se povedlo) a měli bychom si při tom všimnout i částečných úspěchů. V případě jinak beznadějněho selhání můžeme jako pozitivní stránku situace vytěžit poučení (např. „Víc-krát ne...“).
- ◆ **Relativizování důsledků** – máme sklon zveličovat nezdary a minimalizovat své úspěchy; skutečnost je často méně černá.
- ◆ **Být spokojeni s tím, čeho jsme dosáhli** – přílišný perfekcionismus zvyšuje stres.
- ◆ **Pozitivní bilance dne** – naučit se vytěžit z každého dne maximum, těšit se z maličkostí.

Další přístupy, které bychom mohli zařadit ke kognitivním postupům zvládání stresu, jsou např.:

Další přístupy

- ◆ celoživotní sebevzdělávání
- ◆ rozvíjení a uplatňování tvořivosti a humoru

- ♦ pěstování asertivity
- ♦ osvojování heuristických postupů

Poznámka autork.

Často pracujeme s depresivními klienty, pro které je nepřijatelné být i uvažovat o zařazení pozitivních myšlenek; příliš by to narušovalo jejich pojetí sebe i světa. Těmto klientům někdy naopak doporučujeme, aby si představili tu nejhorší možnou variantu vývoje, a pak navrhli postup, jak tuto situaci řešit. Když už vypracovali krizový scénář a vyrovnali se s tím (odpadá strach z nejistoty), mohou vypracovávat optimističtější varianty – a každá, byť i ne ta ideální, je už ziskem proti té katastrofické.

6. NÁBOŽENSKÉ PŘÍSTUPY

Náboženské přístupy ke zvládání stresu v sobě zahrnují aspekty sociální opory a kognitivních přístupů, nelze je však redukovat pouze na ně.

Náboženství poskytující hodnotovou orientaci napomáhá člověku k překonávání zejména tzv. stresorů moderní doby: anomie a sociální izolace (viz kapitola „Kontexty stresu“).

Lze uvažovat i opačně: ztráta a oslabení náboženské víry přispěly k rozmachu těchto stresujících faktorů.

Náboženství a osobnost

Podle Chlewinského (1982, in Striženeč, 2001) náboženství přináší tato pozitiva:

1. **Smysl života** – náboženství odpovídá na základní existencionální otázky a uspokojuje základní lidskou potřebu transcendence. Umožňuje přijmout skrytý smysl událostí, těžkostí či neštěstí, i když jim člověk v dané situaci nedovede porozumět.
2. **Systém hodnot** – náboženství poskytuje základ morálních hodnot, kritéria výběru, vyznačuje směr úsilí člověka v souladu s jednotlivými hodnotami.

3. Bezpečnost a důvěra – souvisí s potřebou zachování života, pocitem vlastní identity a psychologické integrity.
4. Sebeidentifikace – náboženství umožňuje člověku odpovědět na otázku „Čím jsem?“
5. Identifikace se skupinou – náboženství uspokojuje potřebu mezilidských vztahů a komunikace, vytváří tzv. skupinovou jednotu a dává jí jiný rozměr vzhledem ke transcendentu.
6. Autopsychoterapie (psychoterapie sebe) – náboženství, dávajíc smysl životu člověka, odstraňuje zdroj neurotických napětí, umožňuje rozlišovat podstatné od nepodstatného. Osвобоzuje jednotlivce od viny a nabízí mu na to příslušné rituální způsoby.

Náboženství tak uspokojuje mnohé duchovní potřeby, které existují, i když si je člověk někdy neuvědomuje nebo odmítá přiznat.

Transcendence podle Coana (1999) patří k pěti základním druhům lidského naplnění či realizace (efektivnost, tvořivost, vnitřní harmonie, pospolitost, transcendence). Coan ve svém pojetí transcendence zahrnuje vztah člověka k Bohu, k božskému, k nejvyššímu důvodu bytí. Prožitkem týkající se transcendence zahrnuje ztrátu zakoušené oddělenosti člověka od celku, mystický zážitek jednoty s větším celkem. „Existují důvody k přesvědčení, že tento druh zážitků potřebují všichni lidé, neboť jeho hodnoty byly uznávány ve všech známých kulturách, a ve všech známých kulturách lidé hledali způsoby, jak jich dosáhnout“.	Pojem transcendence podle Coana
---	---------------------------------------

Náboženství a náboženský život uspokojuje základní sociální potřeby člověka, a to nejenom prostřednictvím náboženského společenství. Vědomí společenství s Bohem, boží přítomnosti a lásky, chrání věřícího před frustrací vyplývající z nespokojené potřeby bezpečí a lásky.

Tisíce lidí, kteří přežili koncentrační tábory a sovětské gulagy byly přesvědčeny, že za přežití vděčí hluboké víře. Patřil mezi ně i (pra)dědeček autorek.

On, i další svědci, se kterými jsme měly možnost mluvit, dosvědčoval, že lidé, kteří ztratili víru a naději (v Boží pomoc a posilu, ale i prostou naději na návrat), velmi rychle hynuli v podmínkách extrémního fyzického i psychického strádání.

Náboženská víra

Základem náboženských přístupů ke zvládnutí stresu je víra. Víra jako konstrukt na obecné úrovni je blízký pozitivnímu očekávání, v náboženském kontextu se víra vztahuje k touze člověka po transcendentnu.

V souvislosti s problematikou metod zvládnutí stresy s účastí náboženství je často citována práce K. I. Pargamenta (Stríženec, 1999, 2001, Křivohlavý 2001 aj.). Vliv víry spatřuje ve vidění světa v širších a hlubších souvislostech, očekávání pozitivního vyústění krizové situace, nalézání smysluplnosti v utrpení, spoléhání na vyšší moc v boji s těžkostmi apod.

Náboženské styly zvládnutí stresu

Pargament rozlišuje tři styly řešení náročných životních situací a zvládnutí utrpení:

1. Odevzdání se s důvěrou do rukou vyšší moci, do Boží vůle. Odpovědnost je ponechána na Bohu.
2. Seberízení, využití svobody, která byla člověku dána, a odpovědné zacházení s danými možnostmi. Odpovědnost je na člověku.
3. Spolupráce, kooperace člověka s Bohem při řešení problému. Odpovědnost nese jednotlivec i Bůh.

Třetí styl charakterizuje nejlépe známá křesťanská modlitba: „Bože, dej mi sílu, abych přijal věci, které nemůžu změnit, odvahu, abych změnil věci, které změnit můžu, a moudrost, abych je dovedl rozlišit“.

Vliv náboženského a duchovního života (náboženské praxe, víry a postojů) na psychické a tělesné zdraví se v současnosti vědecky zkoumá s využitím vědecké metodologie a statistických analýz. Publikované studie (přehled podává např. Larson, Greenwold, Barry, 1996) potvrzují vztah víry a následujících proměnných:

- ◆ **Emocionální pohoda (well being) a životní spokojenost**
Mimo jiné se potvrdil vztah náboženského zaujetí (commitment) a manželské spokojenosti (Larson, Sprowski, Hougston a i.). Jednalo se nejenom o snížení rozvodovosti, ale i o pozitivnější subjektivní hodnocení spokojenosti v manželství (dokonce i po sexuální stránce; zvláště u žen).
- ◆ **Snížení úrovně stresu**
Náboženské založení nezlepšuje jen životní pohodu, ale hraje roli v prevenci a snížení vlivu nepříjemných prožitků každodenního života. V nezávislých studiích doložili dva sociologové v sedmdesátých letech (Lindenthal a Stark), že nábožensky založení jedinci uváděli o mnoho nižší hladinu stresu než méně nábožensky založení. O dvacet let později D. Williams evidoval u nábožensky založených osob zřetelně méně nepříznivých psychiatrických důsledků stresu, než u osob religiózně indiferentních, vystavených obdobné úrovni stresu. Tato a další zjištění podporují názor, že náboženská víra a praxe mohou působit jako podpůrný mechanismus zvládání stresu a eliminace jeho nepříznivých důsledků.
- ◆ **Snížení počtu sebevražd**
Comstock a Partridge zjistili, že ti, kdo nenavštěvují kostel, v porovnání s těmi, kteří navštěvují kostel pravidelně, páchali až 4x častěji sebevraždu. Silně limitujícím účinkem náboženství na sebevraždy je rozpor s vírou v Boha, suicidium je méně akceptovatelné než jiná alternativa. Sebedestruktivní chování pomáhá redukovat víra v posmrtný život, boží spravedlnost, odsouzení za takový čin apod.
- ◆ **Snížování počtu zneužívatelů drog a alkoholu**
Náboženství podle některých autorů ovlivňuje i pokles jiných sebe-destruktivních způsobů chování. Výzkum 12 000 adolescentů (Larson, Greenwold, Barry, 1996) ukázal, že nejmenší počet zneužívatelů

drog byl mezi teologicky konzervativnějšími náboženskými skupinami, teologicky liberálnější zneužívali drogy jen o trochu méně než ateisté. Všechny výzkumy v této oblasti potvrdily, že míra „důležitosti“ náboženství pro osobu byla nejlepším prediktorem indikujícím zneužití drog (zneužívání drog u věřících závisí na internalizaci náboženských hodnot a norem víc než na strachu z následků užívání drog).

Podobné výsledky (Larson, Wilson) byly zjištěny u vztahu nábožensky založení – zneužívání alkoholu.

♦ Nižší riziko srdečních a cévních onemocnění

Comstock a Partridge zjišťovali vztah mezi návštěvností kostela a vznikem arteriosklerózy. Potvrdili až dvojnásobný výskyt úmrtí na toto onemocnění u nepravidelných návštěvnic kostela v porovnání s pravidelnými. Podobný trend se potvrdil i u mužů. Toto zjištění platilo, i když byla proměnná socioekonomického statusu a kouření pod kontrolou.

Levin, po prostudování studií vztahu náboženského založení a hypertenze za posledních 30 let, zjistil, že asi v 90% studií byl zjištěn vztah náboženského založení a nižšího krevního tlaku (jakož i mortality). K podobným zjištěním dospěli nezávisle na sobě i Larson a Koenig (1998).

♦ Nižší riziko pooperačních komplikací

Často je citována (např. Larson, 1996, u nás Balling, 1996) double blind studie Randolpha Byrda (kardiologa ze San Franciska General Hospital), jenž zjistil, že hospitalizovaní pacienti, za které se denně modlila skupina věřících, měli méně život ohrožujících komplikací.

Jiná studie výzkumníků z Dartmouth College Medical Centre na 232 pacientech po operaci srdce potvrdila ochrannou funkci náboženského založení. 6 měsíců po operaci 21 pacientů zemřelo. Po analýze faktorů přežití se nejkonzistentnějším indikátorem ukázala síla a nebo pohoda získaná z náboženské víry. Do zmíněných 6 měsíců z 37 hluboce věřících pacientů nezemřel žádný, a z těch, kdo navštěvovali kostel alespoň jednou za několik měsíců, zemřelo 5 %, zatímco u lidí, navštěvujících kostel zřídka nebo nikdy, byla úmrtnost 12 %.

Podobné výsledky se zjistily u pacientů sociálně aktivních (zemřelo jen 4 % v porovnání se 14 % sociálně nezačleněných).

Účinek religiozity na tělesné a duševní zdraví závisí na kvalitě religiozity jako složitého multidimenzionálně podmíněného fenoménu. Allport (1960) rozlišuje religiozitu vnitřní (kdy náboženské hodnoty a Bůh jsou vlastním cílem snah člověka) a vnější (náboženské hodnoty slouží jako prostředek pro dosažení vlastních cílů). (Batson (1982) uvádí i třetí typ religiozity – orientace na hledání (otevřený dialog o existenciálních otázkách)).

Podle zjištění Koeniga (1992) vnitřní religiozita snižuje úroveň deprese (zvláště u mužů se závažnými somatickými zdravotními obtížemi).

Koenig (1998) rozlišuje kladné přístupy zvládání stresu (hledání duchovní opory, pomoc jiným) a záporné (strach z božského trestu, odložení řešení). Kladné způsoby souvisí s lepším duševním zdravím, se spoluprací s Bohem, s poskytováním podpory a pomoci; záporné zvyšují depresi a vedou k zhoršení kvality života.	Kladné a záporné náboženské přístupy zvládání stresu
---	---

Zvláštní kapitolu tvoří psychologické poruchy způsobené destruktivními kulty. Sekta využívá potřeb členů ve shodě s potřebami svého vůdce (resp. vedení). Manipuluje vědomí členů tak, aby u nich vytvořila stav psychologické závislosti (tzv. sekundární osobnost). Využívá k tomu brainwashingové techniky (vymyváání mozku), např. manipulací s pocity viny, odměnou a trestem, vytvářením pocitu bezmoci, poskytováním nedostatečných informací, polopravd apod. Do sekty se často získávají lidé, kteří se nacházejí v těžké životní situaci, nadměrném stresu.	Negativní vlivy náboženského zánícení
---	--

I když se jednotlivci povede vymanit se ze závislosti na sektě, zůstávají u většiny těžké psychologické následky v podobě depresí, pocitu viny, strachu, pochybnosti o sobě, pasivity apod.

7. RELAXACE

Co je to

Pojem **relaxace** vznikl původně ve fyziologii a znamenal uvolnění svalových vláken. (Těto definici se přibližuje i Jacobsonovo pojetí progresivní relaxace, viz kapitola „Progresivní relaxace“).

V dnešní psychologii rozumíme pod pojmem **relaxace** **psychické i fyzické uvolnění**.

Relaxace a stres

Relaxace - spolu se správným dýcháním – patří k neúčinnějším způsobům neutralizace negativních účinků stresu. V relaxovaném stavu dochází k celé řadě tělesných změn. Tyto změny svým charakterem představují protipól tělesných změn, které vyvolává stres (viz kapitola „Kontexty stresu“), a bývají v odborné literatuře označovány jako „relaxační odpověď“.

Relaxační
odpověď

V průběhu relaxace se aktivuje parasympatická větev vegetativního nervového systému (ve stresu je naopak aktivován sympatikus), dýchání se zpomaluje a prohlubuje, snižuje se spotřeba kyslíku a výdej kysličníku uhlíčitého. Snižuje se také krevní tlak a puls a zpomaluje se celkový metabolismus. Dochází k biochemickým změnám. Zvyšuje se produkce některých neurotransmiterů, zejména serotoninu, který pozitivně ovlivňuje náladu i pocity klidu a spokojenosti. Relaxace je spojena i se změnami elektrické aktivity mozku, dostatečně výraznými, abychom je mohli pozorovat pomocí EEG (převážují tzv. alfa vlny).

DRUHÝ MOZKOVÝCH VLN

Beta vlny (14–30 Hz, ale také až 60 ve zvlášť excitovaných stavech) dominují při normálním bdělém stavu, kdy máme otevřené oči a jsme soustředěni na okolní svět. Souvisí se soustředěním, s bdělostí, vzrušením, a též se stresem, pocity úzkosti a strachem (když je toto vlnění příliš silné).

Alfa vlny (8–13 Hz) dominují ve stavu příjemného uvolnění, když zavřeme oči a uvolníme tělo. Přirozeně vznikají ve stavu mezi spánkem a bděním (při usínání a probouzení). Lze je navodit relaxací. Podle některých teorií tyto vlny dominují v sebeléčivém procesu a ve stavu alfa dochází k synchronizaci mozkových hemisfér.

Theta vlny (4–7 Hz) dominují ve stavu prohloubeného klidu, hluboké meditace. Je to stav umožňující přístup k podvědomí, doprovázený snovými představami, spojený s fantazií, vizualizací, inspirací. Umožňuje odblokování intuitivních kanálů tvořivosti.

Delta vlny (1–3 Hz) dominují v hlubokém bezesném spánku nebo jiném nevědomém stavu (trans). Podle některých autorů (Hutchinson, Pattern, 1996) si lidé mohou udržet vědomí i ve stavu delta, což je spojeno s extrémně hlubokou meditací.

Relaxace tedy je komplexní protistresová reakce, psychofyzilogický stav intenzivní regenerace organismu, ve kterém dochází k posílení imunitního systému, zpomalení látkové výměny a hloubkové regeneraci buněk, zejména nervového systému.

POTŘEBUJETE RELAXACI?

Udělejte si test

Zkuste si pravdivě odpovědět na několik následujících otázek, запиšte si odpovědi ve formě ano-ne.

1. Stává se vám, že se nedovedete uvolnit?
2. Máte někdy pocit, že si musíte zlepšit náladu čokoládou, alkoholem, tabletkami?

3. Použijete někdy prášek na spaní?
4. Přáli byste si mít méně zodpovědnosti?
5. Dovede vás někdy rozladit maličkost?
6. Cítíte se někdy podrážděni bez podstatné příčiny?
7. Přepadl vás už někdy neodůvodněný panický strach?
8. Znervózníte, když zazvoní telefon, a vy nevíte, kdo nebo proč volá?
9. Trpíte tíhou nezvládnutelných úkolů?
10. Máte pocit, že je toho už na vás příliš?
11. Máte stále množství starostí?
12. Máte pocit, že jste v časovém tlaku, že nestíháte?
13. Míváte špatnou náladu?
14. Trpíte bolestí hlavy?

Vyhodnocení

Spočítejte si, kolikrát jste odpověděli ano. Odpověděli-li jste víc než 8x ano, měli byste se naučit relaxovat - stálý stres a úzkost se v dlouhodobém hledisku podepíše na vaší efektivitě, psychice, ale i tělesném zdraví (viz kapitola „Kontexty stresu“). Menší počet kladných odpovědí značí, že méně podléháte stresům, nicméně relaxace vám může pomoci zkvalitnit život; zároveň je dobrou prevencí před nemocemi ze stresu.

Význam relaxace

Relaxace není všelékem na všechny starosti světa, byť to tak někdy vyznívá z úst učitelů některých drahých kursů. Nepomůže vám odstranit příčiny řady vašich problémů, nevyřeší ani neodstraní negativní vzpomínky zasunuté v našem podvědomí – může však snížit jejich negativní náboj a napomoci vám tak k pozitivnější emoční bilanci. Umožní vám též, abyste se podívali na vlastní problémy s nadhledem a odstupem.

Lze říci, že kromě nesporného psychohygienického a psychoterapeutického účinku relaxace napomáhá sebepoznání, adekvátní sebereflexi, a může vystupovat i jako významný prostředek našeho osobnostního růstu, směřování ke zralosti osobnosti.

V současnosti existuje velké množství různých způsobů relaxace, často se o nich mluví jen jako o různých cestách na ten samý kopec (dosažení alfa-vln a dalších biologických změn typických pro stav relaxace, jak jsme to popsali v úvodu této kapitoly). Důležité je umět si vybrat tu „cestu“, která je vám nejbližší a nejschůdnější, která speciálně vám přinese co nejvyšší efekt.

**Vyberte si
„správnou“
metodu
relaxace**

Pro vaši snadnější orientaci jsme proto ke každé popisované technice přidali kapitolku „Pro koho to je a není“. Popisujeme v ní faktory osobnosti a zdravotního stavu lidí, u kterých je větší pravděpodobnost, že daná technika jim přinese vzhledem k vynaloženému úsilí maximum, nebo naopak, které technice je pro ně lepší se vyhnout (to neznamena vadnost techniky nebo osobnosti).

Pro lepší přehlednost jsme seřadili jednotlivé způsoby relaxace do následujících oddílů:

- ◆ Způsoby relaxace na bázi svalového uvolnění (práce s tělem)
 - masáže
 - akupresura
 - reflexní terapie
 - postojové cvičení (asány)
- ◆ Relaxace na báze dechových cvičení
 - koncentrace na volný, přirozený průběh dechu
 - plný jógový dech

RELAXAČNÍ METODY

- ◆ Relaxačně koncentrační metody
 - Jacobsonova progresivní relaxace
 - Schultzův autogenní trénink
 - meditace
- ◆ Relaxačně imaginativní metody
 - tvůrčí představivost S. Gawainové
 - Silvova metoda ovládání vědomí
 - Simontonova relaxační autoregulační metoda (Návrat ke zdraví)
- ◆ Technologické postupy na bázi vizuální, resp. sluchové stimulace
 - biofeedback
 - alfa synchro systém
 - subliminální metody
- ◆ Některé další přístupy k relaxaci
 - relaxace pomocí vůní (aromaterapeutický přístup)
 - relaxace pomocí hudby (muzikoterapeutický přístup)
- ◆ Bleskové relaxační techniky
 - (různé techniky, které není zapotřebí dlouho nacvičovat a dají se zvládnout během pěti minut)

Přehled způsobů relaxace zahajujeme stručným pojednáním o józe, která představuje jeden z nejstarších a nejvýznamnějších zdrojů moderních relaxačních a autoregulačních postupů.

Doporučená literatura:

Atkinsonová, R., L.; Atkinson, R., C.; Smith, E., E.; Bem, D., J.: Psychologie. Victoria Publishing, Praha, 1995.

III. METODY RELAXACE