

The background features four overlapping circles in shades of yellow, green, orange, and blue. Each circle is filled with white, abstract scribbles or line art. The yellow circle is at the top left, the green one is at the top right, the orange one is in the middle left, and the blue one is at the bottom. The text is centered over the yellow and green circles.

Umět vypnout

aneb několik tipů k psychohygieně a odpočinku

Text: PhDr. Adéla Tanzerová

Design: Paul Tuttas

Stres a jak na něj

Některé situace jsou náročnější než jiné. Těžkým obdobím procházíme, když nás potká ztráta, zažíváme změnu nebo stojíme před nutností volby a rozhodnutí. Tyto situace vedou snadno ke stresu a ovlivňují naše chování i prožívání. Mezi tělesné příznaky, které stres často doprovází, patří například změna srdečního rytmu a krevního tlaku, bolesti hlavy, změny rytmu dechu, poruchy spánku, únava.

Emocionální reakcí na stres a zátěž může být náladovost, zvýšená podrážděnost, pocit viny, úzkost, pocit ohrožení.

Na úrovni myšlení je stres spojen například s obtížným porozuměním získaných informací, nebo s jejich zapamatováním, zmatkem, rušivými a opakujícími se myšlenkami.

V sociální oblasti může mít stres formu změn ve vztazích a v kontaktech s druhými lidmi, tendence k izolaci, obtíží v komunikaci, tendence k vyvolávání konfliktů.

Pokud máte pocit, že procházíte těžkým obdobím a jste ve stresu, je vhodné se zamyslet nad tím, o které pilíře vašeho každodenního života se můžete pevně opřít, a které jsou naopak oslabeny.



Vztahy a kontakty s druhými lidmi

Jsem v kontaktu (i online) s blízkými lidmi, přáteli?

Mám si s kým popovídat, komu se svěřit, s kým se smát?



Hmotné věci

Mám co jíst a kde bydlet? Potřebuji něco?

Jsou naplněny mé základní potřeby?



Aktivity a zájmy

Mám čas a prostor věnovat se svým zájmům (sport, četba, příroda, vaření, hudba, hraní, kreslení atd.)? Co mohu vyzkoušet nového?



Zdraví

Nejsem nemocná/ý? Jaká je kvalita mého spánku?

Mám kvalitní stravu? Dostatek pohybu? Pečuji i o své duševní zdraví?

Negativním dopadům stresu lze předcházet zdravým způsobem života a péčí o tělesné i duševní zdraví. Potřebujeme dostatek pohybu a spánku, pobyt na čerstvém vzduchu a na slunci, přátele a zájmy, dobrou náladu a optimismus.

Zvládání emocí

Je normální prožívat nejen pozitivní, ale také negativní emoce. Můžete cítit například strach, úzkost, vztek či bezmoc. S těmito pocity nemusíte bojovat, potlačovat je či se za ně stydět. Na druhou stranu není dobré jim věnovat příliš mnoho času a opakovaně je rozebírat.

Co tedy mohu dělat, když mám strach, je mi smutno nebo se zlobím?



Věnuji se svému cvičení pro zklidnění a uvolnění.

Vzpomenu si na tři nejlepší zážitky.

Představím si kolem sebe ochrannou bublinu.

Zabalím se do deky a představuji si své oblíbené místo.

Požádám někoho o pomoc.

Zatelefonuji kamarádovi.

Svěřím se někomu blízkému.

Udělám pro někoho něco pěkného.



Zhluboka se nadechnu a vydechnu a opakuji to pětkrát.

Udělám si pauzu a odpočinu si.

Napočítám od 20 do 1.

Napíši si do deníku, jak se cítím.

Věnuji se svým koníčkům.

Strávím chvíli se svým mazlíčkem.

Uvařím si něco dobrého k jídlu.

Tvořím, maluji, hraji, zpívám.



Pracuji na zahradě, uklízím.

Jdu na procházku.

Zacvičím si nebo zatancuji.

Zatnu ruce v pěst a povolím a celé to zopakuji třikrát.

Další informace:

Centrum Locika (www.centrumlocika.cz)

Nevypušť duši (www.nevypustdusi.cz/infografika)

Cvičení pro zklidnění a uvolnění



Dechové cvičení

Rychlost a hloubka dechu jsou úzce propojeny s našimi emocemi, pozorností, mírou napětí a stresu. Prodloužení výdechu zklidňuje nervovou soustavu. Zkuste dechové cvičení, kdy bude výdech dvojnásobně delší než nádech (tedy například nádech na tři doby a výdech na šest).



Všímavost

Naše mysl je schopná cíleně zaměřit pozornost k nám samým (naše tělo či pocity), nebo k našemu okolí. Rozhlédni se kolem sebe a vyjmenuj 5 věcí, které vidíš, 4 věci, které slyšíš, 3 věci, kterých se můžeš dotknout, 2 věci, které kolem sebe cítíš, a 1 věc, kterou můžeš ochutnat. Podpoř smysly dalšími podněty jako například vůně éterických olejů, tanec a hudba, malování prsty a procházka v přírodě.



Svalová relaxace

Ve svalecth se hromadí napětí, které můžete uvolnit střídavým zatínáním a povolováním svalů. Pohodlně si sedněte nebo lehněte a postupně procházejte celé tělo. Nejdříve napněte chodidla, propněte špičky, držte napětí, ještě chvíli a uvolněte. Postupujte obdobně přes lýtka, stehna, pánev, břicho, záda, ramena, paže, dlaně, krk a obličej.



Maják

Je důležité být v kontaktu sám se sebou, zaměřit se na teď a tady. Představte si, že máte na hlavě maják a v mysli na něj vyšplhejte. Nejdříve prozkoumejte, jak je vám v těle. Jste uvolnění, nebo naopak ztuhlí? Kde je vám zima, nebo naopak příjemně teplo? Dále prozkoumejte své myšlení. Na co myslíte a co se vám teď honí hlavou? A na závěr zaměřte pozornost na své emoce a pocity. Jaké pocity právě prožíváte? Když vám uteče pozornost, slezte pomyslně z majáku a zase na něj vyšplhejte a pokračujte.



Obejmi se

Dotek ovlivňuje nervovou soustavu. Usadte se do příjemné pozice, položte sami sobě ruce na ramena a obejměte se. Dovolte sobě cítit ohraničení, bezpečí a podporu. Sledujte, zda se něco mění s vaším dýcháním a tělesnými pocity. Autorem tohoto cvičení je Peter Levine.



Třepání

Vytrásání a třepání uvolňuje přebytečné napětí ve svalech a pomáhá tak zklidňovat nervový systém. Zkuste se intenzivně nekoordinovaně zatřást a protřepat po celém těle, dokud je vám to příjemné.

Třepání je základem metody TRE®.



Mé zdroje

Zamyslete se nad tím, co vám obvykle pomáhá zvládat těžké chvíle. Představte si vlastní čerpací stanici, kde můžete nabrat dobrou náladu a energii do dne. Taková vaše čerpací stanice může mít podobu blízkých lidí, sportovní či kreativní aktivity, procházky v přírodě nebo zvířecího mazlíčka. Představte si co nejkonkrétněji podobou svého posilujícího zdroje a namalujte si jej (případně napište) a vystavte, abyste z něj mohli čerpat.



Bud'te na sebe hodní

Zkuste uklidnit sami sebe tím, že si vezmete plyšáka (či jinou oblíbenou věc). Mluvte k němu laskavým, uklidňujícím tónem, jako byste uklidňovali sami sebe nebo někoho blízkého. Dovolte sobě cítit podporu, klid a bezpečí. Odměňte se za zvládnutí náročné situace.



Pozorování a imaginace

Všíímavé pozorování okolního světa nás kotví v přítomnosti. Pozorujte ve vašem okolí nějakou rostlinu, zaměřte na ni všechny smysly.

Pečlivě ji prozkoumejte zrakem, co přesně vidíte a v jakých barvách? Co slyšíte? Co cítíte? Co můžete prozkoumat hmatem?

Můžete si také představit klidné místo, kde se cítíte dobře a bezpečně. Vybavte si, co nejvíce smyslových vjemů, dýchejte zhluboka a využijte své představy k uvolnění.

Další informace:

Nevypust' duši (www.nevypustdusi.cz/2018/11/05/relaxacni-techniky)

TRE® (Tension and Trauma Release Exercises)

Český institut pro psychotraumatologii a EMDR (www.emdr.cz)

Ještě lepší spánek

Spánek je naší základní potřebou a úzce souvisí s naším tělesným i duševním zdravím. Dostatek spánku zlepšuje kvalitu učení a soustředění, kvalitu práce, fyzickou výkonnost, schopnost regenerace i naši náladu. Jak mohu zlepšit svůj spánek?



Pravidelnost

Rutina a pravidelný režim dne dávají našemu životu strukturu a předvídatelnost a v nejisté době nám poskytnou stabilitu a pocit bezpečí. Uléhejte a vstávejte ve stejnou dobu každý den včetně víkendu. Pravidelný rytmus je vhodné podpořit i pravidelnou stravou, pohybem, pravidelným režimem studia či práce.



Aktivita a odpočinek

V našem každodenním životě by se měla střídát aktivita s odpočinkem. Dopřejte si každý den třicet minut pohybu, ale ne méně než tři hodiny před spánkem. Nezapomeňte si během dne dělat pravidelné přestávky i během učení či práce. Odpočinkem může být také odpolední zdřímnutí, které by však nemělo přesáhnout 30 minut, aby nezhoršilo kvalitu nočního spánku.



Světlo

Denní světlo zásadně reguluje a ovlivňuje pravidelný spánek. Tělo po ránu důkladněji probudíte, pokud se vystavíte světlu. Naopak večer před spaním je důležité omezit sledování monitorů počítačů a telefonů. Obrazovky obsahují tzv. modrou složku světla, která je podobná slunečnímu světlu a vysílá našemu mozku signál, že potřebujeme být bdělí.



Příjemné prostředí

V ložnici by měla být tma a ticho. Před spaním je vhodné pokoj vyvětrat a udržovat teplotu kolem 20°C. V posteli se snažte během dne trávit co nejméně času. Pokud v noci nemůžete usnout déle než 30 minut, věnujte se klidné činnosti v jiné místnosti a do postele se vraťte, až se budete cítit ospalí.



Před spánkem

V pozdním odpoledni a večer nepijte kávu, silné čaje, energetické nápoje a nekuřte. Alkohol sice dokáže navodit ospalost, ale v průběhu noci může narušit kvalitu spánku. Doporučuje se jíst naposledy tři hodiny před spánkem a vyhnout se těžkým, sladkým či silně kořeněným jídlům. Před ulehnutím do postele se věnujte zklidňujícímu rituálu (např. relaxace, čtení knížky, horká koupel).



Naše prožívání a spánek

Myšlenky a emoce do značné míry ovlivňují kvalitu našeho spánku. Vyhněte se řešení stresujících záležitostí a důležitých témat před usnutím, zkuste odložit své obavy na papír či do deníku a nechte jejich řešení na ráno. Během dne si vyčleňte půl hodiny, kdy se svými starostmi budete zabývat, a po zbytek dne se je snažte neřešit. Představte si, že myšlenky jsou jako mraky na obloze, které připlují a zase odplují, aniž bychom na ně museli reagovat.

Další informace:

Proč spíme (Odhalte sílu spánku a snění) – M. Walker

TED-Talk: Sleep is your superpower – M. Walker

Další pomoc a kontakty

Je důležité si umět říct o pomoc, odborníci jsou tu pro vás.

Psychology najdete v poradně, ve škole či ve zdravotnickém zařízení a mohou provádět vyšetření nebo poskytovat psychologické poradenství.

Psychiatři jsou lékaři věnující se duševnímu zdraví, provádí vyšetření, stanovují diagnózu a léčebný plán (mohou předepsat léky).

Psychoterapeuti absolvovali psychoterapeutický výcvik a k léčbě používají různé metody a postupy (nejčastěji rozhovor či terapeutický vztah).

Telefonická a chatová krizová pomoc:

- Linka první psychické pomoci: 116 123 (nonstop, zdarma), online chat
- Linka bezpečí (podpora pro děti): 116 111 (nonstop, zdarma), online chat
- Linka pro rodinu a školu: 116 000 (nonstop, zdarma), online chat
- Linka důvěry: 222 580 697 (nonstop), online chat
- Centrum krizové intervence pod PN Bohnice: 286 016 666 (nonstop)
- ELPIDA (podpora pro seniory): 800 200 007 (denně od 8:00 do 20:00, zdarma)

Dětské krizové centrum

- pomoc dětem a rodinám se zkušeností s týráním a zneužíváním
- www.ditekrize.cz, 241 484 149 a 777 715 215 (nonstop), online chat

Krizové centrum RIAPS

- krizová intervence a psychologická podpora (nonstop)
- Chelčického 39, Praha 3

Centrum Locika

- pomoc pro děti ohrožené domácím násilím
- www.centrumlocika.cz, 601 500 196 (po-st: 9-11 a 15-17)

Mobilní aplikace Nepanikař

- cvičení, tipy a kontakty, které máte vždy s sebou

Online psychoterapie a krizová pomoc:

- www.terap.io
- www.delamcomuzu.cz

Seznam služeb pro podporu lidí s duševními obtížemi:

- www.nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc

