



## Ako ostať duševne zdravý

*„V mojom vnútri je miesto, kde žijem sama  
a kde si obnovujem vlastné pramene,  
čo nikdy nevyhasnú.“*

Pearl S. Buck (1892)

Každodenný život na nás kladie rôzne požiadavky, ktoré musíme zvládať. Denne riešime problémy, ktoré k nám prichádzajú, snažíme sa využívať príležitosti, ktoré sa nám ponúkajú alebo plánujeme a tvoríme si svoju vlastnú budúcnosť. Každý človek túži po zdraví a šťastí. Hľadáme príčiny svojich neúspechov a problémov mimo seba. Ak však chceme spoznať skutočné hodnoty života, musíme uskutočniť zmeny hlavne u seba a odhalíme nedostatky, na ktorých je potrebné popracovať.

Tak, ako je dôležité starať sa o svoje fyzické zdravie, je dôležité starať sa aj o zdravie duševné. Dobré duševné zdravie podporuje a zlepšuje koncentráciu, pamäť, duševné procesy, posilňuje imunitu a lepšie pracovné výkony. Prehlbuje pocity prežívania radosti v našich vzťahoch a vedie k pocitom naplneného a šťastnejšieho života.

Podľa kritérií Svetovej zdravotníckej organizácie(WHO) sme duševne zdraví:

- ak máme sami k sebe dobrý postoj,
- ak sa cítime dobre medzi inými ľuďmi,
- ak sme schopní zvládať požiadavky života - snažíme sa zvládnuť problémy, plánujeme dopredu, neobávame sa budúcnosti, využívame príležitosti, ktoré sa nám ponúkajú.

**Sebaprijatie** sa dotýka aj prijatia nášho tela a výzoru, keď sa nenecháme premôcť emóciami, nepodceňujeme ani nepreceňujeme svoje schopnosti, akceptujeme sa takí, akí sme so svojimi silnými stránkami, ale aj so svojimi nedostatkami.

Nie je dobré porovnávať sa s ideálom krásy z médií, pravdepodobne väčšina z nás by dospela k záveru, že nespĺňame všetky kritériá „krásy“.

Každý z nás má však svoju hodnotu, ktorá nie je závislá od kritérií (krásy, dobroty, inteligencie či šikovnosti), ktoré si stanovili druhí.

Zdravý vzťah prežívame vtedy, keď si navzájom vieme porozumieť, podporovať sa, keď vieme rešpektovať názory toho druhého i keď s nimi nesúhlasíme, vieme sa s druhým podeliť o naše pocity a túžby a zároveň vyčleňujeme priestor aj pre pocity a túžby toho druhého, vieme tomu druhému odpustiť a úmyselne mu neškodiť, keď sa cítime vo vzťahu slobodnými.

## **Stres**

Keď máme nejaké pochybnosti o našom telesnom zdraví, zvyčajne navštívime lekára a dáme sa odborne vyšetriť. Toto naše správanie hovorí o tom, že nám naše zdravie nie je ľahostajné a máme potrebu a snahu sa oň starať. Niekedy sa však môže stať, že riešime problém alebo prežívame stres, s ktorým si nebudeme vedieť sami poradiť a ktorý nás bude dlhšie trápiť. Vtedy v rámci nášho duševného zdravia môžeme požiadať o pomoc odborníka. Je prirodzené ísť k lekárovi, keď nás bolí noha a keď nás „bolí duša“ je rovnako prirodzené ísť napr. k psychológovi, psychiatrovi.

Tak ako pri telesných chorobách, tak aj pri duševných chorobách platí, že čím skôr chorobu podchytíme a začneme s liečbou, tým je lepšia prognóza s jej vysporiadaním sa. Napr. pri depresiách môže včasná liečba výrazne znížiť pravdepodobnosť ich opakovania sa v budúcnosti.

Zdroje stresu na nás čakajú naozaj za každým rohom – v škole, v rodine, v medziľudských vzťahoch, vonku na ulici, ak nesprávne interpretujeme dianie okolo seba a úplne inak chápeme výroky druhých, ako boli pôvodne myslené a pod. Zbytočne sa nechávame zaplavovať negatívnymi emóciami a tieto zväčšujú náš nepokoj a vnútorné napätie. Každý máme svoju vlastnú hranicu zvládnuteľného stresu. Je však dôležité, aby sme boli sami so sebou v „kontakte“, vedeli rozpoznávať vlastné príznaky stresu a vedeli svoj stres ventilovať, pracovať s ním či dokonca využívať ho vo vlastný prospech. Tak, ako sme všetci jedineční, tak sú jedinečné aj naše spôsoby ventilovania stresu. Je potrebné mať pripravený vlastný zoznam spôsobov, pomocou ktorých dokážeme stres v našom živote zdravo ventilovať.

### ***Ako zvládať či ventilovať stres a obnovovať svoje sily?***

- aktívne organizovať svoj život – organizovať svoj čas, dodržiavať zdravú životosprávu (dostatok spánku, vhodná strava, starostlivosť o telesnú hygienu, striedať povinnosti a zábavu, námahu a odpočinok, striedať rôzne činnosti)
- pracovať s emóciami, vyjadrovať, čo cítim s rešpektom k sebe aj k druhým
- prijímať seba, dôverovať svojim schopnostiam a veriť v budúci úspech
- podporovať v sebe priateľské pocity a postoje
- mať priateľov a známych, ktorí sú mi oporou v náročných životných situáciách
- zažiť úspech a dokázať niečo, čo má pre mňa hodnotu, čo ma naplňuje
- kontakt s ľuďmi, s ktorými mám dobré vzťahy - pobudnúť vo veselej spoločnosti, humor - prečítať si vtipnú poviedku, pozrieť si komédiu a pod.
- písať si denník - pozitívny efekt sa nemusí prejavíť okamžitým zlepšením nálady, ak sa však táto technika vykonáva dlhodobo, podporuje duševné zdravie, pomáha sebapoznaniu a vyrovnaniu sa s nepríjemnými emóciami (tým, že ich nepotláčam, pomenujem ich a identifikujem ich zdroj)
- starať sa o domáce zvieratá, čo zvyšuje psychickú odolnosť a životnú spokojnosť
- venovať sa svojim záujmom, niečo kreatívne tvoriť
- relaxovať – navodiť psychické uvoľnenie pomocou uvoľnenia svalov
- venovať sa umeniu – vyjadrenie alebo prežitie vlastných pocitov pomocou amatérskych alebo profesionálnych umeleckých aktivít.

### ***Škodlivé spôsoby zvládania či ventilovania stresu***

- užívanie drog (nikotínu, alkoholu a ďalších nelegálnych látok, ako aj psychiku ovplyvňujúcich liekov, ktoré nenaordinuje lekár)
- neodborne vykonávané hypnózy alebo autosugescie
- neodborná realizácia alebo preháňanie akejkoľvek relaxačnej techniky
- psychoterapeutické a iné techniky zneužívané v rámci skupín so sektárskymi rysmi, tzv. brainwashing (vymývanie mozgu)
- nelegálne a agresívne športy (bitkárske kluby, rôzne druhy zápasov a pod.).

### ***Krátky test***

Ak sme vo svojom živote dlhodobo vo fyzickej alebo duševnej nepohode a často zažívame stres, môžeme očakávať varovné príznaky duševnej choroby:

- príliš intenzívne emócie alebo úplné vymiznutie emócií
- poruchy spánku
- dlhotrvajúce nechutenstvo
- strata potešenia z príjemných činností
- narušenie vnímania reality (halucinácie)
- narušenie myslenia (bludy)
- nezmyselná reč
- nepochopiteľné správanie
- úplná strata energie - strata záujmov
- odmietanie kontaktu, stiahnutie sa do seba, zamĺknutosť
- výrazné zanedbávanie starostlivosti o seba
- útočné a agresívne správanie
- sebapoškodzovanie a pokus o samovraždu.

### ***Striedma vyvážená strava***

znamená poskytnúť telu energiu na dobré fungovanie. Primárne posilňovače, ktoré uspokojujú naše biologické potreby (potrava, voda, vzduch) sú základným faktorom pre existenciu a udržanie životnej sily a duševnej sviežosti. Jedenie je veľmi dôležité správanie sa vo vzťahu k zdraviu. Najdôležitejšie sú stravovacie návyky a zdravý spôsob stravovania, napr. racionálne stravovanie, ktoré hovorí o vyváženej pestrej strave a odporúča vo svojom jedálničku obmedziť vnútornosti, údeniny, výrobky z bielej múky, rafinovaný cukor, živočíšny tuk. Prírodná rastlinná strava dodáva telu vitamíny, proteíny, minerály, antioxidanty a uhľohydráty, ktoré naše telo potrebuje. Takáto strava má nízky obsah tukov a vysoký obsah vláknin. Najdôležitejšie na potravinách je ich spálená hodnota a z nej prameniaca energia pre telo. Strava bohatá na vlákninu a tekutiny pomáha udržiavať pH organizmu.

Naše telo, tak ako celú našu planétu, tvorí 70% vody. Vydržíme niekoľko dní bez potravy, ale len niekoľko hodín bez vody. Voda je najdôležitejšie tekuté médium každej bunky. Voda umožňuje rozpustenie a pohyb dôležitých látok v bunke, zároveň sa zúčastňuje aj pri odbúrání napätia v našom tele.

Stravovacie zlozvyky ako nadbytočná a nevyvážená strava sa môžu podieľať na zlom zdravotnom stave a často sú príčinou rôznych civilizačných ochorení.

Podvýživa a poruchy príjmu potravy vedú k oslabeniu imunitného systému a preto dlhodobý extrém je veľmi riskantný pre naše zdravie.

Urobte si test vášho stravovania – denný príjem potravín pomocou odborníkmi odporúčanej potravinovej pyramídy.

### ***Primeraná fyzická aktivita***

Cvičenie ako také mení správanie takmer všetkých imunitných buniek v krvi a znižuje riziko nákazlivých chorôb, ale nesmieme to s fyzickou aktivitou preháňať. Nie nadarmo sa hovorí „športom k trvalej invalidite“ z čoho vyplýva, aké je dôležité pri cvičeniach dávať si pozor na zranenia a zváženie hraníc svojich možností.

Intenzívne cvičenie a čas hneď po tréningu vedci označujú za „okno“ zvýšenej nákazlivosti infekciou, preto je lepšie v rámci pohybu zaradiť menej náročné aktivity alebo cvičenia s nižšou intenzitou, napr. chôdzu, výlety, jogové cvičenia, tanec, prechádzky do prírody, alebo aktívny relax, napr. formou práce v záhrade.

### ***Niekoľko cvičení na obnovenie životnej sily a duševnej sviežosti***

#### *Oddych a regenerácia síl*

V prvom rade je dôležitý kvalitný spánok. Nedostatok spánku zhoršuje našu imunitu, preto by sme mali spať 8- 9 hodín denne v tichej a úplne tmavej miestnosti bez svetla. Chodiť spať v pravidelnom čase, zobúdať sa prirodzene bez budíka, cez deň nepoužívať žiadne stimulanty a snažiť sa vyhýbať stresu.

#### *Relaxačné, meditačné a harmonizačné cvičenia*

V rámci autogénneho tréningu možno cvičiť aj tzv. mindfulness. *Mindfulness* – alebo všímavosť smeruje ľudí k tomu, aby prežívali život naplno a venovali pozornosť zážitkom daného okamihu, s uvedomovaním si sveta tých druhých. Klásť dôraz *na svoje vlastné myšlienky a emócie a prijímať tieto emócie a myšlienky bez akýchkoľvek hodnotení*. Keďže sa všímavosť zameriava na prítomnosť, ide o dobrý spôsob, ako sa naučiť odvieť pozornosť od premýšľania o minulosti a budúcnosti a zamerať sa len na prítomnosť.

*Meditácia mindfulness* – pozorovať, neposudzovať. Sadnite si niekam kde sa môžete na chvíľočku venovať sami sebe. S kľudom a nadhľadom pozorujte svoj dych, všetko čo pozorujete neposudzujte. Vnímajte svoj dych, bez snahy čokoľvek meniť. Sústreďte sa na to miesto, kde cítite svoj dych ako najsilnejší. Ak sa vám pozornosť zatúla k niečomu inému, vráťte sa naspäť k dychu.

#### *Dych je dobrá kotva*

Existuje množstvo jogových a dychových cvičení na odbúranie napätia v našom vnútri. Jediným cieľom je vnímať si svoj dych, nepremýšľať o ňom, len ho precítiť. Kedykoľvek (počas nášho cvičenia) sa stratíme v minulosti, riešime budúcnosť alebo začneme fantazírovať, skúsme sa naspäť vrátiť k dychu. Dychom sa všetko začína a všetko končí.

#### *Vnímaním tela sa učíme vnímať pocity a aj stres*

Vnímame svoje telo – teplo, chlad, pulz, mravčenie, napätie, uvoľnenie, príjemné, nepríjemné, dotyk s podložkou a pod. Opäť je najdôležitejšie len pozorovať, vzdať sa každého posudzovania a snahy niečo meniť či kontrolovať a už vôbec nie zlepšiť. Len sa na to zvnútra pozeráme.

### *Ako zvládať stres pomocou dychu*

Veľa ľudí aplikuje dychové cvičenia, ktorými sa snažia „vydýchnuť stres“ preč. Na internete nájdete množstvo jogových cvičení na odbúranie stresu. Uvedomte si, aký to bol pocit, keď ste prežívali ťažkosti alebo stres. Na chvíľu to bolo ťažšie, potom ľahšie, až sa to rozplynulo a odišlo. Ak je nám zle a sme vystresovaní, tak to obyčajne chceme zmeniť k lepšiemu, ale to sa nám tak ľahko nedarí a preto je dobré sústrediť sa na dych, pozorovať ho a neposudzovať náš stav napätia, ktorý prežívame. Naše dýchanie je zrkadlom nášho emočného rozpoloženia. To, že dýchame stále rovnako, to nie je pravda. Zmenou nášho dýchania vieme ovplyvniť a zmierniť stresovú reakciu. Ak je človek „v pohode“, dýcha pomalým bráničným dychom (dychom sa myslí jeden nádych a jeden výdych). Znamená to, že dýcha obvykle pomaly a do brucha, čo je prirodzené pre človeka napríklad vtedy, keď spí.

Spracovala: PaedDr. Lýdia Olajošová

### Použité zdroje:

Henešová, J. – Knap, M.: *Vplyv relaxačných, dychových a koncentračných cvičení na harmonický vývin jedinca.*

Joshi, V.: *Stres a zdravie.* Portál, Praha 2018.

Křivohlavý, J.: *Psychologie zdraví.* Portál, Praha 2009.

[www.mindfulnessnakazdyden.sk](http://www.mindfulnessnakazdyden.sk), *Mindfulness – cvičenia a meditačné techniky na odbúranie stresu.*

Nešpor, K.: *Duševní pružnost v každodenním živote.* Portál, Praha. 2011.

Nešpor, K.: *Kudy do pohody.* Portál, Praha 2017.