

V souvislosti s aktuálním nárůstem strachů a starostí u našich klientů, kteří často zmiňují obavy nejen z každoročních pochmurnějších podzimních dní, které klepou na dveře v závěru léta, ale rovněž z netradičně nastalých situací (válka, covid, ekonomická krize...) jež vnitřní nejistotu a starosti jen umocňují, je právě nyní velmi potřebné věnovat se psychické prevenci.

Když se budeme bavit o psychické prevenci, tak jsou její nedílnou součástí zásady psychohygieny. Tak jako se staráte o svou hygienu, nebo o své tělo skrze pravidelný pohyb a cvičení, je potřeba starat se i o svou psychiku. Někdy na to občas zapomínáme z důvodu nedostatku často, přílišného množství povinností atd. i přesto, že se jedná o velmi jednoduché a přirozené kroky, které nám mohou výrazně pomoci.

Efektivní prevence chrání naše tělo a mysl před náročnějšími zásahy lékařů a psychologů!

Prevence je navíc časově a energicky výhodnější než se zabývat již vzniklými problémy, které stojí větší úsilí a čas na nápravu.

Můžeme najít mnoho zásad, které řadí do psychohygieny. Mezi základní však můžeme zahrnout následující:

Pohyb:

Jeli něco osvědčeným nástrojem proti stresu, depresi a úzkosti, tak je to pohyb. Při pohybu podporujeme metabolizaci stresových hormonů, podporujeme vznik nových neuronů a chráníme se před celou řadou negativních tělesných i psychických symptomů. Umožňuje duševní očistu.

- Doporučuje se alespoň 30 minut fyzické aktivity (5x týdně)
- pokud nemáte půlhodinu v celku můžete i rozdělit na 2x 15 nebo 3x 10 minut
- hledejte prostor a příležitosti pro přirozený pohyb – schody místo výtahu? Pěšky místo MHD?

Relaxace:

Opakem stresové reakce je stav relaxace. Tedy klidový stav celého našeho těla, vnitřních pochodů, ale klid i naší mysli. V tomto stavu má možnost jak naše tělo, tak mysl odpočinout a nabírat potřebné síly. Relaxace mohou být různé. Každý máme své individuální, které nám pomáhají na chvíli vypnout. Existuje ale rovněž celá řada relaxačních technik, které umí efektivně mísu stresu snížit a jejich pravidelné cvičení prokazatelně podporuje emoční i tělesnou stabilitu a zdraví. Tyto relaxační techniky naše klienty učíme a učíme je rovněž aplikovat individuálně na míru každému jedinci v jeho každodenních podmínkách, aby z nich měl co největší profit.

- Dopřát si odpočinek s knížkou/ činností/osobou/místem co máme rádi
- Doporučuje se alespoň 10 minut relaxace/meditace denně. Dá se trénovat i po cestě do práce v MHD, před spánkem nebo hned po probuzení
- Dopřát si chvilku jen pro sebe(bez telefonu, televize a okolních podnětů).

Spánek:

Spánek je podstatnou součástí našeho dne. Možná sami můžete na sobě pozorovat, jak se po emoční stránce ale i té tělesné cítíte, když jste neměli kvalitní spánek. Ve spánku zpracováváme důležité informace z průběhu dne a naše mysl i tělo dočerpává potřebnou energii. Nemůžeme mít dostatečný výdej energie, když nemáme dostatečný příjem.

- Spát tolik hodin, kolik potřebujeme (7-9) dle individuální potřeby
- Před spaním omezit užívání zařízení s modrým světlem: mobil/počítač
- Dodržovat spánkovou hygienu: necvičit před spánkem, nepracovat, nevystavovat se stresujícím podnětům (práce, zprávy...), dopřát si relaxaci (ať už řízenou nebo jakou sami známe- teplá koupel, příjemná kniha, poslech příjemné hudby atd.)
- Vyhnout se těžkým jídlům, kofeinu a zelenému čaji několik hodin před spaním

Mezilidské vztahy:

Zdravé vztahy nám mohou být velmi nápomocné. Sami určitě znáte, jaká může být úleva svěřit se někomu se svými starostmi či jen ze sebe dostat všechny těžkosti a starosti. Zároveň mít možnost s druhými sdílet i hezké chvíle. Chvíle kdy se smějeme a prožíváme v kontaktu s druhými radost.

- Vidět se s přáteli nebo s rodinou
- Mít ve svém týdnu čas na mezilidské vztahy, domluvit si s přáteli schůzku, oběd, kafe...
- Trávit čas mezi lidmi. Možnost zapojit se do zájmových činností: sporty, tanec, kroužky...

Strava:

Možná si říkáte, proč je tady strava. Vždyť ta s psychikou až tak moc nesouvisí. Pravdou je, že strava má výrazný vliv na to jak se cítíme a stále více výzkumů poukazuje na těsný vztah mezi stravou a naším psychickým stavem. Strava se tedy znatelně pociťuje na tom, jak se cítíme. Včetně pitného režimu.

- Doporučuje se vyvážená strava obsahující dostatek zeleniny, ovoce, luštěnin, obilnin atd.
- Doporučují se potraviny bohaté na omega 3 mastné kyseliny (ořechy, avokádo, ryby, chia semínka, luštěniny), které podporují vznik dopaminu a serotoninu, jehož nedostatek má výraznou úlohu při vzniku depresí a úzkostí

Příroda:

Čas strávený v přírodě prokazatelně redukuje stres, pocity úzkosti, deprese a naopak vyvolává příjemné prožitky radosti, klidu a spokojenosti. Síla přírody má pozitivní dopad i na naše tělo – má příznivý vliv na srdeční tep, krevní tlak a uvolňuje napětí ve svalech. To ale pořád není vše. Příroda nám pomáhá lépe se vyrovnávat s bolestí, zvyšuje naši pozornost, inspiruje nás a rozvíjí naši kreativitu, dokonce údajně zlepšuje i mezilidské vztahy.

- Doporučuje se: Mít květinu v místě, kde pracujeme
- Jít alespoň na 20 min do přírody bez práce na telefonu a jiných rušivých podnětů
- V pokoji/ v dílně/ na tapetě mobilu fotku přírody

Organizace času:

Možná sami znáte pocit, kdy se na vás hrne nepočet úkolů a požadavků. Vy máte plnou hlavu a pocit, že už to nedokážete dál zvládat. Některé tyto situace vznikají i na základě špatné práce s časem a organizací. Pokud se s ním naučíme pracovat, tak zjistíme, že se i úroveň stresu a tedy i psychické nepohody v našem životě sníží.

- Doporučuje se: Psát si To-Do listy s kategoriemi důležitosti úkolů pro každá den
- Plánovat si jen to, co stihneme a na co máme sílu
- Myslet i na plánování volného času a sebepéče

Sebepoznání:

Sebepoznání je stěžejní pro spokojený život. Vědět, co nás dokáže naštvat, co milujeme, jaké jsou naše životní cíle nebo co chceme od svého budoucího partnera – to všechno nám pomáhá vytvořit si život, jaký chceme. Když nevíme, co nás baví, jak pak můžeme najít naplňující práci? Když nevíme, kam chceme v životě směřovat, jak si pak můžeme klást jasné cíle? Když nevíme, kdo jsme, jak pak můžeme žít náš život?

Sebepoznání je cesta za sebou samým, a ta je i jeho cílem. Je to cesta, na které se o sobě budeme dozvídat stále nové věci.

- Psát si deník každý večer. Seberelfexe- ohlédnutí za prožitým dnem a položit si otázku jak jsem prožil svůj den? Co se mi líbilo a proč? Za co jsem vděčný/á? Co se mi nepodařilo a proč? Co můžu další den udělat jinak a lépe? ...
- Pozorovat naše pocity, chování, myšlenky, tělesné pochody
- Meditovat (čas jen pro sebe)