Psychohygiena v našom živote

V súčasnej dobe k nám z mnohých strán prichádzajú rôzne návrhy, ako sa čo najlepšie starať o svoje zdravie, koľko vitamínov by sme mali denne prijímať, proti čomu sa máme ísť očkovať, alebo ako sa čo najlepšie udržať v kondícii. Od malička sme taktiež vedení k dodržiavaniu zásad fyzickej hygieny, k čomu nás vedie racionálna snaha o minimalizovanie možnosti infekčnej nákazy. Menej sme už ale naučení dbať na vlastnú psychohygienu.

Naše zdravie však zahŕňa tak telesnú, ako aj duševnú stránku každého z nás. A tak ako existujú preventívne opatrenia nášho telesného zdravia, existuje aj súbor zásad a preventívnych opatrení na udržanie zdravia duševného. Zároveň je dobré si uvedomiť, že obidve tieto zložky nášho zdravia spolu navzájom veľmi úzko súvisia - jedna ovplyvňuje druhú a naopak.

Jedna skúsená pani raz konfrontovala ľudí s otázkou, čo je pre nich v živote najdôležitejšie. Najčastejšími odpoveďami bolo rodina, deti, manžel, práca, spokojnosť v rodine a iné podobné hodnoty. Jej reakciou bola veľmi oslovujúca myšlienka:

***V živote každého človeka by mal byť na prvom mieste on sám, jeho potreby. Jedine vtedy je schopný starať sa o druhých a venovať sa iným dôležitým veciam. Pokiaľ sa nepostaráme o seba, nemôžeme sa starať o nič iné.***

Prostriedkom starostlivosti o seba, najmä o svoju psychickú pohodu, je psychohygiena. Pod týmto pojmom rozumieme systém pravidiel a postupov slúžiacich k udržaniu, prehĺbeniu alebo znovuzískaniu duševného zdravia. Z toho vyplýva, že starostlivosť o duševné zdravie sa netýka len chorých, ale i zdravých. Je jednoduchšia cesta nájsť spôsob, ako udržať niečo, čo funguje, ako znovuzískať duševnú pohodu, ktorá sa zo života vytratila. Z tohto hľadiska je veľmi dôležitá prevencia a posilňovanie duševného zdravia a to nielen u dospelých ľudí, ale aj u detí a dospievajúcich.

Keď chceme zistiť, či sme telesne v poriadku, pýtame sa samých seba, ako sa cítime, či nás niečo nebolí, či nemáme s niečím už dlhší čas problémy a pod. Podobné otázky by sme si mali klásť aj v súvislosti s našim duševným zdravím. Znamená to napr. pýtať sa seba samých, ako sa cítime psychicky, či sa máme dobre, či nás dlhší čas netrápi niečo, s čím si nevieme rady, či sme schopní vytvárať zdravé vzťahy, v ktorých sme sami sebou, v ktorých sa cítime slobodní a pod.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) nám ponúka základné kritériá, podľa ktorých môžeme skúmať, ako sme na tom so svojim duševným zdravím.

Podľa týchto kritérií sme duševne zdraví, keď:

1. máme sami k sebe dobrý postoj – tzn. keď sa nenecháme premôcť emóciami, nepodceňujeme ani nepreceňujeme svoje schopnosti, akceptujeme sa takí akí sme a pod.

2. cítime sa dobre medzi inými ľuďmi

3. sme schopní zvládať požiadavky života – snažíme sa zvládnuť problémy, plánujeme dopredu, neobávame sa budúcnosti, využívame príležitosti, ktoré sa nám naskytujú

Čo robiť, keď sa duševne „fit“ necítim?

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 sa nám stres dostane pod kožu, alebo príde problém, s ktorým si nebudeme vedieť sami poradiť, a ktorý nás bude dlhšie trápiť. Vtedy v mene nášho duševného zdravia môžeme poprosiť o pomoc človeka, ktorému dôverujeme, alebo môžeme vyhľadať odborníka – napr. psychológa, ktorý s nami bude hľadať riešenie. Je prirodzené ísť k lekárovi, keď nás bolí noha; keď nás „bolí duša“ je rovnako prirodzené ísť k psychológovi.

Medzi varovné príznaky duševnej choroby patria (Srbová, K.; jeřábková, S., 2007):

-> príliš intenzívne emócie

-> úplné vymiznutie emócií

-> situácii neprimerané emócie

-> poruchy spánku

-> dlhotrvajúce nechutenstvo

-> strata potešenia z príjemných činností

-> narušenie vnímania (halucinácie)

-> narušenie myslenia (bludy)

-> nezmyselná reč

-> zrýchlenie alebo spomalenie reči alebo správania

-> nepochopiteľné správanie

-> úplná strata energie

-> odmietanie kontaktu, stiahnutie sa do seba, zamĺklosť

-> strata záujmov

-> výrazné zanedbávanie starostlivosti o seba

-> útočné správanie

-> sebapoškodzovanie

-> pokus o samovraždu

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

Stres v našich životoch

Každodenný život kladie na nás všetkých rôzne požiadavky, ktoré sa snažíme zvládnuť. Niektoré požiadavky zvládame v pohode, iné pre nás môžu predstavovať veľkú záťaž. Vo všeobecnosti túto reakciu na zvýšenú záťaž, alebo ohrozenie či očakávanie ohrozenia, nazývame stresom. Tento stres v našom živote môžeme rozdeliť na prirodzený, aktivujúci stres – eustres a škodlivý, negatívny stres – distres.

Optimálna hladina stresu (eustres) pôsobí ako tvorivá a motivačná sila, ktorá nás vedie k dosahovaniu neuveriteľných výkonov a cieľov. Eustres zažívame do istej miery pred dôležitou schôdzkou, výkonom, či v nových podmienkach. Cítime ako sa mobilizujú naše sily, ako sme schopní „prekonať samých seba“. Po eustrese zavládne nová vyváženosť, rovnováha.

Pri distrese ide o dlhodobý, škodlivý stres, ktorý dokáže byť veľmi nebezpečný a poškodzuje psychické a telesné zdravie. zatiaľ čo rozumná hladina eustresu zvyšuje výkonnosť, vplyv takéhoto distresu má na výkon opačný vplyv. Pri distrese začneme strácať pocit istoty, cítime preťaženie, zúfalstvo, bezmocnosť.

Ďalej môžeme stres rozlišovať podľa intenzity na hypostres, ktorý je slabší a organizmussi na naň môže zvyknúť a na hyperstres, ktorý presahuje hranice prispôsobivosti a spôsobuje zlyhanie, psychické alebo fyzické zrútenie a v krajnom prípade i smrť.

Každý sme iný, a každý máme svoju hranicu zvládnuteľného stresu posunutú niekde inde. Pre všetkých nás je však dôležité, aby sme boli sami so sebou v kontakte, vedeli rozpoznávať vlastné príznaky stresu a aby sme tiež vedeli svoj stres ventilovať, pracovať s ním, či dokonca využívať ho vo vlastný prospech.

Prejavy stresu

Aby sme vedeli efektívne narábať so stresom v našom živote, je dobré zamyslieť sa nad tým, ako nás rôzne situácie, ktoré v živote prežívame, môžu stresovať a ako sa tento stres prejavuje. na nasledujúcom príbehu si ukážeme, ako funguje naše telo, keď sa dostane do stresovej situácie.

*Tento príbeh sa odohral pred 19 tisícmi rokmi. Pračlovek Hugo počas potuliek pralesom stretol tigra. Toto stretnutie nebolo príjemné ani pre jednu ani pre druhú stranu. Bolo jasné, že buď bude mať tiger z Huga večeru, alebo Hugo z tigra kožuch.*

*Telo pračloveka sa behom veľmi krátkej chvíle pripravilo na boj. Zrýchlil sa mu dych, srdce mu začalo byť silnejšie a s vyššou frekvenciou rázne pumpovalo krv do kostrových svalov. Hladké svaly sa mu naopak stiahli, trávenie a podobné záležitosti museli v takejto chvíli počkať. V ukrutnom boji Hugovi pomohli aj jeho žľazy s vnútorným vylučovaním, ktoré do krvi uvoľnili také látky, z ktorých mohol pračlovek získať potrebnú energiu pre namáhané svaly.*

*Keď pračlovek tigra premohol, odobral sa radostnú novinu zvestovať svojim kamarátom a kamarátkam. Všetci mali z tejto noviny ohromnú radosť a Hugovi hneď blahoželali. Pračlovek sa potom v jaskyni, pod ochranou svojej tlupy stočil do klbka a prikryl sa kožušinou. Aj keď ešte nebola noc, dostalsa po vysiľujúcom zápase do stavu útlmu, uvoľnenia a polospánku.*

 Súhrn reakcií, ktoré nastali v tele pračloveka v boji s tigrom sa označuje ako stresová reakcia, alebo jednoducho stres. Stresová reakcia bola v tejto situácii pre Huga nevyhnutná na prežitie. Zároveň je potrebné si uvedomiť, že po stresovej reakcii je nutná fáza relaxácie, v rámci ktorej sa nám obnovia sily, aby sme mohli ďalej normálne fungovať. Táto fáza je pre prežitie nevyhnutná v rovnakej miere, ako reakcia na stres. Počas relaxácie sa telo zotaví, obnovia sa zásoby energie, lepšie sa hoja zranenia... A teraz si priblížime druhý príbeh, tento krát sa jedná o novodobého Huga, potomka nášho pračloveka.

*Študent Hugo chodí už druhý rok na strednú školu. Má to tam v podstate rád, len niektorí profesori ho vedia poriadne naštvať. Čo sa asi deje v takých chvíľach v jeho vnútri? Zrýchľuje sa mu dych, srdce mu bije rýchlejšie a silnejšie, kostrové svaly sú plné krvi, hladké svaly sú v útlme. Telo Huga je pripravené na boj, ktorý ale nenastane, namiesto toho študent Hugo zatne zuby a povie: „Áno pán profesor, máte pravdu.“ Po príchode zo školy domov ale nenastáva relaxačná fáza, Hugo sa neschúli do klbka a nepodrieme si, namiesto toho sa poháda s rodičmi, pretože včera večer prišiel neskoro domov a nesplnil si svoje domáce povinnosti. Keď sa chce Hugo ukľudniť, zapne si telku, alebo počítačovú hru, čo ho tiež rozhodne neukľudní. Stresová reakcia novodobého Huga tak trvá podstatne dlhšie ako u jeho prapredka. A je to práve stres, ktorý študentovi Hugovi znepríjemňuje život a spôsobuje mu zdravotné problémy.*

Tak aj my všetci, hoci v tejto dobe už len zriedka bojujeme o vlastný holý život, potrebujeme ventilovať náš stres, aby sa v našom vnútri nehromadil.

Keď si to zhrnieme, jednotlivé fázy neškodlivého priebehu stresovej reakcie patria:

**Poplach → Mobilizácia síl → obrana → uvoľnenie / obnova síl**

V tomto prípade je záťaž vnímaná ako zvládnuteľná (ovplyvniteľná, je pod kontrolou jedinca) a má pozitívny vplyv na psychickú aj telesnú odolnosť.

Priebeh stresovej reakcie, keď je stresor veľmi intenzívny, prípadne dlhodobo pôsobiaci:

**Poplach → Mobilizácia síl → obrana → vyčerpanie → Prelomenie obrany / poškodenie organizmu**

Keď chceme predísť poškodeniu nášho organizmu, musíme sa najprv nučiť identifikovať príznaky stresu, identifikovať zdroj, ktorý nám tento stres spôsobuje a snažiť sa daný problém riešiť.

Telesné príznaky stresu

Patrí medzi ne: bolesť hlavy, migréna, poruchy spánku, bolesť, zovretie za hrudnou kosťou, zmeny v menštruačnom cykle, búšenie srdca,svalové kŕče, napätie, bolesť krčnej a dolnej časti chrbta,sexuálne poruchy, plynatosť v brušnej oblasti, časté nutkanie k močeniu,škrípanie zubami v spánku, únava,zápcha alebo hnačka,zvýšenie krvného tlaku, vyrážky na tvári, poruchy trávenia, nechutenstvo alebo prejedanie, nepríjemné pocity v krku a pod.

Emocionálne reakcie na stres

Medzi takéto reakcie patrí: zlostnosť, hnev, frustrácia, pocity bezmocnosti, podráždenosť, neschopnosť prejaviť emocionálnu náklonnosť, rôzne fóbie, depresia, nechuť vstať ráno z postele, netrpezlivosť, kolísavá úzkosť, nepokoj, náhle zvraty v pocitoch, prudké zmeny nálady, nadmerné snenie a obmedzenie kontaktu s druhými ľuďmi, problémy pri sústredení pozornosti a i.

Zdroje stresu

Rovnako aj zdroje stresu sú veľmi rozmanité. zjednodušene by sme ich mohli rozdeliť na:

> vnútorné – vlastné negatívne predstavy, problémy so sebaprijatím a pod.

> vonkajšie – nároky kladené na ľudí v škole, v zamestnaní, v medziľudských vzťahoch (tak osobných blízkych, ako aj neosobných), či rôzne vonkajšie podmienky, ktoré majú s našim životom súvislosť (napr. ekonomické podmienky v krajine, možnosti prístupu ku vzdelaniu, práci, spoločenská kultúra a i.)

Keď už na základe vlastných príznakov vieme identifikovať stres vo svojom živote a vieme aj popísať zdroj nášho stresu, môžeme urobiť dve veci (prípadne ich aj kombinovať):

1. riešiť problém, čím odstránime zdroj stresu

2. vyrovnať sa s daným stresovým náporom a priebežne stres ventilovať, aby sa nehromadil.

Ventilácia stresu

Ako teda zdravo ventilovať stres v našich životoch?

Je potrebné mať pripravený vlastný rezervoár spôsobov, pomocou ktorých dokážeme stres v našom živote ventilovať. Neexistuje jediný „ventil“ univerzálne platný a efektívny pre všetkých ľudí; tak ako sme všetci jedineční, tak jedinečné sú aj naše spôsoby ventilovania stresu. Poznať vlastné techniky, pri ktorých si najlepšie oddýchnem, pri ktorých sa najlepšie zrelaxujem po náročnom dni, tvorí súčasť nášho sebapoznania.

V tejto súvislosti však nemožno zabúdať, že dôležité nie je len to, či ventilujeme svoj stres, ale aj to, aké si vyberáme spôsoby ventilácie nášho stresu a ako tieto pôsobia na naše zdravie a kvalitu nášho života z dlhodobého hľadiska.

Medzi najbežnejšie zdravé spôsoby zvládania či ventilovania stresu, ako aj obnovenia síl a sviežosti patria (Srbová, K.; Jeřábková, S., 2007):

> zmeniť alebo odstrániť problém, ktorý je zdrojom stresu, prípadne vyhýbať sa riziku

> aktívne organizovať svoj život - organizovať svoj čas; mať pravidelnú zdravú životosprávu (dostatok spánku, vhodná strava, starostlivosť o telesnú hygienu, striedanie povinností a zábavy, námahy a odpočinku,striedanie činností); rozhodovaťsa, vedieť, čo chcem; voliť a konať podľa priorít; ovládať sa, odolať pokušeniu venovať sa škodlivým aktivitám; zabezpečiť uspokojenie svojich základných potrieb; prekonávať prekážky, nevyhýbať sa im; pracovať s emóciami, vyjadrovať, čo cítim s rešpektom k sebe aj k druhým; mať aktívny prístup k životu, cítiť zodpovednosť za to, čo sa so mnou deje; prijímať sám seba, dôverovať vo svoje schopnosti a vo svoj budúci úspech; myslieť pozitívne, byť optimista; podporovať v sebe priateľské pocity a postoje; nachádzať vo svojom živote zmysel; vedieť presadiť svoje oprávnené požiadavky, vedieť odmietať neoprávnené požiadavky bez pocitov viny, mať priateľov a známych, ktorísú mi oporou v náročnejživotnejsituácii, v prípade potreby vyhľadať odbornú pomoc a pod.

> telesný pohyb (výlet, šport, tanec, prechádzka, aktívny odpočinok napr. práca v záhrade)

 > pobyt v prírode

> pobudnutie vo veselej spoločnosti - kontakt s ľuďmi, s ktorými mám dobré vzťahy

> zveriť sa s problémami najbližším ľuďom, rodičom, príbuzným, priateľom, partnerom

> písať si denník – pozitívny efekt tohto spôsobu sa nemusí prejaviť okamžitým zlepšením nálady, ale ak sa vykonáva dlhodobo, podporuje duševné zdravie, pomáha sebapoznaniu a vysporiadaniu sa s nepríjemnými emóciami (tým, že ich nepotláčam, pomenujem ich a identifikujem ich zdroj)

> starať sa o domáce zvieratá - zvyšuje psychickú odolnosť, životnú spokojnosť

> zažiť úspech, dokázať niečo, čo má pre mňa hodnotu

> venovať sa svojim záujmom, niečo vytvoriť, vyrobiť

> relaxovať – t. z. navodiť psychické uvoľnenie pomocou uvoľnenia svalov

> venovať sa príjemným predstavám a myšlienkam - napr. spomienkam, plánom, fantáziám

> aktivizovať sa – t. z. navodiť optimálny stav (pocit sily, energie, sviežosti) pre určitý výkon, napr. pomocou krátkeho telesného cvičenia

> masáž - pomáha uvoľniť svaly šije, ramien a chrbta, v ktorých je často napätie po prežitom strese

> humor - prečítať si humornú poviedku, sledovať komédiu alebo zábavnú show

> pracovať s dychom - spôsob, ako dýchame, priamo ovplyvňuje našu psychiku

> umenie - vyjadrenie alebo prežitie vlastných pocitov pomocou amatérskych alebo profesionálnych umeleckých aktivít (čítať / písať beletriu, čítať / písať poéziu, počúvať / aktívne vytvárať či reprodukovať hudbu,sledovať divadelné predstavenia, hrať divadlo, sledovať film, maľovať, tancovať a pod.

Hoci hovoríme o zdravých, či neškodlivých spôsoboch ako predchádzať stresu, prípadne ako ho ventilovať, je potrebné upozorniť, že aj tieto postupy môžu mať svoje riziká a je potrebné dbať na zachovanie zdravej miery. zároveň neškodnosť týchto postupov je aj závislá na kontexte (prostredie, atmosféra, dobrovoľnosť, intenzita, účel atď.), v ktorom sa vykonávajú. Ak sa napríklad praktizujú v skupinách, založených na náboženskom fanatizme (často s cieľom „nalákania obetí“ - podriadenie sa jedinca skupine a jej ideológii), je pozitívny prínos týchto postupov z dlhodobého hľadiska veľmi otázny, ak už nie vyslovene škodlivý. Naopak v zdravých skupinách môžu podobné alebo aj identické techniky podporovať rozvoj slobodne rozhodujúcej sa osobnosti.

Medzi škodlivé spôsoby zvládania či ventilovania stresu, ako aj obnovenia síl a sviežosti patria:

> užívanie drog (nikotínu, alkoholu a ďalších nelegálnych drog, ako aj psychiku ovplyvňujúcich liekov, ktoré neodporučí lekár)

> neodborne vykonávané hypnózy alebo autosugescie

> neodborná realizácia alebo preháňanie akejkoľvek relaxačnej techniky / postupu

> psychoterapeutické a iné techniky zneužívané v rámci skupín so sektárskymi rysmi, tzv. brain washing (vymývanie mozgu)

> a iné.

Zdroje:

Mgr. Gymerská Martina, Mgr. Kožuch Branislav, Mgr. Růžičková Jana: Ako sa uvoľniť a obnoviť svoje sily (Metodická príručka kurzu OSV)

Křivohlavý, J.: Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001

Liga za duševné zdravie – [www.dusevnezdravie.sk](http://www.dusevnezdravie.sk)