

Psychohygienu

Dle Světové zdravotnické organizace WHO je zdravý stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci. Duševní zdraví je tak důležitou součástí našeho celkového zdraví, kdy si uvědomujeme své vlastní schopnosti, zvládáme každodenní nároky, rozvíjíme vztahy s ostatními lidmi, jsme produktivní a se svým životem spokojeni.

Téma duševního zdraví je v současné době ještě důležitější, nežli v letech minulých. Poslední rok se v důsledku pandemie covid-19 nacházíme v krizové situaci, kdy prožíváme zvýšenou míru stresu. Během krize se čím dál více lidí dostává duševní nepohody. Duševní potíže pociťují nejen zdravotníci, lidé ve středním věku, z nízkopříjmových skupin, ale také děti a dospívající. Na mnohé z nich doléhá stres, nejistota, strach o zdraví svých blízkých, frustrace z nedostatku podnětů a sociálních kontaktů, rodinné konflikty a na některé také distanční forma výuka. Při podezření na potíže se spánkem, úzkosti, deprese a jiné rizikové projevy je vhodné obrátit se na odbornou pomoc (pediatr, psycholog, psychiatr).

Seznam kontaktů pro děti i dospělé, vč. krizových linek najdete zde: <https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/>

Rozložení duševního zdraví v populaci v krizi



Obrázek zde: <https://mentalnitrenink.cz/blog-cs/na-zamysleni/duševni-zdravi/>

Abychom lépe zvládali mimořádné psychické nároky, které nám nynější doba přináší, postupně se seznámíme se sérií tipů v péči o duševní zdraví - psychohygienu.

Psychohygienu je soubor metod k udržení, prohloubení či znovuzískání duševního zdraví a duševní pohody.

Mezi témata duševní hygieny například patří kvalitní spánek, zdravá strava, nácvik dechových, relaxačních a meditačních technik, přiměřený, pravidelný pohyb a aktivní životní styl, pozitivní myšlení, techniky zvládání emocí a stresu, kvalitní sociální vztahy, komunikační schopnosti, asertivita a řešení konfliktů, správné hospodaření s časem, sebepoznání, osobnostní rozvoj a stanovení si realistických a dosažitelných cílů, pracovní spokojenost, vděčnost, humor, volnočasové aktivity a mnohé další.

Webové stránky, věnované tématice duševního zdraví a krize:

<https://www.opatruj.se/>

<http://www.nevypustdusi.cz/>

<https://psychologove.army.cz/>

<https://www.zmuzesvic.cz/#o-iniciative>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL7q4z0ZRpaLDHqz2j2sSncxC4hhRJ5rqp>

<https://www.youtube.com/watch?v=w6ll2A25uXY&list=PLfyvhRW-nhdYU0nQeoCESK0MkogbADNG6&index=5>

Duševní problémy nejsou mnohdy na první pohled patrné, ale neznamená to, že neexistují. Dle Národního ústavu duševního zdraví NUDZ v souvislosti s podzimní vlnou epidemie a restrikcí, zažívá duševní potíže každý třetí dospělý člověk.

Dle Ministerstva zdravotnictví MZČR stoupl během epidemie výskyt současných duševních onemocnění z cca 20% na 30%, riziko sebevražd se zvýšilo 3x, deprese 3x, úzkostné poruchy 2x a zvýšila se také frekvence nárazového pití alkoholu.

Sedm zásad zdravé psychohygieny

- 1 Pamatuj na svou pohodu:** Ujistí se, že máš dostatek spánku, čerstvého vzduchu a vyvážené stravy.
- 2 Pohybuj se:** Najdi si nějakou fyzickou aktivitu, která tě baví a po které je ti dobře.
- 3 Udělej si čas na své myšlenky a pocity:** Každý den na nějakou dobu vypni počítač, telefon a televizi.
- 4 Buď součástí skupiny:** Věnuj čas lidem, se kterými je ti dobře.
- 5 Měj realistická očekávání od svých nálad:** Všichni máme někdy špatnou náladu, kdy nezvládáme být pozitivní. Pokud máš ale špatnou náladu několik týdnů v kuse, vyhledej pomoc.
- 6 Nastav si dosažitelné cíle:** Zvol si cíle, které tě motivují, ale nepohlcují.
- 7 Buď na sebe hodný:** Pokud jsi v těžké situaci, dýchej zhluboka a zkus k sobě mluvit tak, jak bys mluvil k dobrému příteli.

**NEVYPUSŤ
DUŠI**

  Nevypust duši
www.nevypustdusi.cz

Obrázek zde: https://nevypustdusi.cz/infografika/?_gallery=gg-1-192

Psychohygienu



Co se Vám vybaví, když se řekne psychohygienu?
Kdy a jak poznáte, že o své psychické zdraví musíte pečovat?
Staráte se o něj pravidelně/preventivně?
A jak vlastně pečujete o své duševní zdraví?

Psychohygienu se zabývá podporou duševního zdraví a duševní rovnováhy. Díky jejím zásadám si upravujeme životní styl a životní podmínky tak, abychom se stali vyrovnanější a odolnější vůči nepříznivým vnějším vlivům (stres, spěch a problémy).



Jak tedy pečovat o psychické zdraví? Konkrétně se jedná o sedm praktických zásad psychohygieny:

1. Spánek

Tato zásada je základní. Ideální je mít možnost spát tolik hodin, kolik naše tělo potřebuje, aby se vzbudilo svěží a odpočínuté (pro někoho osm hodin, pro jiného pět). Měli bychom chodit lehnout do postele v pravidelnou dobu. Neměli bychom před spaním koukat do mobilních telefonů, notebooků ani na televizi. Měli bychom respektovat a vnímat své tělo a (pokud to jde) jít spát, když se cítíme unavení. Obecně se vyplácí dodržovat spánkovou hygienu (vyvětraná místnost, tma, ticho...).

Obrázky zde: <http://psychologove.army.cz/aktuality/psychohygienu>



2. Relaxace

Relaxace má prokázány pozitivní vliv na psychické zdraví. Můžeme ji vnímat jako jakoukoliv činnost, během které se uvolníme a relaxujeme (záliby, koníčky). Nebo jako řízenou techniku, která nás skrze práci s dechem a myslí vede k uvolnění a vnímání našich myšlenek a emocí. V druhém případě doporučujeme si dohledat videa představující dechové cvičení, relaxační cvičení (např. Jacobsonova progresivní svalová relaxace), principy vizualizace a mindfulness (všímavosti).

3. Příroda

Příroda prokazatelně snižuje stres, pocity úzkosti a deprese. Dokáže navodit prožitky radosti klidu a spokojenosti. Podle toho, kolik máme času a chuti všimnout si přírody okolo nás, můžeme chodit na procházky do lesa, v polední pauze se pomalu procházet parkem nebo si užít prodloužený víkend túrami na horách. „Pozvat“ si živou přírodu můžeme i domů v podobě živých rostlin, květin, malých stromků. Někteří se cítíme líp i při pouhém sledování přírody v dokumentech, na plakátech nebo osobních fotkách z míst, která jsme navštívili.

4. Mezilidské vztahy

Sociální vztahy jsou pro psychické zdraví zcela zásadní a také často zanedbávané oblasti. Být schopen navazovat a udržovat kvalitní a pevné vztahy (partnerské, přátelské, rodičovské, pracovní...) snižuje pocity úzkosti, podporuje pocity smyslu života a naplňuje potřebu někam patřit. Zde platí, že mít jednoho kamaráda je víc než sto známých. Pamätujeme, že jde hlavně o kvalitu (ne kvantitu) a schopnost a ochotu budovat vztah (který se neprohluje sám od sebe).

5. Pohyb

Příznivý efekt pravidelného pohybu se neprojevuje jen na fyzickém zdraví. Psychika se jim posiluje rovněž, především díky snížení napětí a stresu a zvýšení sebedůvěry a kognitivních funkcí (paměť, pozornost). Smysl sportování je především v jeho pravidelnosti, v tom, že si vytvoříme svůj vlastní osobní zvyk, kdy a jak mě baví se hybat. A pokud máme zvyk už silně ukotvený, tak pozitivní účinky na psychiku pocítíme i v okamžicích, kdy jsme se do pohybu museli trochu přemlouvat.

6. Organizace času

Plán přináší do života pořádek a zabraňuje pocitům chaosu, přílišnému přemýšlení nad nadcházejícími úkony, prokrastinací a nudě. Organizace času přinese více klidu a ušetří našemu mozku spoustu energie pro složitější úkony. To-do list by měl mít povzbuzující efekt, kdy si odškrtneme splněné úkoly. Vhodné je plánovat si aktivity na zhruba dvě třetiny celkového času, protože často nestihneme vše, a to pro nás může být naopak demotivující. Ideální je neplánovat si pouze povinnosti, ale i aktivity na volný čas a pečovat o sebe.

7. Sebezpoznání

Tento bod patří mezi nejdůležitější zásady psychohygieny. Znáť sám sebe, vědět kdo jsem, kam patřím, jaké jsou moje hodnoty a priority vede k respektu k sobě i druhým a k prožitkům spokojeného života. Možnosti sebezpoznání máme různé - čas jen sám pro sebe (pozorovat se bez hodnocení), pravidelné psaní deníku, učení se a zkoušení nových věcí i pokládání si klíčových životních otázek. Také přijímání a zamýšlení se nad komplimenty a kritikou od ostatních, vnímání svých aktuálních emocí a myšlenek (mindfulness) a večerní zhodnocení dne (např. tři věci, které se mi povedly, pět věcí, které se mi líbily). Je zajímavé také s nadhledem vnímat sebe a svůj vývoj v životě. A když už víme, kdo jsme (aspoň pro tuhle chvíli), tak se nebojme být opravdu sami sebou!

Na závěr tématu o psychohygieně zmíníme i vnímání svého života v celém jeho kontextu. Bronnie Wareová v knize „Čeho před smrtí nejvíce litujeme?“ shrnuje pět oblastí, které její pacienti v ošetrovatelské péči před smrtí vyhodnotili jako důležité. Můžeme se jimi nechat inspirovat i pro náš současný život!

1. Mít kuráž žít podle svého a ne tak, jak ode mě očekávají ostatní.
2. Nepracovat tak tvrdě.
3. Mít dost kuráže na projevení citů.
4. Zůstat ve spojení se svými přáteli.
5. Dovolit si být šťastnější.

Zdroj: Ware, Bronnie "Čeho před smrtí nejvíce litujeme?" Praha, Portál 2012.

Zdroje a další tipy k tématu:

<https://www.opatruj.se/>

<https://www.nudz.cz/>

<https://covid.gov.cz/situace/psychologicka-pomoc/dusevni-hygienu>

<https://www.terapie.cz/nejcasteji-resite>

<http://www.fokusvysocina.cz/rady-pro-dusevni-zdravi>

<https://programhplus.cz/hygienu-pro-detskou-dusi>

<https://www.zpmvcr.cz/o-nas/aktuality/pandemie-ohrozuje-dusevni-stav-deti>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL7q4z0ZRpaLDHqz2j2sSncxC4hhRJ5rqp>

<https://www.ceskenoviny.cz/zpravy/zive-vliv-pandemie-covidu-19-na-dusevni-zdravi/2006414>

<https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2020/01/Dopady-krize-zp%C5%AFsoben%C3%A9-koronavirem-SARS-CoV-2-a-du%C5%A1evn%C3%ADho-zdrav%C3%AD-populace-%C4%8CR.pdf>

https://www.upol.cz/covid-19/telo-mysl/?fbclid=IwAR2357f0PXZHKfwFJWZqbn4IrOjSK0vyoqWZZ5PVjqt_dV5QUoyiXIBJTgo

https://psychologove.army.cz/sites/psychologove.army.cz/files/dokumenty/aktualita/dusevni_hygienu_v2.pdf

Ymětal Jan: Duševní krize a psychoterapie. Konfrontace 1995.