PSYCHOHYGIENA ANEB JAK SE RADOVAT V OKAMŽICÍCH (NE)RADOSTNÝCH

Alena Lochmannová

PSYCHOHYGIENA
ANEB JAK SE RADOVAT
V OKAMŽICÍCH (NE)RADOSTNÝCH

Alena Lochmannová

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ
ZÁPADOČESKÉ UNIVERZITY
V PLZNI

PSYCHOHYGIENA ANEB JAK SE RADOVAT V OKAMŽICÍCH (NE)RADOSTNÝCH

Alena Lochmannová

Typografická úprava:
Jakub Pokorný

Vydala:
Západočeská univerzita v Plzni
Univerzitní 2732/8, 301 00 Plzeň

První vydání, 46 stran
Plzeň 2021

ISBN 978-80-261-1053-8
ISBN 978-80-261-1052-1 (brožovaná vazba)

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

© autorka & Západočeská univerzita v Plzni, 2021

„Život měříme příliš jednostranně; podle jeho délky a ne podle jeho velikosti. Myslíme víc na to, jak život prodloužit, než na to, jak ho opravdu naplnit. Mnoho lidí se bojí smrti, ale nedělají si nic z toho, že sami a mnoho jiných žijí jen položivotem, bez obsahu, bez lásky, bez radosti.“

Tomáš Garrigue Masaryk

Se stresem, který nás obklopuje, je to tak trochu jako ve známém fejetonu Jana Nerudy, jen namísto „Kam s ním?“ je na místě se ptát „Co s ním?“. Je vůbec možné efektivně předcházet stresu a zvládat jej? Je možné pracovat s vlastní nervozitou a psychickou nepohodou? Techniky psychohygieny nám nabízejí pomocnou ruku v této cestě na dlouhou trať, v moderní rétorice pomyslné trekové hole při chůzi do kopce. V každodenním shonu a stresu si častěji uvědomujeme, jak je důležité se na chvíli zastavit. Vnímáme, jak se mění komunikace, naše jednání i prožívání pod vlivem silných emocí. Ale dost možná se až příliš často ptáme „Co s tím?“ Nebo jsme přijali přesvědčení druhých, že silný člověk musí ustát nepohodlí a nežádá o pomoc. Přidělili jsme si nálepku věčného trémisty atd.

Motivací této příručky je poskytnout náhled na vybrané metody psychohygieny. Není její ambicí být akademickým počinem, ale nabídkou technik, které autorka vybírala na základě vlastní zkušenosti s nimi. Nabídkou, která je předkládána a je už jen na čtenáři, které techniky vyzkouší a které přijme za své. Možností je nepřeberné množství. Některé z nich chtějí cvik, některé pro vás budou přirozenější. Pokud se vám v prvopočátku nebude dařit, nenálepkujte sami sebe jako netalentované, ale dejte tomu čas. Vytvářejte z vybraných technik, které se pro vás stanou zpestřením dne, zvyky, k nimž se budete přirozeně vracet.

Ne nadarmo se říká, že když onemocní duše, tělo na sebe nenechá dlouho čekat. Ostatně to platí i naopak. Zatímco tělo posilujeme poměrně širokou plejádou vitaminů, ať už těch, kterými nás zásobí naše zahrada, louka nebo místní lékárna. Stejně tak bychom ale měli živit i naši duši. Psychohygiena představuje soubor technik, které si můžeme představit jako pravidelnou dávku vitaminů pro naši duši, a to v té nejpřirozenější podobě. Začtěte se, vnímejte, přemýšlejte, všímejte si. A radujte se. Radujte se v okamžicích radostných, přičemž si svoji radost díky všímavosti uvědomte, pojmenujte ji. Nenechte přítomný okamžik, ať vás mine, plně jej prožijte. Ale radujte se i v těch méně radostných okamžicích, neboť každá situace je bernou mincí o dvou stranách.

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

OBSAH

Stres jako stále bdělý démon ... Nebo ne? 1
Identifikace individuálních zdrojů stresu 4
Stres na vlastním těle 6
Psychohygiena jako přirozená součást naší každodennosti 10
Vybrané techniky psychohygieny 13
Pěstujte vděčnost 13
Skutečně si vychutnejte svoji kávu nebo svůj čaj 17
Všímejte si 19
Všímavý rozhovor 21
Dýchejte 24
Bilancování na konci dne 27
Dopřejte si každý den jen svoji dvacetiminutovku 28
Buďte off-line 30
Užijte si všímavou procházku 32
Dbejte na kvalitní spánek 34
Hospodařte se svým časem 38
Hýbejte se 40
Emoce (až) na prvním místě 42
Závěr 44
Seznam použitých zdrojů a doporučené rozšiřující literatury 45

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

STRES JAKO STÁLE BDĚLÝ DÉMON … NEBO NE?

„Nejlepší zbraní proti stresu je naše schopnost dát jedné myšlence přednost před jinou.“
William James

Stres. Pojem všem velmi dobře známý, společností dnes četně používaný. Ať už z hlediska reflexe dynamické proměnlivosti společnosti a nároků na jedince, ale i sebe sama, nebo z hlediska omluvného postoje, syndromu pomahače či vyhoření. Každý den se dostáváme do situací, které v nás vyvolávají více či méně libé pocity. Stres zažíváme velmi pravděpodobně denně, což je dáno nejen nároky našeho zaměstnavatele, případně studentů, klientů, zákazníků, pacientů aj., ale především nároky společnosti jako celku a v důsledku toho i nároky nás na sebe sama.

Lidé prakticky od nepaměti se svým okolím do jisté míry bojují. V dobách minulých bojovali s přírodními podmínkami, s podmínkami, které na ně kladla a klade společnost, jíž jsou součástí, ale bojují velmi podobně také sami se sebou. Dnes, v době kladoucí důraz na konkurenceschopnost a individuální kvality, musíme často v omezeném čase stihnout značné množství úkolů, které ne vždy můžeme delegovat nebo se jim můžeme vyhnout. Jsme doslova zahlceni informacemi, které se k nám dostávají z řady kanálů, těch spolehlivých i méně spolehlivých. Úkoly, které plníme, se nemusí nutně týkat výkonu práce, ale jedná se i o běžné úkoly, součásti každodenní žité reality, které mohou být pravidelné, ale i nahodilé. Nejsou to pouze makrostresory, ale i mikrostresory, které nás obklopují každý den a my máme někdy tendenci je bagatelizovat nebo jim nepřikládat potřebou významnost. Makrostresory jsou přitom významně působící vlivy, které vedou ke stresu. Často se jedná o vlivy krátkodobé (nikoliv však výlučně), které mají závažné důsledky a mohou mít až celoživotní charakter. V tomto kontextu můžeme hovořit o ztrátě blízké osoby, rozvodové situaci, závažných problémech v zaměstnání, případně ztrátě zaměstnání. Svoji roli hraje i déletrvající nezaměstnanost nebo závažná nemoc. Mikrostresory jsou oproti makrostresorům mírnými vlivy, vyvolávající stres. Jsme-li dlouhodobě vystaveni těmto vlivům, vede to k vnitřní disbalanci organismu, který je oslabený, a u oslabeného organismu je vyšší pravděpodobnost, že onemocní. Mezi tyto vlivy řadíme každodenní či

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

velmi četně realizované aktivity jako je jízda do práce v přeplněných dopravních prostředcích, nákup v supermarketu a s ním spojené pomalu ubíhající fronty, čekání při vyřizování úředních záležitostí, běžné každodenní problémy na úrovni rodinné jednotky atd.

Jak je zde patrné, prakticky každá situace nám do života přináší stres, nicméně někdy se jedná i o stres v jeho pozitivní formě, tedy tzv. eustres, který nás ve své podstatě stimuluje k vyšším výkonům, není destruktivní a naopak nás formuje a dále motivuje. Pozitivními stresovými situacemi jsou ty situace, které jsou provázeny zvýšenou zátěží, nicméně v samotném závěru přináší uspokojení. Může se jednat o rodinnou dovolenou, která je spojena s přípravami, balením a organizováním, kdy závěrem celého procesu přichází uspokojení a odpočinek. Student vysoké školy logicky zažívá eustres v situaci úspěšného složení zkoušky, na kterou se připravoval a jelikož mu záleželo na výsledku, jednalo se o situaci pro něj stresovou. Nebo se může jednat o vystoupení na konferenci nebo v rámci veřejného pořadu, které provází také nervozita, ale samotné vystoupení a jeho úspěšná realizace často souvisí s uspokojením sebe sama, pocitem hrdosti a naplnění, včetně uvědomění si smysluplnosti vlastní práce, a to v kombinaci s pozitivní zpětnou vazbou. Takový stres vlastně není až takový démon, jak by se mohlo zdát a jak se o stresu traduje. Naopak je oživující, dynamizující naši každodennost. Naproti tomu distres, stres ve své podstatě negativní, představuje zátěž, s níž je nutné pracovat. Pochopitelně existuje celá řada strategií, jak pracovat se stresem. Stresové situace z našeho života jen tak nezmizí, podmínky pro výkon práce či život obecně se ze dne na den nepromění. Ale co se změnit může, to je přístup každého jednotlivce, který se rozhodne pro systematickou protistresovou práci.

Stres ale nepramení pouze z vnějších zdrojů. Za zmínku stojí také fenomén, který lze označit jako vnitřní stres, jenž vzniká prostřednictvím našich nerealistických představ či očekávání a polopravd, které jsme přijali jako životní mantru. Jsou to typická přesvědčení, která jsme vpustili do našeho života. Dost možná jsme je převzali od svého okolí v rámci sociálních skupin, ve kterých se pohybujeme. Jsou to přesvědčení např. o tom, že silný člověk nepotřebuje žádnou pomoc, že není nic horšího než selhat a udělat chybu, že čím méně toho o sobě dáme vědět, tím lépe, že všechno děláme špatně, že jsme životní smolaři, nálepkujeme se jako nešikovní, netalentovaní či jako stará škola. Žijeme v přesvědčení, že je důležité mít vše pod kontrolou nebo že se na nikoho nemůžeme spolehnout, jen sami na sebe. Přijali jsme tato tvrzení a přesvědčení (často přesvědčení druhých) za vlastní jako jakousi pomyslnou berličku, jako argument, jako vlastní článek víry, o jehož pravdě jsme přesvědčeni. Ve skutečnosti jsou to ale často právě tyto vnitřní zdroje stresu, které prožívanou zátěž umocňují, případně přímo iniciují.

Proto, abychom byli schopni se stresem efektivně pracovat, je třeba si definovat vlastní zdroje

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

stresu, identifikovat je a vytvořit si pro ně jednoduchou kategorizaci. To je důležité i z toho pohledu, že stres může být vyvolán skutečně rozličnými vlivy, faktory, podmínkami aj. Některé z nich mají obecně negativní vliv prakticky na všechny z nás, jiné působí pouze na některé z nás. Platí, že různí lidé mohou na totožný stresor reagovat zcela odlišně. Každý z nás máme také jinou frustrační toleranci, pročež platí, že to, co je pro jednoho enormní zátěží, jiný s přehledem zvládá. Jak se říká, co jednoho porazí, to jiného zvedne. Někteří lidé stresu podléhají snadno, jiní jsou v daném ohledu odolnější. Tedy platí, že stresory, které působí stres jednomu člověku, nemusí mít

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

na druhého prakticky žádný vliv a naopak. Stejně tak zatímco intraindividuální reakce mají u nás všech do značné míry totožný základ ve smyslu obecného adaptačního syndromu, interindividuální způsoby reagování na stres mohou být (a často jsou) velmi rozdílné. Platí, že i přesto, že známe parametry stresoru, není v našich silách s přesností predikovat druh a intenzitu reakce daného jedince vystaveného danému stresoru, protože, jak bylo již uvedeno, stejný stresor může na jednoho jedince působit s různou intenzitou v závislosti na tom, kdy a za jaké celkové situace působí. Navíc naše frustrační tolerance není konstantní. Mění se v čase a závisí na celé řadě faktorů. Dobrou zprávou je, že ji lze vědomě ovlivňovat. Zde se nám otevírají dvě základní cesty, jak zvládat stres. První směruje do našeho okolí. Je to cesta, kdy pracujeme se zátěží, kterou si identifikujeme a dále ji ovlivňujeme. Ta druhá je neméně trnitá a vede nás do našeho vlastního nitra, přičemž spočívá v ovlivňování naší vlastní frustrační tolerance, naší odolnosti.

I proto je vhodné si udělat jakousi osobní inventuru stresorů, které jedince obklopují a působí na něj, a to z toho důvodu, že při snaze o redukci zátěže je logicky nutné buď na straně stresorů systematicky ubírat a pracovat s nimi, nebo naopak přidávat na straně salutorů, tedy živných činností, které nám dodávají energii, které nás naplňují, baví a doslova nám vlévají novou mízu.

IDENTIFIKACE INDIVIDUÁLNÍCH ZDROJŮ STRESU

„Tři věci jsou nesmírně tvrdé: ocel, diamant a poznání sebe sama.“

Benjamin Franklin

K tomu, abychom identifikovali vlastní zdroje stresu, potřebujeme pouze malé one-note papírky a tužku (pochopitelně lze realizovat i ve variantě s papírem, který nastříháme na čtverečky). Na každý z lístečků napište veškeré zdroje stresu, které ve svém v životě vnímáte, přičemž platí, že jeden lísteček je vyhrazen pro jeden zdroj stresu. A může to být opravdu cokoliv, ať už se jedná o stresory, které souvisí s naším pracovním nebo soukromým životem. Pochopitelně je možné tuto aktivitu realizovat i ve vazbě na určitou oblast našeho života (např. zaměstnání, projekt, práci v konkrétním týmu aj.). Jednoduše zaznamenejte veškerá negativa, která vás obklopují, ubírají na dobré náladě a na elánu, a to bez ohledu na to, jakou míru významnosti těmto negativům přikládáte. Stresovat nás mohou dílčí úkoly, fyzické podmínky, v nichž pracujeme či žijeme, byrokratická nařízení, rozhodnutí, limity naší práce, ale i lidé. Jednoduše řečeno, stresovat nás může opravdu cokoliv. Napište vše, a piště do té doby, dokud vás něco bude napadat. V této fázi

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

využijte metody brainstormingu, piště intuitivně, zaznamenejte vše, co vám přijde na mysl, a to bez hodnocení, kterému bude věnována pozornost až v následujících krocích. Jakmile stresor zaznamenáte, nalepte jej na pracovní plochu před sebou, což může být stůl, podlaha, může to být bílá tabule, lednice, cokoliv je vám milé. Budete-li tomuto kroku věnovat dostatečnou pozornost, dostanete poměrně širokou škálu zdrojů stresu, které vás obklopují a vstupují do vašeho života – některé plíživě, aniž bychom si je pořádně měli čas v běžném shonu uvědomit, jiné o sobě dávají vědět poměrně zásadním způsobem.

Zároveň je důležité toto cvičení skutečně dělat v písemně podobě. Pravdou je, že vlastní inventura ve formě rekapitulace zdrojů stresu v hlavě, například v okamžiku, kdy máme prostor pro relaxaci, svůj význam pochopitelně také má. Nicméně se připravujeme o možnost systematického zamyšlení nad dílčími stresory a zůstáváme v této formě u pouhého výčtu. Vědomí si vlastních stresorů je samozřejmě důležité, ale mělo by být prvním krokem pro to, abychom byli schopni se stresory systematičtěji pracovat. Stejně tak je důležitá i písemná forma. Jsme tak ve větším kontaktu s vlastními slovy, více si je uvědomujeme, ukotvujeme, nejsou pouhou abstraktní myšlenkou, ale přenosem na papír získávají hmatatelnou podobu.

Máme-li pracovní plochu připravenou a již nás další stresory nenapadají, nebo jejich tvorbě musíme věnovat významnější úsilí a déle přemýšlet, pak práci ukončíme. Před dalším krokem se ještě jednou na svoji pracovní plochu podíváme, věnujeme pohled každému jednotlivému stresoru a pokusíme se vybavit si konkrétní situace, kdy na nás tento stresor působil. Vybavíme si situaci, která nastala a emoce, které v nás vyvolala, pojmenujeme. Pro samotnou psychohygienu je důležitá práce s emocemi, a proto začínáme již nyní, byť tomuto aspektu budeme věnovat pozornost ještě dále.

Následně jednotlivé lístečky přeskupíme do čtyř základních skupin, tedy pokud pracujeme s one-note lístečky, přeskupíme je i fyzicky. Vlevo od nás umístíme ty stresory, u nichž se domníváme, že je s nimi dále možné pracovat. To znamená, že je možná změna k lepšímu. Tuto kategorii pak ještě rozdělte na dvě další, tedy kategorii, kdy změna k lepšímu v daných případech a redukce stresoru je možná, přičemž toto závisí primárně na nás samotných, a také kategorii, kdy změna k lepšímu je možná, nicméně závisí na někom jiném. V těchto případech pak vždy na lísteček dopište i na kom konkrétně závisí. To samé následně uděláme se zbytkem lístečků, u nichž se domníváme, že s nimi nemůžeme pracovat a jsme přesvědčeni o tom, že změna k lepšímu zde možná není, přičemž tyto umístíme na druhou stranu pracovní plochy, tedy vpravo od sebe. Pro přehlednost uvádíme rozložení vlastní pracovní plochy na obrázku na následující straně.

To, že změna k lepšímu (ať už je dle mého soudu možná nebo nikoliv) závisí na mně, znamená, že

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

STRESORY

Změna k lepšímu je možná.	Změna k lepšímu možná není.
Závisí na mně.	Závisí na mně.
Závisí na někom jiném. (Na kom?)	Závisí na někom jiném. (Na kom?)

jedině já sám/a ji mohu ovlivnit, mohu situaci zlepšit, zdroj stresu zmírnit a posunout se tak o krok blíže k prožitku uspokojení, prožitku flow. Pokud závisí ona změna na někom jiném, je důležité uvést, na kom. Mnohdy někteří z nás při tomto kroku zjistí, že ve skutečnosti jsou to oni sami, na nichž změna závisí, nikoliv někdo jiný. A pokud je to někdo jiný, je třeba si reálně uvědomit, kdo (nebo případně co) objektivně brání změně.

Následně si vyberte libovolné množství zdrojů stresu, u kterých si aktuálně nejvíce přejete změnu k lepšímu. Množství může být libovolné, ale nezapomeňte na to, že by to mělo být takové množství, které je v našich silách zvládnout. Je to ve skutečnosti stejné jako s během. Pokud tzv. přepálíme start, do cíle nám již nezbývají síly. Doporučuji tedy minimálně jeden zdroj, maximálně zdrojů pět.

Ke každému vybranému zdroji následně napište konkrétní kroky, které pro zlepšení plánujete udělat. Ke každému kroku připojte i časovou představu, v jakém období by k jednotlivým krokům mělo dojít. A v závěru ke každému připojte i informaci o tom, jak se za zrealizované kroky odměníte. Vážně. Odměna je důležitá a má zde svůj význam. Výsledek pak můžete považovat za svůj osobní akční plán, který nyní postačí již pouze zrealizovat.

STRES NA VLASTNÍM TĚLE

„Největší chybou lékařů je, že se snaží léčit tělo, aniž by léčili duši. Přitom tělo a duše jedno jsou. Nelze je léčit odděleně.“

Platón

Stres je jedním z faktorů, které mohou v dlouhodobém horizontu přispět až ke vzniku syndromu vyhoření. Syndrom vyhoření se v anglicky mluvících zemích označuje jako burnout syndrome. Anglické sloveso „to burn“ znamená hořet, přičemž ve spojení „burn out“ znamená dohořet,

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

vyhořet, vyhasnout. Symbolika ohně je zde více než na místě. Můžeme si představit silně hořící oheň, který v přeneseném významu představuje vysokou motivaci člověka, jeho zájem, jeho nasazení. Jedná se o stav, kdy se jedinec těší ze své práce, ze své aktivity. Práce přesčas je pro něj standardem, je pro něj zábavou a smysluplným vyplněním volného času. Nicméně tento stav žhnoucího, hořícího ohně postupně přechází u člověka, u něhož nedochází k naplnění jeho aspirací, který usilovně pracuje, ale není za svoji práci oceněn, případně se mu nedaří dosahovat žádoucích výsledků, ve stav dohořívání až vyhaslosti. V této fázi již jedinec postrádá materiál, který by hořící oheň živil. Není čím přikládat, oheň nehoří, v životě jedince dochází často ke ztrátě smysluplnosti práce, pocitu ztráty smyslu života, rezignaci, apatii až vyhasnutí. Jedná se o závažný stav, který postihuje nejčastěji angažované jedince, kteří působí v tzv. pomáhajících profesích, ale i dalších oborech, které mají společný intenzivní mezilidský kontakt. Ohroženi jsou však i vedoucí pracovníci, ale také dlouhodobě nezaměstnaní. Ve všech případech je přítomen dlouhodobý stres, který se zpočátku nenápadně vplížil do života jedince, trvale zde zakořenil a nyní je latentní součástí čehokoliv, co je spojeno s exponovanou činností, tedy například se objevuje v neděli večer s vidinou pondělního návratu do práce, případně před jednáním s kolegy, nadřízenými a partnery.

Stresové situace se projevují i na našem těle. Proto i lidé, kteří mají vyšší frustrační toleranci a dlouhodobě se potýkají se stresem, přestože mají pocit, že zátěž zvládají, mohou v horizontu budoucím čelit problémům se zažívací soustavou, protože lidské tělo a lidská mysl/duše, to jsou jen dvě misky jedněch vah. Jsme-li ve stresu, začíná naše tělo vyplavovat dva stresové hormony, tedy adrenalin a kortizol. Čím déle ve stresu pak jsme, tím déle tyto hormony proudí oběhem. V důsledku této dlouhodobé expozice stresu se může objevovat chronický stres, jedinec může čelit onemocněním jako jsou deprese, může se potýkat s průjmem či zácpou, poruchami příjmu potravy. Dlouhodobý stres může být příčinou cukrovky nebo vysokého tlaku. Výčet by zde mohl být rozhodně širší, pro ilustraci je však i tento dostačující.

Je vhodné se zaměřit více na vnímání vlastního těla, na pocity, které máme, když jsme ve stresu. Začít si uvědomovat, kdy nám tělo dává signál k obezřetnosti, kdy nám naznačuje, že bychom měli zpomalit, vytvořit si odstup nebo se vydýchat. Pokud svoji pozornost zaměříme tímto směrem, pak si dokážeme dříve nebo později uvědomit stresovou situaci a své emoce ve fyzické rovině ještě dříve, než v rovině emoční.

Základními projevy stresu na lidském těle je bušení srdce, kdy jedinec vnímá zrychlenou, nepravidelnou srdeční činnost, objevuje se ale i bolest a sevření za hrudní kostí, nechutenství nebo naopak tzv. zajídání stresu, které může v konečném důsledku vést až k obezitě. Toto má pochopitelně své vysvětlení, neboť vysoké hodnoty kortizolu mohou povzbuzovat chuť k jídlu

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

a vést k obezitě. Dlouhodobé vylučování kortizolu pak může spustit zvýšenou produkci inzulinu, který silně podněcuje chuť k jídlu a také způsobuje zvýšené ukládání tuků. Stres pak může v důsledku obezity přispívat k dalším rizikům pro vlastní zdraví z ní plynoucích. Projevuje se plynatost v břišní oblasti, křečovité, svírající bolesti v dolní části břicha, svalové napětí v oblasti krční páteře a i v dolní části páteře, stejně jako úporné bolesti hlavy a migrény, které často začínají právě v oblasti krku.

Vedle fyziologických příznaků stresu je možné vnímat i ty emocionální, mezi které patří omezení kontaktu s druhými lidmi, stažení se ze sociálního styku, nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled, intenzivní pocit únavy, problémy se soustředěním, zvýšená podrážděnost či úzkostnost aj. V behaviorální rovině vnímáme jako příznaky stresu například nerozhodnost, snahu vyhýbat se úkolům, často s užitím výmluv, v důsledku toho také zhoršenou kvalitu práce. Řadíme sem například i vyhýbání se odpovědnosti či již zmíněnou ztrátu chuti k jídlu či naopak přejídání. V důsledku toho se pak zvyšuje absence na pracovišti, nemocnost, což je důsledek oslabeného těla, které hůře vzdoruje nemocem a také se pomaleji uzdravuje po nemoci či nehodách a úrazech. Nezřídka hrozí vznik závislosti na alkoholu, případně medikamentech, typicky na uklidnění či spaní. V důsledku zhoršené koncentrace je pak patrné zvýšení osobní nehodovosti či v běžném životě nepozornost například při řízení auta či jiných dílčích činnostech.

Pro zajímavost – již ve třicátých letech formuloval Hans Seley tzv. obecný adaptační syndrom, pomocí kterého popsal biologickou reakci organizmu na trvající fyzikální tlak. Obecný adaptační syndrom má dle jeho výkladu tři fáze, a to poplachovou reakci, rezistenci a exhausci. Poplachová reakce přitom představuje rychlou mobilizaci dostupných sil pro odvrácení ohrožení, které organismus vnímá, a dochází k aktivaci autonomního nervového systému. Pro fázi rezistence je typická dlouhotrvající aktivace adaptace, kdy se organismus vyrovnává s přetrvávajícím ohrožením všemi prostředky a je-li to možné, přizpůsobuje se stresu. Exhausce pak představuje vyčerpání veškerých zdrojů, kdy organismus již není schopen účinně reagovat, přičemž stres samotný přetrvává. Veškerá energie adaptace zde již byla vyčerpána. Stres tak může poškodit fungování našeho imunitního systému. A nepracuje-li řádně imunitní systém, je naše tělo náchylnější k nemocem, ať už těm virovým, tak bakteriálním. Slyšeli jste o tom, že zamilovaní lidé příliš nemarodí? Není to jen pověra, má to své logické vysvětlení. Jelikož zamilovaní lidé jsou ve své zamilovanosti šťastnější, převládá u nich optimismus, a tak je běžné stresory tolik netrápí. Jak se říká, láska nezná hranic, a proto jsou tito jedinci nad běžné „světské“ problémy ve své bublině do jisté míry povzneseni. V takové situaci pracuje náš imunitní systém optimálně, tedy nám poskytuje ochranu před invazivními bakteriemi a dalšími útoky na naše zdraví. Naopak stres zvyšuje hladinu LDL cholesterolu (to je ten špatný cholesterol), který je spojovaný například s rizikem infarktu.

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

Existují studie, které dokládají, že náhlý duševní stres způsobuje zúžení vnitřní vrstvy cév, čímž se opět vracíme ke zvýšenému riziku infarktu nebo mozkové příhody.

I z tohoto důvodu je důležité naučit se se stresem systematicky pracovat. Základem zvládnutí stresu je již zmíněná identifikace konkrétních stresorů a spouštěčů stresu a následná snaha o jejich minimalizaci. I přesto se může stát – a často se tak stává, především v počátku naší systematické snahy, neboť mistrovství psychohygieny nepřichází samo –, že se nám situace nedaří zvládnout dle našich představ. Lepší zvládání stresových situací je výsledkem dlouhodobého cvičení. K tomu nám slouží řada technik psychohygieny, které směřují ke zklidnění mysli, utřídění myšlenek či doslova prodýchání situace. Se stresem se také můžeme efektivněji vypořádávat prostřednictvím zdravého životního stylu, a to včetně pravidelného pohybu a dostatečného spánku.

Stres jako takový ale není démon. Je to mince o dvou stranách. Je přirozenou součástí naší každodennosti. Vede nás k aktivitě, aktivizuje nás, nutí nás hledět dopředu. Je to primárně náš postoj ke stresu, který ovlivňuje to, jak budeme danou stresovou situaci prožívat. Samotné zvládání stresu pak není nekonečným bojem, je spíše seznámením se, poznáním a snahou o poklidné soužití se sebou samým.

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

PSYCHOHYGIENA JAKO PŘIROZENÁ SOUČÁST NAŠÍ KAŽDODENNOSTI

„Nemocné tělo potřebuje lékaře, nemocná duše přítele.“
Menandros

Možná vám to bude připadat jako protimluv, nicméně stav klidu, stav harmonie je nejčastěji nutné navozovat v prostředích a situacích, které klidné ani harmonické nejsou. Jsou to právě ony situace, kdy prožíváme napětí, kdy se potřebujeme uklidnit, kdy hledáme pomyslnou kotvu, která nám pomůže zátěžový okamžik zpracovat, vytvořit si odstup a projít jím. Máme pochopitelně k dispozici celou řadu tzv. copingových strategií, tedy strategií, které nám pomáhají vypořádat se se stresem. Některé z nich jsou primárně zaměřené na problém, kdy hledáme způsob, jak danou situaci změnit, případně se jí do budoucna zcela vyhnout, jiné se zaměřují na zvládání emocí ve smyslu jejich zmírnění, přičemž ke změně situace samotné nemusí nutně dojít. Pracujeme tak nejen s prostředím a stresory, ale i se sebou samými, s vlastními emocemi.

Psychohygiena představuje soubor pravidel a metod, jejichž cílem je udržovat, prohlubovat nebo naopak znovu získat duševní zdraví. Poskytuje nám různé návody, jak si zcela záměrně a cílevědomě upravovat vlastní životní styl, a to takovým způsobem, aby se jedinec stal vyrovnanějším a odolnějším vůči stresu a dalším nepříznivým podmínkám prostředí. Společným cílem všech metod, které psychohygiena představuje, je snaha o podporu duševního zdraví a rovnováhy. Stejně tak, jako je hygiena fyzická pro nás naprosto přirozenou součástí našeho života, je vhodné zařadit psychohygienu, tedy hygienu duševní, do našeho každodenního života. Psychohygiena napomáhá k dosažení prožitku flow, k budování realistického sebevědomí i k nalezení rovnováhy mezi soukromým a pracovním životem.

Možná mnozí z čtenářů váhají a jsou přesvědčeni o tom, že neodbytné stresující myšlenky dokážou zastavit. Zkuste nyní následující cvičení. Znáte Malého prince? Je to má oblíbená kniha. Rozcuchaný malý princ nás provází svou poutí a bez ohledu na věk čtenáře nám má mnohé co sdělit. Zkuste nyní následující. Na minutu se zamyslete a myslete na cokoliv, co je vám milé, jen ne na malého prince. Jak vaše cvičení dopadlo? Podařilo

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

se vám? A jak by dopadlo, pokud bychom minutu zaměnili za tři minuty? Je přirozené, že většina z nás v průběhu doby alespoň jednou na Malého prince pomyslela. To je dáno tím, že jsme si před tímto cvičením navodili jeho představu, která je většině z nás velmi dobře známa. Máme s touto fiktivní postavou spojené určité emoce, konkrétní emoce v nás jen pomyšlení na něj vyvolává. V tomto naladění je velmi těžké přestat myslet na podnět, který danou emoci způsobil. Stejně tak je to ve stresové situaci. Pokud se v práci pohádám s kolegou nebo doma s partnerem, jen velmi těžko jedinec sám od sebe na danou situaci přestane myslet. Stejně tak to funguje, mám-li nepříjemnou zkušenost při nákupu v obchodě nebo při cestě v hromadné dopravě. Každodenní drobnosti nás dokážou připravit o dobrou náladu a není tak jednoduché na ně jako mávnutím kouzelného proutku jen tak přestat myslet a poručit našemu mozku, aby jednal dle našeho přesvědčení, potažmo přání. Silná emoce ovlivní to, že se nám myšlenky stále vkrádají do mysli a připomínají se v tu nejméně vhodnou dobu. Pokud se nenaučíme systematicky sami se sebou pracovat, není pravděpodobné, že bychom si dokázali jen tak poručit. A právě proto zde máme řadu technik a metod, které nám mohou sloužit jako jakýsi návod, jak zvládat náročné a vypjaté situace a jak z náročných situací udělat situace méně náročné, zvládnutelné a méně stresové, jak posunout svoji frustrační toleranci a jak se zklidnit ve chvílích, kdy se nám klid hledá jen velmi těžko. Vnímejte následující metody a techniky jako nabídku, nikoliv snahu přesvědčit vás o jejich samospasitelnosti. Ostatně ne nadarmo se říká „Věř a víra tvá tě vyléčí“. Vyberte si ty metody a techniky, které jsou vám sympatické, které jste ochotni vyzkoušet. Zkuste je, vracejte se k nim celý týden, a pak vyzkoušejte jiné. Dříve nebo později bezpochyby naleznete něco, co vám bude dělat radost a bude vyhovovat.

Zároveň platí, že psychohygiena je o cviku. Cvik dělá mistra, nicméně co by byl cvik, kdyby zde nebyl zvyk. Pokuste se si z osvojené metody či techniky vytvořit návyk, zvyk, který se pro vás stane něčím, o čem nemusíte přemýšlet, budete se k němu vracet, aniž byste si museli psát poznámku do kalendáře nebo nastavovat upomínku na mobilním telefonu. Jak dlouho ale trvá vytvořit si z chování zvyk? Poměrně rozšířená odpověď je jednadvacet dní. Jedenadvacet dní se vracíme k téže činnosti, abychom si ji osvojili natolik, že je pro nás zvykem, něčím, co děláme zcela automaticky, bez přemýšlení. Podle Jeremyho Deana, autora knihy Making Habits, Breaking Habits: Why We Do Things, Why We Don‘t, and How to Make Any Change Stick je tato univerzální a velmi rozšířená odpověď poměrně problematická, neboť nespecifikuje, o jaké chování se jedná, navíc opomíjí individualitu každého z nás. Z jeho experimentů vyplynulo, že doba potřebná k vytvoření nového zvyku je delší, zcela konkrétně píše o 66 dnech, přičemž se zde opírá o výzkum vědců z londýnské University College. Ať tak či onak, vytvořit z činnosti zvyk nějakou dobu trvá, u každého z nás to bude velmi pravděpodobně individuální, a tedy pokud budeme

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

techniku zkoušet několik dní a následně se k ní několik týdnů nevrátíme, až si zase po čase vzpomeneme, že bychom ji rádi zařadili do naší dvacetiminutovky pro uzavření dne (o tomto přístupu později), nejedná se o efektivní přístup, jak vytvořit z aktivity zvyk a jak přijmout techniku jako součást každodenní duševní hygieny, stejně jako je pro nás na úrovni fyzické hygieny přirozené čištění zubů, a to dokonce dvakrát denně!

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

VYBRANÉ TECHNIKY PSYCHOHYGIENY

„V každém okamžiku našeho života bychom měli být tak vděční, jak jen je to vůbec možné.“
Seneca

PĚSTUJTE VDĚČNOST

Vděčnost má dvojí význam: světský a transcendentní. Ve světském smyslu je vděčnost pocit, který se objevuje při mezilidské výměně, kdy jedna osoba uznává, že od druhé osoby obdržela cenné dobrodiní. Vděčnost je kognitivně-afektivní stav, který je typicky spojen s vnímáním, že člověk obdržel osobní prospěch, který nebyl záměrně vyžádán, zasloužen nebo získán, ale spíše díky dobrým úmyslům druhé osoby. Pocity vděčnosti jsou zakotveny ve dvou základních informacích, které člověk zpracovává: (a) potvrzení dobra nebo „dobrých věcí“ ve svém životě a (b) uznání, že zdroje tohoto dobra leží alespoň částečně mimo něj. Je přirozenou emocionální reakcí a dost pravděpodobně i univerzální tendencí reagovat pozitivně na laskavost druhého člověka nebo alespoň v rozporu se zákonem reciprocity neodpovídat na laskavost újmou. Je zde vitalizující energie, která doprovází obě složky vděčnosti, afirmaci i uznání, a pomáhá vysvětlit její transformační léčivou sílu v lidském fungování. Vděčnost je dobře známá jako univerzální lidská vlastnost. Její přítomnost pociťují a vyjadřují různými způsoby prakticky všechny národy všech kultur na celém světě. Skutečnost, že vděčnost je univerzální napříč všemi kulturami, naznačuje, že je součástí struktury lidské přirozenosti. Pozitivní afirmace života vychází z hlubokého pocitu vděčnosti vůči všem formám existence, z vděčnosti zakořeněné v podstatě samotného bytí, která prostupuje každou myšlenkou, řečí a činností člověka. Vděčnost v tomto hlubokém smyslu není pouhým postojem, hlubokým pocitem nebo dokonce žádoucí ctností. Je stejně elementární jako život sám. V mnoha světových etických systémech je vděčnost formující a přesvědčující silou, která stojí za projevy soucitu, protože život je vnímán jako rozsáhlá síť vzájemné závislosti, prolínání a vzájemnosti, která tvoří bytí (Emmons, Stern 2013).

Pěstování vděčnosti je jednou z nejefektivnějších cest k vlastnímu seberozvoji a zároveň jedním z kroků ke spokojenějšímu životu. Vzpomeňte si na situaci, kdy jste zažili skutečné nepohodlí. Například jste cestovali a museli strávit noc na

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

letišti. Jak jste pak byli vděční za pohodlnou postel doma nebo v hotelu. Onemocněli jste a nějakou dobu jste si pobyli v nemocnici. Jak jste pak byli vděční za plné zdraví. Přišli jste z práce po dlouhém dni a na stole jste měli nachystanou večeři. To je pak vděčnosti! Tyto momenty jsou vyvolány a zároveň zesilovány prožitkem nepohodlí, do něhož se jedinec dostává. Nakolik ovšem pociťujeme vděčnost v těchto okamžicích, pokud chybí ona předchozí expozice nepohodlí? Často možná slýcháme věty typu „buď vděčný za to, že…". Velmi pravděpodobně nás to nepřesvědčí, případně alespoň v rovině prožitku se nebude jednat o tu pravou vděčnost. Vděčnost jako taková není žádný nový psychologický trend. Je to životní postoj, volba, kterou lze trénovat a lze se ji naučit. Vděčnost souvisí s uvědoměním si skutečnosti, že jsem obklopen pěknými věcmi, že můj den byl něčím výjimečný, že do mého života něco pěkného přišlo, ať už je původcem či iniciátorem dané změny druhý člověk nebo jednoduše život sám. Vděčnost se dá pěstovat a toto pěstování v sobě bude mít vždy kousek vědomého postoje, který bude obohacen těmi správnými emocemi, které stačí k sobě pustit.

Vděčnost stojí za to budovat jako životní postoj, povznést ji na vlastní životní orientaci, neboť se skutečně jedná o jeden z dílčích aspektů nazírání na svět. Vděční nemusíme být jen výjimečně za okamžiky na dovolené, když jsme vděční za volný čas, čas strávený s rodinou, čas u moře, na slunci, poznávání jiných kultur a ochutnávání jiného jídla. To jsou sice velké události v našem životě, ale po většinu roku převažují v našich životech ty malé, všední události, které ale náš život rámují mnohem více, než jednorázová aktivita, byť taková, z níž budeme čerpat energii ještě dlouho poté, co se navrátíme domů. Je třeba si ale připomínat i ty hezké momenty našich všedních dní. Bez tohoto se můžeme velmi lehce nechat pohltit pracovní rutinou, nabýt pocitu, že jsme skutečně šťastní jen v těch ojedinělých okamžicích několikrát v roce.

Existují studie, které potvrzují význam budování vděčnosti, potažmo vděčného postoje. Studie však vždy bude pouhou studií, vlastnímu prožitku se v tomto ohledu jen těžko vyrovná. Autoři Watkins, Woodward, Stone a Kolts se vedle pokusu o vyvinutí psychometricky spolehlivého měřítka vděčnosti zaměřili také na zhodnocení vztahu mezi vděčností a duševní pohodou. Jejich výsledky ukázaly, že vděční jedinci mají tendenci být šťastnější, zároveň jsou také více flexibilní a lépe se dokážou přizpůsobit. Vděční jedinci zažívají pocit hojnosti, nemají pocit, že by byli v životě o něco ochuzeni. Oceňují běžné každodenní věci a upřímně se z nich radují. Zároveň si uvědomují přínos druhých k jejich vlastnímu blahu. Vděční lidé vykazují vyšší míru pozitivních emocí a životního uspokojení a zároveň nižší míru negativních emocí. Vděčnost lze zároveň považovat za jedno ze cvičení všímavosti (o všímavosti více později).

Existuje řada způsobů, jak vděčnost efektivně pěstovat. Z níže představených si opět můžete

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

zvolit ten, který se vám jeví jako nejsympatičtější, nejpraktičtější nebo ten, o němž jste přesvědčeni, že by ve vašem případě (domácnosti, kolektivu) mohl nejlépe fungovat.

Jednou z nejvíce rozšířených metod, jak pěstovat vděčnost, je vést si deník vděčnosti. Obdobně, jako si někdo píše deník nebo si někdy v minulosti psal, přičemž si do něj zapisoval jakousi reflexi daného dne, tedy co se ten den stalo, co prožil, co cítil či si uvědomil. Při této metodě si vytváříme vlastní deník vděčnosti. Přitom je vhodné jej vést pravidelně, ideálně každý den a nejlépe večer před ulehnutím do postele. Vyhraďte si v tuto dobu chvíli, kdy si do deníku zapíšete, za co jste ten daný konkrétní den vděční. Co se ukázalo být hitem daného dne. Nejedná se o to, že každý den zapíšete něco, ale že se skutečně zamyslíte a zaznamenáte to, za co jste daný den skutečně vděční. A čím konkrétnější budete, tím lépe. Vděční můžete být za to, že jste si dali dobrý oběd, nebo za telefonát se svými rodiči, případně za setkání se starým přítelem. Vděční můžete být také za to, že jste si v daný den na něco vzpomněli, něco uvědomili nebo vám někdo jiný něčím udělal radost, ať už činem nebo darem. Pokuste si do deníku nezapisovat všeobecné vděčnosti, které provází náš život. Pokud si zaznamenám, že jsem vděčná za to, že mám zdravou rodinu, je to záznam, který bych mohla psát pořád znovu a dokola, protože platí bez výjimky prakticky pořád. Hledejte něco v každém dni, co je unikátní pro ten daný den. Radujte se z maličkostí a buďte za ně vděční. Pokud se pak ke svému deníku čas od času vrátíme a začteme se, pomáhá nám to nejen vracet se k pozitivním momentům v našem každodenním životě, ale také relaxovat a zároveň se jedná o vhodnou cestu k reflexi vlastního života.

Jiná, poměrně zajímavá technika budující vděčnost, je vděčná návštěva nebo také dopis vděčnosti. Tato technika spočívá v tom, že si vzpomenete na někoho, kdo pro vás udělal něco důležitého, ale ve skutečnosti jste mu za to nikdy doopravdy nepoděkovali, případně jste nepoděkovali dostatečně. Přitom platí, že se musí jednat o člověka, s nímž se můžete posléze spojit. Platí, že pokud vyjadřujeme svoji vděčnost vůči druhým, dochází tak k posilování našeho vztahu s nimi. Pravdou je, že spokojené vztahy jsou klíčem ke spokojenému životu, což ostatně ve své fenomenální přednášce na platformě TED What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness potvrzuje i Robert Waldinger. Vděčná návštěva či dopis vděčnosti nás vedou k tomu, že se učíme promyšleně vyjádřit svou vděčnost. Napište tedy poděkování člověku, na kterého jste před chvílí pomysleli. Napište mu dopis o třech stech slovech. Zavzpomínejte na to, co pro vás daná osoba udělala a proč to pro vás bylo důležité. Jak vám to změnilo život? Co vás to naučilo? Jak často na to vzpomínáte a jaké emoce to ve vás vyvolává? Až své poděkování – či chcete-li dopis – dopíšete, až uděláte závěrečnou tečku a budete se svým dílem spokojení, zvedněte telefon a dané osobě zavolejte a zeptejte se, zda se nemůžete potkat, zda ji smíte navštívit. Neříkejte proč. Prostě si jen domluvte schůzku.

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

A až se setkáte, druhému svůj dopis přečtěte. Od začátku do konce, bez přerušování.

Vyzkoušet můžete také meditaci vděčnosti. Není nepodobná běžné meditaci, pouze se při ní zaměříte na prožitky vděčnosti. Je to prastarý přístup, typ meditace, při které se zaměřujeme na vyjádření vděčnosti za materiální statky, zkušenosti, zážitky i lidi, kteří nás v životě obklopují nebo naším životem procházejí, prošli a zanechali důležitou stopu. Při této meditaci se primárně soustředíte na to, co ve vás vyvolává pocit vděčnosti. Uvědomte si, co to je, vnímejte své emoce, pocity, vnímejte je i na svém těle. Meditaci praktikujte na klidném místě, pokud máte alespoň několik minut sami pro sebe. Posaďte se do pohodlné, vzpřímené polohy a začněte vnímat svůj dech. Zaměřte pozornost na své ruce, případně na plochu před vámi, ať už se jedná o zem, matraci či pohovku. Klidně dýchejte a pokuste se dodržovat pravidlo, že výdech by měl být dvakrát delší než nádech, přičemž ale platí, že množství vzduchu by vždy mělo být pro nás příjemné. Následně zavřete oči. Vnímejte své myšlenky, nicméně je nehodnoťte, nerozvíjejte je, pouze si jich buďte vědomi. Myšlenky k vám jistě přijdou, nechte je vámi proplout a zase odejít. Až se uvolníte, začněte pozvolna myslet na základní věci, za které jste vděční. Za to, že máte chvíli pro sebe, že je vám dobře, že venku svítí slunce a sluneční paprsky dopadají na vaši pokožku, že k vám dorazil dlouho očekávaný balíček apod. Vzpomeňte si na všechno, co vám usnadňuje váš život, ať už je to poštovní doručovatel, poslíček, který vám přiveze nákup až domů nebo sousedka, která vám ochotně vyvenčí psa, když je potřeba. Myslete na svoje blízké, rodinu, přátele i kolegy v práci. Pokuste se zaměřit pozornost na to, jak myšlenky na jednotlivé osoby ovlivňují vaše emoce. Možná se vám rozbuší srdce, možná se budete bezděky usmívat, možná budete cítit motýly v břiše. Užijte si ten pocit, prožijte jej a zase se vraťte zpět ke svému dechu. V tomto stavu můžete setrvat minutu, pět minut nebo dvacet minut. Jednoduše techniku praktikujte tak dlouho, dokud si přejete zůstat klidní. Z daného přístupu můžete vytvořit například svůj ranní rituál, kdy tímto jednoduchým způsobem směřujete k vnitřnímu klidu a spokojenosti.

Posledním přístupem (který ovšem není posledním v samotném výčtu, neboť přístupů, jak pěstovat vděčnost je skutečně nepřeberné množství, nicméně je to poslední mnou ozkoušený přístup, který vám zde doporučím) je sklenice vděčnosti. Někdy je tato technika pojmenována také jako lapač vděčnosti či vděčností. Tak jako lapač snů funguje údajně jako jakýsi filtr, přes který k vám neprojdou špatné sny, lapač vděčnosti zachycuje okamžiky, za které jsme vděční. Pojetí sklenice vděčnosti se neliší od jiných pojmenování této techniky a je možné ji nalézt v různých, četně individualizovaných podobách, přizpůsobených potřebám jejích propagátorů, uživatelů a vděčných jedinců. Postačí vám větší sklenice, kterou si postavíte na viditelné, dobře dostupné místo. Může to být doma nebo v kanceláři. Pravidelně si pak budete zapisovat na malé papírky okamžiky,

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

skutečnosti, věci, za které jste vděční. Posléze papírek vhodíte do sklenice. Není stanoven žádný minimální či maximální počet ani forma zpracování. Já doporučuji vést sklenici jako roční od ledna do prosince, kdy posléze můžete v okamžicích, kdy vám docházejí síly a optimismus otevřít sklenici z let předchozích a zavzpomínat, bilancovat, vizualizovat si pěkné okamžiky svého života, v nichž jste pocítili vděčnost. Zároveň vás opět psaná forma přivádí do kontaktu s vašimi slovy a umožňuje vám skutečné uvědomění si pocitu vděčnosti, který by se jinak mohl ztratit v širší plejádě emocí nebo v závalu úkolů daného dne. Vděčné okamžiky můžete zapisovat pravidelně každý den, jednou týdně nebo i nepravidelně. Jak se říká, každému, co jeho jest. Poměrně praktické je si vedle vaší sklenice umístit tužku s papírky, na které je možné zapisovat. Sklenici vděčnosti si můžete vést jako jednotlivec, s kolegou či kolegyní, případně týmem kolegů, ale i jako rodinná jednotka, nebo jen s partnerem či partnerkou. Možností je řada a vždy je důležité si příslušnou techniku upravit dle vlastních požadavků a očekávání, která od ní máme.

SKUTEČNĚ SI VYCHUTNEJTE SVOJI KÁVU NEBO SVŮJ ČAJ

Ať už máte rádi kávu nebo čaj, zamyslete se nyní, kdy jste si svůj oblíbený nápoj naposledy vypili opravdu v klidu. To je ranní káva, zatímco snídáme a chystáme se do práce, nebo možná čaj při jednání, který nakonec vypijeme studený, nebo káva v kavárně s kolegou, obchodním partnerem nebo známým, na kterou se příliš nesoustředíme, protože si toho máme tolik co říct. Ani v jednom ze jmenovaných případů jsme se na kávu nesoustředili. A přitom si svůj oblíbený nápoj můžeme vychutnat alespoň někdy úplně jinak a spojit jeho konzumaci s relaxačním cvičením.

Vědomá káva je založena na principu všímavosti, s nímž se můžeme v popularizačních článcích i zahraniční literatuře setkávat pod pojmem mindfulness. Mindfulness je bdělá, vědomá pozornost. Představuje zaměření na aktuální prožívání, tzv. prožívání tady a teď. Bez hodnocení, bez bezcílného bloudění myšlenkami.

Vedle všímavého přístupu má na naše zdraví (i to psychické) vliv pochopitelně také zdravá a vyvážená strava. Se špatnou stravou a nezdravým životním prostředím se zvyšuje množství oxidantů. Pokud máme velké množství oxidantů v našem těle, hovoříme o oxidačním stresu, kdy nadměrné množství oxidantů nestíhají naše vlastní antioxidanty efektivně eliminovat. Je tak třeba řady antioxidantů posílit a v tomto boji je tak podpořit. Jedním z pomocníků je například i pražená káva. Možná jste slyšeli, že káva – to není nic dobrého pro náš organismus. Ale dobrá pražená káva se řadí, vzhledem ke své časté konzumaci, mezi ty vůbec nejvýznamnější antioxidanty v lidské stravě. Takže to s tou kávou rozhodně tak špatné není.

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

Zkuste ale z pití kávy (nebo čaje) udělat nevšední zážitek, alespoň někdy. Najděte si chvilku, kdy budete mít deset minut jen pro sebe. A začněte hezky už u přípravy kávy. Všímejte si proudu vody, kterou plníte konvici, všímejte si zvuku konvice, jak se voda vaří, tvaru připravovaného šálku, jak jej držíte, vnímejte vůni kávy po zalití, užijte si její chuť. Zamyslete se nad tím, jak se cítíte, když usrkáváte horkou kávu. Prožívejte bez hodnocení, snažte se udržet pozornost jen u svého šálku dobré kávy. Neutíkejte v mysli k nedokončené práci, k tématu meetingu nebo k dalším starostem. Jednoduše si užijte chvíli plnohodnotné konzumace kávy, zůstaňte tady a teď a uvidíte, že vědomý prožitek pití kávy se pro vás stane něčím zpočátku nevšedním, dost

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

možná s jakýmsi puncem luxusu. Čím častěji si takto kávu dopřejete, tím přirozenější tento způsob konzumace pro vás bude. Stejným způsobem můžete časem přejít i na konzumaci dobrého jídla v restauraci nebo i večeře doma, pečení chleba nebo prosté trhání a konzumaci malin.

Několik málo minut vědomé kávy přispívá k vyšší koncentraci, k redukci stresu, přičemž zároveň dochází k zlepšení funkce imunitního systému. Zároveň se zlepšuje flexibilita myšlení a pozitivní vliv se projevuje i v rovině kreativity a paměti.

VŠÍMEJTE SI

Cvičení s kávou je založeno na již zmíněné všímavosti. Všímavost znamená úmyslné soustředění pozornosti v přítomném okamžiku. Neposuzujeme, nehodnotíme, procházíme okamžik za okamžikem a žijeme jej takový, jaký je. Zamyslete se nad tím, jak často žijeme napřed. Ráno vstáváme a chystáme snídani, zatímco v myšlenkách už jsme na cestě do školky s mladším dítětem, potažmo na cestě na důležitou schůzku, kterou dost možná stihneme jen tak tak. Jsme na cestě na schůzku a už uvažujeme o tom, co nás čeká po obědě. Vracíme se z dovolené, ale myšlenkami jsme už u povinností, které nás po návratu čekají. Jsme pořád o několik kroků až kilometrů před přítomným okamžikem. Jdeme se proběhnout, ale hlavou nám víří tisíce myšlenek, bez ladu a skladu jedna míjí druhou. Do jaké míry jsme schopni si v tomto rozpoložení odpočinout? Něco děláme, něco prožíváme, ale vlastně to příliš nevnímáme. A pak máme pocit, jako by nám čas ubíhal mezi prsty. Jako by nás přítomný okamžik doslova míjel. A on nás skutečně míjí.

Mindfulness, všímavost nebo také bdělá pozornost představuje stav přítomnosti mysli, kdy si uvědomujeme, co a proč právě děláme a které dané činnosti, ať už se jedná o sport, jídlo nebo rozhovor, věnujeme pozornost. Ačkoliv jsme i nadále otevřeni různým vjemům, nenecháváme se jimi vyrušit. Pouze si uvědomíme, kde se naše mysl toulá, a vrátíme se do přítomného okamžiku.

Způsobů, jak pěstovat všímavost, je opět bezpočet. Není to však tak jednoduché, jak by se na první pohled mohlo zdát. Zkuste to jen s obyčejnou svíčkou. Položte si před sebe na stůl svíčku a zapalte ji. Věnujte svoji plnou pozornost plameni. Ze začátku to zkuste jednu minutu. Pokud to pro vás bude snadné, přidávejte si čas, až dosáhnete na deset minut. Vaším úkolem je pohodlně se posadit a pozorovat plamen svíčky. Pozorovat, jak se mihotá, vnímat teplo, které z něj sálá, pohyb plamene. Je přirozené, že se vám v průběhu doby vaše myšlenky někam zatoulají. V takovém případě se na sebe určitě nezlobte, pouze si uvědomte, kam vám myšlenky odpluly a vraťte svoji pozornost zase zpět k plameni.

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

Jindy můžete vyzkoušet, jaké je to mít všech pět pohromadě. Oněch pět představuje všech pět lidských smyslů a toto cvičení nám umožňuje se napojit zpět na své tělo a prožívat přítomný okamžik. Najděte si nějaké klidné místo, posaďte se do pohodlné pozice a zavřete oči. Někdy je pro nás náročné zavřít oči, v takovém případě je alternativou zafixovat svůj pohled na určitý pevný bod, který máme v perspektivě. Osobně však doporučuji oči skutečně zavřít. Vnímejte, jak se vaše nohy dotýkají země nebo podlahy, vaše hýždě lavice nebo místa, na němž sedíte, stejně tak záda. Vnímejte dotyk, který zajišťují ruce. Zaměřte se na svůj sluch. Příliš nepřemýšlejte, pouze plně vnímejte zvuky, které slyšíte, které vás obklopují. Stále máme přitom zavřené oči. Vnímejte, jaké zvuky slyšíte a z jaké vzdálenosti je slyšíte. Jsou vedle vás, blízko nebo se jedná o zvuky vzdálené, které si k vám hledají svoji cestu přes změť jiných zvuků a hluků? Vnímejte chuť, kterou máte v ústech. Co cítíte? Měli jste krátce před tímto okamžikem kávu nebo čokoládu? Chuť je mocným nástrojem všímavosti, ne nadarmo jsme začínali s vědomou kávou. Stejně vědomý může být i oběd nebo dort, který si ke kávě dáme. Zaměřte se na svůj dech, na to, jak vaším tělem proudí vzduch, kde vstupuje, zda vás šimrá v nose. Vnímejte, jak se vám pohybuje hrudník, jak se vám hýbe břicho. Všimněte si čichových vjemů, které vás obklopují a které můžete cítit. Nakonec otevřete oči. Rozhlédněte se kolem sebe a vnímejte, co kolem sebe vidíte. Využijte naplno daru zraku a vnímejte paletu barev, která vás obklopuje, objekty, které máte kolem sebe, dívejte se na lidi kolem sebe, a to stále bez hodnocení, vnímejte světla i stíny. Oči můžete zase na chvilku zavřít a uvědomit si rozdíl mezi světlem a tmou. Nakonec oči znovu otevřete, a ještě chvíli dýchejte. Užijte si přítomný okamžik, kterého jste dosáhli plnou koncentrací na lidské smysly a napojili se zpět na své tělo. Toto je cvičení, které vám pomáhá se zakotvením v přítomném okamžiku.

Věnovat pozornost není nutné jen a pouze při zvláštních příležitostech. Naopak je vhodné všímavost trénovat a posléze aktivně praktikovat při běžných, dalo by se říci až stereotypních činnostech. Může se přitom jednat o mytí nádobí, sprchování či obouvání bot a odchod z domova. A jelikož naše myšlení, které nás často předbíhá a dovolí nám být v budoucím okamžiku, je původcem toho, že se často ráno vracíme domů, zda jsme skutečně zamkli, uvidíte, jak se při správné praxi pro vás stane odchod z domova přirozený a nebudete se muset vracet, protože po celou dobu budete v přítomnosti, koncentrovaní i na ono otočení klíčem. Vždy však platí, že pozornost věnujeme pouze té jedné konkrétní činnosti. Pokud si obouváme boty a zavazujeme tkaničky, nepřemýšlíme o tom, že budeme muset škrabat námrazu z předního skla nebo že vyrážíte příliš pozdě na to, abyste byli včas v práci. Takové okamžiky nejsou vhodné na praktikování všímavosti, pokud jste v začátcích seznamování se s touto technikou. Ti, kteří mají s technikou větší zkušenosti, pak dokážou nalézt potřebný klid skrze koncentraci i v nepřehledných a stresových situacích.

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

Všímavost nám může pomoci v těch situacích, které jsou pro nás nepřehledné, kdy se dostáváme do tenze a potřebujeme si vytvořit odstup, zklidnit emoce, abychom mohli přistoupit k řešení problému. Vždy přitom platí, že pokud se nevyrovnáme s vlastními emocemi, je jen velmi těžké pracovat s podstatou věci v rovině praktického řešení. Zkuste se na okamžik posadit, několikrát se nadechněte a vydechněte. Dotkněte se dlaněmi svých stehen a podívejte se po místnosti. Pozorně si místnost, ve které se nacházíte, prohlédněte. Pochopitelně se nemusí jednat pouze o místnost, může se jednat o venkovní prostory či jakékoliv místo, které máte k dispozici a je vám příjemné (což ale pro dané cvičení není až tak podstatné, neboť jeho cílem není meditace sama o sobě, ale především potřebné zklidnění a vytvoření si odstupu). Jakmile se pořádně podíváte kolem sebe, zavřete oči. Zkuste si vybavit (a můžete klidně i nahlas, pokud k tomu máte podmínky a je to pro vás tak příjemnější) alespoň tři věci, které kolem sebe můžete vidět a na které jste se dívali, následně alespoň jednu věc, kterou můžete slyšet. Pokaždé si je zkuste představit v co nejdetailnější podobě. V závěru pojmenujte emoci, kterou prožíváte, kterou cítíte a u níž může dojít i k tzv. emočnímu únosu. Může se jednat o jednu emoci nebo o celou plejádu. Posléze ještě chvilku klidně dýchejte. Toto je způsob, jak se vracíte ke svému tělu, o němž si zvyšujete povědomí, stejně tak se ukotvujete v prostředí, které vás obklopuje a pak především v realitě přítomnosti.

Všímavosti se můžete věnovat nahodile i pravidelně. Například ve své tzv. „tiché hodince“. Tichá hodinka je také jednou z technik psychohygieny, kterou představili pánové Hennig a Keller (1996). Ti doporučují do každodenního režimu zařadit tzv. tichou hodinku. To je čas, kdy člověk dočerpá potřebnou energii, tzv. doplní palivo. Během této „tiché hodinky“ (která ve skutečnosti vlastně nemusí být ani tichá a ani to nemusí být hodinka, vnímejte ji prostě jako čas čistě jen pro sebe, kdy budete budovat tzv. akciovou společnost JÁ) můžete vyzkoušet různé metody, které napomáhají k obnovení energie. Můžete se věnovat meditaci, relaxaci s využitím všímavosti, můžete praktikovat jógu, aktivní pohyb, věnovat se svým koníčkům atd. Z aktivit si vyberte tu, která je konkrétně pro vás ideální a ve své hodince se jí pravidelně věnujte.

VŠÍMAVÝ ROZHOVOR

Jednou z dalších možností, jak procvičovat všímavost, je i všímavý rozhovor. Protože se jedná o velmi specifickou techniku, rozhodla jsem se jí věnovat samostatný prostor, aby tzv. nezapadla.

Všímavý rozhovor je založen na vzájemné komunikaci, kdy nejen že posloucháme svého komunikačního partnera, ale naslouchámeme mu. Jak se říká, příroda měla zajisté dobrý důvod pro to, že

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

nás vybavila dvěma ušima, ale pouze jedněmi ústy. Všímavý rozhovor je postaven na principu aktivního naslouchání s přidáním skutečné koncentrace na sdělované bez hodnocení. Jde zde o to slova nejen slyšet, ale také vnímat tóny, rychlost či hlasitost projevu našeho komunikačního partnera. Zároveň si dopředu nepřehráváme naše odpovědi, zatímco náš komunikační partner stále mluví, neboť uvažujeme-li nad naší odpovědí, ztrácíme koncentraci a nevěnujeme pozornost sdělovanému, které může obsahovat zásadní informaci pro sdělení samotné, zatímco my sami jsme si utvořili názor a připravili odpověď na základě dílčí informace. Připravovat si svoji odpověď už v okamžiku, kdy druhá osoba ještě hovoří, je navíc velmi náročné. Nejde totiž dost dobře poslouchat najednou sám sebe a ještě další osobu.

Všímavý rozhovor je takovým cvičením všímavosti v mezilidských vztazích. Jeho principy vychází z konceptu Insight Dialogue, jehož autorem je Gregory Kramer. Všímavý rozhovor má zároveň velmi společného s tzv. nenásilnou komunikací. Prvním krokem k jeho realizaci je zastavit se. Jednoduše se zastavte. Díky tomu se osvobodíte od nutkavého přemýšlení, vytrhnete se ze zažitého stereotypu stále se jen za něčím honit. Zastavme se, což nám pomůže zůstat v přítomném okamžiku, a to ve všech fázích rozhovoru, ať už naslouchámе nebo sami hovoříme. Pokud se nám podaří zastavit se, můžeme v přítomném okamžiku silněji vnímat své emoce, zvláště tehdy, pokud se s nimi teprve učíme pracovat. Uvolněte se. A to doslova. Při nepříjemných rozhovorech máme tendenci například krčit čelo, stáhnout žaludek, ramena nám směřují dovnitř, cítíme těžkost na hrudníku. Vědomě uvolněte ty části těla, v nichž napětí pociťujete. Případně se pokuste systematicky uvolnit celé tělo, klidně s využitím vybraného dechového cvičení. Uvolnění ale také není zcela přirozené. Ani ten nejlepší záměr nestačí k tomu, abychom se uvolnili na povel, okamžitě, bez váhání. Dobrou zprávou je, že uvolnění je možné cvičit, a to s potřebnou trpělivostí. Oba tyto kroky – jak zastavení, tak uvolnění,– nám při rozhovoru, především pak při tom emočně náročnějším, pomáhají zaměřit svoji pozornost na rozhovor samotný. Zastavení nás navrací do přítomného okamžiku (pokud v něm nejsme), uvolnění nás vede k empatickému přijetí přítomné situace. Následně je důležité se otevřít. Pokyn k otevření se znamená zaměřit pozornost poněkud široce a vedle vlastního těla a emocí všímavě přijímat i vše kolem nás. Pozornost se v tomto ohledu stává prostornější.

Někdy nám první kroky – zastavení, uvolnění a otevření se pomohou zpřehlednit a kontrolovat situaci. Někdy se ale komunikační situace velmi dynamicky proměňuje a může se stát záhy velmi nepřehlednou. Sama proměnlivost se přitom může stát objektem meditace a cvičení všímavosti, pokud budeme důvěřovat tomu, co se děje. To, co se kolem nás odehrává, vnímáme všemi svými smysly. Přitom je vhodné pozorovat naše tělesné pocity a zároveň jejich odraz v rovině emocí. Zde totiž můžeme vyzkoumat něco, čemu

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

se říká vlnový efekt emocí. Pokud jste někdy házeli žabky do rybníka, pak víte, o čem mluvím. Ony žabky symbolicky představují emoce. Jedna přechází v druhou a rezonuje v následující. Emoce jsou nakažlivé, proto může dojít v situaci emočního únosu k eskalaci konfliktu. Pokud však vnímáme své emoce, všimneme si, jak se neustále proměňují v závislosti na proměnách tělesných pocitů. Pokud pěstujeme důvěru v to, co se děje, znamená to, že necháme ustoupit naše ego do pozadí, protože nemusíme být vždy pány situace. Nemusíme ji vždy ovládnout, můžeme být její součástí a vyčkávat. Tím, že přijmeme fakt, že vše se neustále mění (způsob komunikace, sdělovaná tvrzení i komunikační partneři a prostředí komunikace), můžeme rozvíjet důvěru v to, co se právě odehrává. Všímavý rozhovor je založen na tom, že nepředvídáme, jak se rozhovor bude dále vyvíjet, jaký bude protiargument našeho komunikačního partnera nebo jak se vymluvíme z úkolu, který je nám právě zadáván. Přestáváme prosazovat čistě jen sami sebe a jsme v rozhovoru rovnocennými partnery. Neplánujeme své odpovědi, naslouchám.

Samotné naslouchání je dílčí samostatnou složkou všímavého rozhovoru. Díky aktivnímu naslouchání jsme schopni přijmout detaily rozhovoru, a to nejen v té verbální podobě, ale i v podobě neverbální, kdy svoji roli hraje intonace, hlasitost, ale i ticho, sledujeme mimiku a vnímáme postoj našeho komunikačního partnera. Neverbální komunikace je zde velmi pestrou paletou výrazů s využitím našeho těla, která nám umožňuje vnímat nálady a emoce druhého, čímž posilujeme zároveň svoji schopnost empatie (nebo naopak z vlastní empatické výbavy již vycházíme). Díky naslouchání můžeme vnímat emoční únos druhého a vědomě, v klidu reagovat, stejně tak můžeme vnímat i to, zda roste nebo naopak klesá u komunikačního partnera jeho zájem o to, co mu sdělujeme.

Jsou to především naše navyklé reakce a žité stereotypy, které odvádějí naši pozornost od uvědomování přítomného okamžiku. Není to tedy jen o všímavosti, ale také o nastavení si zrcadla sám sobě, chcete-li v etice rozhovoru. Při všímavém rozhovoru hovoříme výlučně pravdivě. Což neznamená nic jiného než to, že abychom mohli mluvit pravdivě, musíme sami tuto pravdu poznat a připustit si ji. Je třeba se zaměřit na to, co nás skutečně motivuje ke sdělení toho, co sdělujeme. Možná se vám to někdy také stalo – vedli jste rozhovor s někým, koho jste náhodně potkali, ale vytvořili jste si na danou osobu negativní náhled. Protože první dojem nebyl optimální, protože vám o této osobě někdo něco nelichotivého v minulosti řekl nebo jednoduše proto, že vám daná osoba připomíná někoho z vaší minulosti (nebo klidně i přítomnosti) vůči komu nemáte právě vřelý vztah. Toto všechno pochopitelně může vstoupit do naší komunikace. Proto nad rámec všímavosti je třeba se opravdu důsledně ptát sám sebe, čím je to, co sdělujeme nebo co máme v plánu sdělit, motivováno. Je to laskavostí nebo naopak nenávistí? Nebo dost možná nevědomostí, případně přijatými stereotypy a vnitřním stresem?

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

Zároveň nám to umožňuje přijmout skutečnost, že nejsme (a ani nemusíme být) dokonalí, ale na základě uvědomění můžeme předcházet emočním únosům, poznáme onu pravdu a dost možná změníme způsob vedení rozhovoru.

Agenda všímavého rozhovoru se zdá být poměrně rozsáhlá. Jednotlivé rady je možné praktikovat i samostatně, postupně přidávat další, a to až do té doby, než se tyto základní ingredience všímavého rozhovoru postaveného na principech asertivní, nenásilné komunikace pro nás stanou i díky provázanosti jednotlivých složek něčím zcela přirozeným, bez čeho si dobrou komunikaci nebudeme umět ani představit.

DÝCHEJTE

Možností, jak se zklidnit, jak relaxovat či meditovat je nepřeberné množství. K některým toho příliš nepotřebujeme, stačí nám pouze náš dech. Dech máme stále při ruce. Je nejen základem, bez něhož bychom nemohli žít, ale zároveň je možné s jeho využitím ovlivňovat naši duševní pohodu. S tím, jak se dostáváme (nebo již tam jsme) do stresu, se nám stahují svaly a i náš dech se mění, dýcháme zpravidla mnohem rychleji. Abychom se mohli navrátit do klidu, který nám unikl (byť například jen na krátký okamžik), je třeba zpomalit, nejen obecně, ale doslova, vydýchat se.

Jak bylo naznačeno, stres (a obecně každá silná negativní emoce, jako je například i strach) nám bere dech. To má svůj důvod. Sympatický nervový systém je aktivován a vnímané ohrožení je zachyceno amygdalou, což je centrum pro vnímání strachu. Naše tělo se připravuje na domnělý boj nebo na útěk. Na toto navazuje sled biochemických událostí, v jejichž důsledku dochází k vyplavování nám již známých hormonů, tedy kortizolu a adrenalinu. Snažíme se situaci vykompenzovat a zhluboka se nadechneme. Ve skutečnosti je to ale výdech, který je při správném dýchání za účelem zklidnění a relaxace tím rozhodujícím.

Práci s dechem se vyplatí trénovat pravidelně, postačí vám opět krátká chvilka každý den. Můžete si krátké cvičení udělat kdykoliv, kdy na něj máte čas, klidně ve frontě v obchodě nebo v čekárně u lékaře, kdy čekáte, až na vás přijde řada a můžete svůj čas využít i efektivněji, nebo si stanovte pravidelnou dobu, kdy se dechovým cvičením budete věnovat. Je dobré začít s dechovými cvičeními v co nejklidnějším prostředí, kde budete mít prostor soustředit se na svůj dech, vnímat jeho pravidelnost, pracovat s vlastním tělem, kde se budete cítit bezpečně a subjektivně spokojeně. Pochopitelně je naším cílem přenést postupně dechová cvičení do prostředí méně komfortního, stresového, tak abychom se dokázali zklidnit i v nepřehledné situaci. Postupně si tak můžeme pomyslnou náročnost zvyšovat

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

a z bezpečného prostředí domova se přesouvat do prostoru veřejného.

Způsobů, jak cvičit dýchání, míněno systematicky, je celá řada. Základní cvičení v domácím prostředí může vypadat tak, že se pohodlně položíte, případně posadíte (volte přitom to, co je vám pohodlnější), koncentrujete se na přítomný okamžik a pokusíte se eliminovat maximální množství rušivých elementů z vašeho okolí, stejně tak i rušivých myšlenek. Nechte tyto myšlenky odplout a plně se soustřeďte na pozorování svého dýchání. Pomalu, zhluboka se nadýchněte nosem, přičemž se pokuste nádech směřovat do břicha. Při nádechu počítejte do pěti. Platí, že množství nadechnutého vzduchu ale pro vás musí být příjemné. Poté zastavte dech na tři doby a posléze opět nosem klidně vydýchněte a počítejte opět do pěti. Následuje opakované zastavení dechu. Můžete připojit vlastní mantru a formulku „jsem klidný“ „jsem vyrovnaná“ a v závěru svého cvičení se zaměřujte i na uvolňování jednotlivých svalových skupin. Především pak obličeje, staženého čela, ale také dalších částí těla.

Cvičení s dechem můžete spojit i s komplexnějším uvolněním těla. Uvolněně, klidně dýchejte, ale spíše než na samotnou délku nádechu a výdechu se zaměřte na uvolňování jednotlivých svalových skupin, a to řízeně v tom smyslu, že nejprve tuto skupinu na zhruba tři vteřiny zatneme a následně ji uvolníme. Lze opakovat. A postupujte systematicky od nohou až po temeno hlavy. Začněte u chodidel, u prstů na nohou, postupujte přes lýtka, kolena, stehna, hýždě, bedra, hrudník, paže, krk až po čelist, oči, čelo. I když je dýchání v daném případě v pozadí, nezapomínáme na jeho pravidelnost, dýcháme pomalu a dýcháme zhluboka. V případě dýchání v tomto cvičení lze vdech provádět nosem, při samotném zatnutí si napočítat do tří a posléze vydechnout ústy, to je varianta, která je pro řadu jedinců přirozenější a zároveň intenzivněji prožívaná, přičemž při samotném výdechu dochází k uvolnění předtím zaťatých svalů.

Dýchání do břicha je technika, kterou je možno využít před obzvlášť stresujícími situacemi. Až budete příště ve stresu, uvědomte si svůj dech a především to, jak těžké je jej ukočírovat. Technika břišního dýchání není jednoduchá pro ty, kteří tento způsob dechu nikdy nezkoušeli. Mnozí tak budou dost možná zpočátku překvapeni, že i v dospělosti se učí něco tak přirozeného, jako je dýchat. Soustřeďte při tomto cvičení svoji pozornost do břicha, klidně si na něj položte ruku. Při nádechu se vyklenuje břicho a spodní žebra. Když tuto techniku učíte děti, můžete jim to vysvětlit s využitím metafory balonku. Mohou si představit, že mají v břiše balonek, který se při každém nádechu nafukuje a při výdechu je třeba ho úplně vyfouknout. Dýchání si představujte jako pohyb dovnitř a ven v horizontální ose. Tendence zvedat ramena nebo situace, kdy se hrudník zvedá dříve než břicho, pouze prohlubují obvyklý způsob stresového dýchání, a to i tehdy, když dýcháme zhluboka. Pokuste se o plynulost dechu. Můžete si představit dech jako vlny na moři, měl by být

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

stejně tak plynulý (nemluvíme zde o moři nevyzpytatelném a rozbouřeném, ale o moři klidném, kdy vlny jedna za druhou dosahují břehu). Přestože je dýchání pro nás zcela přirozené, při zaměření koncentrace na náš dech záhy zjišťujeme, jak se náš dech proměňuje. Dýchání může být záhy plynulejší. Pochopitelně i u dýchání do břicha by mělo být dýchání co nejpřirozenější. Nedýcháme silou, nemusíme být perfektní. Dýcháme tak, aby nám to bylo příjemné, abychom se uvolnili, nikoliv abychom se dostali ještě do většího stresu, že dýcháme špatně. Zhluboka se tak vždy nadechněte nosem, nechte bránici napnout a pomalu vydechněte. Každý nádech i výdech by měl být volný, přirozený. Na konci výdechu je vhodné se na okamžik zastavit a vyčkat, až k nám spontánně přijde další nádech.

Poměrně zajímavou techniku doporučuje i neméně zajímavá kampaň zaměřená na osvětu o duševním zdraví Nevypusť duši. Dech nám totiž může pomoci i tehdy, když prožíváme spontánní záchvat úzkosti doprovázený i výraznými tělesnými projevy. To jsou ty okamžiky, kdy nám doslova buší srdce, lapáme po dechu, třesou se nám ruce, cítíme palčivou bolest v oblasti za hrudní kostí, pokouší se o nás migréna aj. Dané cvičení začíná zadržením dechu, přičemž počítáme do tří, následně pak dlouho vydechneme při současném počítání do šesti a následuje nádech na tři. V daný okamžik zadržíme dech, napneme svaly na ramenou, pažích i břiše a v tomto napětí napočítáme znovu do tří. Následuje dlouhý výdech na šest, vydechujeme přirozeně, vzduch ze sebe násilně nevytlačujeme, vydechujeme v klidu a postupně s výdechem také uvolňujeme svaly. Napjaté tělo doslova zvadne, stejně jako květina, kterou jsme zapomněli dát do vody. Celou sérii několikrát zopakujeme, tedy půl vteřiny pauza, následuje nádech na tři, zadržení dechu a napětí na tři a výdech na šest. Opakujeme tak dlouho, dokud spontánně neodezní většina tělesných projevů úzkosti.

Dýchání můžete trénovat ale i při chůzi, ať už jdete na procházku za účelem relaxace nebo ráno do práce. Samozřejmě pokud nám jde o uvolnění, je nejlepším místem pro nácvik park nebo klidnější ulice. Není to však podmínka. V daném cvičení zkombinujeme všímavost a práci s dechem. Ostatně dech je součástí prakticky každého cvičení všímavosti. Vědomě kráčíme naším obvyklým tempem a usilujeme přitom o plynulý, rytmický, hluboký dech. Vnímáme své okolí, ale pozornost věnujeme především tomu, co se odehrává v nás, tedy v našem nitru. Uvědomujeme si vlastní tělo, vnímáme, jak se naše tělo při chůzi přirozeně přizpůsobuje rytmu dechu. Je zajímavé si také uvědomit, jak se náš dech změní, když nám zcela náhodou někdo v daný okamžik zavolá, my ztratíme koncentraci a myšlenky se nám rozběhnou.

Dechových cvičení je skutečně celá řada. Naším účelem zde není popsat je všechny, ale spíše ukázat dech jako přítele při relaxaci, motivaci, ale i úzkosti. Pokud si myslíte, že je to jednoduché a že dýchat umí každý, zkuste jednoduché cvičení.

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

Posaďte se do místnosti, položte ruce před sebe na stůl nebo na svá stehna, zavřete oči a jednu krátkou minutu takto vydržte a pouze dýchejte. Jediné, na co se koncentrujete, je váš dech. To, kde vám vstupuje do těla, zda vás příjemně lechtá v nose, jak se vám zvedá hrudník nebo naopak břicho. Vnímáte pouze dech. Je velmi pravděpodobné, že se vám velmi záhy myšlenky rozběhnou do všech stran. Nezlobte se kvůli tomu na sebe, jen se laskavě vraťte zpět ke svému dechu a myšlenky nechte plynout dál, pro tuto chvíli vás minou. Možná, pokud jste si toto krátké cvičení zkusili, jste již přesvědčeni o tom, že něco tak lidem přirozeného, jako je dech, je vlastně tak trochu takovou malou vědou. Ve skutečnosti je to vše jen o cviku a opět vybudování si zvyku.

BILANCOVÁNÍ NA KONCI DNE

Je poměrně přirozené, že si před příchodem nového roku rekapitulujeme uplynulý rok. Zamýšlíme se nad tím, co se povedlo, na co jsme hrdí, za co jsme vděční. Dost možná si vylovíme několik lístečků z naší sklenice plné vděčných momentů roku uplynulého. Zároveň ale přemýšlíme o tom, co se nepovedlo. Myslíme na cíle, které jsme si v úvodu roku vytyčili a zamýšlíme se nad tím, nakolik (a zda vůbec) se nám je podařilo splnit, nebo proč jsme naopak o jejich naplnění ztratili zájem. Bilancujeme, děláme si individuální inventuru předchozího roku. Bylo by fajn, aby tato inventura byla vyrovnaná. Nebo aby alespoň nevznikalo manko na naší straně, ať už v podobě nedostatku spánku, energie nebo radosti. On ostatně ani takový přebytek není v dlouhodobém horizontu výhrou. Což se může zdát jako protimluv, ale pravdou je, že jedinec, který má vše, má sice další potřeby, ale tím, že nezažívá neúspěch, nepohodlí, připravuje se dost často o čistou radost z naprosto běžných situací. Jak už jsme si řekli dříve, náš život tvoří velké momenty – svatby, dovolená, Vánoce. Ale kolikrát za rok si takové momenty dopřáváme? Naopak tím stěžejním jsou drobnosti každodenního života, které někomu dost možná přijdou nepodstatné, ale pro jiného jsou darem a zdrojem radosti. Když jsme byli děti, radovali jsme se z nich všichni. Radovali jsme se z hezkého počasí, z povedené práce, z motýla, co nám přistál na botě, z nalezené mušle na pláži. Někdy stojí za to v sobě probudit své vnitřní dítě, protože nás má mnoho co naučit, resp. připomenout to, na co jsme dost možná tak trochu pozapomněli.

Celoroční inventura má svůj význam. Podporuje naše sebeuvědomění a máme díky ní možnost ujasnit si, co chceme změnit a jaké jsou naše skutečné potřeby. Máme možnost se otočit a zrekapitulovat si předchozí rok, použít a zafixovat si vzorce chování. Nemělo by to být trpké ohlédnutí, i když předchozí rok byl ovlivněn nepříznivou ekonomickou situací, pandemickou situací apod. Náš život bude vždy vystavován vnějším vlivům,

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

bilancujeme však s ohledem na to, jak se nám v našem vlastním životě dařilo. I v těžké době se dá žít šťastný radostný život.

Nicméně taková celoroční bilance, byť má řadu benefitů, postrádá jednu důležitou věc, a to průběžnou korekci. Opravdu musíme s rozhodnutím, co změníme, čekat na konec roku? Již jsme si zmínili, že ten nejcennější okamžik je ten, který se odehrává právě teď, přítomný okamžik. Samozřejmě že v přítomném okamžiku nejsme nonstop, bez přestávky, ale budeme-li bilancovat častěji, podaří se nám korigovat naše jednání průběžně, budeme schopni být upřímní sami k sobě a zamýšlet se nad skutečnými motivacemi našeho chování. Doporučuji zařadit bilancování nad prožitým dnem na závěr každého dne v rámci zklidňujícího rituálu. Zamyslete se nad průběhem daného dne, uvědomte si konkrétní situace, ať už příjemné nebo nepříjemné, a podívejte se na ně s odstupem. Uvědomte si, jaké emoce jste při nich prožívali a tyto emoce si konkrétně pojmenujte. Uvědomte si, jak jste se na situaci dívali a jak ji vnímáte nyní, s odstupem. Pokuste se nadefinovat situaci tak, jak by ji pravděpodobně zachytila kamera, držte se prostého pozorování a popisu situace bez hodnocení. Pokud vás k řešení nějaké konkrétní situace něco napadne, rozhodně to neznamená, že je čas sednout k počítači a obratem psát e-mail. Nikoliv. Zklidňující rituál je zde proto, aby vás zklidnil. Pokud vás tedy napadne něco dalšího, co by stálo za to rozvíjet, ať už po stránce myšlenkové, nebo praktické, poznamenejte si to, odložte svoji myšlenku na papír a držte se starého dobrého úsloví, že ráno je opravdu moudřejší večera.

DOPŘEJTE SI KAŽDÝ DEN JEN SVOJI DVACETIMINUTOVKU

Když už jsme se dotkli zklidňujícího rituálu večer, pojďme toto téma více rozvinout. A vezměme to trochu zeširoka. Kolik času denně věnujete věcem, které vám skutečně dělají radost? Ano, vím, že odpověď může být (a zpravidla bývá) ve stylu: „To záleží." A ano, skutečně to záleží – jaký je den, zda je všední den nebo víkend atd. Ale ruku na srdce, kolik času minimálně v běžném dni (pro potřeby konkretizace uvažujme nad všedním dnem) věnujete činnostem a aktivitám, které vám dělají upřímnou radost, při nichž se cítíte dobře, uvolněně? Hodinu, dvě, pět? Ať už je vaše časová dotace jakákoliv, takové životní minimum v tom nejhorším, nejnáročnějším dni, představuje pravidlo dvaceti. Pravidlo dvacet jsou takové tři dvacetiminutovky, které nám rámují den.

Dvacet minut denně bychom měli minimálně věnovat jen sami sobě. Nikoliv přátelům, nikoliv rodině, ale vlastní akciové společnosti JÁ. Někdy je důležité být sám se sebou, dělat to, co se mi zrovna chce nebo nedělat nic. Druhá dvacetiminutovka je věnována těm činnostem, které v nás vzbuzují libé pocity. Mohlo by se zdát, že je

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

totožná s tou první, kdy jsme sami, nicméně tato není rámována naší vlastní akciovou společností, ale může představovat čas strávený s přáteli nad kávou, s rodinou na zahradě, se psem na procházce atd. A poslední dvacetiminutovku vyhraďte pro večerní relaxaci. Do postele bychom měli směřovat skutečně až tehdy, jsme-li unavení (o tomto více v sekci věnované významu kvalitního spánku). Před spánkem samotným stojí za to se alespoň po dobu bezprostředních dvaceti minut před ulehnutím, kdy odpočíváme v obývacím pokoji v našem oblíbeném ušáku, věnovat relaxaci. A těchto dvacet minut můžete vyplnit čímkoliv, co je vám milé. Cvičením vděčnosti,

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

krátkým bilancováním, dechovým cvičením nebo četbou knihy, klidnou jógou nebo poslechem hudby. Tyto tři dvacetiminutovky se pokuste vnímat jako jakési životní minimum nutné pro udržení psychické pohody a pro doplnění potřebné energie.

Vím, že mnoho jedinců bude argumentovat, že někdy nemá ani jednu dvacetiminutovku, protože... Faktem je, že pány svého času jsme skutečně jen my sami. Pokud nám čas nestačí, den více hodin mít nemůže. Buď je tedy možno přistoupit k efektivnímu plánování (pomoci nám s tím mohou velmi sofistikované techniky time-managementu nebo dnes i chytré online nástroje a aplikace) nebo ubírat na straně povinností, což často souvisí s důležitou lidskou dovedností, kterou nás nicméně ve škole nenaučili (ale měli), a to je říkat ne. Prosté ne bez ospravedlnění a nutného odůvodnění. Ne, protože můj čas má hodnotu pro mě a mé blízké. Pokud máte s odmítáním problém, zkuste si vymezit, kolik času byste danému úkolu věnovali. A uvědomte si, že to je přesně ten čas, který nemáte a musíte ho někde vzít. Den delší nebude, a tedy o tento čas připravíte sobě blízké. Položte si otázku, zda vám to za to stojí. Pokud zní odpověď ano, pak je to v pořádku. Pokud ne, pak je na čase jednat. Čas je totiž vzácná komodita a nikdo jí nemáme neomezené množství. A je to právě nesprávné, neefektivní hospodaření s časem, workoholismus a pracovní stres, kdy práce převáží nad soukromým životem a nás vede na pokraj vyhoření.

BUĎTE OFF-LINE

Ve vazbě na zmíněný workoholismus je důležité si oddělovat svůj pracovní a soukromý život. Jsou jedinci, kteří se domnívají, že to prakticky není možné. Pravdou je, že nejen že je to možné, ale je to dokonce nutné. Oddělení soukromého a pracovního života je důležité pro relaxaci a načerpání nových sil v rámci volného času. Pokud se i po návratu do práce vracíme k e-mailům a zvedáme telefon, jsme zaměstnaní prakticky nonstop. Kdy pak máme svůj čas na odpočinek a relaxaci? Kde končí práce a začíná soukromý život? Někdo by mohl oponovat, že v době, kdy mnoho lidí pracuje z domova, kdy jsou zaváděna sdílená pracovní místa a práce se stala součástí naší sebeprezentace, není možné ani fyzické odtržení. Ve skutečnosti i při práci z domova postačí nastavená rutina a vlastní pracovní místo, kterým ale není kuchyňský stůl, kde za jiných okolností s rodinou konzumujeme jídlo a odpočíváme. Určitá míra oddělení je nezbytná i zde a to tak, jak je to jen možné.

Stejně tak, pokud je pro někoho problém nalézt onen předěl, kde končí práce a začíná volný čas, si odchod z práce zkuste ritualizovat. Zvolte si činnost, kterou ohraničíte svůj pracovní den, a uzavřete jej. Může to být závěrečná káva v daný den, přezutí do venkovní obuvi, poslech hudby

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

po cestě hromadnou dopravou domů, pípnutí zaměstnanecké karty při odchodu z práce, zvuk hodin odbíjejících celou nebo otevření domovních dveří a vítání s dětmi. Volba je jen na vás. Zvolte okamžik, kterým orámujete konec pracovní doby a k práci už se nevrátíte. Pochopitelně jsou situace, kdy se práce nakupí. Je vhodné ale kontrolovat, jak výjimečně pracujeme i z domova a pozdě v noci. Tyto okamžiky by skutečně měly být výjimečné a vždy je třeba pečlivě zvažovat, zda daný úkol nelze odložit na ranní hodiny dne následujícího.

Dopřejte si zároveň okamžiky off-line. Být neustále připojení ve světě sociálních sítí, e-mailů, zpráv a komunikačních aplikací v konečném důsledku způsobuje, že jsme odpojení od přítomného okamžiku. Není ani nutné, abychom každých patnáct minut aktualizovali e-mail, zvláště když k tomu stačí jednoduchý pohyb prstu na displeji chytrého telefonu. Jsme tak prakticky neustále ve střehu, v pozoru, v očekávání. Ve skutečnosti se doporučuje kontrolovat e-mailovou schránku dvakrát, maximálně třikrát za den. Informace jsou v době přijetí stále aktuální, a navíc nás neustálé čekání na e-mail a kontrola schránky nevyrušuje od jiné práce. Rozhodně se tak vyplatí si vypnout i veškeré notifikace, alespoň v době osobního volna. Velmi užitečný je také režim „nerušit“, který slouží ke ztišení hovorů, upozornění a oznámení, která obdržíte, když je telefon zamčený. Že potřebujete, aby se vám i v době, kterou máte vyhrazenou pro sebe, dovolali určití lidé. Režim nerušit umožňuje i příjem hovorů od vybraných lidí.

Samostatnou kategorii představuje dovolená. V průběhu dovolené bychom si měli dopřát čas bez e-mailů. Ddokonce existují i takové možnosti, kdy zastavíte příjem e-mailů v průběhu dovolené, případně z druhé strany nastavíte jako nadřízený svému zaměstnanci odeslání e-mailu, který jste napsali po pracovní době, až druhý den ráno nebo po dovolené, až bude již zpět v pracovním procesu.

Dovolená sama o sobě je důležitá. Alespoň kratší dovolenou bychom si měli dopřát vždy, kdy cítíme, že potřebujeme pomyslně poodstoupit od pracovních povinností. Může se jednat o pravidelnou rodinnou dovolenou, ale i krátké volno poté, co dokončíme nějaký náročný projekt, nebo v případě, kdy na pracovišti došlo k nějaké vztahové krizi. Dovolená nebo chcete-li volno nám dává možnost si vytvořit odstup a tzv. si vyčistit hlavu. Získaný odstup vám umožní po návratu řešit problémy s jiným nadhledem, případně pokud zde žádné problémy nejsou, pracovat s úplně jiným elánem.

Pokud jste považováni za workoholika, pokud nemáte ve finále radost ze své práce, začínáte se postupně izolovat od svých kolegů a nastupují i první fyzické obtíže v důsledku somatizace, kdy se dlouhodobý stres a duševní námaha projeví na těle, je ten nejvyšší čas na dovolenou. A ideálně off-line.

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

UŽIJTE SI VŠÍMAVOU PROCHÁZKU

Pohyb je jeden ze způsobů, jak se zbavit stresu a přebytečné energie, a to i té negativní. Nejpřirozenějším lidským pohybem je chůze, je pomalá a nutí nás zpomalit. Máme možnost při ní změnit prostředí, přičemž je prokázáno, že alespoň dvě hodiny v přírodě a v tichu mají blahodárný vliv na naše zdraví. Poklidná procházka jako by nás nabádala k tomu, abychom dali volnost našim myšlenkám, užili si tzv. denní snění. Na druhou stranu je možné pojmout procházku, respektive její dílčí část, jako procházku všímavou nebo chcete-li vědomou.

Všimli jste si, že po procházce jste i přes počet nachozených kilometrů odpočatí? Chůze je pro člověka přirozená. Každý rodič se často těší na první kroky své ratolesti, s nedočkavostí člověku vlastní vyhlíží okamžik, kdy dítě začne překonávat různé vzdálenosti a překážky. Chodíme od útlého věku, dokud nám to limit těla dovolí. Chůze má v sobě něco krásného, filozofického. Často se jí vyhýbáme, abychom ušetřili čas, ale když spěcháme, čas plyne jiným tempem, doslova letí. V dnešní uspěchané době je tak osvěžující zpomalit, zamyslet se nad tím, zda čas neplyne jinak, když se procházíme. Klást jednu nohu před druhou patří mezi nejdůležitější činnosti člověka.

Z každé procházky můžeme udělat zážitek, její část věnovat všímavosti, vyčistit si hlavu, aniž bychom bojovali s neodbytnými myšlenkami. Při všímavé, vědomé chůzi není třeba nikam spěchat. Platí, že cesta je zde cíl. Můžete tuto chůzi praktikovat, až příště půjdete do obchodu, do práce nebo po práci do přírody. Při všímavé chůzi si všímáte, zaměřujete pozornost na věci, které vás obklopují, kolem kterých dost možná i denně procházíte, ale jako byste si jich nikdy dříve nevšimli, nebo všimli, ale unikly vám detaily. Jděte pomalu a vnímejte, jak kladete jednu nohu před druhou, volně a klidně dýchejte a všímejte si. Všímejte si stromů, domů, dětského hřiště, které míjíte. Všimli jste si na své pravidelné trase něčeho nového? Čeho? Buďte zvídaví, užijte si detaily. Zaměřte se na sluch a uvědomte si, co slyšíte. Klidně se na chvíli zastavte, zavřete oči a jen poslouchejte. Zpívají ptáci, zurčí voda nebo mezi domy profukuje vítr, který vám zároveň čechrá vlasy? Nadechněte se a uvědomte si, co cítíte? Kvete šeřík, je vzduch plný vůni typických pro babí léto nebo vás mráz štípe do nosu a každým nádechem jako by se do vás zařezávalo tisíce jehliček? Věnujte pozornost svému tělu, pocitu v nohou, jak našlapujete, jak se pohybujete. Jde se vám lehce? Bolí vás nohy? Cítíte napětí? Jaká je vaše chůze? Je pomalá a lehká nebo zbytečně spěcháte? Co cítíte? Pojmenujte emoce, které vámi prochází.

Po celou dobu nechte své myšlenky na chvíli odpočívat. Vnímejte své okolí, zapojujte všechny své smysly. I obuv hraje svoji roli. Vycházková obuv, běžecké boty, vše může posloužit svému účelu. Pro všímavou chůzi jsou ovšem nejvhodnější bosé

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

nohy, případně barefoot obuv, což je obuv, která je přizpůsobena nejen našemu tělu, ale především právě chůzi v přírodě. Cítíte pak pod nohama kamínky, trávu apod., v zimě klidně ledový sníh.

Vyhraďte si z vaší procházky okamžik, i kdyby to mělo být patnáct minut, které budete vědomé chůzi věnovat. Najednou si uvědomíte, kolik barev máte kolem sebe, jak voní každé roční období

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

a jak se nad vašimi hlavami rozeznívá symfonie desítek ptačích hrdel. Nemyslete přitom na zítřejší schůzku, přípravu večeře pro rodinu ani plnou pračku, kterou jste před odchodem načasovali a po návratu musíte pověsit prádlo. Ve všech těchto případech jste buď v minulosti, nebo v budoucnosti. Všímavá chůze je ovšem o přítomném okamžiku.

Vědomou procházku je vhodné trénovat (a užívat si) ideálně v tichu, v lese, na louce, v prostředí bez lidí. Pokud vědomou chůzi ovládneme, můžeme si podobnou procházku dopřát na krátký okamžik klidně i při prohlídce hlavního města (pravděpodobně již ale ve vycházkové obuvi). Zároveň se jedná o čas, který vyhrazujeme jen sami pro sebe.

Po dokončení všímavé procházky zůstaňte ještě chvíli v klidu tak, abyste mohli lépe zpracovat veškeré své emoce. Volně dýchejte a následně můžete pokračovat v procházce v běžném režimu a přivítat zpátky všechny myšlenky, které jste na krátký okamžik nechali odpočívat.

DBEJTE NA KVALITNÍ SPÁNEK

O tom, že naše psychická kondice se odvíjí do značné míry od kondice fyzické, jste se již dočetli. Jednoduše, pokud je v kondici tělo, je v kondici zpravidla i duše. K tomu přispívá i kvalitní spánek, něco, co často odsouváme, odkládáme, protože den má přece jen pouhých čtyřiadvacet hodin a není času nazbyt, a tak to, co jsme nestihli přes den, zpravidla dokončujeme večer, možná v noci. Vytváříme si u spánku dluh, který se nám sčítá. Přitom kvalitní spánek má svá pravidla. Existují aspekty, kterým bychom se měli vyvarovat a které bychom naopak měli posílit.

Spánek primárně není jen o kvantitě, ale také o kvalitě. Spánek jako takový tvoří poměrně významnou porci našeho života. Spíme-li dostatečně, a hlavně dostatečně kvalitně, mají naše tělo i mozek možnost si odpočinout, načerpat energii na další den. Jedná se o čas, kdy dochází primárně k regeneraci, což zcela logicky ovlivňuje naši psychickou vyrovnanost a frustrační toleranci. Pokud jsme nevyspalí, unavení, ve vypjatých situacích, často reagujeme neadekvátně, podléháme častěji emočním únosům. Naše emoce dosahují negativního emocionálního ladění, přičemž v důsledku našeho chování jsou nejen narušeny naše vztahy a sociální vazby, ale je ovlivněna i naše paměť a pozornost. Jsme-li ve stresu, máme plno práce, starostí a zdá se, že spánek je právě to, kde si můžeme ukrojit, jsou to právě tyto okamžiky, kdy je kvalitní spánek o to důležitější. Jsme-li naopak odpočatí, má to vliv nejen na náš prožitek flow, ale i na frustrační toleranci, pomáhá nám lépe se poprat s náročnými úkoly a obecně těžkým dnem. Také se nám lépe ukládají informace do dlouhodobé paměti. A je

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

to i spánek, který ovlivňuje tvorbu hormonů, tentokrát například serotoninu, nebo hormonů kůry nadledvin, což má vliv i na naši náladu a celkové emoční ladění.

Pro spánek je důležitá pravidelnost. Jak se říká – zvyk, to je železná košile – a v případě spánku to platí bez výjimky. Spánek by měl být pravidelný nejen v tom smyslu, že uléháme každý den, ale že každý den uléháme a vstáváme pravidelně ve stejnou dobu. Podle toho, kolik spánku potřebuji, je vhodné si uzpůsobit dobu uléhání. To, co nenaspíme dnes, nenaspíme už nikdy (to není výmysl, je to opravdu dokázáno). Naopak tím, že dodržujeme pravidelný režim uléhání do postele a vstávání (a to i o víkendu), posilujeme náš cirkadiánní rytmus, který si můžete představit jako takové naše vnitřní hodiny. Mimochodem je to právě tento rytmus, který z nás dělá buď ranní skřivany, nebo noční sovy.

Z hlediska kvalitního spánku je neméně důležité i samotné místo pro spánek. Naše ložnice by měla být opravdu místem odpočinku, tedy v průběhu dne bychom neměli v posteli trávit zbytečné množství času. Tělo se potřebuje připravit na režim, kdy v případě ulehnutí do postele brzy usínáme. Postel je skutečně místem určeným výhradně pro spánek nebo intimní život. A televize v ložnici není opravdu dobrý nápad. Ani tehdy ne, pokud ji budete mít potichu. Naopak bychom se měli před spaním, doporučuji minimálně po dobu závěrečné relaxace před spánkem, vyvarovat sledování telefonů, tabletů, počítačů, televize, protože všechny obsahují modré světlo, které na nás působí ve své podstatě jako denní světlo. Modré světlo tlumí tvorbu melatoninu, což je hormon, který je takovým naším pomocníkem pro spánek. Modré světlo jako by nám tak dávalo signál, že máme být bdělí. Doporučuji vyměnit čas u obrazovky za čas strávený s knihou v ruce, případně poslechem klidné hudby. Samozřejmě to není nic jednoduchého, především v dnešní době, když je i hudba a četba součástí aplikací. V některých situacích ale stojí za to zůstat u tištěné knihy a gramofonu. Můžeme to vnímat jako luxus moderní doby. Stejně tak je důležité příznivé prostředí pro spánek, tedy z hlediska zajištění tmy a ticha. Pokud bydlíme na rušné ulici, s hlukem nám pomohou špunty do uší. Místnost by měla být zatemněna. Nezapomínáme před spánkem samotným větrat, abychom se nepřipravili o čerstvý vzduch. Optimální teplota v místnosti je mezi 18 a 21 °C. Pokud se nám stane, že se nám nedaří usnout po dobu delší, než je třicet minut, je vhodné jít do jiné místnosti, chvíli relaxovat a do postele se vrátit skutečně až tehdy, kdy budeme subjektivně pociťovat únavu.

Kvalitu spánku ovlivňuje i aktivita během dne. Do naší každodenní reality je vhodné zařadit pohybovou aktivitu, ať už jakoukoliv. Ostatně pohyb sám o sobě má značný význam pro naši psychickou kondici, o tom se ještě dočtete dále. Je ideální, pokud uléháme unavení. Nicméně platí, že pohybová aktivita by neměla být prováděna těsně před spánkem. Stejně tak není zhruba tři hodiny před ulehnutím doporučováno jíst,

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

především pak tučná, sladká a výrazně kořeněná jídla. Stejně tak není vhodné pít nápoje typu káva či čaj, popřípadě energetické drinky, nedoporučuje se ani kouřit. Ani alkohol není vhodný, i když můžeme mít subjektivně dojem, že nám spánek navozuje a tedy pomáhá. Ve skutečnosti je to právě alkohol, který má vliv na vznik nerovnováhy mezi non REM a REM fázemi spánku. To znamená, že náš spánek je kratší, přerušovaný, méně kvalitní. Pokud navíc konzumujeme alkohol pravidelně před usnutím s vidinou rychlejšího usnutí, je důležité si uvědomit, že potřeba alkoholu se z hlediska množství může v čase zvyšovat, tedy to, co jsme původně považovali za bezpečnou

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

dávku pro navození ospalosti (přičemž neexistuje nic jako bezpečná dávka alkoholu pro kvalitní spánek), nám v průběhu času může přestat stačit.

Rituály a pravidelnost skutečně rámují náš den. Dávají mu koncept, obrysy, dávají mu rámec a i v době, která je zmatečná a hůře se v ní orientujeme. Rituály jsou tím, co nám přináší do života určitou míru předvídatelnosti. Proto je vhodné zařadit vhodné rituály v čase, než se odebereme do postele. A aby to byl skutečný rituál, je nutné se mu věnovat pravidelně. Princip je zde podobný jako v případě zvyku pro ukončení dne. Dáváme tímto rituálem svému tělu signál, že půjdeme odpočívat. Ritualizovány máme klasicky hygienické činnosti, ale na tyto činnosti může navazovat ještě klidná jóga nebo četba kapitoly v knize. Je to pochopitelně osobní volba, rituál je individuální záležitostí, ale pokud se již pro něj rozhodneme a chceme, aby fungoval, je třeba jej dodržovat.

Spánek mohou narušit negativní myšlenky, které na nás zaútočí přesně v ten okamžik, kdy vše dokončíme, uzavřeme veškeré denní činnosti a máme prostor přemýšlet v tichu a klidu. Obavy a negativní myšlenky mohou spánek ohrozit a mají negativní vliv na jeho kvalitu. V určitých životních situacích je zcela normální mít obavy a pociťovat negativní emoce, ať už se jedná o strach, úzkost, bezmocnost. Není nutné tyto emoce potlačovat nebo se za ně stydět, protože i ty k nám patří. Jak se říká, bez bolesti by nebyla radost taková, jaká je. Na druhou stranu ale není příliš dobré se jimi až příliš zabývat, opakovaně je rozebírat a startovat proces onoho „sebenaštvávacího“ myšlení, který nás dostává do pomyslného začarovaného kruhu, který stupňuje negativní emoce. Pokud se tyto emoce nepodaří kontrolovat, k efektivnímu řešení situace se jen těžko dobereme. Je třeba pamatovat, že myšlenky jsou jen myšlenky. Jsou do značné míry naší vlastní interpretací skutečnosti, ovlivněné naší zkušeností. Rozhodně nemusí být stoprocentně pravdivé. Jak doporučuje Národní ústav duševního zdraví, můžeme si myšlenky představit jako mraky na obloze, které připlují a zase odplují, aniž bychom je museli nějakým způsobem hodnotit nebo na ně reagovat. Své obavy můžeme také odložit na papír s tím, že ráno je moudřejší večera, a tedy se jimi budeme zabývat druhý den, vyspalí, odpočatí, s odstupem a dost možná i s jiným náhledem na věc.

Vliv na kvalitu spánku má nejen naše kondice, ale obecně zdraví, tedy nejen to duševní, ale i to fyzické. Věnovat pozornost vlastnímu zdraví je předpokladem kvalitního života, i když máme pod tlakem povinností někdy tendence péči o vlastní zdraví zanedbávat a odkládat. Ve skutečnosti ale není nic tak důležité. Pokud neposloucháme své tělo, záhy se znovu přihlásí o slovo, a to výrazně razantněji. Kvalitu našeho spánku ovlivní už jen prostá rýma, kdy s plným nosem nemůžeme pořádně dýchat. Umíte si představit, jaký vliv na nás mohou mít somatické projevy dlouhodobého stresu, kdy uléháme do postele a buší nám srdce, máme zpocené ruce a přestože cítíme velkou únavu, usnout nemůžeme? I proto je důležité o své

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

zdraví pečovat, dostatečně odpočívat, protože právě i odpočinek by měl patřit do pravidelného harmonogramu našich dní. V případě potřeby neváhejte vyhledat odbornou pomoc.

To, jak spíme, je ovlivněno i zmíněným odpočinkem během dne. Relaxace by se měla stát pravidelnou součástí našeho denního programu, krátké protažení či změna činnosti poté, co dokončíme dílčí úkol. Načerpání nové energie a možnost nalezení jiné perspektivy jsou benefity pravidelného odpočinku. Na druhou stranu je nutné upozornit na skutečnost, že pokud jako formu odpočinku potřebujete například odpolední spánek, neměl by být příliš dlouhý. Ve skutečnosti toto odpolední zdřímnutí může posléze zhoršit kvalitu nočního spánku. Někdo odpolední spánek potřebuje, to je samozřejmě v pořádku, nicméně by neměl být delší než zhruba půlhodinu. Osvěžit nás může i jen krátké zdřímnutí.

HOSPODAŘTE SE SVÝM ČASEM

Předpokladem využití dosud zmíněných technik jsou základní návyky práce s časem. Není naším cílem zde v širším pojetí čtenáře provádět pravidly time managementu, nicméně je důležité upozornit na nezbytnost alespoň esenciálního plánování činností, a to, jak již bylo uvedeno, včetně odpočinku, času pro sebe, času pro uzavření dne a času pro své blízké.

Pokud se někdy sami sebe ptáte, jak máte tu spoustu úkolů stihnout, pak je time management vůbec první odpovědí a úkolem, s nímž je třeba začít pracovat, než se stres z přemíry úkolů a případného nedostatku řádu stane zatěžujícím. Efektivní řízení času je důležitým předpokladem, který naše duševní zdraví v rovině prevence ovlivňuje. Přitom práce s časem není pouze prací s našimi úkoly, ale také s našimi prioritami. Existuje řada zásad, jak svůj čas organizovat, řada technik a metod, které máme k dispozici, nicméně v žádné z nich by neměl chybět ani aspekt prioritního řazení úkolů a činností. Cílem našeho time managementu by mělo být nejen efektivně organizovat svůj čas vymezený na práci, ale také se zaměřit více sám na sebe a na svoji energii. Zamyslete se nad vlastními pravidly pro rozhodování o tom, jak uspořádáte svůj čas. Smyslem není nalézt ideální řešení, tedy takzvané řešení „kdyby“, řešení za optimálních podmínek, ale funkční pravidla hospodaření s časem, která budou zároveň určovat naše hranice. Můžeme například časově ohraničit naše pracovní schůzky a dojednávat je nikoliv pouze od osmi, ale podle tématu jednání od osmi do půl desáté, což dává všem účastníkům možnost přizpůsobit tomuto časovému oknu své komunikační strategie a probrat potřebné. Můžeme si stanovit konkrétní čas, kdy se budeme věnovat vybrané aktivitě a budovat z ní zvyk. Můžeme si vytvořit pravidla týkající se toho, kolikrát budeme denně (a v jaký

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

čas) kontrolovat e-mail, jak budeme organizovat čas jen sami pro sebe nebo pravidla týkající se vlastního spánku. Cokoliv, kde hraje roli čas, a to nejen z hlediska délky trvání, ale i časového rozložení v průběhu dne, potažmo týdne i delší časové jednotky.

Pokud se rádi pohybujete v online světě, můžete vyzkoušet i některou z online aplikací, díky kterým získáte snadný přístup k přehledu svých úkolů, které můžete spravovat. Poměrně zajímavou aplikací je Trello, kde můžete vytvářet nástěnky s dílčími úkoly, označovat je barevnými štítky a vytvářet oblíbené zaškrtávací seznamy úkolů. Aplikace umožňuje i sdílení s dalšími osobami, je tedy možné ji používat nejen individuálně, ale i v rámci rodinné jednotky nebo pracovního týmu. Velkou výhodou této aplikace je její jednoduchost a intuitivnost. Vedle Trella je zde i řada dalších aplikací, mezi jinými můžeme jmenovat Toggl nebo Todois. Aplikace Streaks je zase aplikací, která pomáhá s tvorbou nových návyků, a to bez ohledu na to, zda chcete začít studovat nový jazyk, běhat nebo vyřizovat e-maily každý den ve stejnou dobu. Pokud potřebujeme přehled, anebo možná trochu chybí vůle a máme tendenci zapomenout, aplikace Streaks s vytvořením návyku umí pomoci.

Pokud jste naopak raději tzv. offline, existuje řada přístupů k řízení vlastního času a stanovování priorit. Jedním z nich je pravidlo dvou minut. To ve zkratce říká, že jestliže nějaká činnost nezabere více než dvě minuty, je to právě ta činnost, kterou bychom měli udělat hned. Za dvě minuty stihneme odpovědět na některé e-maily, vyřídit telefonát, umýt nádobí nebo ustlat. Často jsou to právě tyto dvouminutové úkoly, na které nám čas nestačí, byť zaberou jeho nepatrný zlomek. Ano, chodí nám nepřeberné množství e-mailů a zpráv a v jejich záplavě ty, které se nám jeví jako neprioritní, přesouváme do složky k pozdějšímu vyřízení. Je to naprosto v pořádku, pokud se nestane, že se nám v této složce ony e-maily následně hromadí, což se pro nás může stát frustrující. Pravidlo dvou minut není ve své podstatě nic jiného, než transformované pořekadlo „co můžeš udělat hned…“. Dané pravidlo je možné aplikovat i na uskutečňování vlastních plánů a plnění stanovených cílů. Zde slouží spíše pro nastartování celého procesu, protože vlastní cíle do dvou minut jen těžko naplníme. Nicméně dvě minuty nám stačí na to začít (to bývá totiž to nejnáročnější). Chcete napsat novou knihu? Dejte si dvě minuty a první věta až dvě jsou na světě. Vymýšlíte nový projekt? Založte si složku, kam budete ukládat potřebné zdroje. Je to přístup, který můžete ve své modifikované podobě uplatnit u každého cíle, neboť začneme-li něco dělat, bude pro nás mnohem jednodušší u dané činnosti zůstat a dále v ní pokračovat.

Můžete také zkusit naporcovat slona. Což je technika, která souvisí s rozložením velkých úkolů na menší, snadněji a v kratším čase splnitelné, protože slona také nikdo naráz nenaporcuje. Je to technika, která nám pomáhá především s prokrastinací. Možná to znáte. Máte před sebou velký

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

úkol, velký jako slon. A nechce se vám do něj. Naporcujte ho! Připravujete publikaci a musíte projít tisíce fotek v archivech. To zabere času! Když ale každý den projdete fotek padesát, už se úkol nejeví až tak obtížný.

Neschopnost stanovit si priority a preference úkolů, které subjektivně vnímáme jako náročné, nás někdy dokáže dostat do úzkých. Především tehdy, když se práce nakupí. S tím může pomoci, když si každé ráno sníme vlastní žábu. Žábu si představte jako ten nejsložitější z důležitých úkolů. Je to tedy věru odporná žába. A jezte až do konce, to znamená – pusťte se do práce hned a nedělejte pauzy, dokud ji nedokončíte.

Pokud máte velké množství úkolů a klasické seznamy úkolů vám nestačí, vyzkoušejte metodu todo-today, ke které nepotřebujete nic jiného, než čistý list papíru a barevné fixy. Na připravený list napište úkoly, které vás čekají, které máte v plánu následující den zvládnout. Priority nám pomohou nastavit barevné fixy, kdy červeně zakroužkujeme ty úkoly, které jsou nejvíce naléhavé, modré úkoly budou ty méně důležité a zelené nejméně podstatné. Mezi úkoly můžete vytvořit šipky, které budou rámovat váš den, ve své podstatě vás jím provedou, protože budou představovat pořadí, v jakém budete jednotlivé úkoly plnit. Také nezapomínejte poté, kdy úkol dokončíte, na krátkou pauzu předtím, než se pustíte do dalšího úkolu.

HÝBEJTE SE

O pozitivním vlivu sportu a pohybu obecně již bylo pojednáno v rámci techniky všímavé procházky. Sport působí pozitivně na naše tělesné i duševní zdraví, to je všeobecně známo. Nemusíme být vrcholový sportovec, ale věnovat se pravidelně pohybové aktivitě bychom měli každý. Jde pouze o to najít si svou cestu ke sportu. Toto lze přes uvědomění si motivace a stanovení si milníků.

Možná bychom rádi lepší fyzickou kondici, možná bychom chtěli mít o pár centimetrů v pase méně nebo najít smysluplný čas, který strávíme s partnerem venku. Možná bychom rádi uběhli půlmaraton nebo dokonce maraton, vše to ale začíná u prvního kilometru, potažmo u prvního kroku, a to jak kroku v jeho fyzické podobě, tak i v jeho symbolickém významu.

Pravidelný přiměřený pohyb má pozitivní vliv na naše duševní zdraví i psychickou odolnost. Řada studií potvrzuje, že lidé, kteří se více aktivně hýbají, méně často trpí depresemi nebo úzkostnými poruchami. Stejně tak u lidí s těmito onemocněními má aktivní pohyb pozitivní dopad a výsledky. Proto má vliv jak preventivní, tak terapeutický. Najděte pohyb, který vás bude bavit, a tomu se věnujte. Přizpůsobte cvičení své úrovni, tj. úrovni

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

svých dovedností i své aktuální fyzické kondici. Hýbejte se alespoň třikrát (až pětkrát) v týdnu, pohybu můžete věnovat minimálně jednu ze svých dvacetiminutovek, kterou můžete vnímat jako takové základní minimum pro aktivní pohyb.

Pohyb má ještě tu výhodu, a to, že pozitivně ovlivňuje náš vztah k sobě samým. Pomáhá nám s nalézáním hranic a limitů, v překonávání se, vystavuje nás krátkodobému diskomfortu. Není to nic jiného, než když jsme v emočně náročné situaci. Výhodou je, že často nejsme na sport

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

sami, jsme součástí skupiny, s níž máme společný zájem, jsme obklopeni lidmi, kteří sdílí naše nadšení, vzájemně se podporujeme. Pokud nejste součástí skupiny a jste na to sami a nevyhovuje vám to, zkuste si najít alespoň jednoho partnera, se kterým občas půjdete na procházku, plavat nebo běhat, případně někoho, s kým můžete sdílet své úspěchy a těšit se z nich, případně se vzájemně motivovat.

EMOCE (AŽ) NA PRVNÍM MÍSTĚ

Emoce jsou alfou a omegou našich životů. Dávají o sobě vědět v běžných i profesně orientovaných situacích, někdy i v těch nejméně vhodných. Je přirozené cítit, ale v rámci péče o vlastní pohodu je dobré se naučit emoce rozpoznávat, pojmenovávat a pracovat s nimi, a tedy je zvládat, ať už se jedná o samotný prožitek, nebo o návaznou komunikaci.

Je dobré se naučit rozeznávat emoce na vlastním těle. Určitý podnět způsobí, že vzniká emoce, která se rozvíjí nejen v rovině pocitu samotného v rovině emoční, ale i v rovině fyzické. Emoce můžeme doslova cítit na vlastním těle. Emoce se následně odráží i v komunikaci, konkrétně v té neverbální, a může velmi významně ovlivnit dynamiku celého rozhovoru. Pokud se nám podaří rozšířit vlastní emoční slovník, pojmenování emoce, kterou právě prožíváme, nás vede ke zklidnění, k vědomému přijetí této emoce, kterou můžeme při respektu principů nenásilné komunikace zároveň verbalizovat, sdělit druhému. Ovlivníme tak komunikaci i z pohledu našeho komunikačního partnera, neboť mu tímto dáváme informaci, na kterou může (ale nemusí) reagovat změnou komunikační strategie či rétoriky. Pro to ale potřebujeme umět emoce pojmenovávat. Pro uvědomění některých emocí stojí za to se vystavit i určitému diskomfortu. Tedy emocím se nevyhýbejte, ale směřujte naopak k nim, do nich a v závěru i přes ně. Pro to, abychom se naučili s emocemi popasovat se, stojí za to občas záměrně vykročit z komfortní zóny, nelpět na zavedených a navyklých postupech a přístupech, ale udělat něco jinak. Udělejte alespoň jednou týdně jednu věc jinak, než jste zvyklí. Chodíte do práce stejnou trasou? Zkuste paralelní ulici. Jezdíte tramvají? Vystupte o několik zastávek dříve a cestu dojděte. Obědváte ve stejné restauraci? Dejte šanci jinému zařízení. Nebo si přehoďte hodinky na jeden den na pravou ruku (pokud je nosíte na levé). Při všech těchto změnách, které do značné míry reprezentují naše výstupy z komfortní zóny, pozorujte, jak se cítíte, pojmenujte prožívané emoce.

Za účelem lepšího zvládání emocí se pokuste identifikovat své emoční spouštěče. To jsou přesně ty momenty, kdy nám hrozí tzv. emoční únos, tedy situace, kdy emoce převezmou otěže nad

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

situací a my nejsme schopni racionálně situaci řešit, protože se v daný okamžik pereme sami se sebou, resp. se svojí emocí. Pokud zjistíme (víme), co (a případně kdo) nás dokáže vyvést z míry, budeme následně schopni v těchto situacích, jakmile se do nich dostaneme, zachovat vnitřní klid a převzít vládu nad řízením situace. Znalosti našich vlastních spouštěčů nám pomohou k lepšímu zachování klidu a ke korekci našich reakcí na daný spouštěč, až mu budeme příště čelit.

Možná se někdy dostáváte do situace, kdy se vám nedaří se rozhodnout. Na jedné straně na vás útočí emoce, na straně druhé jste korigováni rozumem. Kdykoliv, když se do takové situace dostanete, můžete si zkusit vytvořit seznam. Vezměte si list papíru, na jednu stranu uvádějte emocionální argumenty, které vás v souvislosti s konkrétním řešením napadají, na stranu druhou přidejte racionální argumenty. Za jedno vám tento přístup pomůže pročistit si hlavu, vzít v potaz své emoce, které se nevymknou vaší kontrole, a zároveň se nedostanete pod tlak v důsledku toho, že vám hlavou víří myšlenky bez jakékoliv struktury a způsobují vám rozhodovací paralýzu.

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

ZÁVĚR

„Zármutek můžeme nést sami. Ale abychom se dovedli těšit z radosti, musíme se o ni s někým podělit.“
Thomas Mann

Zdraví, to není jen fyzická pohoda, jedná se zároveň o pohodu sociální a psychickou. Antidepresiva a anxiolytika dnes patří mezi nejčastěji předepisované léky. Přitom za řadou onemocnění můžeme v pozadí skutečně hledat stres. Stres totiž oslabuje nejen naši mysl, ale i tělo. Proto je v rámci prevence důležité vědět, že psychohygiena nám nabízí řadu podpůrných mechanismů a přístupů, které nám pomáhají předcházet situacím, ve kterých je stres pánem.

Tato stručná brožura vznikla v reakci na období předchozího roku, kdy celá řada jedinců byla vystavena enormnímu stresu a nejistotě, která se zdála být nekonečná. Mnoho z nás nebylo na tuto situaci, kdy jsme často trávili celé dny mezi čtyřmi stěnami, připraveno. U některých se nečekaně objevila po čase úzkost, deprese. Jedinci hledali kompenzační mechanismy, které však vždy nebyly efektivní, a mnohdy se jednalo spíše o tzv. malcoping, tj. mechanismy, které ulevovaly v okamžiku tenze, ale dlouhodobě spíše napáchaly více škody, jako byla nadměrná konzumace alkoholu nebo hledání zábavy a vyžití v online světě, ve kterém tak někteří trávili nejen pracovní, ale často i veškerý volný čas. Publikace byla napsána proto, aby představila nabídku možných technik psychohygieny, které je jednoduché přijmout a implementovat do vlastního života, které nejsou časově zatěžující a které jsou tak pestré, že si z nich vybere prakticky každý, kdo se rozhodne efektivně pracovat s psychohygienou a ovlivňovat tak vlastní psychickou pohodu. Zkušenost je v tomto ohledu nepřenosná, vlastní strategie psychohygieny je tacitní znalostí, kterou je těžké v přesné podobě předat, neboť každý si jednotlivé techniky přizpůsobuje obrazu svému, svému životnímu tempu a své filozofii. Pokud si některé techniky vyberete a rozhodnete se je vpustit do svého života, možná budete zpočátku chybovat. I to je důležité. To je ona zkušenost, kterou získáváme a kterou se posouváme. Nejen uvědomění chyby má svůj význam, svůj význam má především snaha aktivně pracovat na vlastní psychické pohodě, a to tak, aby se psychohygiena stala přirozenou součástí našich životů, úplně stejně, jako je tomu u každodenní hygieny tělesné.

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A DOPORUČENÉ ROZŠIŘUJÍCÍ LITERATURY

ADAM, Zdeněk, Jeroným KLIMEŠ, Luděk POUR, Zdeněk KRÁL, Alice ONDERKOVÁ, Aleš ČERMÁK a Jiří VORLÍČEK. *Maligní onemocnění, psychika a stres: příběhy pacientů s komentářem psychologa*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2539-5.

CLEAR, James. *Atomové návyky: jak si budovat dobré návyky a zbavovat se těch špatných*. Přeložil Aleš DROBEK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2020. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-097-2.

DE WACHTER, Dirk. *Umění být nešťastný: inspirující pohled na štěstí a smysl života*. Přeložila Milena NOVÁKOVÁ. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1745-9.

DEAN, Jeremy. *Making Habits, Breaking Habits: Why We Do Things, Why We Don't, and How to Make Any Change Stick*. London: Oneworld Publications, 2013. ISBN 978-0306822629.

Dechová cvičení [online]. Nevypusť duši, 2020 [cit. 2021-10-1]. Dostupné z: https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/

EKMAN, Paul. *Odhalené emoce: naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých*. Přeložila Eva NEVRLÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2015. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-81-3.

EMMONS Robert a Robin STERN. 2013. Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. doi:10.1002/jclp.22020

EMMONS, Robert a Michael MCCULLOUGH. 2003. Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.

HANSEN, Anders. *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Přeložila Helena STIESSOVÁ. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1717-6.

HARRISON, Eric. *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: jak meditovat kdykoliv a kdekoliv*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3768-3.

HENNIG, Claudius a Gustav KELLER. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.

KAGGE, Erling. *Radost z chůze: krok za krokem ke své duši*. Přeložila Eva DOHNÁLKOVÁ. Praha: Alferia, 2020. ISBN 978-80-271-2081-9.

DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: [kudy vede cesta k přátelství?]*. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1838-5.
KABAT-ZINN, Jon a Libor VÁLEK. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5.
NOVOTNÝ, Zbyněk. *Emoční inteligence českých manažerů* [online]. Praha, 2017 [cit. 2021-10-01]. Dostupné z: https://theses.cz/id/kcvkk5/. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Celoškolská pracoviště (studium mimo fakulty).
PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
Pravidla spánkové hygieny za časů COVID-19 [online]. Národní ústav duševního zdraví, 2020 [cit. 2021-10-1]. Dostupné z: https://www.nudz.cz/files/pdf/pravidla-spankove-hygieny-za-casu-covid.pdf
Psychohygiena – Pohyb [online]. Psychologická služba AČR, 2021 [cit. 2021-10-1]. Dostupné z: https://www.psychologove.army.cz/sites/psychologove.army.cz/files/dokumenty/aktualita/psychohygiena_a_pohyb.pdf
ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.
VAN DER KOLK, Bessel A. *Tělo sčítá rány: jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit*. Přeložila Monika MARTINKOVÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2021. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-130-6.
WALKER, Matthew P. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Druhé, aktualizované vydání. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2021. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-122-1.
WATKINS, Philip, WOODWARD, Kathrane, STONE, Tamara a Russel KOLTS. 2003. Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. doi:10.2224/sbp.2003.31.5.431
WEISS, Brian L. *Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu: od nepohody k nalezení vnitřního míru*. V Praze: Metafora, 2014. ISBN 978-80-7359-435-0.

 DOI https://doi.org/10.24132/ZCU.2021.10538

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ
ZÁPADOČESKÉ UNIVERZITY
V PLZNI

V době radostných bychom se měli umět těšit z maličkostí a úspěchů. Umíme to ale skutečně? Stejně tak bychom to měli umět i v dobách, kdy se nám nedaří. Stejně tak, jako pečujeme pravidelně o své tělo, stojí za to věnovat pozornost naší duši, naší pohodě psychické a emoční. Psychohygiena představuje pomyslný kompas, který nás navádí k prožitku flow, ke kompenzaci stresorů a životní pohodě. Není to ani tak cíl jako takový jako spíše cesta, která sestává z řady technik a metod, které nenásilně vpustíme do našeho života. Tato skromná publikace představuje ty z nich, s nimiž má autorka publikace osobní zkušenost. Jako taková byla koncipována a připravena v rámci Fakulty zdravotnických studií Západočeské univerzity v Plzni, kde je vedle přípravy nelékařských zdravotnických pracovníků a péče o zdraví v jeho fyzické podobě věnována napříč obory pozornost také péči o pohodu pacientů, klientů a obecně osob bez ohledu na věk. Pracováno je zde se širokou škálou zástupců cílových skupin od dětí po seniorní populaci.

Ing. Alena Lochmannová, Ph.D., MBA je česká etnoložka, která se dlouhodobě výzkumně věnuje především tématům medicínské antropologie a fenomenologii sebevražedného jednání. V rovině praktické se soustředí na posilování soft skills studentů, pedagogů a zástupců především odborné veřejnosti, především ve vazbě na otázky syndromu vyhoření, práce se stresem, práce s emocemi, kreativního myšlení a psychohygieny. Profesně působí jako proděkanka Fakulty zdravotnických studií a vědecko-výzkumná pracovnice Katedry záchranářství, diagnostických oborů a veřejného zdravotnictví jmenované fakulty.

ISBN 978-80-261-1053-8