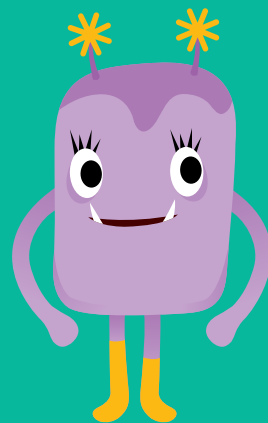
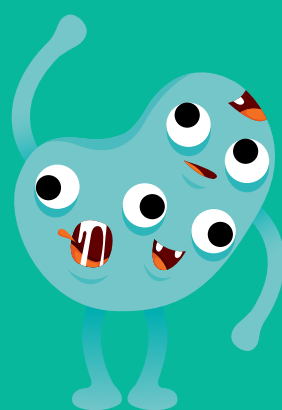


# Jak si udržet zdravý rozum



„Já se z toho zblázním!“ – Tímhle zvoláním si občas uleví skoro každý z nás. Aby k tomu opravdovému zbláznění docházelo co nejméně, připravili jsme příručku psychohygieny. Čtěte, čím posílit své obranné mechanismy nebo jak reagovat na první možné příznaky psychického vyčerpání.

Všichni rozumíme tomu, že když nás skolí chřipka, je potřeba zalézt do postele, pít čaj s medem a prostě se vykurýrovat. Dětem od malička vysvětlujeme, že si musí čistit zuby, aby neměly kazy. Chápeme, že o tělo se musíme starat, dbát na prevenci, aby nebylo nemocné, a když už onemocní, tak ho léčit. Nikomu nepřipadne divné starat se o svoje fyzické zdraví. Jak to ale máme se zdravím psychickým?

## **Neblázníme víc než dřív. Jen to víc řešíme.**

Vyhledat odbornou pomoc, když přijde na psychiku, bylo ještě donedávna pro spoustu lidí tabu. V posledních letech se ale situace naštěstí zlepšuje. Lidé se stále častěji se svými psychickými potížemi nebojí svěřit odborníkům. Jednoduše jsme začali chápat, že zajít k psychologovi nemusí nutně znamenat, že je člověk blázen...

I když by se podle statistik mohlo zdát, že blázníme čím dál víc.

„Těch nejčastějších duševních poruch, tedy úzkosti a deprese, je více proto, že se klienti nestydí vyhledat lékaře, a tím pádem jsou diagnostikováni,“ říká k tomu psychiatr Jan Hanka z Národního ústavu pro duševní zdraví. „Pokud jde o závažné duševní nemoci typu schizofrenie, jejich výskyt je po celém světě stabilní.“



# Jak poznat, že se mi v hlavě něco děje?

Než se přihodí něco opravdu vážného, může se člověk potýkat s neurotickými poruchami.

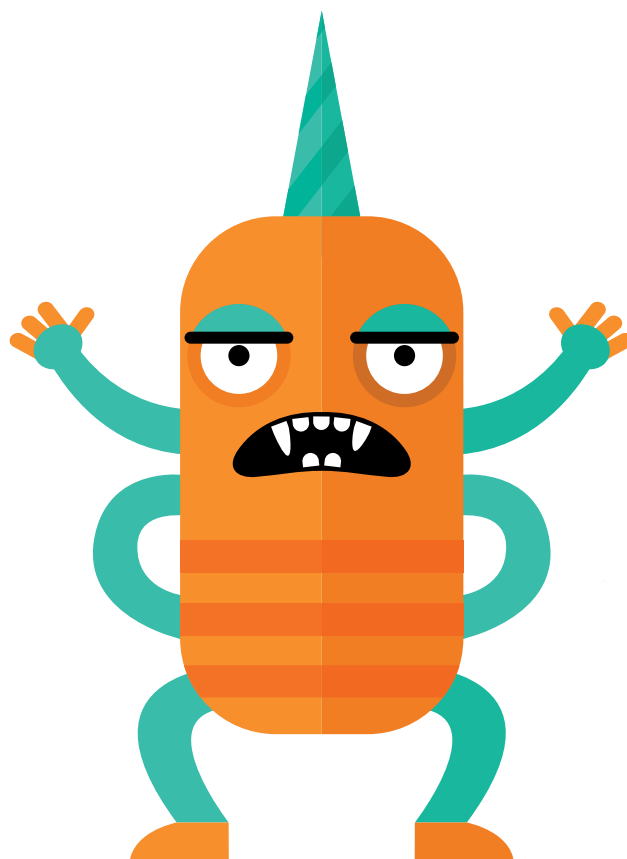
V populaci jsou nejčastější a jednoduše řečeno komplikují běžné fungování člověka.

K příznakům patří pocity strachu a úzkosti, tendence vyhýbat se situacím, kterých se člověk bojí.

V somatické rovině se projevují zvýšeným pocením, pocity blížkými mdlobám, zrychleným tepem, návaly chladu nebo horka, problémy s dýcháním...

A blíže neidentifikované úzkosti se pak mohou rozvinout ve fobické poruchy.

Věci, které ostatní nevnímají jako nebezpečné, ale u nemocného člověka mohou vyvolávat nesnesitelný strach:



**Agorafobie** – vyrazit na ulici nebo na nákup je nepřekonatelná překážka, všude je moc lidí, moc otevřených prostor. Pacienti s agorafobií se bojí, že se jim něco stane, a oni nebudou moci utéct nebo nebudou mít kam utéct. Odmítají kamkoliv chodit, cestovat, sociální kontakt je děsí.

**Klaustrofobie** – strach z uzavřených prostor, ať to jsou letadla, výtahy, vlaky, jeskyně nebo třeba tunely.

**Sociální fobie** – strach stýkat se jinými lidmi a mluvit, telefonovat nebo jíst na veřejnosti. Lidé, kteří sociální fobií trpí, na veřejnosti rudnou, třesou se, chce se jim zvracet.

**Specifické (izolované) fobie** – strach si můžete vybudovat vlastně z čehokoliv. Třeba z jednotlivostí a specifických situací, které většině populace nečiní nejmenší potíže.

# Stresujeme se dnes a denně. Přesto je to pořád nebezpečné.

Stres je velice normální, až běžná záležitost, chtělo by se říct. Je nedílnou součástí našich životů, že jsme ho skoro přestali vnímat jako riziko. Prostě tu s námi je. Tak nějak pořád... Jenže o to je nebezpečnější. Bereme ho jako nedílnou součást každodenního života, kterou jsme plus mínus schopni ukočírovat. Ovšem jen do momentu, než padneme totálním vyčerpáním.

## K čemu potřebujeme stres. A kdy už je ho moc.

Jistá míra stresu je potřebná. Donutí nás ráno vstát z postele, jít do práce, do školy, postarat se o sebe a své blízké, zaplatit elektriku. Přiměřený stres jednoduše hraje roli v naší motivaci něco dělat. Háček je v tom slově „přiměřený“. Stres, který nás v současné době hromadně kosí, totiž není přiměřený ani trochu. „Na jednu stranu je náš život pohodlnější než býval, nehrozí nám hladomor, války ani úmrtí na banální choroby. Na druhou stranu jsme ve stresu, protože čelíme záplavě informací, zažíváme nejistotu ohledně zaměstnání a financí. Náš stres je mnohem abstraktnější a hůř se mu čelí, což může snáz vést k rozvoji psychických potíží,“ popisuje situaci psychiatr Jan Hanka.

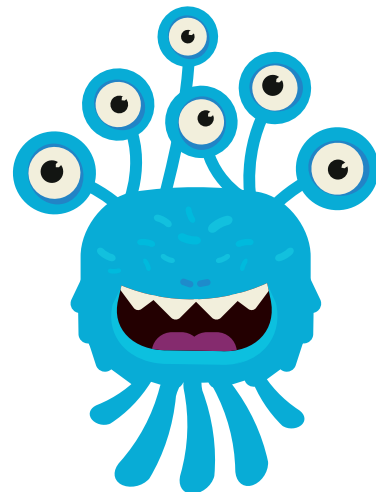


# Poznejte, kdy je načase

Ve stresu nejste jenom tehdy, když si postěžujete kolegovi v práci, že je toho na vás nějak moc. Příznaků je mnoho a když jich zpozorujete víc najednou, přišel moment, kdy byste to měli začít brát vážně. Vybrali jsme ty nejzásadnější, které by vás měly navést k tomu, že něco není v pořádku.

## Příznaky stresu

Problémy s pamětí. Zapomínáte nejen, kam jste co dali, ale také jména, adresy a úkoly. Nesnadná koncentrace. Ani když se snažíte sebevíc, pořádně se na nic nedokážete soustředit. Špatná nálada, podrážděnost nebo deprese. Bývali jste veselí a usměvaví, teď vás ale nepotěší vůbec nic. Nebo nesmyslně vyjedete kvůli každé maličkosti. Pocit osamění. Cítíte, že jste na všechno sami a nikdo vám s ničím nemůže pomoci. Neustálé obavy. V práci, doma, v situacích, které jste dříve řešili jednoduše a naprosto s klidem, se nyní strachujete o všechno. Jak si poradíte, jak to dopadne, co by se mohlo stát..



## Stres může bolet

Dlouhodobý stres může mít závažné následky. A nejde jen o emoční vyčerpání, vyhoření nebo duševní prázdnotu. Naše psychické potíže se totiž nakonec vždycky projeví na těle. Bolavá záda, špatné zažívání nebo akné jsou ještě tím lepším, co si spolu se stresem můžeme pořídit. Příznaky jako zdánlivě bezdůvodné bolesti, vyrážky nebo nevolnosti by měly být varováním, že se něco děje a je potřeba zpomalit. Stres totiž spouští uvolňování kortizolu (stresového hormonu), který – pokud je produkován neustále – brání správné funkci imunitního, trávicího, nervového a svalovo-kosterního systému. Jinými slovy vás může úplně zlikvidovat: Ruku v ruce se stresem jdou obezita, deprese i srdeční onemocnění.



# Jak se stresu vyhýbat?

Všichni jsme tyhle rady slyšeli už mockrát a zní to tak banálně, že se nám nad tím chce mávnout rukou. Jenže tyhle banality nás nakonec můžou zachránit z pořádné kaše. Nejdřív je důležité poznat hlavní znaky toho, že je čas zakročit, a pak to hned začít řešit. Ne za týden, zítra nebo za hodinu, ale hned. Postupně, ale důkladně.

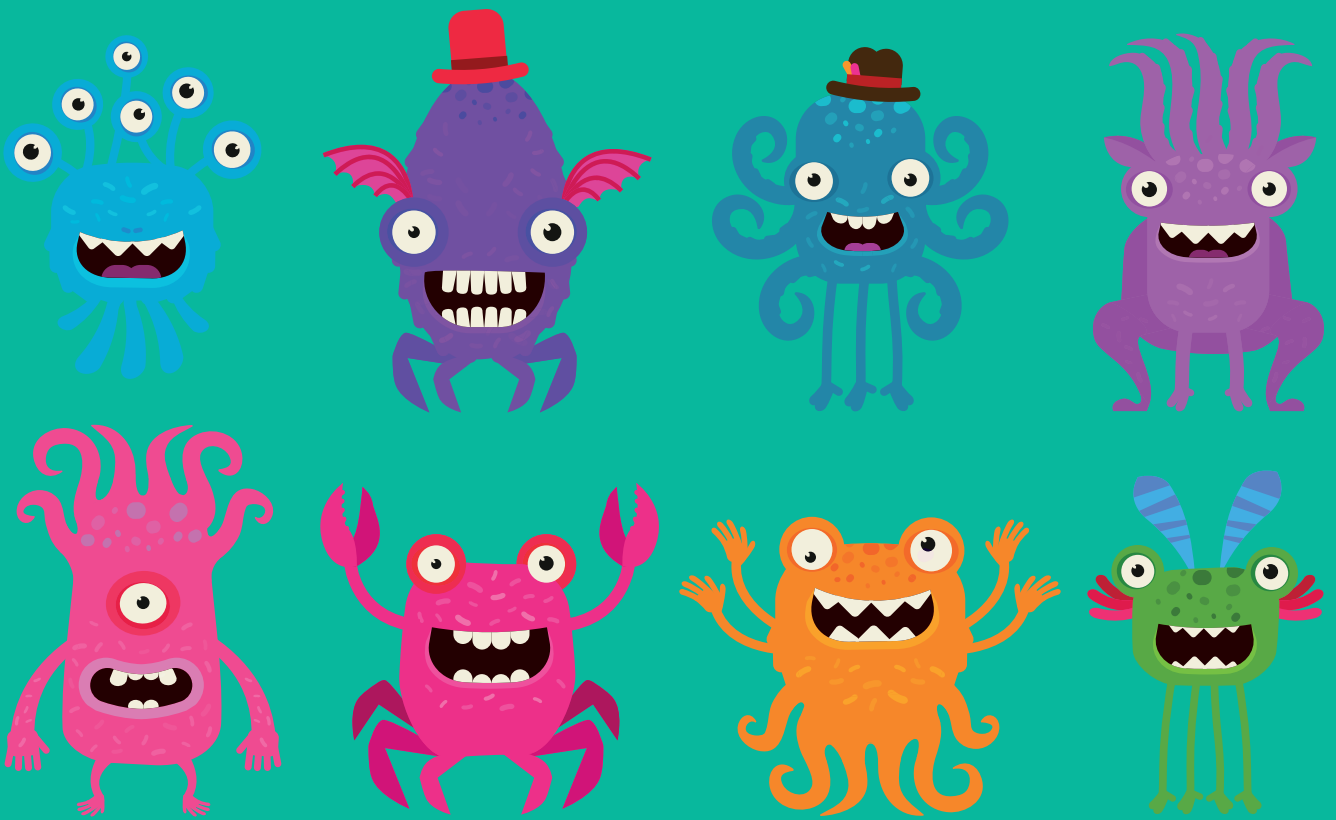
Hodně spěte. Ještě před sto lety lidé spali průměrně devět hodin denně, dnes je to sedm hodin. Každou minutu jsme zavaleni podněty a informacemi, chytré telefony nedáme z ruky ani v posteli a místo odpočinku svajpujeme prstem po displeji. Jezte zdravě. Nemusíte hned přejít výhradně na saláty a cizrnu, třeba si jen na talíř přidejte zeleninovou přílohu a párkrát za týden si místo smaženého dejte rizoto nebo polévku pho bo.

Hýbejte se. Poťte se v posilovně, běhejte přírodou, protáhněte se na skupinových lekcích jógy – zkrátka se věnujte pohybu, který je vám milý. Nebo se aspoň jednou za pár dnů projděte do práce pěšky.

Bud'te se svými blízkými. Společnost lidí, které máte rádi, vás uklidní a naladí na pohodovou notu. K dobré psychické pohodě přispívá i fyzický kontakt, třeba i obyčejné objetí.

Jako u každé nemoci je i pro zdravou hlavu nejlepší prevence. I když se to často může zdát obtížné nebo snad nemožné, snažte se eliminovat přílišný stres a ten „zdravý“ si připouštět k tělu v rozumné míře. Myslet na psychohygienu i v době, kdy se vlastně cítíte příjemně a v pohodě, se vám v dobrém vrátí.





**Patálie.**

