



**Kde se
v nás bere
napětí a stres?**

Mohlo by se zdát, že s uklidněním, odstavením společenského života, s tím, že nám dočasně odpadly některé aktivity, bychom měli být klidní a bez stresu. Podle zjištění odborníků však v současné době narůstá výskyt nepříjemných psychických obtíží, jako jsou deprese a úzkosti.

S psycholožkou Radkou Lojou jsem proto mluvila o tom, jak se vypořádat s různými stresory. Ačkoli jsou naše aktivity v současné době docela omezené a mohlo by se zdát, že jsme zrelaxovaní až nad hlavu, mnozí z nás cítí v této době napětí a stres. Proč? „Omezení aktivit totiž nemusí znamenat relaxaci. Někteří lidé relaxovali právě ve fitcentrech, na masážích, u kosmetičky, holiče, na horách, ve wellness, v kavárnách, v divadlech, na koncertech atd. A to je vše zavřené. Nemít tolík práce neznamená relaxaci, protože mnoho lidí neví, co smysluplného by měli dělat. Už mají uklizeno, přečteno několik knih a začnou se nudit. A když se někdo nudí, tak si často začne „vyrábět problémy“ ve své hlavě – jako nevědomou obranu proti nudě. A to stojí spoustu energie. Jiní mají naopak práce nad hlavu – pracují z domova,

celá rodina doma, zvýšené nároky na vaření, učení se s dětmi apod.“ popisuje psycholožka.

Dodává, že lidé jsou deprimovaní a mají strach z budoucnosti. Kladou si otázky: Kdy to všechno skončí? Jak to bude dál s mojí prací? „Napětí je prostě přímo ve vzdachu. Jdete do obchodu a nevidíte lidem do obličeje, když vám někdo něco říká, často mu přes roušku špatně rozumíte. Lidé začali víc pít alkohol, víc jíst a tlouštou, narostly úzkosti, deprese, hypochondrické poruchy atd. Děti nechodí do školy, kvalita výuky za nic nestojí, chybí jim sociální kontakty a pořád sedí za počítačem nebo s mobilem v ruce.“

Volný čas splývá s prací

Mnohým z nás dnes splývá volný čas s prací. Týká se to především profesí, které lze vykoná-

vat z domu, ale i pedagogové na tom mohou být podobně. Nemohu na kávu s kamarádkou nebo si po práci zaplavat? Nevadí, budu do noci sedět nad přípravou pomůcek, které se přitom dají jednoduše koupit a škola mi je dokonce zaplatí, jen abych nějak vyplnila „nadbytečný“ čas.

Proč i dnes potřebujeme relaxovat? Co o tom míní psycholožka a koučka Radka Loja? „V dnešní době u mnoha lidí téměř vymizely každodenní rituály a životní rytmus, např. ráno vstát, obléct se do práce, nachystat dětem svačiny, jít si zacvičit ... pomalu ani nerozlišujeme mezi všedním dnem a víkendem. Tyto rituály a rytmus nám vytvářejí v životě pocit bezpečí, že aspoň něco máme částečně pod kontrolou. Mnoho klientů říká, že jsou velmi unavení a dny jsou nějak kratší. Ráno vstanou trochu později, udělají si snídani, potom chvíli pracují, mezikrát prohodí s každým členem domácnosti pář slov – dohromady je to časově ale např. hodina a půl, potom uvaří oběd, nají se, jdou si chvilku lehnout, zase práce a učení se s dětmi a den je pryč. Říkají, že jsou unavení a téměř nic nestihli.“

Jak bychom mohli z podobného začarovaného kruhu vystoupit? „Je potřeba pláno-

vat," doporučuje psycholožka. „Říci si, kdy a kdo v rodině bude co dělat. A je potřeba si skutečně vyhradit čas pro sebe na relaxaci, procházku, cvičení, čtení nebo cokoli, co nám dělá dobré.“

Není relaxace moc složitá?

Možná někdy máme pocit, že relaxace je nad naše síly, že je složitá, že to je něco „extra“. Našemu váhání někdy přidávají na síle články a videa relaxujících a meditujících celebrit, případně dokonale oblečených, štíhlých a osvalených osobností cvičících třeba jógu nebo pilates. Můžeme i my, obyčejní lidé, relaxovat? Máme se na relaxaci nějak speciálně chystat? „Relaxace jako taková není žádná složitá činnost. Můžeme v podstatě relaxovat kdykoli a kdekoli. Záleží na nás, jaký typ relaxace si zvolíme,“ vysvětluje Radka Loja.

„Může to být např. hudba, kterou si pustíme do sluchátek, malování, vybarvování omalovánek, nějaké ruční práce, běh, procházka, jóga nebo meditace. Hlavně to nesmí být nic složitého, protože na to se náš mozek brzy vykašle. A hlavně nás relaxace nesmí zatěžovat ve smyslu další povinnosti – musím relaxovat! Ještě je potřeba vymyslet takovou relaxaci, kterou jsem schopna dělat v prostředí, ve kterém jsem. Pokud mám např. byt 2+1 a momentálně jsem doma s manželem a se dvěma dětmi, tak těžko zvládnu v jednom z pokojů např. 20 minut meditaci,“ upozorňuje odbornice. Jaký efekt nám relaxace přináší? „Uvolňuje fyzické i psychické napětí a dodává nám energii a radost ze života,“ dodává.

Relaxace s pohybem

Radky Loji jsem se zeptala i na to, zda by měla nějaký tip na relaxační cvičení. „Určitě. V dnešní době doporučuji hlavně relaxaci, která v sobě zahrnuje pohyb. Takže třeba jógu, pilates, tai-či, kalanetiku. Na YouTube je spousta videí, nebo se můžete zapdat na on-line lekce,“ radí zájemcům.

„Pro rychlou relaxaci doporučuji cvičení s prodýcháním. Dá se prakticky použít kdykoli a kdekoli, aniž by si toho někdo všimnul. Dochází při něm k rychlému a příjemnému uvolnění.“ Jak se prodýchávání provádí? „Nejprve se pohodlně posadíte, nekřížíte ruce ani nohy. Můžete i stát nebo ležet. Oči si zavřete, nebo je necháte otevřené a díváte se do jednoho místa. Následně počítejte od deseti do jedné, představujte si čísla, soustředíte se jenom na ta čísla a uvolněně dýcháte. Počítání od deseti do jedné představuje první fázi uvolnění.“

Jak relaxace pokračuje? „Potom sedmi pomalými nádechy a výdechů

CVIČENÍ S PRODÝCHÁVÁNÍM

Nejprve se pohodlně posadíte, nekřížíte ruce ani nohy. Můžete i stát nebo ležet. Oči si zavřete, nebo je necháte otevřené a díváte se do jednoho místa. Následně počítejte od deseti do jedné, představujte si čísla, soustředíte se jenom na ta čísla a uvolněně dýcháte. Počítání od deseti do jedné představuje první fázi uvolnění.

Potom sedmi pomalými nádechy a výdechů postupně prodýcháváte celé tělo. Zároveň si představujte, že do vás s každým nádechem proudí čerstvá energie a s výdechem odchází všechn stres, napětí a nepříjemné emoce. Každý nádech odpočítáváte. Po každém výdechu přesouváte pozornost do další oblasti:

1. sedm, nádech – do hlavy a čela;
2. šest, nádech – obličej;
3. pět, nádech – krk a ramena, ruce;
4. čtyři, nádech – hrudník;
5. tři, nádech – oblast nad pupkem;
6. dva, nádech – oblast pod pupkem;
7. jedna, nádech – boky, hýzdě, nohy a chodidla.

Potom ještě chvíli dýcháte a pozorujete, jak se vaše tělo a mysl uvolňuje a regeneruje.

postupně prodýcháváte celé tělo. Zároveň si představujte, že s každým nádechem do vás proudí čerstvá energie a s výdechem odchází všechn stres, napětí a nepříjemné emoce. Každý nádech odpočítáváte. Po každém výdechu přesouváte pozornost do další oblasti:

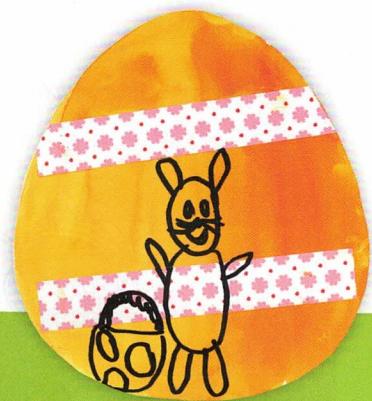
1. sedm, nádech – do hlavy a čela;
2. šest, nádech – obličej;
3. pět, nádech – krk a ramena, ruce;
4. čtyři, nádech – hrudník;
5. tři, nádech – oblast nad pupkem;
6. dva, nádech – oblast pod pupkem;
7. jedna, nádech – boky, hýzdě, nohy a chodidla.

Potom ještě chvíli dýcháte a pozorujete, jak se vaše tělo a mysl uvolňuje a regeneruje.“

Na závěr našeho společného povídání jsem se Radky Loji zeptala, co pomáhá jí samotné. „Já mám děti velké a stačí mi 6 hodin spánku, takže mám na sebe víc času. Téměř každý den skoro hodinu cvičím nebo jdu na delší procházku a někdy obojí. Také pravidelně asi půl hodiny medituji a občas si nakreslím mandalu.“

Mandala je zajímavý nápad, jaký je její význam? „Mandala je většinou kruhová kresba obsahující určité obrázce a tvary. Psycholog C. G. Jung ji nazval kresbou symbolizující naši duši. Kreslení mandal mě hluboce zklidňuje a mám pocit, jako by se uspořádával můj vnitřní svět. Mnoho prožitků a emocí je velmi těžké vyjádřit verbálně, ale jde to pomocí barev a tvarů, které obsahuje právě mandala.“ ■

Mgr. Marie Těthalová



Knižní tip



O duši a sexu

Rozhovor s psychiatrem Martinem Hollým se věnuje duševnímu zdraví a péči o něj. Najdete v něm také kapitoly věnované úzkostem, depresím a dalším psychickým trápením. Protože je doktor Hollý také sexuolog, nechybějí rozhovory o naší intimitě. Čtivá kniha poskytuje výhled do tématu psychické pohody a nabízí řadu rad, které je možné využít. Knihu vydal Portál a zakoupíte ji na obchod.portal.cz.