



Péče o duši v neklidných časech

O tom, že jsme se ocitli v situaci, kterou nikdo z nás nezažil, není třeba pochybovat. Pandemie sílí a omezuje naše životy. Jak z náročných měsíců vyjít s co nejmenšími škodami?

Na stoupající počty nemocných, kteří se nakazili infekcí covid-19, reagujeme různě. Někoho z nás to příliš „nebere“, nákazu si nepřipouští, jiný se uzavře před světem. Možná také hledáme „zázračnou medicínu“, někteří se uchylují k různým více či méně ověřeným metodám. To vše je logické a není na tom nic špatného. Je samozřejmě potřeba zapojit kritické myšlení a nepodlehnut různým fámám a nesmyslným informacím, ale reakce, které u sebe i druhých vnímáme, jsou vzhledem k nenormální situaci vlastně normální. Jak ale stav, který potrvá s největší pravděpodobností ještě řadu měsíců a možná i let, přečkat? Nabízíme vám různé tipy.

Tělo je základ

I když titulek mluví o duši, základem je naše tělo a to, jak se v něm cítíme. Není nám zima? Nebolí nás něco? Starejme se o svou tělesnou pohodu, k čemuž nám pomůže kvalitní jídlo, dobrý spánek a dostatek pohybu. S tím posledním to je v současné době trochu složité. Poslovny a různá skupinová cvičení, stejně jako bazény a další sportoviště, postihlo uzavření. Existují ale i další možnosti, jako je cvičení podle různých interaktivních kurzů. Mnohé sportovní kurzy přešly do on-line prostředí a nabízejí různé webináře přes

volně dostupné komunikační platformy, které jen stačí stáhnout do počítače. Učitelky mateřských škol a mnohdy i vychovatelky školních družin mají navíc jednu velkou výhodu, protože s dětmi pravidelně cvičí, pohybové chvilky patří k běžnému programu školek i družin. Zkuste si tedy zacvičit jako děti, protáhnout se a podobně.

Nechtěla bych ale přejít první body v péči o tělo. Kvalitní jídlo by mělo být vyvážené, obsahovat základní živiny a vitaminy. Každý máme své stravovací preference. Někdo nejí maso, jiný se vyhýbá i ostatním živočišným produktům, další se pak živočišným zdrojem nebrání. Každý stravovací směr ovšem nabízí možnosti, jak jít zdravě a dobře. V této náročné době bychom se navíc neměli moc nutit do jídel, která příliš „nemusíme“, ale připravovat si ta, která kromě energie dodají našemu tělu pohodu a radost. Je úplně jedno, jestli nám radost udělá svíčková, bramborová kaše se zeleninou nebo polévka. Ať je ale dobře připravená ať jíme v pokud možno kulturním prostředí.

Dobrý spánek je něco, co můžeme ovlivnit jen do jisté míry, přesto se vyplatí se o to pokusit. Základem je spánková hygiena. Ačkoli je možné, že v době vyjít článku nastane celostátní karanténa a budeme proto trávit mnohem víc času v bezpečí svých domovů, i přesto bychom neměli

dopustit, aby se nám z života vytratil řád, který pro dobrou pohodu a kvalitní spánek potřebujeme. Lékaři, kteří pracují s lidmi s nespavostí, doporučují i v těchto případech vstávat v čase, na který jsme zvyklí, a zachovat obvyklou denní rutinu. Dobrá snídaně, ranní sprcha, případně rozvíčka... to vše nám pomůže vstoupit do nového dne co nejlépe. Rutina by nás měla provázet celým dnem, ve kterém nesmí chybět čas na práci i relaxaci. Základem spánkové hygieny je omezení modrého světla ve večerních hodinách, odpusťme si tedy večerní televizi, mžourání do mobilu nebo surfování na internetu. Mysleme i na to, abychom nešli spát s plným žaludkem. Postel je pak místo, kde je prostor pouze pro spánek nebo sex, i oblíbené večerní čtení pod dekou nám může usínání zkomplikovat.

K péči o tělo pak patří nezanedbatelný různých zdravotních obtíží. Ačkoli je naše zdravotnictví v současné době přetížené, neměli bychom rozhodně zanedbávat problémy typu náhle se objevivých zažívacích obtíží nevirového původu (bolesti v břišní dutině), stejně jako bolesti v oblasti hrudníku nebo úporné bolesti hlavy. Pro akutní neinfekční péči jsou stále vyčleněny kapacity.

Duševní zdraví

Už jarní karanténa vedla u poměrně významného počtu lidí ke zhoršení jejich psychické pohody. Dokonce i u lidí, kteří do té doby žádné problémy neměli, se objevily úzkostné i depresivní stavy, které si v mnoha případech vyžádaly odbornou

psychiatrickou a psychoterapeutickou pomoc. Pokud byste se ocitli ve stavu duševní nepohody, která by trvala déle než dva týdny a obnášela by ztrátu radosti z běžných věcí, kdy by vás například najednou přestaly těšit vaše oblíbené činnosti, zvýšenou únavu a pocit beznaděje, obraťte se prosím na odborníky. Pomoc vám může poskytnout i vás praktický lékař. Protože jsou ale v současné době ambulance zavaleny agendou související s epidemií (e-neschopenky, žádanky na testy a podobně), je výhodnější obrátit se přímo na psychiatra či psychoterapeuta. Ani k jednomu nepotřebujete jít s doporučením od praktického lékaře. Pokud byste měli problém daného odborníka najít, obraťte se na svou zdravotní pojišťovnu, která je povinna vám dohledat dostupného specialistu.

Pokud vás výše zmíněné stavy postihnou, nesnažte se je „léčit“ například alkoholem, který depresivní a úzkostné pocity spíše prohlubuje. V závěru článku také najdete popis jednoduché relaxační techniky, která je skvělou prevencí a může vám pomoci zmírnit pocity, které jsou vám nepříjemné.

Relaxace

K tělesnému i duševnímu zdraví a zejména k prevenci nám pomůže relaxace. Ta může mít mnoho podob. Stejně jako s jídlem volme tu, která nám „chutná“. Baví vás pletení? Objednejte si přes internet vlnu a upletejte si novou zimní šálu. Těší vás čtení? Proberte se domácí knihovnou, ve které určitě najdete něco, co jste ještě nečetli, nebo si knihu pořídejte. Baví vás cvičit? Domácí tělocvičnu si můžete vytvořit i v obývacím pokoji, stačí cvičební podložka. Cvičíte-li jógu, jistě máte i další pomůcky, a pokud rádi posilujete, můžete zkusit posilování s váhou vlastního těla. Samozřejmě že volejbal nebo košíková budou muset na čas počkat.

Myslete i na kulturu, kterou nejsou jen filmy. Řada světových galerií nabízí on-line prohlídky svých sbírek. Na YouTube najdete legální záznamy divadelních her a dalších představení. Více jich pochopitelně objevíte v anglickém znění, ale při troše hledání najdete skvosty i z našich divadel. Kulturu si ovšem můžete tvořit i sami. Pokud jste chtěli někdy zkusit malovat či kreslit, teď je ta pravá chvíle. Baví-li vás zpěv, zpívejte si třeba u vaření. Možnosti je hodně.

Relaxace ovšem může být doslova odpočinková, nemusíte u ní nic vytvářet a ani se o nic snažit. Půlhodinka s čajem u kuchyňského okna, z něhož sledujete, co se děje venku, a máte přitom „vypnutou“ hlavu, vždycky potěší, stejně jako dlouhá koupel. A pozor, pokud se vám během dne objeví volná půlhodinka, rozhodně ji nezaplňte prací. O tom, že to se snadno řekne, ale těžko udělá, ví své i autorka těchto rádků. Přesto to zkuste.

DECHOVÁ RELAXACE

Tuto relaxaci můžeme provádět vsedě i vleže. Vhodné je volné, pohodlné oblečení. Nejlepší je relaxovat o samotě. Relaxace obvykle trvá 10–15 minut.

- 1 Položíme se na záda nebo se usadíme do pohodlné židle nebo křesla a opřeme se zády o opěradlo. Najdeme si co nejvhodnější polohu a zavřeme oči.
- 2 Postupně se soustředíme na svůj dech, pomyslně prodýcháváme prsty u nohou, nártu, kotníky, lýtka, kolena, stehna, klín, boky, břicho, hrudník, prsty na rukou, dlaně, zápěstí, předloktí, lokty, paže, ramena, krk, obličej, týl, temeno a vlasy. Dech provázíme slovy: „Právě dýchám do...“ doprovázenými dlouhým nádechem a výdechem, abyhom si uvědomili celé své tělo.
- 3 Začneme se soustředit na jednotlivé smysly. Hmat nám pomůže uvědomit si, kde právě jsme, a hmatáme nejen rukama, ale celým tělem. Chuť nám pomůže uvědomit si, co cítíme v ústech, třeba nádech jablka, které jsme měli k svačině. Čichem vnímáme vzduch kolem sebe, různé vůně a pachy z okolí. Sluchem zaregistrováme různé zvuky, které se linou i z našeho těla. Nekrúčí nám v bříše? Zakryjeme si dlaněmi oči a na chvíli je otevřeme, abyhom zapojili i zrak. Co vidíme? Dlaněmi probleskuje světlo.
- 4 Setrváme v relaxované poloze a myslíme na současnost, tady a teď. Minulost se stala a nezměníme ji, budoucnost tu ještě není. Důležitý je přítomný okamžik.
- 5 Postupně se začnáme vrtět, zahybeme prsty u nohou a na rukou, pomalu rozhybeme hlavu. Dáme si opět dlaně před oči a otevřeme je. Postupně se „probouzíme“. Je běžné, že se nám po této relaxaci vyřinou slzy z očí, že začneme kýchat nebo potřebujeme smrkat.

Vztahy

K tomu, abyhom byli v pohodě, potřebujeme také vztahy. Partner, děti, sourozenci, babička, kamarádi a mnohdy i kolegové, to vše jsou lidé, s nimiž jsme rádi a na kterých nám záleží. A jim záleží na nás. Uzavření společenského života nás mnohdy vede k tomu, že mnohem více času trávíme s těmi nejbližšími. A ačkoli jsou nám nejblížší, třecím plochám se nevyhneme. V dobách, kdy dorazíme z práce domů, stihneme maximálně rychlou kávu a už zase někam pospícháme, různé věci úspěšně přehlížíme, ovšem nyní nám – co si budeme povídат – poněkud lezou na nervy. V těchto časech mnohem více potřebujeme vzájemnou toleranci.

A jak vztahy podporovat? Třeba společenskými hrami (pokud možno nekonfliktními), rodinným projektem, kterým teď rozhodně nemá být velká rekonstrukce, ale třeba společná tvorba rodomenu, tříděním fotek z dovolené, kterých máme

plnou složku, ale odkládali jsme je na dobu, kdy máme více času.

Mysleme i na ty vzdálenější lidi, kteří jsou pro nás důležití. Možná víc pro telefonujeme a možná je právě teď čas na to, abyhom si nainstalovali Skype a zavedli odpolední on-line „kávové sedánky“ s kamarádkami. Nebudu sami, a nenechávejme o samotě ani ty ostatní.

Držme si palce a chovejme se zodpovědně

Zodpovědné chování, základní hygiena, čisté ruce i roušky. To vše nám může pomoci. I když nás možná nebaví stále si dezinfikovat ruce a roušek už máme plné zuby, vydržme to. Jen tak se epidemie zpomalí. Hodně sil! ■

Mgr. Marie Těthalová



Knižní tip

O duši a sexu

Rozhovor s psychiatrem Martinem Hollým se věnuje duševnímu zdraví a péci 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 vhled do tématu psychické pohody a nabízí řadu rad, které je možné využít. Knihu vydal Portál a zakoupíte ji na obchod.portal.cz.

