**6. Životospráva a relaxácia ako základné prvky psychohygieny**

* **Základné zásady zdravej životosprávy**

**1. Strava a stravovacie návyky**: z dlhodobého hľadiska by naša strava mala byť vyvážená, obsahovať správne množstvo a pomer tukov, cukrov, bielkovín, vlákniny, vitamínov a stopových prvkov. A ako zlepšiť svoje stravovacie návyky? Je potrebné aby sme znížili príjem tukov (zvlášť nasýtených), červeného mäsa, jednoduchých cukrov, kofeínu, soli, alkoholu a nikotínu a naopak zvýšiť príjem tekutín, celozrných potravín, rybieho mäsa, ovocia, zeleniny a vlákniny.

**2. odpočinok**: ten je dôležitý pre regeneráciu našich síl. Väčšinou sa hovorí o aktívnom odpočinku (šport a činnosti vôbec ale aj relaxačné cvičenie). A pasívny odpočinok (spánok, zníženie aktivít tzv. ničnerobenie alebo sledovanie televízie. Obidva druh odpočinku sú z hľadiska psychohygieny ( odburávania následkov stresu) nutné, no problémom väčšiny ľudí je však minimálne zastúpenie aktívneho odpočinku alebo odpočinku vôbec.

**3. Spánok**: je jedným z prirodzených spôsobov odburávania následkov stresu vôbec. Dôležité je dodržiavanie denného režimu, chodiť spať a vstávať v približne rovnakú dobu. Kvalita spánku je ovplyvnená aj kvalitou a kvantitou jedla. Večera by mala byť ľahšia, nemala by byť tesne pred spaním., pred spaním by sa nemali piť povzbudzujúce nápoje.

**4. hospodárenie s časom** dávajte si len jasné a dosiahnuteľné ciele, berte si len toľko práce koľko zvládnete. Nezačínajte naraz príliš veľa aktivít. Ak je to možné delegujte prácu na iných. Ak si budete poctivo písať zoznam úloh pomôže vám to vyvarovať sa ich zabudnutiu čo je často zdrojom stresu

**5. aktívny pohyb**: je prirodzeným efektívnym prostriedkom neutralizácie stresových hormónov a prevencie civilizačných chorôb.

**6. sociálna opora**: ani tie najlepšie relaxačné techniky nám nepomôžu keď zostaneme so svojim stresom osamotení. Sociálnou pomocou rozumieme pomoc, ktorá je poskytovaná inými ľuďmi človeku v núdzi.

**7. relaxácia** ktorej sa budeme ďalej bližšie venovať.

* **Relaxácia**

je psychická činnosť zameraná na dosiahnutie harmónie tela a duše. Jej cieľom je, aby človek dokázal oslobodiť spútané energie a zmenou vnútorného prežívania dosiahol zmenu v správaní a vo výkone. Miesto, kde sa daná energia nahromaďuje, má informačný náboj a jej konkrétnym vyjadrením sú psychosomatické ochorenia.

Každý z nás si už určite kládol otázky, ktoré sa týkali života a jeho kvality. K tomu, aby sa človek cítil dobre, nestačí mať iba kvalitné materiálne veci, potrebujeme aj psychickú pohodu. Väčšina z nás však ani netuší, ako sa k takej psychickej pohode možno dopracovať.

Samotný pojem relaxácia pochádza zo stredoveku a v starofrancúzštine znamená: „vypustiť väzňa“. **Cieľom** je, aby energie, ktoré drží človek spútané, dokázal oslobodiť. Cieľom nácviku relaxácie je naučiť sa reč vlastného tela a oslobodenie energie.

**Relaxačné metódy** vychádzajú z poznatkov o vzájomnej súvislosti medzi troma faktormi: psychickou tenziou, funkčným stavom vegetatívnej nervovej sústavy a napätím kostrového svalstva. Keďže tonus

kostrového svalstva je možné vôľou meniť, je tu daná možnosť využiť zámernú svalovú relaxáciu k dosiahnutiu psychického uvoľnenia a k ovplyvneniu aj orgánových funkcií riadených vegetatívnou nervovou sústavou.

**Relaxačné techniky** sú väčšinou založené na pravidelných cvičeniach, ktorými sa človek učí regulovať niektoré svoje vegetatívne funkcie a procesy. Táto autoregulácia má väčšinou upokojujúci charakter, niekedy však tiež charakter uspávajúci alebo naopak: aktivizujúci.

**Relaxácia** má okrem uvoľňujúcich účinkov aj účinky liečivé. Dajú sa ňou liečiť poruchy spánku, pocity úzkosti, depresie. Je to hlavná zbraň proti stresu. Umožňuje zbaviť sa skľúčenosti, napätosti a kŕčovitosti rôzneho druhu. Relaxácia má priaznivý a dokonca liečivý vplyv na psychiku človeka. Vedie k vnútornej harmónii, vnútornému pokoju, k vyrovnanosti. Je to cesta k dosiahnutiu stavu duševnej rovnováhy a duševného zdravia, aj preto je súčasťou zdravého životného štýlu.

**Relaxácia** je najprirodzenejším liekom proti stresu. Liekom, ktorý nemá žiadne negatívne účinky na ľudský organizmus. A pritom je liekom najlacnejším. Je úplne zadarmo. Relaxáciu však nemožno kúpiť v lekárni, ani nikde inde. Dá sa získať iba cvičením. Je to vec cviku. Je to schopnosť. Uplatňovanie, využívanie, používanie tejto schopnosti bude pôsobiť ako liek. Liek, ktorý si dokáže človek vyrobiť sám. Je to vlastný liek pôsobiaci na ľudský organizmus ukľudňujúco, upokojujúco, utišujúco.

Pre nacvičovanie relaxácie sa používajú viaceré osvedčené relaxačné metódy a techniky. V konečnom dôsledku si však človek musí nájsť tú vlastnú pre neho účinnú metódu či techniku ako dokáže svoj vlastný organizmus priviesť do stavu uvoľnenia, a to buď sám alebo s pomocou skutočného odborníka.

**Potrebujete sa uvoľniť?**

Odpovedzte „áno“ alebo „nie“ na otázky tak, že do príslušného stĺpca dáte krížik:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Otázka** | **Áno** | **Nie** |
| **1** | Rozčuľujete sa ľahko? |  |  |
| **2** | Prepadáva vás niekedy neodôvodnený panický strach? |  |  |
| **3** | Stáva sa, že sa nemôžete uvoľniť? |  |  |
| **4** | Priali by ste si mať menej zodpovednosti? |  |  |
| **5** | Potrebujete upokojujúce lieky na spanie, aby ste sa zbavili stresu? |  |  |
| **6** | Máte niekedy túžbu všetko zbaliť a niekam utiecť? |  |  |
| **7** | Trpíte ťarchou nezvládnuteľných úloh? |  |  |
| **8** | Trápi vás stále množstvo starostí? |  |  |
| **9** | Ste stále uponáhľaní? |  |  |
| **10** | Máte stále zlú náladu? |  |  |

**Vyhodnotenie:**

7 – 10 odpovedí „áno“: mali by ste sa naučiť relaxovať, pretože ste v stálom strese, trpíte starosťami a úzkosťou.

4 – 6 odpovedí „áno“: podliehate síce menej stresom, avšak relaxácia by Vám skvalitnila život.

3 – a  menej odpovedí „áno“: ste celkovo vyrovnaný.

* **Relaxační techniky**

= jde o cvičení zaměřené na psychickou i tělesnou relaxaci – **uvolnění**. Působí uvolňujícím způsobem při stresu, nadměrné zátěži, nespavosti, chronických bolestech, různých psychosomatických onemocněních, napětí, neklidu, zvládání zátěžových situací. Využívá se u úzkostných a depresivních poruch k navození uvolnění a překonávání psychosomatických projevů neuróz. Relaxační techniky mají i širší uplatnění při zvládání zátěžových situací obecně. Je možné se je naučit na základě terapeutického vedení. Techniky terapeut přizpůsobí situaci a problémům klienta.

**Základní relaxační techniky**:

* **cílené (zaměřené)** - do obecného rámce se vkládají konkrétní osobní data, s nimiž se dále pracuje za pomocí terapeutů
* **necílené (nezaměřené**) - navození pocitu klidu, uvolnění (nebo naopak pocitu síly, energie) příp. koncentrace a sebevědomí

**Druhy (často vycházejí z těchto technik):**

* relaxační cvičení, relaxace s imaginacemi, mediace
* dechová cvičení
* relaxační a koncentrační cvičení převzaté z jógy
* relaxační hry, doplňková a navazující techniky
* masáže a automasáže
* muzikoterapie, arteterapie
* taiči
* sugesce či hypnózy

**K nejznámějším relaxačním technikám patří:**

* **Schultzův autogenní trénink** – jóga a sugesce, 6 základních kroků (zklidnění dechu, pocit tíhy v končetinách, pocit tepla v končetinách, pocit tepla v břiše, pocit chladivého čela, příp. ovlivňování tepu srdce)
* **Jacobsonova progresivní relaxace** – postupné protahování všech svalů těla, i v obličeji.
* **jóga**

Jde o specifický druh cvičení, jehož podstatou je jednota maximálního tělesného uvolnění a vnitřního duševního soustředění – niterného ponoření se do sebe sama. Člověk je tvoření 3 subsystémy – část psychická, somatická, viscerální. Tyto subsystémy jsou vzájemně propojeny. Změny v činnosti kterékoli z uvedených oblastí se projevují změnami v oblastech zbývajících.

Efekt autogenního tréninku spočívá v tom, že koncentrací na somatickou oblast a její relaxaci dosahujeme relaxace i v oblasti vegetativní a rovněž v oblasti psychické.

V obou případech se jedná o cvičení a ne o jednorázovou činnost, v jádru těchto metod je soustředění cvičence za vedení cvičitele zaměřené na uvolňování jednotlivých skupin svalů. Cvičenec je v průběhu cvičení veden k tomu, aby uvolnění jednotlivých skupin svalů cítil a uvědomoval si ho, počítá se s tím, že uvolnění svalů se projeví také v psychickém uvolnění. V rámci psychohygieny sem patří cvičení správného dýchání, ovládání některých aspektů kardiovaskulární činnosti apod.

**Význam relaxace:**

* relaxace je jedna ze základních podmínek, na nichž můžeme nové kvality svého života budovat
* relaxace značí uvolnění, to je odstranění napětí všeho druhu z našeho těla a z naší duše. Hluboká relaxace, postoupivší na vyšší stupeň, se většinou označuje jako meditace
* zlepšuje psychický stav a schopnost zvládat stres
* v práci – předejití syndromu vyhoření

**Meditace**

Patří do skupiny relaxačních cvičení, soudobé techniky meditace byly odvozeny z původních náboženských meditativních forem – např. formy opakování určitých slov. Taková slova se opakují nepřetržitě např. 20 min vždy na jedno nadechnutí – tím, že se člověk musí soustředit na pomalé vyslovování daného slova, nemá možnost myslet na těžkosti, může si tak od všeho odpočinout.

**Meditace směřovaná na obtěžující problémy** – v této formě meditace se nejen dovoluje, ale přímo navádí k soustředění se na problém, nejedná se však o utápění v myšlenkách, ale o tzv. myšlení bez hodnocení, jehož cílem je odstup a vhled (insight) do situace či „nadhled“.

**Imaginace** (z lat. Imago – obraz)

Imaginací se rozumí záměrné zobrazování, v daném případě, tzv. uklidňujících scenerií. Např. příjemná scénka u moře, výjevy z přírody atd. v pozadí této formy relaxace je zjištění, že člověk není s to soustředit se v dané chvíli na více než jen jednu jedinou věc. (Někteří autoři doporučují myslet na věci či situace, které byly danému člověku povzbuzení; jiný doporučují myslet na negativní obraz).

***Na záver malé relaxačné cvičenie***

Vyberme si tiché miesto, kde nás nič a nikto nebude rušiť.

* Vyzujme si topánky a  uvoľnime sa , sme uvoľnení a v pohode.
* Zatvorme si oči a  zopakujme 2  hlboké nádychy a 2 výdychy.
* So zatvorenými očami si predstavme nejaké príjemné miesto. Skúsme si vytvoriť v mysli obraz niečoho pekného. Všimnime si vánok vetra na listoch stromov, na vode. Predstavme si , ako všetky naše zmysly vnímajú náš vytvorený obraz. Na svojej pokožke cítime jemný studený vánok. Dýchajte pri tom pomaly a  zhlboka. Predstavme si vône, ktoré sa nám vybavujú pri vnímaní tejto scény, napr. čerstvú slanú vôňu morskej vody alebo čistotu horského vzduchu. Predstavme si, že načúvame zvukom, prúdiacim našim vytvoreným svetom, napr. zvuk vetra preháňajúceho sa pomedzi listy stromov, spev vtákov.
* Kto chce, môže relaxovať pri nejakej relaxačnej hudbe.
* Upokojme svoju myseľ, hovorme si, že som pokojný.
* Stačí asi 10 minút a mali by sme sa cítiť oddýchnutí.

Otázky:

1. Dodržiavate zásady zdravej životosprávy? V čom áno a v čom možno nie, a prečo?
2. Praktizujete aktívne nejaké relaxačné techniky?
3. Máte pocit, že máte svoj stres pod kontrolou?