

## Psychohygienu – pečujeme o svou duši

---

Štěpánka Michalíčková

Psychologický ústav FFMU, Brno

[450520@mail.muni.cz](mailto:450520@mail.muni.cz)



*Součástí zdravého jedince není pouze jeho dobrý fyzický stav. Velkou měrou se na zdraví člověka podílí také jeho psychika. Tyto dvě části jsou velmi úzce propojeny a neustále se ovlivňují. Proč se i přesto zabýváme především tělesnými problémy a nehledíme na psychickou stránku? Proč se o sebe lépe nestaráme a nesnažíme se předcházet možným problémům? Co můžeme udělat pro své duševní zdraví?*

*Physical condition is a part of a healthy human, but mental health is also an important part of health. Both parts are connected and always in interaction. Why do we still mostly pay attention to physical problems only and disregard our mental health?*

*Why aren't we more careful and why aren't we trying to prevent possible problems? What can we do for our mental health?*

***Klíčová slova:*** psychohygienu, duševní zdraví, psychické zdraví, zdraví, odolnost, adaptace, psychika, stres, deprese, prevence

***Key words:*** psychohygiene, mental health, health, adaptation, resilience, stress, depression, prevention

---

### Co je psychohygienu

V poslední době se o lidské psychice a jejích obtížích mluví poměrně hodně, což je bezesporu dobře. Velmi často ale chybí v povědomí lidí zásadní věc, a tou je právě prevence duševních problémů. Jak lze tedy předcházet stresu, úzkostem, depresi a jiným duševním obtížím?

Pojem psychohygienu shrnuje různé formy péče o naše duševní zdraví, napomáhá jeho zesílení nebo navrácení. Úzce souvisí také s prevencí, tedy předcházení patologickým jevům,

at' jde o syndrom vyhoření, stres nebo různá psychická onemocnění (Míček, 1984). Psychohygienu ale napomáhá především tzv. *adaptaci*, tedy schopnosti organismu přizpůsobit se vnějším podmínkám. Každý člověk se ve svém životě musí vyrovnávat s různě závažnými a zatěžujícími situacemi, naše psychika tedy musí být schopna ustát mnohé. Od méně závažných situací, až po tragické životní rány (Paulík, 2010).

Problematické v této oblasti je to, že každý člověk má jinou míru adaptability. Každý člověk vnímá obtížné překážky a zátěž jinak, a především každého člověka v životě potká něco jiného. Nelze tedy podat jednoduchý obecný recept pro všechny, jak se starat o své duševní zdraví a jak zvyšovat svou schopnost adaptace na zátěž a překážky (Paulík, 2010).

### **Proč se starat o své duševní zdraví**

V české populaci neustále roste počet lidí ošetřených na odděleních a pracovištích psychiatrie. Nejčastěji se jedná o neurotické poruchy (40%), afektivní poruchy (18%) a organické duševní poruchy (12%). Toto procentuální rozlišení se příliš neliší od předešlých let, roste však celkový počet nemocných. V případě hospitalizace lidé ve většině případů musí ambulantně zůstat nadále pod dohledem odborníků (Nechanská et al., 2017).

Naše zdraví se skládá z fyzické, ale také z psychické složky. Tyto složky se propojují a v případě poškození jedné, může druhá velmi dobře pomoci k uzdravení. Můžeme tedy říci, že psychohygienu napomáhá také prevenci somatických onemocnění nebo přispívá k rychlejšímu uzdravení (Míček, 1984).

Na vzniku duševních nemocí se podílí z velké části genetika, prodělaná onemocnění, ale také psychosociální faktory. Mezi ně řadíme rodinu a vztahy, výchovu, sociální konflikty nebo také stresové a zátěžové situace. Významný vliv mají ale také osobnostní rysy nebo přítomnost faktorů jako je odolnost vůči stresu, adaptabilita nebo vrozené dispozice pro zvládnání problémů. Na rozvíjení těchto schopností můžeme pracovat, a tím zvyšovat naši celkovou odolnost vůči nemocem a psychickým problémům (Orel, 2016).

### **Jak se starat o duši – praktické rady**

Co tedy dělat pro to, abychom co nejlépe předešli únavě, stresu, nebo snížili riziko jiných psychických obtíží? Důležité je myslet na to, že ne všechny tipy, které zde najdete, musíte nutně dodržovat. Nezapomínejte na to, že si každý musí najít způsob, který mu vyhovuje a baví ho. Vše, co člověk bere jako povinnost, nudí ho a nenaplnuje, má opačný účinek.

## Životospráva

Zdravý životní styl je sice tou nejobecnější radou, ovšem také jednou z těch nejdůležitějších. Zásadním prvkem životosprávy v oblasti duševního zdraví je odpočinek. Kvalita a pravidelnost spánku zajišťuje obnovu energie pro organismus, který je přes den vystaven vysoké zátěži. Bohužel je spánek v současné době velmi podceňován a opomíjen (Bartko, 1990). Pro spánek je vhodná chladnější místnost s přísunem čerstvého vzduchu. Pro snazší usnutí se doporučuje určit pravidelnou hodinu usínání, dvě až tři hodiny před spaním nejíst a nepít alkohol ani kávu. Zhruba hodinu před spaním dělat nějakou uklidňující činnost a vyhnout se jasným obrazovkám mobilů a notebooků. V případě špatného usínání je vhodný poslech relaxační hudby nebo samotná relaxace. Tento harmonogram je doporučeno dodržovat i o víkendech, a to platí i pro přiměřenou dobu vstávání. Přemíra spánku také škodí a narušuje rytmus spánku během týdne (Nešpor, 2015).

Nesmíme zapomenout zmínit i pestrou vyváženou stravu a fyzický pohyb. Ten zmírňuje úzkost a depresi, uvolňuje tělo od stresu, posiluje imunitu a fyzickou zdatnost. Navíc uvolňuje tělo od jednostranného pohybu, který často vykonáváme v práci. Opomenout nesmíme ani škodlivost užívání návykových látek, alkoholu a kouření. (Bartko, 1990).

## Odpočinek a relaxační metody

Pro obnovení energie je zásadní odpočinek, který se ale netýká pouze kvalitního spánku. Jde o to, aby si člověk uměl vymezit čas sám pro sebe a pro činnost, která ho baví, například nějaký koníček, a u které nemusí moc přemýšlet. Někdo odpočívá při sportu, někdo při jednoduché manuální činnosti (různé vyrábění, navlékání korálek, pletení apod.), jiný zase v přírodě nebo při četbě knih. Velmi důležitý je na tom odpočinek, ale také čas strávený pouze sám se sebou, kterého se mnohdy nedostává. Vhodné jsou i různé relaxační metody, jako je například autogenní trénink nebo progresivní relaxace.

**Schultzův autogenní trénink** je jednou z nejpoužívanějších relaxačních metod. Využívá se pro získání energie a odstranění napětí. Základem je koncentrace na vlastní tělo a navozování pocitu tíhy a tepla v jednotlivých částech těla a vnímání pravidelného dechu a srdečního tepu (Dušek & Večeřová-Procházková, 2015). Autogenní trénink vyžaduje

koncentraci a může se stát, že vám myšlenky budou odbíhat a nedokážete se soustředit na jednotlivé fáze. Záleží ale na tréninku jednotlivých fází a vytrvalosti ve cvičení. Autogenní trénink se tedy nehodí v případě, že potřebujete nabrat energii ihned. Tréninkem se ale schopnost koncentrace na vlastní tělo zvyšuje. Podrobnější popis metody naleznete v jednom z našich dřívějších článků<sup>1</sup>. Pro začátek je také vhodné využít různých nahrávek (například na YouTube), stačí si pouze vybrat tempo a hlas, který vám bude vyhovovat.

Další velmi využívanou relaxační technikou je **Jacobsonova progresivní relaxace**. Jedná se o záměrné napětí jednotlivých svalů a jejich následné uvolnění. Praktický postup cvičení naleznete zde<sup>2</sup>.

### Koncentrace a metoda Mindfulness

Další možností, kterou můžeme využít k upevnění duševního zdraví je koncentrace. Rozvíjení naší schopnosti soustředit se nám samozřejmě nejvíce pomůže v pracovní oblasti a při plnění našich povinností. Zlepšuje pracovní výkon, protože nás od práce nedokáže nic rozptýlit, plně se soustředíme a tím máme pracovní úkoly rychleji hotové. Schopnost koncentrace také snižuje únavu nebo napomáhá při nervozitě, a to tím způsobem, kdy se v situaci která vyvolává nervozitu, dokážeme soustředit na něco, co nás uklidňuje. Udržení koncentrace je ze začátku v tomto případě docela obtížné, ale cvikem se velmi dobře rozvíjí (Míček, 1976).

Z principu koncentrace vychází také technika **Mindfulness** (do češtiny se překládá jako všímavost), která velice dobře reaguje na problematiku dnešní doby, kterou je uspěchanost a to, že stále přemýšlíme dopředu, abychom stihli všechny naše povinnosti. V práci přemýšlíme, co budeme večer vařit, když večer vaříme, přemýšlíme o zítřejší práci a podobně. Mindfulness se snaží o to, abychom si všímali věcí tady a teď, tedy abychom se soustředili na situaci, která se právě teď děje, a to všemi našimi smysly. Můžeme to aplikovat kdykoli u jakékoli činnosti – cesta tramvají, pití kávy nebo pletí zahrádky. Jde především o to, abychom konkrétní situaci detailně prožili a užili si ji všemi smysly (Sinclair & Seydel, 2015) Vyzkoušet si to můžete například i u vaření<sup>3</sup>. Různé mindfulness tipy najdete i zde<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> <http://psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/14-autogenni-trenink-stale-aktualnejsi-tradice-pri-zvladani-stresu>

<sup>2</sup> <http://www.pvpsps.cz/data/2017/05/30/12/spmgr-materialy-vybranepmetody-progresivnirelaxace.pdf?id=131>

<sup>3</sup> <https://mindfulwork.cz/meditace-v-kuchyni-jak-si-uzit-jidlo-i-vareni-na-maximum/>

## Sebevýchova a sebepoznání

Znát sebe sama je nesmírně důležité v mnoha oblastech. Ať už se jedná o náplň našeho života nebo o to zjistit, co k našemu životu potřebujeme, abychom byli spokojení. V našem případě se také velmi dobře hodí například pro zlepšení vztahů s okolím.

Základem sebepoznání je registrace vlastního chování a následné vyhodnocení námi samotnými. Může to být formou deníku, kdy si nejlépe večer zapíšeme průběh našeho dne, jak jsme se u jednotlivých situací cítili a jak jsme se zachovali. Rozborem těchto zápisů poté můžeme zjistit například naše typické chování v určitých situacích, jestli je vůbec vhodné, a co na něm případně zlepšit. Díky tomu také lépe pochopíme jednání ostatních, čímž můžeme napomoci zlepšit vztahy s okolím. Můžeme se poučit z vlastních chyb nebo si lépe rozvrhovat čas a efektivitu práce. V případě nějakých nesnází může někomu pomoci pouhé „vypsání se“ z problémů. Zároveň tak ale může najít i jeho řešení, může se dopátrat příčiny a tím pádem i třeba předejít podobné situaci v budoucnu (Míček, 1976).

## Uspořádání času

Schopnost rozvržení si svého času je základem pro to, abychom vše splnili včas a předešli tak vypjatým situacím když nestíháme. Tzv. time management je dobrý pomocník pro předcházení stresu z mnoha povinností a mála času. Důležité je si uvědomit, kolik máme času, jaké úkoly musíme zvládnout a jak dlouho zhruba budou trvat. Zamyslet se také, jak zefektivnit svou práci, co dělat lépe a všechny povinnosti si zapisovat, abychom udrželi pořádek a na nic nezapomněli (Paulík, 2010).

## Mysleme na sebe

Nezapomínejme na to, že součástí zdraví je i naše duševní stránka. Tak jako bychom si měli vážit fyzického zdraví, měli bychom si vážit i zdraví psychického a náležitě o něj pečovat. Dost dobře se totiž tak dá předcházet mnoha problémům. Staráním se o naši duševní stránku můžeme zkvalitnit náš život, dosáhnout většího úspěchu v práci a vylepšit mezilidské vztahy. Nezapomínejme tedy na své koníčky a činnosti, které nám dělají radost.

---

<sup>4</sup> <http://www.mindfulness-institut.cz/tipy-na-kazdy-den/>

## Kde hledat pomoc

Doporučení, která jste zde našli, slouží jako preventivní opatření nebo jako doporučení pro rozvoj sebe sama a upevnění svého duševního zdraví. V případě, že se už delší dobu necítíte v pořádku, netěší vás činnosti, které vám dříve dělaly radost a nejste schopni dostatečně vykonávat své povinnosti, je na místě zvážit, zda se neporadit s odborníkem. Neváhejte se obrátit na pomoc, protože právě proto zde tito odborníci jsou.

Pomoci vám může například psycholog, psychiatr nebo psychoterapeut. V současnosti neexistuje souhrnný seznam všech psychologů, kontakty na odborníky tedy naleznete na internetu podle místa vašeho bydliště.

Adresář psychoterapeutů, kteří jsou členy České psychoterapeutické společnosti, naleznete [zde](#)<sup>5</sup>.

Seznam linek důvěry, kam můžete v tíživé situaci zatelefonovat, je [zde](#)<sup>6</sup>.

Adresář krizových psychosociálních služeb, kde najdete krizová centra, linky důvěry, krizové linky, poradny, nebo azylové domy, je [zde](#)<sup>7</sup>.

---

<sup>5</sup> <http://www.psychoterapeuti.cz/adresar-psychoterapeutu>

<sup>6</sup> <http://www.krizova-pomoc.cz/kontakty/seznam-linek-duvery-pro-celou-populaci/>

<sup>7</sup> [http://www.remedium.cz/vzdelavaci-programy/adresar-krizovych-sluzeb/zobrazit\\_krizova\\_centra.php](http://www.remedium.cz/vzdelavaci-programy/adresar-krizovych-sluzeb/zobrazit_krizova_centra.php)

Zdroje:

- Bartko, D. (1990). *Moderná psychohygienu* (6. vyd). Bratislava: Obzor.
- Dušek, K., & Večeřová-Procházková, A. (2015). *Diagnostika a terapie duševních poruch* (2., přepracované vydání). Praha: Grada Publishing.
- Míček, L. (1976). *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Nechanská, B., Jann, J., Nováková, Z., Kudrna, K., Slábová, V., & Pašingerová, R. (2017). *Psychiatrická péče 2016: Zdravotnická statistika*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. Dostupné z <https://www.uzis.cz/publikace/psychiatricka-pece-2016>.
- Nešpor, K. (2015). *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál.
- Orel, M. (2016). *Psychopatologie: nauka o nemocech duše* (2., aktualizované a doplněné vydání). Praha: Grada.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Sinclair, M., & Seydel, J. (2015). *Všímavost: cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají*. Praha: Alferia.

Zdroj obrázku:

<https://bit.ly/2y8pHq8>