

10

TIPŮ NA PODPORU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Jednoduchá cvičení pro každodenní sebepéči



Financováno
Evropskou unií



Akademie
duševního zdraví



NUDZ NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Vnitřní rovnováha

Dlouhodobý tlak, spěch a množství povinností mohou snadno vést k vyčerpání. Často víme, že bychom měli nejdříve pečovat o sebe, ale v každodenním životě na to zapomínáme. Právě věci, na kterých nám záleží a kterým věnujeme nejvíce energie, se při dlouhodobém stresu mohou stát zdrojem přetížení. Proto je důležité všimnout si prvních signálů stresu a reagovat dříve, než se napětí začne hromadit. Když lépe rozumíme tomu, co se s námi ve stresu děje a co nám pomáhá se zklidnit, můžeme si postupně vytvářet více prostoru pro regeneraci, odpočinek a větší vnitřní rovnováhu.

Tip č. 1

Zkuste se sami sebe zeptat: Jak poznám, že jsem ve stresu? Může to být únava, podrážděnost, zrychlený tep, napětí v těle, vtíravé myšlenky nebo změna chuti k jídlu. Sepište si alespoň tři věci, které vám pomáhají napětí snížit – například procházka, dechové cvičení, rozhovor s blízkým člověkem, hudba nebo chvíle klidu. Vraťte se k nim vždy, když cítíte, že je toho na vás moc.



Respekt k potřebám

V každodenním shonu často odsouváme své potřeby stranou – kvůli práci, povinnostem nebo požadavkům druhých. Přitom i malé věci, jako je klidná pauza, šálek čaje, chvíle bez obrazovky nebo krátký odpočinek, nám mohou pomoci lépe zvládat den. Když si začneme více všimnout toho, co právě teď potřebujeme, snadněji si nastavíme hranice, lépe si rozvrhneme energii a dáme sami sobě najevo, že na nás také záleží. Součástí péče o sebe může být i digitální detox – vědomé odložení telefonu, omezení notifikací nebo chvíle bez sociálních sítí, která nám pomůže zklidnit mysl a vrátit pozornost zpět k sobě.

Tip č. 2

Naplánujte si během dne cílené přestávky. Vyhradte si čas na oběd nebo svačinu, krátký rozhovor s kolegy, nerušenou práci i chvíli jen pro sebe. Zkuste si každý den dopřát alespoň jednu pauzu bez telefonu, e-mailů a sociálních sítí – třeba při jídle, na procházce nebo před spaním. Všimněte si, jak se cítíte, když si dovolíte na chvíli vypnout.



Radost z pohybu

Pravidelný pohyb prospívá tělu i psychice – pomáhá snižovat stres, uvolňuje napětí, podporuje soustředění, spánek i celkovou energii. Když ho navíc spojíme s pobytem venku, získáme jednoduchý způsob, jak se vrátit do přítomného okamžiku a na chvíli vystoupit z každodenního tlaku. Nemusí jít o náročné cvičení – i krátká procházka může pomoci pročistit hlavu, zklidnit nervový systém a dodat pocit větší lehkosti.

Tip č. 3

Vyberte si dva dny v týdnu a dopřejte si alespoň 30 minut pohybu – může to být svižnější procházka, běh, jóga, tanec, plavání nebo cokoli, co vás baví. V běžný den zkuste přidat i krátkou desetiminutovou chůzi, třeba cestou do práce, z práce nebo místo scrollování na telefonu. Důležité je vytvořit si vlastní návyk a všimnout si, jak se po pohybu cítíte.



Síla dechu

Řízené dýchání ovlivňuje hladinu stresových hormonů, tedy látek, které připravují naši mysl i tělo k okamžité reakci. Pomáhá nám být bdělejší a soustředěnější, ale ve větším množství může také zvyšovat neklid, napětí nebo úzkost. Když jsme ve stresu a tělo je připravené jednat, ale my nemáme kam tuto energii uvolnit, může se napětí začít hromadit. Soustředění na dech je jednoduchý a účinný způsob, jak se zklidnit, uvolnit tělo a získat větší odstup od vlastních myšlenek i emocí. Dech nás vrací do přítomného okamžiku a pomáhá nám znovu se napojit na sebe.

Tip č. 4

V průběhu dne zkuste jednoduché dechové cvičení. Vnímejte své tělo, opřete obě chodidla o zem a třikrát se zhluboka nadechněte až do břicha a pomalu vydechněte. Při dýchání si všímejte, jak vzduch prochází nosem nebo ústy, a sledujte jemný pohyb hrudníku a břicha. Tuto techniku můžete využít ve chvíli stresu, přetížení nebo kdykoli během běžného dne. K dechu se totiž můžete vrátit kdykoliv.



Laskavý vnitřní hlas

Často býváme sami k sobě přísnější než k ostatním. Všímáme si chyb, vyčítáme si, co jsme nezvládli, a mluvíme k sobě způsobem, který by nás od druhých nejspíš zranil. Přitom právě laskavější přístup k sobě může výrazně pomoci ve chvílích stresu, nejistoty nebo vyčerpání. Neznamená to omlouvat všechno nebo se přestat snažit. Znamená to mluvit k sobě s větším pochopením a podporou – podobně jako bychom mluvili s blízkým člověkem, kterému se nedaří.

Tip č. 5

Zkuste si během dne všimnout, jak k sobě v duchu mluvíte. Když se objeví přísná nebo zraňující věta, zkuste ji přeformulovat laskavěji. Místo „Tohle nezvládnou“ si můžete říct „Učím se, jak to zvládnout“. Místo „V tomhle jsem úplně mimo“ zkuste „Tohle je pro mě výzva, ve které se můžu postupně zlepšit“. I malá změna vnitřního hlasu může pomoci snížit napětí a dodat víc klidu.



Kvalitní spánek

Spánek má velký vliv na to, jak se cítíme fyzicky i psychicky. Když spíme pravidelně a dostatečně, lépe se soustředíme, máme více energie, stabilnější náladu a naše tělo se snáze regeneruje. Nedostatek spánku naopak zvyšuje únavu, podrážděnost i citlivost na stres. Kvalitní odpočinek je proto jedním z nejjednodušších způsobů, jak podpořit své duševní zdraví a každý den se cítit o něco lépe.

Tip č. 6

Vyberte si v týdnu čtyři noci, kdy si vědomě dopřejete 7 až 8 hodin spánku. Zapište si je do kalendáře a zkuste si vytvořit klidný večerní rituál. Alespoň hodinu před spaním odložte telefon a vypněte obrazovky, vyvětrejte ložnici a vyhněte se kofeinu, alkoholu nebo těžkým jídlům. Pokud se vám nedaří usnout, zkuste se zaměřit na dech nebo postupně uvolňovat jednotlivé části těla. V ložnici si dopřejte co nejvíce tmy, ticha a klidu. I malé změny ve spánkové rutině mohou postupně vytvořit zdravý návyk.



Zdravá strava

To, co jíme, ovlivňuje nejen naše tělo, ale i psychickou pohodu, energii a schopnost soustředit se. Vyvážený jídelníček pomáhá udržovat stabilnější hladinu energie během dne a podporuje celkovou kondici. Naopak těžká nebo nepravidelná strava může přispívat k únavě, podrážděnosti a horšímu zvládnutí stresu. Péče o jídlo proto není jen otázkou fyzického zdraví, ale také jednoduchým způsobem, jak podpořit svou duševní rovnováhu.

Tip č. 7

Připravte si do práce zdravou svačinu, která vám dodá energii a pomůže předejít rychlému sahání po sladkostech nebo těžkém jídle. Může to být ovoce, zelenina, řecký jogurt, hrst oříšků, například mandlí, kešu nebo pistácií, případně kousek hořké čokolády. Při jídle zkuste na chvíli odložit práci i telefon a dopřejte si krátkou pauzu, kterou si opravdu vychutnáte.

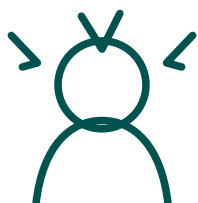


Tři dobré věci

Naše mysl se často přirozeně vrací k tomu, co se nepovedlo, co jsme nestihli nebo co jsme mohli udělat jinak. Snadno pak přehlédneme drobné dobré momenty, které během dne zažijeme. Vědomé zaměření na to, co se podařilo, co nám udělalo radost nebo za co můžeme být vděční, pomáhá zlepšit náladu, posílit důvěru v sebe sama a vnímat den s větší lehkostí. Vděčnost přitom nemusí znamenat velká gesta – často jde o obyčejné chvíle, které nám připomenou, že i v náročném dni může být něco dobrého.

Tip č. 8

Každý večer si napište tři věci, které se vám ten den povedly, potěšily vás nebo za které jste vděční. Mohou to být maličkosti, například milý rozhovor, chvíle klidu, dobré jídlo, zvládnutý úkol nebo procházka. U každé věci si krátce poznamenejte, proč pro vás byla důležitá. Pomůže vám to zakončit den s větším klidem a postupně si vytvářet návyk všímat si toho dobrého.

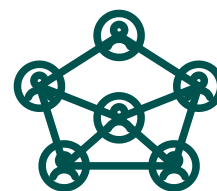


Umět říct ne

Umět si nastavit a chránit vlastní hranice je důležitou součástí péče o sebe. Práce i každodenní povinnosti mohou přinášet nečekané situace a zvýšený tlak, ale dlouhodobé zvládání všeho na úkor sebe sama může vést k vyčerpání. Říct „ne“ nebo si vymezit čas na odpočinek bývá někdy těžké, přesto je to důležitý krok k udržení rovnováhy mezi pracovním a osobním životem. Hranice nám pomáhají chránit energii, soustředění i vztahy – a připomínají, že naše potřeby jsou také důležité.

Tip č. 9

Zkuste dnes odejít z práce včas a nechat pracovní povinnosti za dveřmi. Vypněte pracovní e-mail i telefon a dopřejte si čas, který patří jen vašemu soukromému životu. Může to být klidná večeře, procházka, čas s blízkými nebo chvíle jen pro sebe. I malý krok v ochraně vlastního času může pomoci snížit napětí a posílit pocit větší rovnováhy.



Vztahy jako zdroj opory

Blízké a podpůrné vztahy jsou jedním z nejdůležitějších zdrojů psychické pohody. Čas strávený s lidmi, které máme rádi, nám pomáhá cítit sounáležitost, radost i větší jistotu v náročných obdobích. Součástí sebepéče proto není jen čas o samotě, ale také chvíle sdílení, vzájemné pozornosti a podpory – s rodinou, přáteli, partnerem, dětmi nebo kolegy. Nemusíme předstírat, že je všechno vždy v pořádku. I krátký rozhovor může přinést úlevu a připomenout nám, že na své starosti nemusíme být sami.

Tip č. 10

Najděte si během týdne čas na člověka, se kterým se cítíte dobře. Můžete si naplánovat společnou procházku, kávu, večeři nebo jen krátký telefonát. Zkuste si také najít někoho, s kým můžete otevřeně sdílet, co vás těší i co je pro vás náročné. Důležité je věnovat si vzájemnou pozornost a vytvořit prostor, kde se můžete navzájem podpořit.