

**Každý z nás je především odpovědný sám za sebe.**

S.K.

### **Relaxační techniky vhodné nejen pro abstinenty**

Slovem relaxace je označováno uvolnění svalového a psychického napětí. Každý z nás občas prožívá období či chvíle, kdy se cítí v napětí, stresován. Abychom v životě obstáli, potřebuje aktivaci nervové soustavy, napětí a dokonce mírný stres, který je pro organismus velmi stimulující. Nemůžeme ovšem prožít život ve stavu trvalého napětí či ve stavu hluboké relaxace. Odpočinek i aktivace se musí pravidelně střídat, vzájemně doplňovat a ovlivňovat.

Znalost postupů vedoucích k relaxaci není záležitostí nějakých výjimečných schopností či dovedností a může si je osvojit každý. Jejich znalost je základem pro změnu postojů vůči vlastnímu životu i závažnější zásahy do zaběhlého životního stylu. Základním pravidlem pro relaxační techniky je, aby byly prováděny pravidelně. Čím více relaxačních technik známe, tím lépe je můžeme využít v konkrétní situaci.

Relaxační techniky mohou být i velmi aktivní dynamické. Po pracovním dni stráveném ve škole či kanceláři je dobrá technika aktivní relaxace pohybem. Rychlá chůze parkem či lesem i pomalý běh, jízda na kole, plavání nebo každodenní procházka vyvolávají, podobně jako meditativní technika, pocity pohody a radosti. Tyto pocity jsou vyvolány hormony endorfiny, které mají na organismus blahodárný vliv, neboť zlepšují náladu, vyvolávají pocity radosti a zklidňují spánek. Podobné pocity klidu a pohody může navodit i autogenní trénink, jednoduchá meditace a řada dalších, dobře prováděných relaxačních technik.

Relaxační metody - vhodné pro nácvik bez přítomnosti terapeuta a vhodné při řešení náhlé stresové situací.

**Protistresové dechové cvičení** – patří mezi nejrozšířenější relaxační metody vůbec.

Základem je zaujetí pohodlné a uvolněné pozice vsedě nebo vleže. Sedneme si tak, aby naše končetiny nebyly překříženy. Vypustíme z mysli všechny stresující myšlenky a zaženeme je daleko za hranice našeho vědomí. Soustředíme se na pokyny, které můžeme dávat i sami sobě prostřednictvím tzv. vnitřní řeči („v duchu“).

Začínáme hlubokým a pomalým nádechem nosem, v jehož průběhu pomalu v duchu počítáme do šesti, osmi až deseti podle kapacity a tempa vdechování vzduchu. Snažíme se nadechnout do břicha. Nesnažíme se při počítání dosáhnout co nejvyššího čísla, nepřirozené přemáhání by mohlo naopak přinést další stres. Na vrcholu nádechu na chvíli zastavte dech a pak začněte pomalu vydechovat. Výdech nosem by měl být delší než vlastní nádech.

Protistresové dýchání je vlastně hlavní cvik, který nám umožní se psychicky uklidnit a uvolnit svalové napětí. Po zvládnutí nácviku lze tento uplatnit k rychlému uklidnění po akutní stresové krizi – hádce doma, setkání s nepříjemným klientem atd. Nikdo nemusí pozorovat, že takto dýcháte.

**Racionální protistresová činnost** – pomocí této techniky přeladíme mysl na něco konkrétního, racionálního, co může pomoci překonat aktuální problémovou situaci.

VeźmĚte si kalkulaĉku nebo tuŹku a papĚr a vypoĉĚtejte si, kolik dnĚ vlastnĚ uŹ Źijete. ProvádĚte sice jednoduchou, ale ĉistĚ racionálnĚ ĉinnost. A to byste si nechali zkazit tento jedinĚ den (jeden z vypoĉĚtanĚch), kterĚ se uŹ nikdy nevrátĚ, touto jedinou stresovou událostĚ?

StojĚ to za to?

MĚžete takĚ provĚst jakoukoli ĉinnost. PĚperte prádlo (dokonce i kdyŹ není ŹpinavĚ) nebo rovnejte knihy, udĚlejte si pořádek ve svĚ místnosti, na svĚm stole. Jakákoliv taková ĉinnost vám pomĚže odvést pozornost od stresovĚ situace.

**ZastavenĚ myšlenek** – pomocĚ tĚto techniky se nauĉĚme zastavit chod myšlenek o vlastní nedostateĉnosti nebo pĚhnanĚch následĉích, kterĚ jsou odpovĚdí na tu kterou stresovou situaci. Tato technika je vhodná zejmĚna pro ty, kterĚ jsou obĉas pronásledováni negativními myšlenkami (např. „Nejsem k niĉemu. Nikdy to nezvládnu“) nebo pro ty, kterĚ i z malĚho neúspěchu vyvozujĚ tragickĚ, neskuteĉné dĚsledky.

Pokud zjistĚte, Źe se stále, opakovanĚ zabĚváte jednou nebo více negativními myšlenkami, řeknete si „**STOP**“ a pokračujte nĚjakou vĚtou, která je pro danou situaci nejvhodnĚjší a má za úkol ji zlehĉit. TĚeba:

⇒ „StojĚ tohle vĚbec za to, abych si kvĚli tomu dělal hlavu?“

⇒ „Jak dĚležitĚ to bude za pĚl roku, za rok?“

⇒ „Naĉ stahovat kalhoty, kdyŹ brod je ještĚ daleko.“

VĚtu nĚkolikrát zopakujeme Nejprve je dobrĚ si povel „STOP“ říkat nahlas. Postupem doby se dosáhle stejného vĚsledku, kdyŹ si povel „STOP“! řekneme potichu.

**VyuŹitĚ pĚdstavivosti** – do tĚto skupiny relaxaĉních technik spadá spousta postupĚ, kterĚ si rovnĚŹ mĚžeme osvojit bez odbornĚ supervize.

NajdĚte si na chvĚli místnost, kde mĚžete bĚt sám, kde nás nic neruší . Po zaujetĚ vhodnĚ pozice (uvolnĚný sed, leh), začínáme po zavĚzení oĉĚ navozovat pĚdstavy pĚjemné pĚrodnĚ scenĚrie. Krajinu, kterou si vybavĚme mĚžeme dobrĚ znát, nebo mĚže jĚt i o krajinu vysnĚnou. . PostupnĚ se mĚžeme ocitnou v naší krajinĚ, všĚmat si barev a vĚnĚ. NĚkomu se pĚi procházce mohou vybavit i zvuky a Źumy krajiny, pohyb mrakĚ, listĚ atd. Jsou lidé, kterĚ si dokáŹou pĚdstavit i povrh naší krajiny. PostupnĚ se krajinou pomalu procházĚme, všĚmáme si podrobnostĚ, kterĚ na svĚ procházce vidĚme a pomalu se vracĚme do bodu, odkud jsme vyšli. Źivost, konkrĚtnost a jasnost vyvolávanĚch pĚdstav spoleĉnĚ s mnoŹstvĚm a kvalitou vybavenĚch detailĚ jsou mĚřĚtkem úspĚšnosti v tomto typu relaxace.

*Relaxaĉní techniky, kterĚ se mĚžeme nauĉit s pomocĚ terapeuta ĉi instruktora:*

**Progresivní svalová relaxace** (autorem E. Jacobson) je technika, jejĚmŹ ĉĚlem je navození svalovĚ a s ní souvisejĉící duševní relaxace, odstranĚní napĚtĚ a odeznĚní nepĚjĚznivĚch emoĉních stavĚ.

**AutogennĚ trĚnink** (J.H.Schultze) je zaloŹen na kombinaci relaxace (uvolnĚní) a koncentrace (soustĚdĚní na urĉitou pĚdstavu), kterĚ mohou pozitivnĚ ovlivňovat stav organismu.

**Meditace** – rozjĚmání, pohrouŹení do vlastního nitra od podnĚtĚ z vnĚjšĚho pĚstředĚ je metoda, která je zaloŹena na udržĚní koncentrace pozornosti na vybranĚ stereotypnĚ pĚsobĉící podnĚty. PrávĚ udržĚní koncentrace pozornosti u meditace je velmi problĚmovĚ, neboť

psychické dispozice člověka předurčují spíše ke sledování rozdílů, změn, vývoje než neměnnosti. Při nácviku se často používají pomůcky – pomalý tikot hodin, zvuk metronomu, opakování nějakého slova či slabiky (známé užívání slabiky ÓM).

**Vizualizace** – tento postup vychází z využití imaginace, tj. představivosti, která je v některých psychologických směrech považována za základ integrity a nezávislosti psychiky. Při tomto postupu jde o nácvik navození jednak relaxovaného stavu a dalším speciálním psychoterapeutickým postupem využít tohoto stavu k léčení některých onemocnění nebo k regeneraci organismu.

Zpracovala: Mgr. Stanislava Kottbauerová

## Úspěšné zvládnutí stresu

Způsoby, jak vzniklý stres zvládnout, jak předcházet ohrožující zátěži, se zabývá mentální hygiena (psychohygiena). Zaměřuje se na rozvoj a podporu psychického zdraví. Zahrnuje široký soubor opatření včetně relaxačních postupů, ozdravení životosprávy, pohybovou výchovu atd. Cílem je rozvoj a podpora psychického zdraví.

Praktické postupy ke snížení stresové zátěže, které lze včlenit do svého každodenního programu. Umožňují aktivně se podílet na snížení obtíží vyvolaných stresem.

- 1.** Vytvořte si pořadí důležitosti!  
Stanovte si, co je pro vás v současné době nejdůležitější. Umožní to vidět doléhající nároky v perspektivě. Potom je napětí, vyplývající se záležitostí, které máme nedefinované jako nedůležité, zbytečně vyplývanou energií. Když je pro mne nejdůležitější vystudovat (naučit se německy, dostudovat), je potom zbytečné se trápit tím, že v tomto období mám méně prostředků pro zajištění pohodlného života, na koupi nového auta, zařízení bytu apod.
- 2.** Vyhněte se stresu!  
Napište si na papír jakousi inventuru opakujících se denních nepříjemností a zkuste nalézt způsoby, jak se jim vyhnout. Např. Když špatně snáším přeplněné tramvaje či dlouhé fronty v obchodech, stačí jet dříve či zorganizovat nákup v jinou dobu.
- 3.** Naučte se „vypnout“!  
V každodenním programu to znamená udělat si krátkou procházku, pustit si hudbu, přečíst si něco od oblíbeného autora, prolistovat časopisy apod. Každý týden si najít čas na delší odpočinek o víkendu. Dovolenu plánovat nejméně 14 dnů a strávit ji vhodným způsobem (zde se nedoporučuje zbytečný chvat do místa rekreačního pobytu, dovolená, která je spojená s nutnou a neodkladnou prací na domě či chalupě, tak, aby dny volna nepřinášely další stresovou zátěž).
- 4.** Pohybujte se, cvičte!  
Pohybová aktivita je jedna z činností, která okamžitě snižuje účinky stresu. Její přínos spočívá v tom, že přirozeně využívá hormony, glukózu a lipidy uvolněné při stresové odpovědi na stresovou zátěž. Pravidelný pohyb je rovněž prevencí kardiovaskulárních

onemocnění, šetří naše srdce, zlepšuje kondici, a tím zpětně přispívá k větší odolnosti vůči stresu.

5. Udržujte své vztahy s druhými lidmi, navazujte nová přátelství!  
Přátelé dávají pocit podpory, pocit solidarity a porozumění. Od přátel můžeme získat také zpětnou vazbu, která je důležitá pro korekci našeho jednání a chování.  
Pokusíme-li se odstranit nevhodné způsoby chování a jednání, můžeme se vyhnout zbytečným konfliktům, které jsou zdrojem stresu.
6. Dbejte na správnou výživu!  
Vyvážená strava příznivě působí na procesy látkové výměny v našem těle. Vliv správné váhy a proporcí na sebevědomí také není zanedbatelný a sebevědomí lidé směřují k aktivnímu přístupu k životu.
7. Naučte se relaxovat!  
Znalost relaxačních technik a aktivní relaxační cvičení vede k psychickému a svalovému uvolnění. Pravidelné provádění relaxačních technik příznivě působí na tělesný a duševní stav jedince. Je prevencí stresové zátěže, negativních emocí, a tím i civilizačních onemocnění.

Mgr. Stanislava Kottbauerová