magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 1. 5. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

Nejlepší antistresový lék? Láskyplné naplňující vztahy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nejlepsi-antistresovy-lek-Laskyplne-naplnujici-vztahy__s10012x10940.html

Prevence zdraví a stresu není jen o dostatečném odpočinku, pravidelném pohybu a zdravé životosprávě. Je také o vztazích s našimi blízkými. Naplňující a láskyplné vztahy totiž mohou mít obrovské pozitivní účinky na naše mentální a fyzické zdraví a snižují míru stresu v našem každodenním životě.

Co nás nejčastěji stresuje?

Můžeme mít sebelepší zdravý životní styl, ale pokud zažíváme dlouhodobý emoční stres, tak se to stejně ve výsledku může negativně projevit na našem

zdraví. **Co nás nejčastěji stresuje? Není to zdaleka nedostatek času, peněz či pracovní povinnosti. Jsou to především naše vztahy! Vztahy s partnerem, dětmi, kolegy, přáteli, rodinou…** Zde totiž zažíváme každodenní emocionální stres, kterému se jednak nemůžeme jen tak vyhnout a který zásadně ovlivňuje naše zdraví a psychickou pohodu.

Stres a nefungující vztahy oslabují imunitu

Člověk je bytost společenská a ke své spokojenosti jednak potřebuje druhé, ale také s nimi potřebuje mít láskyplné a naplňující vztahy. **Máme tedy přirozenou potřebu k někomu nejen patřit, ale také se cítit druhými milovaní, přijímaní, oceňovaní, pochopení a podporování.** Dlouhotrvající pocit osamělosti či nefungující vztahy vedou ke chronickému stresu, jehož důsledkem může být únava, nekvalitní spánek, snížení imunity, četnější infekční onemocnění a řada psychických a psychosomatických potíží. Navíc emocionální stres mnohdy vede k nezdravému životnímu stylu, kdy máme větší potřebu kouřit, pít alkohol, vybírat sladší a tučnější potravy, nepravidelně jíst a kvůli vyčerpanosti nemáme mnohdy energii na pravidelný pohyb. **Fungující a naplňující vztahy naopak našemu zdraví prospívají a jsou tím nejúčinnějším antistresovým lékem.**

Věnujte vztahům čas, pozornost a komunikaci

Vztah je jako květina, kterou když nezaléváme, tak nakonec uschne. Proto si na vztahy v první řadě potřebujeme udělat čas. Jsme obvykle tak zavalení každodenními povinnostmi, že nám na ty nejbližší nezbývá dostatek času a energie. **Proto si nezapomínejte do svého kalendáře nejen zapisovat všechny své úkoly a pracovní povinnosti, ale také společné chvíle s rodinou, přáteli či jiné společenské aktivity. Vztahy tedy samy od sebe nefungují, když do nich nevkládáme svou energii, čas, ale také naší pozornost.** Sledujete u společné večeře televizi či čtete noviny? Vyřizujete maily a reagujete na každé zapípnutí na mobilu při setkání s přáteli? Když Vám někdo něco vypráví, jste stále v myšlenkách u těch nevyřízených mailů?

Věnovat druhým svou pozornost je mnohdy obtížné, ale pro kvalitní vztah zcela zásadní. Někdy stačí i obyčejný pohled do očí, objetí, pohlazení a poslouchat to, co nám druhý říká. V dnešní virtuální době sice komunikujeme čím dál více a rychleji, avšak na úkor kvality vztahů. Zapomínáme na opravdová setkání. Důležité je tedy nejen umět naslouchat, ale také sdílet sám sebe s druhými. **Komunikace je totiž základ jakéhokoli vztahu. Většina emocionální stresu pramení právě z nedostatečné komunikace.** Umět vyjádřit své skutečné pocity, myšlenky, potřeby není rozhodně jednoduché, ale daleko více stresující a pro naše zdraví škodlivé je

emoce a potřeby potlačovat či očekávat, že si jich sami od sebe druzí všimnou, uhodnou a ještě naplní.

Vztah k sobě je základ

Tím nejdůležitějším vztahem, který máme, je vztah k sobě. Od něj se odvíjí všechny ostatní vztahy. **Pokud tedy sami sobě nevěnujeme čas, pozornost, neposloucháme se, nepečujeme o sebe s láskou a pochopením, ignorujeme své potřeby a přání, tak se nám právě toto nemusí dostávat ani od druhých.** Chceme-li tedy začít pěstovat zdravé a fungující vztahy, je důležité začít nejdříve u sebe.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz