



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 6. 8. 2019 | PhDr. Iva Málková

Únava - zabiják předsevzetí zhubnout. Jak ji zvládnout a nepřejídat se?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Unava---zabijak-predsevzeti-zhubnout.-Jak-ji-zvladnout-a-neprejihat-se__s10012x19306.html

Jedním ze zabijáků dobrých předsevzetí je jednoznačně únava. S únavou se pojí ztráta motivace, psychická a fyzická nepohoda a spousta dalších problémů. Schází vašemu tělu dostatek energie, cítíte se unavení, a přesto máte chuť nějaké kilo zhubnout? Jak poznat ten správný čas?



Kdy je vhodná doba pro změnu

Pokud si člověk dává nějaká předsevzetí, měl by zvážit, **zda je na to ten pravý čas**. V první řadě je třeba vzít v úvahu motivační připravenost, zda

chcete změnu opravdu vy, nebo zda je to jen pod tlakem okolí.

Pokud se rozhodnete pro změnu, je ideální, když jste celkově **v co možná největší tělesné a duševní pohodě**. Začít například hubnout nebo se zbavovat závislosti na sladkém není vhodné v době, kdy jste v dlouhodobém stresu a jste z toho unaveni. Každý má **omezené množství energie** a pokud vám většinu energie odčerpává řešení nějakého životního problému, nezbývá vám už energie na odolávání zlovyku nebo vytváření nového návyku. Pak u vás vzniká mylný pocit, že nemáte dostatek vůle.

- Odložení řešení problému například s hubnutím na období, až si vyřešíte jiný problém, je **prevencí neúspěchu**.

Krátkodobou únavu si hlavně uvědomte



Krátkodobé únavě lze předcházet. Často jste celý den zahlcení vnějšími podněty, musíte neustále něco řešit a zapomenete se věnovat tomu, co je uvnitř vás, svému emocionálnímu stavu.

Je dobré být o krok před tím, než pak dojde **k automatickému emocionálnímu jedení**. Váš hektický život vás odpoutá od vašich tělesných pocitů. Jste příliš zaneprázdnění, abyste si všimli, že jste hladoví a vyčerpaní nebo smutní.

- Jako první pomoc se zkuste v průběhu dne několikrát **na pár vteřin zastavit, udělejte tři vědomé nádechy a výdechy**, uvědomte si, jak je vám ve vašem těle a uspokojte své základní potřeby.

Nepřijdete domů večer unaveni a hladoví a je menší pravděpodobnost, že opustíte svá předsevzetí.

Dlouhodobou únavu řešte

Unavený člověk a člověk, který je ve stresu, **touží po sladkém a tučném**. Pokud například jíte z únavy a dobíjíte tak baterky, věřte, že daleko efektivnější je řešit samotnou únavu a hledat řešení, jak se jí vyvarovat. Zamyslete se nad svým "time managementem", nad možnostmi delegovat část svých povinností na někoho jiného a více odpočívat apod. Měli byste mít snahu **pečovat o svoji fyzickou a psychickou kondici**, abyste byli fit. Důležitý je též [dostatek spánku](#). **Spánková deprivace** je typem chronického stresu a je dokázáno, že koreluje s vyšším výskytem obezity.

- Člověk, který sahá nadměrně do svých energetických rezerv, se vyčerpá a nejen že nemá sílu na dodržování svých předsevzetí, ale objevují se pak **obtíže jak v oblasti psychické** (například chronický pocit únavy), **tak tělesné** (workoholici často onemocní infarktem myokardu, mají žaludeční vředy apod.).

Chronický únavový syndrom



Je třeba odlišit chronický únavový syndrom od prosté únavy. U únavového syndromu je opravdu potřeba **léčba odborníkem**, člověk sám těžko může vlastní vůlí vyléčit nemoc, jako si nemůže vyléčit zlomenou nohu.

Jak na zvládnutí únavy?

- Soustředte se na hodnotnou kvalitní stravu s dostatkem vitaminů a minerálních látek.
- Řešte stresové situace – případně za podpory psychologa. Nevyřešené stresy podporují únavu a **unavený člověk pak zase více podléhá stresům**.
- Udělejte si seznam situací, které ve vás vzbuzují únavu a snažte se jim přecházet.
- Pokuse se neřešit únavu jídlem. Zatížíte trávicí trakt a jste pak ještě

unavenější. Navíc vás často napadají **negativní automatické myšlenky** typu, co jsem to zase provedl, což vás rozladí a vede to k dalšímu jídlu navíc oproti plánu.

- Připravte si dopředu seznam příjemných strategií, které přispějí k řešení únavy jinak než jídlem.
- Rozlišujte **tělesnou a psychickou únavu**. Když přijdete psychicky unavení z práce, osvěží vás třeba tělesná aktivita.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024

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