



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 6. 10. 2019 | Mgr. Martina Karasová

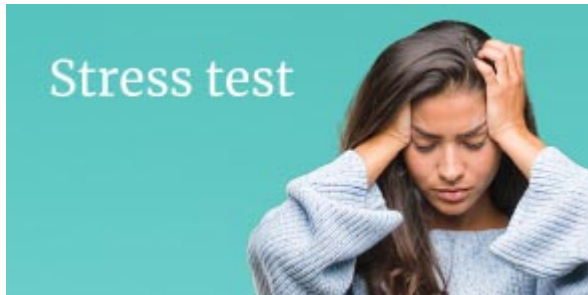
Psychohygienou lze zmírnit stres a zlepšit celkovou pohodu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Psychohygienou-lze-zmirnit-stres-a-zlepsit-celkovou-pohodu__s10012x10561.html

Zdraví je podle Světové zdravotnické organizace stav fyzické, sociální, ale také psychické pohody. V současné době patří antidepressiva a anxiolytika mezi nejčastěji předepisované léky. Dokonce se očekává, že do roku 2020 bude deprese nejvýznamnější příčinou nemocí v rozvinutých zemích.



Dotazník příznaků deprese, úzkosti a stresu



Vyhodnocuje závažnost symptomů spojenými s těmito duševními stavy. Přečtěte si pozorně každý výrok a z čísel uvedených u něj vyberte to (0,1,2,3), které nejlépe vystihuje, jak jste se cítili během uplynulého týdne. Nejsou zde

žádné správné anebo chybné odpovědi. Nezastavujte se dlouho u žádné otázky.

0 - Vůbec pro mě neplatí

1 - Platí pro mě částečně nebo někdy

2 - Platí pro mě do značné míry nebo často

3 - Platí pro mě téměř úplně nebo většinou

Výsledek tohoto dotazníku není sám o sobě stanovením diagnózy, ale jde pouze o informativní hodnocení, po kterém by mělo následovat kompletní psychologické nebo psychiatrické vyšetření.

Stres oslabuje duši i tělo

Dlouhodobé vystavení nadměrnému stresu oslabuje nejen tělo, ale i mysl a snižuje naši odolnost vůči nemocem. Je to zákeřný nepřítel a

následky jeho dlouhodobého působení se projevují velmi pomalu a zpočátku nenápadně. Nadměrný stres se však nemusí projevit jen emočním vyčerpáním a rozvojem depresivních stavů, ale také se může velmi viditelně projevit na těle. **Jak ale pečovat o naše duševní zdraví?**

[Trpím již stresem, úzkostí, či depresí? Zkuste zjistit na KALKULAČCE ZDE](#)

Denní světlo je nezbytné pro naši psychiku

Léto a slunečné počasí má rád snad každý. Nemusí být zrovna 30°C ve stínu a ani není nutné trávit na slunci celý den. Denní světlo potlačuje únavu, i když je třeba pod mrakem. Na pokrytí potřebné dávky stačí, když vystavíte slunci obličej a ruce třikrát týdně po dobu patnácti minut. Denní světlo je nezbytné pro naši psychiku, bez slunce, stejně jako bez vody a kyslíku, by nebyl život na Zemi. Sluneční světlo působí na tělesnou a psychickou pohodu člověka a optimální funkci celého organismu. Když venku svítí sluníčko, cítíme se lépe a máme i více energie. **Sluneční paprsky také stimulují tvorbu hormonu štěstí, serotoninu, který ovlivňuje náladu, ale také dalších hormonů pozitivně působících proti únavě a potlačujících možný vznik deprese.**

Pohybem k tvorbě endorfinů

Aktivní pohyb přispívá k tvorbě endorfinů. Stačí půl hodiny a začnou se v těle tvořit látky, které přispívají ke zlepšení psychické kondice a jako bonus se dostaví i dobrá nálada. **Pohyb ve všech formách je nezbytný pro zachování tělesného a duševního zdraví.** Nedostatek pohybové aktivity výrazně podporuje emoční napětí.

Přidejte do jídelníčku antistresové potraviny

Mezi nepostradatelné protistresové potraviny patří ovoce a zelenina, které obsahují velké množství minerálních látek, vitamínů a také flavonoidů, což jsou rostlinné antioxidanty s pozitivním vlivem jak na lidskou psychiku, tak na naše cévy. **Další důležitou skupinou potravin jsou různé oříšky, semínka a klíčky, které obsahují esenciální aminokyseliny tryptofan a tyrosin a také velké množství hořčíku a železa.** Pomáhají nám uvolnit psychické napětí, a naopak jejich nedostatek se může projevit podrážděností, únavou nebo depresí. Pokuste se vyvarovat přejídání a jezte v klidu.

Kvalitní a dostatečně dlouhý spánek je základem pohody

Kvalitní a dostatečně dlouhý spánek je nedílnou součástí zdravého životního stylu a má velký význam pro naši psychickou i fyzickou kondici. **Spánek může snižovat hladinu stresu, ale také cholesterolu**, který hraje významnou roli v srdečních onemocněních.

Dodržujte rytmus práce a odpočinku

Pro duševní rovnováhu je nejideálnější stav, kdy člověk subjektivně nepociťuje intenzivní časovou tíseň. Časová tíseň je bohužel údělem velkého počtu lidí a vymítit ji zcela ze života zůstane asi pro mnohé jen zbožným přáním. Rozlišujte pracovní a volný čas. **Dodržovat rytmus práce a odpočinku je pro naši duševní pohodu nezbytné.** Z toho důvodu je také doporučeno aspoň jednou za rok vybrat minimálně 14ti denní dovolenou v kuse.

Tip

Vyzkoušejte jednoduché relaxační cvičení, které pracuje s napětím a následným uvolněním:

- posadte se pohodlně na židli, ruce dejte před tělo, pokuste se nyní vnímat jen vaše ruce
- ruce zatněte co nejvíce v pěst a následně je co nejvíce uvolněte
- soustředte se přitom na napětí, které v rukou vzniká a jak je silné
- následně při uvolnění si uvědomte změny v pociťování uvolnění
- doporučený rytmus cvičení je cca 5s napětí a 10-15s uvolnění
- zopakujte 5x

Copyright © 2023

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