



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 podporováni.** Dlouhotrvající pocit osamělosti či nefungující vztahy vedou ke chronickému stresu, jehož důsledkem může být únava, nekvalitní spánek, snížení imunity, čtenější 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 potraviny, 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 nezbyvá 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 naši 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 emocionálního 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 © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)