magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 27. 6. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Únava není lenost. Je to prosba našeho těla zpomalit a na chvíli vypnout

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Unava-neni-lenost.-Je-to-prosba-naseho-tela-zpomalit-a-na-chvili-vypnout__s10012x19256.html

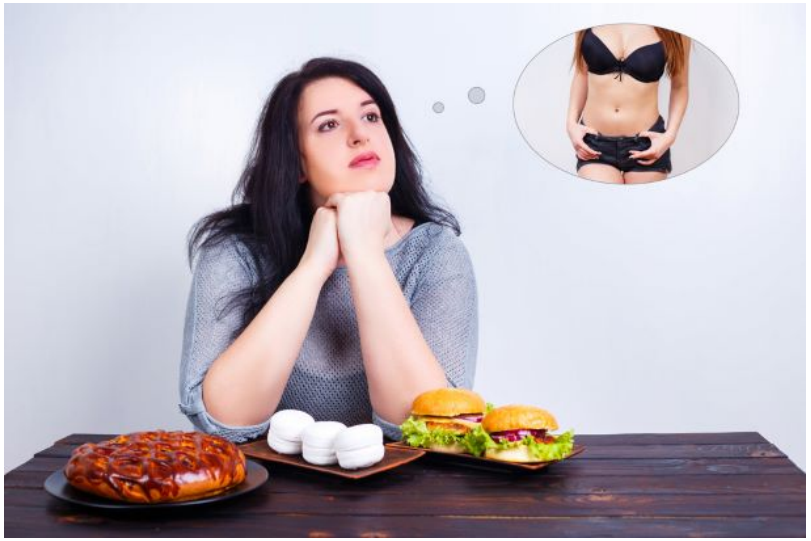
Naplánujeme si jídelníček, pravidelné cvičení a další nové zdravé návyky. Co když se nám do toho ale pak vlastně vůbec nechce? Mnohdy za tím není naše lenost, ale obyčejná únava. Jak únava brání hubnutí a změně životního stylu? A co s ní?

Unavené hubnutí

Chodí ke mně spousta žen i mužů, kteří se rozhodli se sebou začít něco dělat. Mají skvělou motivaci, jsou odhodlaní, naplánujeme si společně nový režim a

změny, které budou podnikat. Na další kontrolní konzultaci však přicházejí nešťastní, protože se jim změny nepodařilo uskutečnit tak, jak si předsevzali. Například zjistí, že **hmotnost neklesla**, nebo jen velmi málo, i přestože se snažili, jak nejvíce mohli. Jídelníček upravili, ale měli častější výpadky v pravidelnosti, nebo **častěji hřešili a také neměli tolik energie na cvičení**. Mají pocit, že jsou líní a neschopní, ale po chvilce povídání zjistíme, že jsou vlastně jen hodně unavení.

Proč to nejde?



Hubnutí a změna životního stylu, dodržování zdravých návyků **vyžaduje naší aktivitu**. Musíme aktivně přemýšlet o tom, co jíme, jak jíme a kdy jíme. Také potřebujeme aktivně sportovat a hýbat se. Tohle všechno je však velmi těžké, pokud to jediné, po čem toužíme, je si odpočinout a nic neřešit.

Když jsme unavení, tak máme přirozeně **zvýšený pocit hladu a také daleko větší tendence doplňovat chybějící energii sladkostmi a tučnějšími jídly**. S únavou klesá naše motivace, sebedisciplina a sebekontrola, což je přesně to, co pro hubnutí a zdravý životní styl také potřebujeme. Únava tak přispívá ke vzniku nadváhy a obezity.

Doporučuji v první řadě zpomalit, odpočinout si a netlačit na sebe, když to teď nejde. V momentě, kdy se naše tělo zregeneruje a odpočine si, tak se nám přirozeně zase vrátí chuť a motivace se sebou něco dělat. Proto **čím dříve si odpočineme, tím dříve zase můžeme pokračovat** v našich plánech.

Jak poznáme únavu?

Únava se neprojevuje pouze ospalostí a zvýšenou potřebou spánku, ale také různými **psychosomatickými projevy**. Můžeme pociťovat bolesti hlavy, kloubů a svalů, mít zažívací potíže nebo jiné příznaky podobné chřipce. Únava se tak **neprojevuje jen fyzickou slabostí, ale i psychickou**. Zhoršuje se nám nálada, můžeme být podráždění, nesoustředění, snižuje se naše odolnost zvládat každodenní stresy, více se hádáme s okolím, jsme nesoustředění, do ničeho se nám nechce a sebemenší úkoly odkládáme, jak jen to jde. Čím více únavu ignorujeme nebo potlačujeme různými stimulanty v podobě kofeinových nápojů a sladkostí, tak **o to více se symptomy únavy zhoršují**, až z toho

můžeme **doopravdy onemocnět**, aby si naše tělo konečně pořádně odpočinulo.

Proč jsme unavení?

Únava vzniká z různých důvodů a rozhodně se netýká pouze nekvalitního spánku. Často jde o kombinaci několika faktorů, **když se sejde více stresových a zátěžových situací najednou**. Můžeme být po nemoci, dlouhodobém stresu doma či v práci, emočně vypjatých situacích či fyzicky náročných výkonech. Nebo stačí i jakékoli intenzivnější změny jako je změna ročního období, změna klimatu a časového posunu z dovolené, změna práce, stěhování, apod.

- Únava je tak často prvním signálem našeho těla, že **potřebujeme zpomalit**.

Bohužel máme však většinou přesně opačnou tendenci, a to ještě více zrychlit a vybičovat se k ještě většímu výkonu. Proto pak **únavu potlačujeme kofeinem, nikotinem či cukrem**. To nám sice pomůže krátkodobě, ale z dlouhodobého hlediska je tento způsob „regenerace“ nevýhodný, protože přispívá **ke vzniku závislostí a civilizačních onemocnění**.

Co s únavou?

Odpočiňte si. Fyzicky, mentálně i psychicky. Na déletrvající únavu se nestačí párkrát pořádně vyspat. Spánek je určitě **důležitý a zásadní pro zotavení organismu**, ale většinou potřebujeme i mentálně a psychicky vypnout. Co to znamená? Pro každého něco jiného, ale jde o to chvíli nic neřešit.

- Jeďte někam na výlet, změňte prostředí, nebo si zalezte s knížkou do postele, koukejte se na své oblíbené filmy, jděte se projít, zatančit.

Každému dělá dobře něco jiného. Je však důležité dělat to opakovaně, proto **zařaďte tyto odpočívací rituály do svého každodenního režimu**. Předejdete tak vážnějším nemocem, chronické únavě, syndromu vyhoření a řadě psychických a fyzických potížím. Naučit se pravidelně a správně odpočívat je stejně důležitá součást zdravého životního stylu, jako pestrá, vyvážená strava a pravidelný pohyb.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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