O zdraví 9. 4. 2021 | Mgr. Zuzana Douchová

Jak psychika ovlivňuje imunitu a co dělat pro zlepšení

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-psychika-ovlivnuje-imunitu-a-co-delat-pro-zlepseni__s10012x19975.html

Psychika zcela zásadně ovlivňuje funkci imunitního systému. Mentální klid, emoční bezpečí a odpočinek od stresu jsou stejně tak důležité, jako vitaminy, zdravá strava, slunce a pohyb na čerstvém vzduchu.

Imunita přímo souvisí s psychikou

Určitě jste si všimli, že když je člověk **psychicky vyčerpaný**, něco ho

dlouhodobě trápí, zažívá opakující se stresy v práci nebo doma, je pak **častěji nemocný**, náchylnější k různým infekcím a déle se z nemocí zotavuje Mohou za to biochemické procesy.

- Je vědecky doložené, že funkce imunitního systému přímo souvisí s psychickým stavem.

Chronický stres, deprese, psychické vyčerpání, vztahové i vnitřní konflikty výrazně oslabují naši imunitu. Funguje to naštěstí i naopak – dostatek odpočinku, klidu, příjemných emocí a harmonické vztahy naši imunitu posilují stejně jako vitamin D, pestrá strava a aktivní pohyb.

Kortizol potlačuje imunitní reakce

Tělo a duše pracují jako jeden celek a navzájem se ovlivňují. Ne náhodou je hlavní funkcí imunitního systému obrana organismu před nebezpečím v podobě antigenů a patogenů. Stejnou obrannou funkci má i nejstarší část našeho mozku, která zajištuje přežití.

Jakmile se dostaneme do situace, která je pro nás jakýmkoli způsobem ohrožující a nebezpečná, mozek spustí **produkci stresového hormonu kortizolu, který potlačuje funkci imunitního systému**. Stresem však není zdaleka jen příliš mnoho práce, ale i běžné každodenní situace, které v nás

pocity ohrožení mohou vyvolat. Může jít o negativní zprávy z televize, nepříjemného souseda, neshody s partnerem či dětmi nebo “jen” naše vnitřní obavy a strachy.

- Na **emoční** rovině se pocity ohrožení a stresu mohou projevovat zvýšenou podrážděností, neklidem, vztekem, strachem, bezmocí či úzkostí.
- Na **tělesné** rovině se mohou projevovat staženým žaludkem a nevolností nebo naopak zvýšenými chutěmi na sladké, suchem v ústech, napětím na hrudníku, bolestí hlavy, šíje či zad.

Aktivně hledejte prostor pro regeneraci

Pokud tyto pocity přetrvávají a tělo nemá dostatek prostoru a času na regeneraci, což dělá právě klid a bezpečí, tak se psychické i tělesné symptomy mohou nejen zhoršovat a zesilovat, ale i díky vysoké hladině stresového hormonu kortizolu se výrazně snižuje i obranyschopnost organismu. Pro funkci naší imunity je tedy určující míra stresu a pocitu ohrožení nebo naopak míra bezpečí a klidu.

- V klidovém stavu se tělo vrací do hormonální rovnováhy, hladina stresových hormonů klesá, a tím se imunita zase dostává do normálního režimu.

A jaké jsou vaše zdroje klidu a bezpečí?

Pokud si na sobě všímáte zvýšeného stresu, což je v současné době velmi běžné, aktivně pro sebe vyhledávejte klid a bezpečí. Míru stresu snížíte tím, že budete vyhledávat situace, činnosti, lidi, prostory, které ve vás budí pozitivní příjemné pocity a emoce. Ptejte se sami sebe, jaké jsou vaše zdroje klidu a bezpečí, každý je má totiž někde jinde.

- Může jít o pobyt v přírodě, v tichu samoty, poslech hudby, kontakt se zvířaty, pozitivně laděnými lidmi nebo v posteli s knihou. Pokud máte potíže mentálně vypnout, zkuste třeba i řízené meditace nebo relaxační hudbu.
- Jděte za tím, co vám dělá dobře a po čem se cítíte klidnější.

Omezte zdroje stresu a pocitu ohrožení

Zahrajte si na detektiva a vystopujte všechny své zdroje stresu a pocitů ohrožení v poslední době. **Všechny si je zapište** a zkuste se zamyslet nad tím, čemu se můžete zcela vyhnout nebo co můžete dočasně omezit. I kdyby to mělo být jen na určitou dobu, udělejte to. A zvláště pokud máte pocity a myšlenky typu, že si to nemůžete teď dovolit, že byste se přeci jen měli překonat a nějak to zvládnout.

- Respektujte své vnitřní hranice a nechoďte za hranu svých možností.

I to je pro organismus velký stres. A hlavně nejde se vystavovat stresu a zároveň se snažit být v klidu. Tohle totiž většinou děláme, že stresory neodstraňujeme nebo neeliminujeme, ale "jen" se snažíme dýchat, meditovat, cvičit, myslet pozitivně a dostáváme se tím ještě více do stresu, protože to nefunguje a my se přeci tak snažíme být v klidu!

- Raději si udělejte den nebo půlden volna, zrušte, co jste slíbili, omezte sledování negativních zpráv, vyhněte se nepříjemným lidem, udělejte si čas jen pro sebe nebo vyřešte to, co vás už dlouhodobě trápí a odkládáte to.
- Někdy stačí opravdu málo a uleví se hodně.

Nic tak strašného se neděje, ale necítím se psychicky dobře

To je možné. Někdy ani nemusíme mít žádné velké stresory zvenku, a i tak se cítit ve stresu a ohrožení. Většinou se jedná o naše vnitřní stresory, které dokážou potrápit úplně stejně jako reálné stresy zvenku. Může jít o naše úzkostné obavy, pocity nedostatečnosti, bolavé vzpomínky, nevyřešené vztahy, perfekcionismus, potřebu mít vše pod kontrolou, nelásku k sobě, nepříjemné

vtíravé výčitky.

Pokud je vám to povědomé, vyhledejte psychologickou pomoc, choďte na terapie, nebo minimálně o svých trápeních začněte s někým blízkým a bezpečným mluvit.

- **Sdílené trápení je hned poloviční a někdy i pohled a zkušenost někoho jiného nás může nasměrovat tím správným směrem.**

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