magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 16. 8. 2022 | redakce Vím, co jím

Čas jen pro sebe. Zdánlivý luxus, který se vyplatí!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Cas-jen-pro-sebe.-Zdanlivy-luxus,-ktery-se-vyplati!__s10012x20359.html

Čas jen pro sebe? Přepych, který si dnes může dovolit málokdo. Musíme přece vykazovat lepší výsledky, být produktivnější, stíhat kromě pracovního úvazku i další role, které se od nás očekávají. A navíc, co kdybychom se náhodou nudili...

Nemáme čas se na chvíli zastavit, protože sotva si sedneme, už nám padne zrak na neumyté nádobí, nevyžehlené prádlo, anebo zrovna zazvoní telefon. Kdybychom polevili, nestíhali bychom další „úkoly“, které se u nás předpokládají. Tento scénář důvěrně znají zejména ženy. Ačkoli muži to mohou

mít podobně, jen s jinými „povinnostmi“.

Půl hodina pro sebe každý den

Jenže pokud nemáme čas věnovat nějakou energii pouze sami sobě, nezbude nám dostatek kvalitní energie na to, abychom ji věnovali druhým. Přitom naše **vlastní psychická pohoda a spokojenost je klíčem ke kvalitním vztahům a dobrému zdravotnímu stavu**.

Často se stává, že lidé trpí různými zdravotními problémy, ať už jsou to **zažívací problémy, problémy se spaním, ekzémy, padání vlasů, které jsou přímo ovlivněny stresem**.

> *„Pokud jsme dlouhodobě vystaveni stresu a nedokážeme si najít čas sami na sebe, odrazí se to na našem zdravotním stavu. Našim*

pacientům radím, že je důležité vyhradit si alespoň půl hodiny denně, kterou věnujeme jen sami sobě. Pokud nám chybí motivace, jednoduchý trik je vyznačit a rezervovat si tento čas v kalendáři," radí PharmDr. Ivana Lánová.

Tuto půl hodinu pak můžeme strávit tím, co nám děla radost. Schválně si zkuste udělat soupis všech věcí, které vás těší nebo v minulosti těšily.

- **Napište si, z čeho máte ve svém životě radost, u čeho si odpočinete a takzvaně vypnete.** Ať už je to cokoli – četba knihy, poslech hudby nebo nějakého zajímavého podcastu, cvičení, při němž si dáte pořádně do těla, meditace, koupel, procházka v přírodě, návštěva kosmetiky či masáže nebo čisté nicnedělání. Je to jen na vás.
- A ze sepsaného seznamu si každý den zvolte jednu aktivitu, které se budete alespoň oněch **30 minut věnovat**. Během času sama pro sebe byste neměli řešit pracovní ani rodinné záležitosti.

„Jako relaxace se rozhodně nepočítá ani brouzdání po sociálních sítích, nebo obecně po internetu. Díky neustálému příjmu informací, které se na nás denně valí, je náš mozek neustále v pozoru a nemůže opravdu „vypnout“. Zkuste proto svou relaxační půlhodinu brát i jako

malý detox a buďte chvíli offline,“ doporučuje Ivana Lánová.

Stereotyp nemusí být na škodu

V dnešní době plné možností je strašákem i obyčejný stereotyp, nebo také fenomén jménem **FOMO**. FOMO pochází z anglického „Fear of missing out“, což v překladu znamená „strach ze zmeškání“. Bojíme se, že pokud se nezúčastníme nějaké akce, nebo nevyzkoušíme nějaký trend, promeškáme zajímavou příležitost a přijdeme o něco, co by nám třeba mohlo změnit život.

Zkuste schválně zapřemýšlet, zda se vás tento syndrom také netýká. Máte někdy pocit, že vám „něco uteče“? Mezi příznaky syndromu FOMO patří především **podrážděnost, nervozita, netrpělivost, špatná nálada, stavy úzkosti, pocity deprese, bušení srdce**. Máme pocit, že stojíme na místě a přešlapujeme, že nám vše utíká a my nevíme, jak najít smysl života. Dalšími projevy FOMO může být i **prokrastinace, nerozhodnost, nepozornost, nervozita, dušnost, či zlozvyky jako je okusování nehtů či kroucení vlasů.**

Jak z toho ven? Vsaďte na rituály

Nesnažte se napodobovat ostatní. Naopak, dělejte to, po čem vy sami toužíte. Soustřeďte se na svůj vlastní život, na své touhy, na své zájmy, na věci, které mají smysl pro vás. A třeba budou nakonec užitečné i pro ostatní. Sociální sítě používejte ke komunikaci s přáteli a domlouvání společných aktivit, nedělejte z nich nástroje k monitorování životů jiných.

- **Žijte svůj vlastní život.**

Někdy se vyplatí zpomalit a takzvaně se psychicky ukotvit.

Náš mozek i tělo jsou biologicky nastaveny tak, že se **díky rituálům**

(stereotypům) cítí v bezpečí, což nás činí i psychicky odolnějšími.

> Ivana Lánová radí: *„Zkuste si se svým partnerem, rodinou, nebo jen sami pro sebe nastavit pár rituálů, které vám vždy během dne pomohou vrátit se zpět do stavu klidu. Mohou to být večeře v pravidelný čas, společné snídaně, páteční „movie night“ neboli filmová noc, každodenní rituál péče o pleť, nebo cokoliv, co vás napadne. Udělejte tak něco pro sebe a pro své blízké. Něco, co vám zpříjemní každý den, protože čas, který věnujete sami sobě, je jednou z nejlepších investic.“*

Pokud stále pochybujete, zkuste to po dobu jednoho měsíce. Možná budete překvapeni, že výsledek odpočívání vám nakonec ušetří nejen čas, ale především vaši energii a dost možná bude mít v dlohodobějším horizontu pozitivní vliv na vaše zdraví a v neposlední řadě i na vaše vztahy!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: tiskové materiály Benu lékárny;
www.psychologie.cz/cas-pro-sebe/;
www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislo

sti/1229-co-je-syndrom-fomo

čas pro sebe FOMO nedostatek energie nekvalitní spánek odpočinek psychická pohoda psychické potíže relaxace stres umění odpočívat zdraví

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