

Smysl psychohygieny pro praktický život

Jiří Pokorný

Psychohygiena

Psychohygiena – co to je za podivný termín? Stejně samozřejmě, jako provádíme hygienu svého fyzického těla, tak dnešní doba se svými požadavky přináší potřebu pečovat i o svoji psychiku. Lidí, kteří se dnes trápí různými typy smutků, velkými výkyvy nálad, nezvládnutými úzkostmi či opakujícími se silnými strachy a také absencí pocitů štěstí, stále přibývá. Současný tlak na výkon je pro naši psychiku evidentně negativním rizikovým faktorem, ovšem na druhou stranu máme oproti předchozím dobám velkou výhodu v širší poznatků a možností, jak se svými emocemi skutečně pracovat. Hlavní myšlenkou tohoto on-line kurzu je:

!

Štěstí je kompetence jako každá jiná, dá se tudíž trénovat!

Především je dobré nečekat na nějaké uznání zvnějšku, nenadálou super zprávu, nečekanou, velmi příjemnou reakci blízkého člověka či dokončený velký projekt. Štěstí je možné tvořit sám v sobě, přidávat si ho, když je potřeba, dokonce si ho lze preventivně „nastřádat“ do zásoby na horší časy! Mnoho lidí si teď pomyslí: *„Pracovat se svojí psychikou – to musí být hrozně těžké. Vždyť se v sobě vůbec nevyznám... Doma mě to neučili a já nemám čas ani peníze na nějaké složité kurzy či psychoanalýzu a terapii u psychologa!“*

Většinu lidí se povede změnit svoje prožívání štěstí i jednodušším způsobem. Dejte sami sobě několik minut denně, tento kurz vás povede, jak to udělat. Všechno další platí a velmi dobře funguje pro 90 % populace. Zbýlých 10 % lidí, kteří trpí nějakou psychickou poruchou či nemocí, může tento kurz samozřejmě využít také, ale musí jej spojit s léčbou u psychologa či psychiatra jako primární pomocí.

A co všechno mi přinese to, když se pravidelně několik minut denně budu aktivně věnovat svým pocitům? **Benefity psychohygieny** – přínosy práce s vlastními emocemi:

- posílíte vlastní sebehodnotu (budete si sami sebe víc vážit),
- zvýší se vaše sebeláska (konečně začnete mít sami sebe zdravě rádi),
- zlepší se některé zdravotní neduhy (zvláště ty, které mají psychosomatickou povahu),
- můžete tím zmenšit nebo úplně odstranit svoje závislosti (léky, drogy, alkohol, shopping, gamblerství, závislost na partnerovi či na IT hrách či aplikacích),
- budete v práci pro ostatní daleko více „sexy“ (budete lidmi, kteří dostávají dobré pracovní nabídky),
- případně větším objemem štěstí ve svém životě můžete zlepšit kvalitu svého partnerského života (odejít z nefunkčního patologického vztahu, nebo naopak nepřímo pomoci svému partnerovi, aby se také zklidnil).

Tak co říkáte, stálo by za to věnovat se svým pocitům pár minut denně? Tak to pojďme společně vyzkoušet.

V tomto kurzu vás naučíme alespoň 10 různých technik psychohygieny – to znamená jednoduchých několikaminutových cvičení, které vám při pravidelném opakování přinesou pozitivní změnu ve vašem chování a vnímání sebe sama.

Existují dvě základní skupiny technik psychohygieny:

1. Preventivní – provádějí se průběžně, i když se cítíme dobře, tedy do zásoby si „sulcujeme“ přiděly štěstí, abychom pak unesli případný psychický propad.

2. Reaktivní – neprovádějí se průběžně, ale použijí se co nejdříve poté, co se naše psychika výrazně propadla. Co nejdříve znamená v řádech minut, maximálně hodin. Hlavní myšlenkou je silně přibrzdit propad emocí hned v počátku. Událost je pro nás dále nepříjemná, ale psychický propad trvá kratší dobu a není tak intenzivní.

Technika psychohygieny: Pozitivní manipulace vlastní mysli

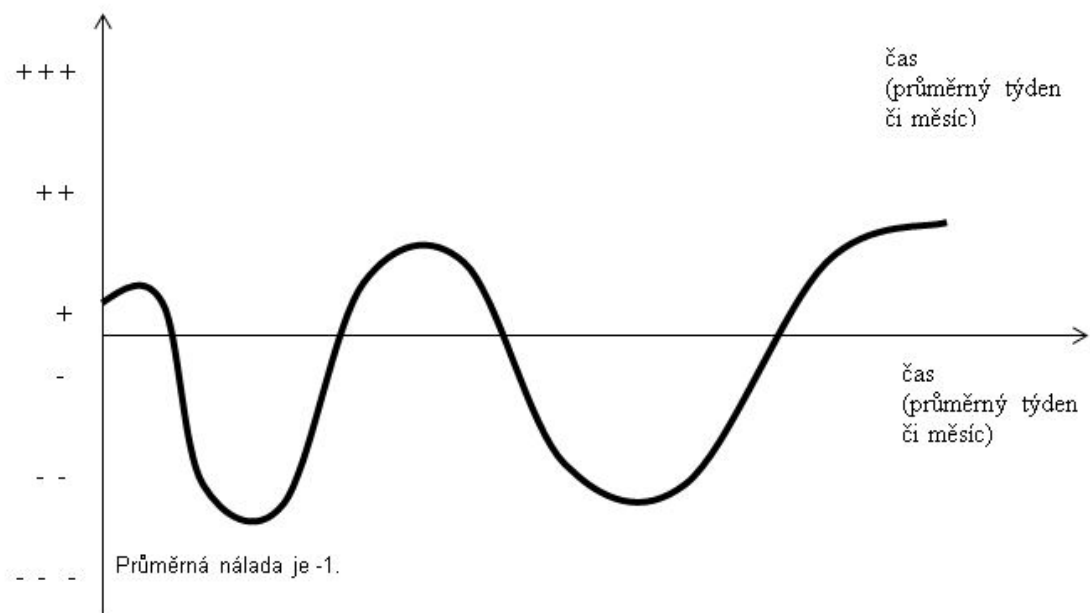
Příklad

Tato technika je jednoduchá, ale účinná. Po dobu 30 dní je nutné každý den zakončit tím, že si večer zapíšu (zapsání to zesiluje!) 3 věci, které mi ten den udělaly radost. Nejde o to, jak velkou, jde o to, vzpomenout si na okamžiky s pozitivním pocitem v ten daný den. Všichni denně zažíváme hezké chvíle. Bohužel ale máme tendenci myslet jen na ty nepříjemné věci – na problémy. Zaměřujeme svoji pozornost výhradně na potíže, na trápení, na vztek, na smutek, na úzkost, na strach. To má na naši psychiku devastující účinek. Tato technika (zapsání tří věcí večer, např. 1. svítilo slunce, 2. rozesmál jsem svoje děti, 3. klient mi řekl, že jsem člověk na svém místě) soustředí vaši pozornost k tomu hezčímu z vašeho života, tím to posilujete a přitahujete.

Druhým skvělým aspektem tohoto 30denního večerního zapisování je fakt, že v okamžiku uvědomění si hezké chvíle vzpomenutím si vaše podvědomí situaci znovu prožije – hormony štěstí se vyplavují do krve – prostě je vám zase dobře jako v té reálné chvíli. Jestli tomu nevěříte, tak se hned podívejte do zrcadla na svůj úsměv. Zásadní pro funkčnost této metody je nezapomínat – zaznamenávat si opravdu každý den, maximálně obden dopsat včerejšek. Pokud to po 30 dní budete dodržovat, tak si připravíte tolik vnitřního štěstí, že z toho budete čerpat 3 měsíce po skončení této techniky.

Emoční propadová křivka

Abychom mohli skutečně objektivněji zjistit, jak jsme na tom se svými pocity (se svým prožíváním), je třeba svoji náladu dlouhodobě sledovat. K tomu slouží jednoduchý graf – emoční propadová křivka. Hodnotit jen na základě momentálního rozpoložení, kolik štěstí či smutku ve svém životě mám, je totiž velmi zavádějící. „Černé či růžové brýle“ nám v tu chvíli poskytují jiný obraz, než je skutečná realita. Přestože si to mnoho lidí nemyslí, mají emoce svoji logiku – většina našich pocitových hnutí není náhodná, logické vazby příčiny a následku fungují také tady. Jen je nutné přijmout, že logika emocí je jiná než logika rozumu. Pro první znázornění vnitřních logických vazeb pocitů nám poslouží popis a aplikace grafu emoční propadové křivky.



Tento graf je velmi dobrou pomůckou pro smysluplné dlouhodobé sledování a ovlivňování vlastních pocitů. Pokud se vám podaří pomocí technik psychohygiény a této krátké analýzy průběžně změnit alespoň trochu své prožívání, povšimne si toho celé vaše blízké okolí. A nejvíce to poznáte vy sami na sobě. Budete se cítit lépe, ubude konfliktů kolem vás, celý život najednou bude dávat skutečný, hezký smysl. Nebudete už bezmocná oběť, která má smůlu a vládnu jí jiní – ani už nebudete muset být účastníky závodu typu štanice, v němž se vaše hodnota odvíjí od podaného výkonu, který je třeba neustále zvyšovat.

Na časovou osu křivky můžeme použít různé časové úseky – záleží na tom, po jak dlouhou dobu chceme sami sebe zkoumat. Nyní použijeme jako příklad nejkratší časový úsek, který může poskytnout člověku relevantní informace – tedy 1 měsíc. Na druhé ose je 7 stupňů nálady, jejichž vnímání je samozřejmě individuální, nicméně jejich základní popis je následující:

0

- nálada neutrální, nulová,
- necítíme ani nějak příjemné, ani nějak negativní pocity,
- pokud by se nás někdo zeptal na náladu, tak řekneme nejspíše „ani nevím“,

+

- nálada mírně příjemná, ideální, např. pro pracovní výkon,
- asi bychom o sobě řekli „je mi fajn,“ „ujde to“,
- většina věcí, které děláme, funguje,
- cítíme vnitřní sebejistotu,

++

- jsme nabití sebevědomím, „jede to“, „dávám to“,
- máme potřebu plánovat velké věci do budoucna,
- jsme pro okolí plusově nakažliví energeticky a pocity,

+++

- chvíle absolutního štěstí (tak skvělé, ale také vyčerpávající),
- nikdo se nás na náladu neptá, ta z nás přímo „křičí“,
- snaha lidí být hodně v tomto pásmu je často vysilující, až demotivující,

–

- nálada spíše „nic moc“ a „nějak to drhne“,
- v tomto stádiu ale ještě ovládáme sami sebe (pomáhá říct si „to za to nestojí“, „bude líp“ atd.),
- dlouhodobá mírná rozladěnost je dost nepříjemná,

--

- tento stav už je velmi špatně ovlivnitelný rozumem, ujišťování už nefungují, pocity zmaru nás ovládají,
- je to „den blbec,“ nic nefunguje jako jindy,
- máme (mylný) pocit, že hůř už to nejde,

- stav, kdy je naše psychika schopná už jen tří reakcí (agrese, útěk, rezignace),
- pokud neřešíte zásadní stresový důvod (např. nemoc, smrt, rozvod, propuštění z práce), je důležité s tímto stavem pracovat,
- dlouhodobý pobyt v tomto pociťovém pásmu vede k drastickým koncům.

Úkol

Během následujícího měsíce si každý den zaznamenejte svoji průměrnou náladu do tohoto grafu (pomohou vám k tomu předpřipravené formuláře, které jsou součástí 1. lekce). Po 30 dnech propojením bodů vaší každodenní průměrné nálady vznikne křivka, která vám řekne hodně o vašem prožívání. Hlavní v tomto sebehodnocení budou dvě hodnoty: **amplituda**, tedy celkový rozptyl nálady, a **průměr nálady**, který z této křivky vznikne. Ideální průměr nálady je +1, amplituda výkyvu spíše menší (rozptyl se odvíjí od temperamentu, důležité je však „neskákat“ přes všechna pásma).

Pokud tedy dokončíme příklad nakreslené křivky z grafu, tak můžeme o tomto imaginárním člověku říct zhruba toto: „*je velmi pravděpodobně psychicky labilní, jeho nálady v jednom měsíci se pohybují přes 5 pásem. Průměrná nálada je -1, tedy spíše pod hladinou ponoru.*“

Co tedy poradit člověku, který se po většinu života cítí spíše mizerně, nedobře: „*Celý ten můj svět je takový šedý?*“ (Vidíme to na vzorku jeho prožívání zaznamenaného na grafu.) Důležité je pro tento účel použít nějaký průměrný, běžný měsíc, abnormálně neklidná nebo naopak extrémně klidná období zkreslují realismus celkového obrazu. Pro zklidnění a větší přítomnost pozitivních pocitů potřebuje

popsat co nejpřesněji spouštěče svých emocionálních propadů – tedy, co se stane těsně předtím, než se jeho nálada silně zhoupne pod pomyslnou 0 – hladinu ponoru. Spouštěč je impulz z vnějšího světa, je to jakýsi stresor, který na nás má ten neblahý vliv, že spouští nepříjemné pocity.

Příklad

Příklady častých vnějších spouštěčů pocitových propadů – mohou se týkat i našeho imaginárního člověka z příkladu:

- agresivní projevy lidí kolem mne,
- nesplněné vysněné očekávání,
- konflikt s blízkým člověkem,
- odmítání či ignorace od pro mne důležité osoby,
- nenadálý finanční výdaj,
- špatné snášení nefér jednání, kterých jsem svědkem nebo aktérem,
- kritika vůči mé osobě,
- opakované nesplněné pracovní úkoly,
- strach z neznámých věcí, které nemám pod kontrolou,
- obava z neúspěchu – nezvládnou to, co po mě chtějí doma nebo v práci.

Vnějších spouštěčů je samozřejmě mnohem více, zde uvádím jen příklady těch častějších. Takže jako zásadní krok o proměně vlastního prožívání radím člověku z tohoto grafu i každému z vás: „*Co nejpřesněji si určete svoje vlastní vnější stresory. Musejí být opravdu vaše, každý máme jiné!*“

Cvičení

Popište přesně svoje spouštěče:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Z tohoto seznamu získáme několik informací. Zaprvé, pokud jsme je dokázali pojmenovat, tak už mají o něco menší sílu – vliv na nás. Zadruhé, když o nich víme, tak se některým přece můžeme vyhnout! Zatřetí, podívejme se na ně a zkusme je ještě co nejlíp zpřesnit, např. pokud je stresorem pro mne kritika vůči mé osobě:

- Vadí mi jakákoliv kritika?
- Nebo mi vadí jen kritika od jednoho člověka?
- Nebo mi vadí kritika jen od žen, případně mužů?
- Nebo mi vadí jen nepřímá kritika (dozvíím se oklikou)?
- Nebo mi vadí ještě nějaká úplně jiná kritika?

Toto zpřesnění je velmi důležité pro další práci, kterou pro dobrý výsledek – tedy zlepšení našeho prožívání – potřebujeme. Základní logická vazba pro práci s vlastními emocemi totiž je:

- a) definovat co nejpřesněji vnější spouštěče svých pocitových propadů (to, co jsme dělali nyní),
- b) popsat vnitřní příčiny svých emocionálních propadů (tomu se budeme věnovat hned v následujících řádcích),
- c) na základě určení spouštěčů i příčin si vybrat některou z technik psychohygieny a začít ji okamžitě používat (pokud při opakovaném použití nepřijde úleva, tak je nutné vybrat jinou – tento kurz v jednoduché praktické podobě přinese minimálně 10 technik psychohygieny, zatím jsme se učili první: **pozitivní manipulaci vlastní mysli**).

Vnitřní příčiny emocionálních propadů

Teď tedy přikročíme k druhému klíčovému bodu práce s emocemi. Naše psychické tělo funguje totiž tak, že naše smutky (ale i radosti) nikdy nevznikají pouze díky zásahům zvnějšku nebo pouze našimi chybami a příčiněními. Tedy oblíbený tolik „osvobozující“ názor mnoha lidí, že „*peklo jsou ti druzí, proto je mi mizerně – chovají se ke mně hnusně a k tomu mám smůlu*“, je mylný a zavádějící. Nicméně druhý extrém – „*za všechno, co mě trápí a mučí, si můžu sám, vždy hledám chybu jen sám v sobě*“ – je rovněž mimo většinu reálných situací.

Mimochodem lidé s psychickými poruchami si do všech typů vztahů nejraději vybírají takové jedince, kteří vždy berou vinu na sebe. Takže co je opravdu nezbytné udělat? Popsat a oddělit vnější spouštěče od definice vnitřních příčin. Funguje to vlastně tak, jako když spojíte matici se šroubkem – vnější spouštěč se naváže a spojí s nějakou naší slabinou, vnitřní příčinou a až toto spojení vytvoří skutečně ten psychický propad!

A nyní si zkusíme popsat nejčastější vnitřní příčiny psychických propadů:

(definovat vnitřní příčiny je pro většinu lidí těžší než pojmenovat vnější spouštěče – je to pochopitelně velmi citlivé a osobní, nicméně velmi důležité. Pokud se vám to nepodaří, je nutné vyhledat pomoc zkušeného kouče nebo terapeuta, při koučincích to v 90 % společně s klientem zjistíme):

- výrazně snížená sebehodnota a sebeláska i sebevědomí (to vlastně znamená, že se dotyčný člověk nemá zdravě rád a adekvátně si sám sebe neváží, tímto fenoménem se budeme zabývat v dalších kapitolách kurzu),
- nezralá část osobnosti (navzdory věku biologickému má mnoho lidí i ve svých 30, 40 či 50 letech mnoho dětských reakcí, v jejich prožívání se objevuje skutečně hodně hraničních emocí: chvíle nadšení a bezbřehé euforie se střídají s neuvěřitelně silnými pocity bezmoci a totálního zmaru),
- chybí zčásti nebo zcela frustrační tolerance (to lze vysvětlit tak, že někdo nemá psychické svaly – není schopen opakovaně rozumně a realisticky unést celou řadu běžných zátěžových situací, např. běžnou zátěž v práci, vcelku normální domácí hádky s partnerem nebo prostě jen „neskousne“ nefér situace, kterých je bohužel život plný),
- nezpracovaná traumata z dětství (např. příliš chladná, výkonově zaměřená výchova, kde rodiče byli pro své dítě emocionálně nedostupní).

Reaktivní deprese

Samozřejmě existují i mnohem silnější, závažnější a náročnější vnější stresory (rozvod, rozchod, smrt někoho z rodiny, ztráta zaměstnání či náhlé těžké onemocnění či úraz) – v těchto případech je naopak nesmyslné smutek potlačovat, k těmto situacím prostě patří. Je nutné jimi projít, prožít si je naplno, a jakkoliv to zní jako klišé, je zde nejlepším lékařem skutečně čas. Tento stav psychologové popisují jako reaktivní depresi, tedy velký smutek a velké psychické zranění, které je ale čistě reakcí na těžkou událost. Reaktivní deprese se vyznačuje především tím, že (u psychicky zdravých lidí) jakkoliv je černota prvních dnů totální a beznadějná, tak nakonec takřka celá během 3–6 měsíců po události zmizí.

Náš kurz ale není a priori cílený na zvládání takových situací. Zde se zaměřujeme na naše obvyklé každodenní prožívání.

Tedy pokud máte za sebou hlavní dva kroky potřebné analýzy – definování vnějších spouštěčů i vnitřních příčin svých emocionálních propadů, pak přijde ke slovu praktická, sebeuzdravující část. V ní budeme z těch několika desítek technik psychohygieny hledat tu funkční a začneme ji praktikovat. Jednu preventivní techniku psychohygieny (pozitivní manipulace vlastní mysli) jsme se již naučili, nyní připojíme některou z reaktivních technik psychohygieny – **rychlou krizovou intervenci** (a mnoho

dalších bude uvedeno v následujících kapitolách – nebojte, vybere si opravdu každý).

Rychlá krizová intervence

Rychlá krizová intervence (dále jen RKI) má 3 základní fáze. Po nepříjemném zážitku uklidíme sami sebe co nejdříve někam, kde nás nikdo neslyší a nevidí (minimálně na WC, to jde vlastně vždycky). Postavíme se a nahlas řekneme (nebo ještě lépe zakřičíme) ten spouštěč, který nás před chvílí srazil. Jméno toho člověka nebo pojmenování situace („*už zase mi lhali...*“). Druhým krokem po výkřiku je počkat na odezvu svého těla (stres po zásahu někde imaginárně v těle zůstal a pracuje), po několika vteřinách po výkřiku bychom to měli ucítit – většinou někde na svém slabém místě. Lidem se třeba sevře žaludek nebo blokují záda, stáhne se hrdlo nebo rozbolí hlava či jizva po nějaké operaci. To je potřebná reakce našeho těla. A teď poslední fáze – rukou imaginárně z tohoto místa vybereme pomyslný citový zátěžový chuchvalec a rituálně ho zničíme. To znamená hodit do WC, z okna, zadupat nebo zapalovačem nechat shofet. Po tomto většina lidí cítí výraznou úlevu – a to rychle. Zkuste to a odhodte rozumové úvahy typu: „*Co tu šaškuju? Nějaké věci jsou jen jako.*“ Pro vaše podvědomí to není „jen jako“.

Cvičení

Cítíte se už delší dobu ne zcela v pořádku, příjemných pocitů je málo a vám to už opravdu vadí? Co uděláte v rámci psychohygieny pro sebe?

1. Pojmenujte si hodně vnějších spouštěčů svého stresu. Zpřesněte je co nejvíc.
2. Vzápětí definujte vnitřní příčiny svých emočních propadů.
3. Vyberte si techniku psychohygieny a hned ji na sobě aplikujte.
4. Sledujte dlouhodobě i krátkodobě potřebné pozitivní změny nálad.
5. Pokud to nefunguje a nevíte, co dál, konzultujte s profesionálem (koučem, psychologem).

Desatero psychohygieny

1. Nikdy není pozdě pro aktivní vtáhnutí štěstí do svého života!
2. Osud je mocný, ale ovlivňuje jen cca 50 % věcí – druhých 50 % záleží na nás!
3. Stačí malý posun ve vlastní náladě – to je velký skok pro denní život!
4. Většina věcí v životě není fér, tedy žádné rozčilování, spíš hledání řešení!
5. Máme v sobě obrovské možnosti, často o nich nic nevíme, ale jsou zde a čekají!
6. Osobní rozvoj včetně technik psychohygieny je běh na dlouhou trať!
7. Pokud to vydržíte, odměna přijde postupně a bude skvělá!
8. Je dobré mít v tomto procesu podporu (ale hledejte jen pozitivní lidi či profesionály).
9. Strach, co bude po těch všech změnách, k tomuto vývoji patří!
10. Všichni, kdo vědomě sami sobě zvyšují zraněnou sebehodnotu, si zaslouží obrovské uznání!

Slovník základních pojmů

Vědomí

Ve zkratce lze říci, že je to menší část naší psychiky, která je racionální, koncentrovaná, analytická, spíše pomalejší a schopná v jednu chvíli řešit jen jednu věc. Umí na rozdíl od podvědomí realizovat nové věci i tam, kde nemáme naučený postup.

Podvědomí

Jedná se zjednodušeně o obrovskou část naší psychiky, která umí dělat mnoho věcí naráz, musejí to ale být věci vyzkoušené a opakované až k návyku. Jedná se o sídlo emocí a paměti.

Emoční propadová křivka

Grafický jednoduchý systém, kde v minimálně měsíčních cyklech můžeme objektivně sledovat, co se v nás pocitově děje. Zaznamenáváme 7 stupňů nálad, hledáme za delší čas naši průměrnou náladu a ty největší výkyvy.