



Jan Hrnčič

Pedagogická fakulta Katolíckej univerzity v Ružomberku,
Slovakia

Duševní hygiena jako prevence psychického vyčerpání / *Mental hygiene to prevent mental exhaustion*

Abstract

The paper analyzes the issue of mental hygiene in connection with the pressure on psychic experience where mental hygiene is a preventive means. It also sets out the principles of good mental hygiene, healthy lifestyles and lifestyles that are crucial to achieving a balanced lifestyle.

Key words: hygiene, psychic, prevention.

ÚVOD

Duševní hygiena je synonymem mentální životosprávy ve smyslu organizace času a prostředkem k nabývání duševní rovnováhy a rozvíjení duševního zdraví vůbec. Napomáhá k zvládnání stresu a má dvě složky - vrozenou a vy-pěstovanou. Její význam lze vnímat ve čtyřech oblastech:

- prevence fyzických a psychických poruch a onemocnění,
- sociální vztahy,
- pracovní výkon,
- subjektivní spokojenost a vyrovnanost.

Lepší hygiena života znamená lépe zvládat stres. Její součástí je i filozofie. Přijmout životní filozofii znamená dát svému životu hlubší smysl. Chovat se v souladu s hodnotami, které daný člověk vyznává. Určit si na základě toho životní priority a definovat své možnosti. Žádný člověk nezvládne totiž dělat všechno. Třeba si naplánovat priority. Vyvážit profesionální a osobní možnosti. Najít rovnováhu mezi definováním pracovních priorit a motivací v soukromí.¹

¹ CUNGI, CH. *Jak zvládat stres*. Prel. D. Šimková. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. Část čtvrtá Jak žít bez stresu, s. 190 - 198

ZÁSADY SPRÁVNÉ DUŠEVNÍ HYGIENY

Ve 20. století se stále více do popředí dostává význam duševní hygieny. Míček (1984) ji charakterizuje jako soubor pravidel a rad, které slouží k udržení, posílení nebo znovunabytí duševního zdraví a duševní rovnováhy. Duševní rovnováhu podle Micky (1984) charakterizuje: upevnění tělesného zdraví, spojení člověka s přírodou, schopnost překonávat překážky, vysoká frustrační tolerance, sebezpoznání, sebeakceptace, sociální adaptace apod. Křivohlavý pod pojmem duševní hygiena rozumí péče o umožnění optimálního fungování duševní činnosti - duchovního růstu a zdokonalování, schopnosti řešit náhle situace. Dodává jedinci podněty jako dodržovat zásady duševní hygieny a zvyšovat svou odolnost vůči chorobám.²

Zaměřuje se na možnosti autoregulace jedince, na přetváření svého prostředí a sebe samého, přičemž důraz je kladen na hygienu myšlení, představ apod. Jinými slovy by se dalo říci, že podstatou duševní hygieny je dosažení dobré psychické i fyzické kondice. Vycházíme z toho, že člověk, dbající nejen o své tělo, ale i duši ve smyslu vnitřní snahy o sebezpoznání a rozvíjení pozitivních vztahů ve svém okolí, pozornějšího vnímání sebe i vnějšího světa, je odolnější vůči stresu a civilizačním chorobám mnohem více, než jedinec zaměřený na jiné, například materiální hodnoty. Je dokázáno, že mezi duševní rovnováhou a somatickými chorobami existuje těsný oboustranný vztah, tzn. se zlepšujícím psychickým stavem se zlepšuje průběh nemoci a naopak.³

Prvky duševní hygieny vedoucí k duševní rovnováze lze podle Blahutkové, Řehulky a Dvořákové rozdělit:

1. Slovo (řeč - má pozitivní charakter, uklidňující metoda s povzbudivými účinky).
2. Hudba (při vhodném výběru při zachování individuality jedince působí uvolněně a je vhodná na odbourání stresu).
3. Pohyb (viz níže).
4. Relaxace (uvolnění psychického napětí napínáním a uvolňováním svalů, dechovými cvičeními, soustředěním pozornosti na jednotlivé části těla a pod.).⁴ U nás je nejrozšířenější Schultzův autogenní relaxační trénink, v USA Jakobsonova progresivní / postupná relaxace.⁵
5. Masáže (působí uklidňujícím a blahodárně na fyzickou i psychickou stránku člověka).
6. Energie (energetické stimulace posilují odolnost člověka, především frustraci tolerance).
7. Psychostimulační (většina těchto cvičení je založených na bázi kontaktních - dotykových činností).

2 Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, s. r. o., 2001

3 Míček, L. Zeman, V. *Učitel a stres*. Opava: Vade Mecum, 1997

4 Blahutková, M, Řehulka, E., Dvořáková, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno, Paido, 2005

5 Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, s. r. o., 2001

8. Životní styl a životní filozofie (jejich úkolem je najít cestu k životní vyrovnanosti a pomáhají při překonávání náročných životních situací)

V souvislosti s duševní hygienou se setkáváme s pojmem adaptace, čímž se rozumí přizpůsobení se prostředí. Křivohlavý dává adaptaci do kontextu s duševní hygienou jako osobní zvládnání problémů, které člověk musí během života řešit.

Schopnost člověka přizpůsobit se prostředí a naopak, schopnost člověka přizpůsobit si prostředí podle svých potřeb jsou jedněmi z dimenzí charakteristických pro pozitivní duševní zdraví. Americká psycholožka M. Jahodová (in Křivohlavý, 2001) dále do pozitivního mentálního zdraví zahrnuje přiměřené vnímání reality, schopnost autonomie ve smyslu nezávislosti na jiných lidech, integritu osobnosti a schopnost následovat cíl, životní smysl. Tyto všechny aspekty jsou součástí životního stylu ve smyslu postojů k sobě samému a k vnějšímu světu. Je to prostředek, jak dosáhnout vnitřní rovnováhu a sílu a jak se stát odolnější vůči překážkám a vlivům, které jsou pro člověka nějakým způsobem ohrožující. Je to však složitý mentální proces, který vyžaduje určité úsilí, avšak v konečném důsledku přispívá k celkové pohodě a zdraví člověka.

Jak je již výše zmíněné, součástí životního stylu je kromě duchovního růstu i péče o fyzickou stránku bytí, i když ve své podstatě se jedná o procesy navzájem propojeny.

ŽIVOTNÍ STYL, ŽIVOTOSPRÁVA

Životní styl charakterizovaný souhrnem dobrovolného chování (vlastním výběrem způsobu chování) a životní situace (tedy nabízených možností). Je to projev myšlení a jednání člověka, vybaveného určitou genetickou predispozicí, do kterého se promítají jeho zvyklosti, dodržování respektovaných norem, životní hodnoty, zájmy, vzdělání, ale také věk, příslušnost k rase a pohlaví a možnosti s ohledem na ekonomickou situaci a zdravotní stav.⁶

Při překonávání stresu je nepochybně důležité jak fyzické, tak psychické zdraví. Pokud je učitel v dobré psychické i fyzické kondici reaguje ve stresových situacích méně extrémně, lépe zvládá školní povinnosti, ovládá se, pružněji reaguje na problémy.⁷ Je tedy prospěšné pokud se věnuje nějaké pohybové aktivitě (plavání, běh, aerobik, cyklistika, chůze atd.). Dodržuje správnou životosprávu, tedy dostatek čerstvé zeleniny, ovoce, ale i dostatek času na jeho konzumaci a dříve si dostatek vydatného spánku (potřeba spánku dospělé osoby činí 6 až 8 hodin).

K tomuto názoru se přiklání i Švingalová,⁸ která ke správné životosprávě a zdravému životnímu stylu radí tělesný pohyb, dostatek spánku a odpočinku, pravidelnost a střídmost ve stravování. Autorka dále dělí antistresové aktivity v oblasti emoční - kde jde o zvládnání negativních emocí, jako jsou zlost, strach, úzkost a o obranu proti nim, kde necháme negativní emoci „rozpustit“ a tím ji neutralizujeme nebo můžeme citlivě definovat emoci sobě i ostatním a nechat ji odeznít; antistresové

6 Bláha, P.-Viguerová, J. *Sledování růstu českých dětí a dospívajících*, Praha: SZU, 2001. 173 s.

7 Hennig, C. Keller, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996

8 Švingalová, D. *Stres v učitelské profesi*. *Technická univerzita*, Liberec, 1999

aktivity v oblasti myšlení - kde jde o to, naučit se regulovat myšlenky tak, abychom je mohli ovládat a ne aby oni ovládali nás, čili jde o vnitřní dialog, kde nedáváme negativním myšlenkám prostor, ale polemizuje s nimi za pomoci pozitivních myšlenek, pokud by se nám to nedařilo, použijeme různé dechové cvičení. Dechovým cvičením eliminujeme negativní myšlenky. Podle autorky je to nejjednodušší a nejlepší forma jak se dostat do kontaktu se sebou samým. Účinnou prevencí proti stresu je humor. Tato fyziologická aktivita zmobilizuje náš organismus nestresovým způsobem a problém se tak stává z psychologického hlediska menším.

Antistresové programy jsou různé metody, jejichž „*podstatou je fyzická a psychická relaxace (uvolnění) prostřednictvím sugesce a imaginace.*“⁹ Nejrozšířenější relaxační technikou je podle autorky autogenní trénink. Účinky těchto programů podporuje klidné, bezkonfliktní sociální zázemí člověka a jeho životní perspektivy. Pravidelným používáním těchto programů lze předcházet stresu a také udržovat organismus v rovnováze mezi napětím a uvolněním.¹⁰

Další z autorů o stresu J. Křivohlavý (1994) popisuje teorii zvládnání stresu, kde se člověk nachází v normálním (rovnovážném) stavu, kde na něj působí různé faktory - fyzické (teplo, hluk), fyziologické (hlad, nemoc), psychické (těžké myšlenky, časové termíny) a sociální (nejistota zaměstnání, snížené sebevědomí, v důsledku útoku druhých - devalvace). Člověk má k dispozici určitý soubor „zdrojů“, kterými dokáže čelit těmto činitelům. Pokud začne působit nějaký stresor, dochází k vychýlení z rovnovážného stavu a člověk začíná vnímat, že se něco děje.

Životní styl je řazen mezi klíčové determinanty zdraví, jehož hlavní dimenze (výživa, fyzická aktivita, vykonávaná práce a vše, co s ní souvisí, sexuální aktivita, osobní duševní pohoda, vztahy v okolí, způsob a kvalita zvládnání zátěže a stresu a absence či naopak rozvoj závislosti) zásadně ovlivňují vývoj zdravotního stavu.¹¹ Zdravý životní styl představuje správný způsob výživy, pohybová aktivita, vyhýbání se negativním faktorům života (závislosti, stres, workoholismus a pod.).¹²

S kvalitou života a zdravým životním stylem velmi úzce souvisí i sociální stránka, tedy mezilidské vztahy. Seedfeldt říká: „Lidé vyrůstající v pozitivním sociálním prostředí jsou aktivní a sebejistí, vyjadřují se spontánně a chovají se přirozeně. Vědí si navzájem projevovat úctu a uznání a ochotně přebírají odpovědnost.“¹³

Různé studie dokazují, že životní styl ve smyslu výše zmíněných charakteristik má rozhodující vliv na zdravotní stav. V další řadě je to úroveň a dostupnost zdravotnických služeb, vnější faktory-prostředí, sociální vlivy a vnitřní predispozice člověka-genetický základ. Zdraví je důsledkem interakce člověka s prostředím. Světová zdravotnická organizace (World Health Organization) vymezuje základní definici zdraví: „*Zdraví je stav, kdy je člověku dobře fyzicky, psychicky a sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.*“¹⁴

9 Švingalová, D. Stres v učitelské profesi. *Technická univerzita*, Liberec, 1999, s. 17.

10 Švingalová, D. Stres v učitelské profesi. *Technická univerzita*, Liberec, 1999

11 Kebza, V., Šolcová, I: *Syndrom vyhoření*. 2. rozšířené a doplněné vydání. SZÚ, Praha: 2003

12 Blahutková, M, Řehulka, E., Dvořáková, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno, Paido, 2005

13 Seedfeldt, D. In. Křivohlavý, J.: *Jak zvládat stres*. Praha : Grada, 1994.

14 Blahutková, M, Řehulka, E., Dvořáková, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno, Paido, 2005, s. 13

ZÁVĚR

Abychom předešli zdravotním problémům, je důležité osvojit si základní návyky v oblasti stravování, spánku, pohybové aktivity, péče o svou duševní stránku a eliminovat různé závislosti. Ke klíčovým aspektům správného životního stylu tedy zařazujeme: pravidelné cvičení, stravování a spánek, příjem dostatku vitamínů a živin esenciálních pro odolnost organismu vůči škodlivým vlivům, duševní hygienu ve smyslu autoregulace (řízením činností vlastní vůlí), bezpečný sex, opatření předcházející nehodám a úrazům, eliminaci kouření, požívání alkoholických nápojů a drog apod.

V oblasti změny zdravého životního stylu musí každý začít v první řadě, sám od sebe. Cílevědomé a soustavné působení na duševní a tělesný rozvoj člověka zajišťováním, například rekondičních pobytů, denních a individuálních programů v relaxačně-ozdravné sféře ze strany zaměstnavatele, poskytuje možnost zefektivnit ochranu před psychickým vyčerpáním.

BIBLIOGRAFIA

1. Blahutková, M, Řehulka, E., Dvořáková, Š. Pohyb a duševní zdraví. Brno, Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1
2. Eckhardtová, D. Life management. Jak získat více času, energie a pořádku v životě, 1. vyd., Praha, Grada Publishing, 2006
3. Hennig, C. Keller, G. Antistresový program pro učitele. Praha: Portál, 1996. ISBN: 80-7178-093-6.
4. Kallwass, A.: Syndrom vyhoření v práci i osobním životě. 1. vydání. Portál, Praha, 2007. ISBN: 978-80-7367-299-7.
5. Kebza, V., Šolcová, I: Syndrom vyhoření. 2. rozšířené a doplněné vydání. SZÚ, Praha: 2003. ISBN 80-7071-231-7
6. Křivohlavý, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN: 80-7169-121-6.
7. Křivohlavý, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, s. r. o., 2001. ISBN: 80-7178-551-2.
8. Křivohlavý, J. Psychologie nemoci. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002, ISBN 80-247-0179-0.
9. Křivohlavý, J. Jak neztratit nadšení. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998, ISBN 80-7169-551-3
10. Lazarus, R.S. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill, 1966
11. McGrath, T. Jak se vypořádat se stresem. Praha: Doron, 2003. ISBN: 80-7297-037-2.
12. Melgosa, J. Zvládni svůj stres. Praha: Advent- Orion s. r. o., 1997. ISBN: 80-7172-240-5.
13. Míček, L. Zeman, V. Učitel a stres. Opava: Vade Mecum, 1997. ISBN: 80-86041-25-5.
14. Praško, J. Prašková, H. Asertivitou proti stresu. Praha: Grada Publishing, spol. s. r. o., 1996. ISBN: 80-7169-334-0.