

Duševní pružnost a zdraví

MUDr. Karel Nešpor, CSc.
www.drnespor.eu

Proč je duševní pružnost důležitá

Duševní pružnost má řadu výhod. Usnadňuje zvládání stresu, souvisí s tvořivostí, zvyšuje odolnost vůči zátěži při pandemii COVID-19 (Kroska et al., 2020), usnadňuje zvládání chronické bolesti (Gentili et al., 2019), snižuje riziko impulzivního jednání (Ram et al., 2019), snižuje riziko pádů u starých lidí (Pieruccini-Faria et al., 2019) a podstatně ovlivňuje zdravotní stav (Kashdan et al., 2010). Duševní pružnost také zlepšuje odolnost zdravotníků a těch, kdo se starají o chronicky nemocné, a pomáhá jim jednat efektivněji (Ratner et al., 2020, Kietz et al., 2020).



Duševní pružnost lze rozvíjet

Z praktického hlediska je důležité, že duševní pružnost je možné kultivovat (Nešpor, 2015).

Některé příklady následují:

- Humor. Podstatou humoru je překvapivý pohled, absurdita, nadsázka, neobvyklá souvislost a paradox. Je proto logické, že si lidé často dělají legraci z lidí a skutečností, které vyvolávají obavy.
- Úsměv a smích: Ty patří k vrozeným způsobům, jak se uvolnit a přeladit. Zejména úsměv se často objevuje v běžném společenském kontaktu nezávisle na humoru. Oprávněně se říká, že „hahaha“

často přechází v „aha!“.

- Jinou možností je kultivovat zdravé emoce, např. laskavost. Ty s duševní pružností úzce souvisejí, protože rozšiřují vědomí a usnadňují příjem a zpracování informací z okolí (Fredrickson, 2013).
- Kroska et al. (2020) doporučují formy psychoterapie, které zvyšují otevřenost, zlepšují uvědomování i nepříjemných emocí a usnadňují vědomé a cílené jednání.
- Z dalších možností lze zmínit některé meditační techniky, zejména ty, které rozvíjejí sebeuvědomování a zdravé emoce, jako je Meditace milující laskavosti.
- Duševní pružnosti a emoční stabilitě prospívá racionální životní styl, např. přiměřená délka spánku.
- Na duševní pružnost naopak působí negativně návykové látky a aktivity, bažení po nich a úrazy hlavy.
- V souvislosti s duševní pružností je třeba zmínit životní cíle a hodnoty. Může se např. stát, že v určité situaci nelze nějakého cíle dosáhnout. To je třeba přijmout a přeorientovat se na jiné, realističtější cíle.
- Užitečné jsou i sociální a komunikační dovednosti, a i ty lze zvyšovat. K tomu ostatně často dochází spontánně v průběhu života. To lze ilustrovat na příkladu. Na urážku nebo výtku lze reagovat nepružně a automaticky odseknout. Lze si také místo toho uvědomit širší kontext situace a uvažovat o konstruktivnějších možnostech.
- Připravenost na všechny možnosti. Např. manželka závislého muže chce manželství zachovat, ale je připravena i na rozpad vztahu. To jí dává větší klid a svobodu a pomůže jí náročnou situaci lépe zvládat.
- Důležitá je schopnost se přeladit za pomoci cvičení, jiné fyzické aktivity, klidného bráničního dýchání atd..
- Z hlediska duševní pružnosti a tvořivosti jsou zajímavé relaxační techniky (nahrávky řady z nich volně na webu drnespor.eu). Místo autosugesce si lze v závěru relaxační techniky položit otázku. Ta se může týkat řešení problému nebo hlubšího pochopení určitého jevu.
- Jedním ze způsobů, jak podnítit pružnost myšlení a tvořivost, jsou vhodně volené otázky. Lze se např. zeptat: „Jaké jiné možnosti existují?“.

Závěr a souhrn

Duševní pružnost podstatně ovlivňuje tělesné i duševní zdraví a usnadňuje zvládání stresu. Existuje řada možností, jak duševní pružnost zvyšovat.

Literatura

1. Fredrickson B. *Love 2.0* New York: Hudson Free Press 2013; 248.
2. Gentili C, Rickardsson J, Zetterqvist V et al. *Psychological Flexibility as a Resilience Factor in Individuals with Chronic Pain*. *Front Psychol*. 2019; 10:2016.
3. Kashdan TB, Rottenberg J. *Psychological flexibility as a fundamental aspect of health*. *Clin Psychol Rev*. 2010; 30(7):865-78.
4. Klietz M, Drexel SC, Schnur T et al. *Mindfulness and Psychological Flexibility are Inversely Associated with Caregiver Burden in Parkinson's Disease*. *Brain Sci*. 2020; 10(2):111.
5. Kroska EB, Roche AI, Adamowicz JL et al. *Psychological flexibility in the context of COVID-19*

adversity: Associations with distress. J Contextual Behav Sci. 2020; 18:28-33.

6. Nešpor K. *Duševní pružnost. Praha, Portál 2015; 144.*
7. Pieruccini-Faria F, Lord SR, Toson B. *Mental Flexibility Influences the Association Between Poor Balance and Falls in Older People – A Secondary Analysis. Front Aging Neurosci. 2019; 11:133.*
8. Ram D, Chandran S, Sadar A, Gowdappa B. *Correlation of Cognitive Resilience, Cognitive Flexibility and Impulsivity in Attempted Suicide. Indian J Psychol Med. 2019; 41(4):362-67.*
9. Ratner L, Martin-Blais R, Warrell C et al. *Reflections on Resilience during the COVID-19 Pandemic: Six Lessons from Working in Resource-Denied Settings. Am J Trop Med Hyg. 2020; 102(6):1178-80.*