

Život v krizi

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.
Psychiatrická nemocnice Bohnice, Praha

Úvod

Jedno jarní ráno roku 2022 probudilo doktora Bláhu hlasité drčení budíku. Nechoťně vstal a zapnul televizi. Jeho hygienické úkony provázelo hlučné, vzrušené válečné zpravodajství. Doktor Bláha šel připravit snídani. Podařilo se mu při tom rozbít oblíbený hrnek. Do práce sice přišel včas, ale zapomněl doma služební mobil.



Další den vstal doktor Bláha o trochu dřív, nechal televizi vypnutou a trochu cvičil. Příprava snídaně proběhla tentokrát hladce. Co víc, doktor Bláha si vzal do zaměstnání vše potřebné.

Laici často přeceňují genetické dispozice. Ty sice hrají při zvládání krizí roli, ale často bývá důležitější životní styl a další faktory, které lze snadno ovlivnit. Světová zdravotnická organizace razila heslo „Mysli globálně, jednej lokálně“. Druhá část tohoto hesla je pro lékaře zvláště důležitá. Lékaři i za stresujících situací potřebují pracovat přesně a soustředěně a být dostatečně citliví vůči okolí.

V tomto směru se osvědčila následující doporučení. V běžném životě se často kombinují, např. během procházky s dětmi se uplatňuje emoční přeladění, fyzická aktivita i pozitivní působení okolní přírody.

Životní styl

- Televizi, počítač a telefon nechte vypnuté brzy ráno, večer a v noci. Zlepší to kvalitu spánku a usnadní soustředění. Stresujícímu mediálnímu obsahu se vyhněte i v práci. Odvádělo by to pozornost a nepůsobilo dobře na spolupracovníky a pacienty.
- Vyhýbejte se alkoholu, drogám, tabáku a hazardním hrám, protože ty zvyšují stres, i když si ho jedinec hůře uvědomuje, např. alkohol zvyšuje tepovou frekvenci, krevní tlak a může vyvolat arytmiie.
- Spěte přiměřeně, chodte spát a vstávejte v obvyklou dobu. K usínání můžete použít relaxační techniku. Na webu drnespor.eu je speciální nahrávka pro zdravé usínání a je tam i svépomocný návod pro ty, kdo trpí nespavostí.
- Přiměřeně se stravujte. Jídlo a duševní zdraví spolu úzce souvisejí. Dobré stravovací návyky jsou

užitečné v prevenci úzkostných stavů (Aucoin et al., 2021) a deprese. Doporučuje se dostatek zeleniny, ovoce, celozrnných výrobků, ryb, olivového oleje, antioxidantů a nízký příjem živočišných potravin. Je vhodné se vyhnout nekvalitnímu tuku, sladkostem atd., protože ty působí nepříznivě. Nedoporučuje se také jíst pozdě večer nebo v noci.

- Pravidelnost: To, že v určitou dobu se určité činnosti opakují, dává pocit bezpečí a působí to dobře i na okolí. Vytvářejí se tak zdravé návyky a ty jsou odolné vůči stresu. Navíc se tělo i mysl na určitou situaci předem připraví.
- Vyváženost: Pokud možno pěstujte rovnováhu mezi prací a odpočinkem, povinnostmi a zábavou, péčí o druhé a péčí o sebe. Kompenzační aktivity zaměstnávají jinou část těla a mozku nežli tu, která je aktivní při práci. Jako kompenzační aktivita pro člověka, který pracuje většinou vsedě, je vhodná např. klidná procházka

Postupy, které přímo mírní stres

- Přiměřená fyzická aktivita mírní úzkosti a deprese a projasňuje náladu. Při tom je třeba dbát na bezpečnost, nevhodné jsou sporty, při kterých může dojít k poranění hlavy. Dávka fyzické aktivity by pro zdravého jedince měla odpovídat nejméně 7,5 tisícům kroků za den, ale i méně je lepší než nic (Lee et al., 2019). Projasnění nálady během tělesné aktivity a po ní se dostavuje bezprostředně, což je výhoda proti antidepresivům.
- S fyzickou aktivitou souvisejí i krátké přestávky při práci vsedě. Při nich lze chodit, trochu cvičit, podívat se z okna atd. Prospívá to tělesnému zdraví i duševní výkonnosti.
- Volné brániční dýchání: Napnutá břišní stěna je typická reakce na stres. Kontrahované břišní svaly chrání vnitřní orgány a zpevňují dolní část hrudníku. To podstatně omezuje dechové pohyby a zvyšuje míru stresu. Pro uvolnění je typické klidné brániční dýchání a prodloužený výdech. Dobrý způsob, jak se naučit dýchat do břicha, je položit vleže na zádech dlaně na břicho a lokty nechat na podložce. Lépe si tak uvědomíme dechové pohyby. Cvičení usnadní představa světelné koule v břiše, která se při nádechu zvětšuje a při výdechu zmenšuje.
- Prospívají i relaxační techniky (Klainin-Yobas et al., 2015). Navození relaxace podstatně usnadňuje i předchozí fyzická aktivita
- Jóga a čchi-kung spojují výhody relaxace, klidného dýchání a tělesných cvičení

Vztahy a prostředí

- Dobré vztahy působí jako ochrana vůči stresu. To je pochopitelné. Lidé se od pradávna sdružovali do větších či menších skupin. To zvyšovalo naději na přežití a dávalo větší klid. Politické problémy nejsou vhodné téma ke konverzaci ani v práci, ani v rodině. Vyvolává to stres, odvádí pozornost nevhodným směrem a někdy vede i ke zbytečným konfliktům.
- Uklidňující prostředí, to může být útulný domov, zahrada, příroda atd.

Zdravé emoce, smích a úsměv

- Zdravé emoce, jako je klidná radost nebo spokojenost, působí příznivě na zdraví i vztahy, usnadňují komunikaci a rozhodování. Emoce ovlivňují chování, ale platí to i naopak, t. j. chování může navodit určité emoce. Tak pomoc druhým může vyvolat pocit laskavosti nebo soucit. K tomu dává práce lékaře řadu příležitostí.
- Jestliže je člověk unavený nebo smutný, má sklon posuzovat sebe i druhé pesimisticky. Bývá proto užitečné si připomínat, co se ten den podařilo.
- Smích patří k vrozeným způsobům, jak se uvolnit. Usmívejte se a smějte se i bez důvodu. Na psychiku působí nejlépe Duchennův (lišácký) úsměv. Při něm se zdvíhají koutky úst a dochází k stažení kruhových očních svalů. Oči se tak přimhouří a v koutcích očí se objevují jemné vějířky

vrásek. Sdílejte smích a humor s druhými lidmi.

Další postupy

- Důležitá je i možnost se v osobních nebo pracovních záležitostech s někým poradit. To působí příznivě na emoční stav a usnadňuje rozhodování.
 - Uvědomování si sebe i okolí. Díky tomu jedinec rozpozná činitele, které vyvolávají zbytečný stres. Stejně důležité je to, že si uvědomí, co ho uklidňuje. V tom může pomoci i psaní deníku. Lze si také uvědomovat i katastrofické fantazie, konfrontovat je s realitou, nebo je brát s humorem.
 - Spiritualita, i když má také určitá rizika, působí převážně pozitivně. Mimo jiné pomáhá mnoha lidem zvládat stres (Rosmarin et al., 2021) a lépe se vyrovnávat i s péčí o těžce nemocné nebo umírající pacienty. Spiritualita na řadu lidí navíc působí jako jedna z motivací ke zdravějšímu životu. Tento faktor ale nelze absolutizovat, vstupuje do interakcí s dalším ochrannými a rizikovými činiteli.
-
- Příznivě působí pomalá, klidná a melodická hudba (např. Linnemann et al., 2015).
 - Při závažnějších psychických problémech vyhledat odbornou pomoc. Jestliže to lékař udělá, slouží mu to ke cti. Je to projev odpovědnosti vůči sobě i vůči pacientům.
 - Jeden z faktorů, který zvyšuje odolnost vůči stresu, je vědomí, že určitá práce je užitečná a má smysl (Kobasa, 1979), a práce lékaře dobrý smysl má.

Literatura

1. Aucoin M, LaChance L, Naidoo U et al. Diet and Anxiety: A Scoping Review. *Nutrients*. 2021; 13(12):4418.
2. Klainin-Yobas P, Oo WN, Suzanne Yew PY, Lau Y. Effects of relaxation interventions on depression and anxiety among older adults: a systematic review. *Aging Ment Health*. 2015; 19(12):1043-55.
3. Kobasa SC. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *J Pers Soc Psychol*. 1979; 37(1):1-11.
4. Lee IM, Shiroma EJ, Kamada M, Bassett DR, Matthews CE, Buring JE. Association of Step Volume and Intensity With All-Cause Mortality in Older Women. *JAMA Intern Med*. 2019;179(8):1105-1112.
5. Linnemann A, Ditzen B, Strahler J et al. Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology*. 2015; 60:82-90.
6. Rosmarin DH, Pargament KI, Koenig HG. Spirituality and mental health: challenges and opportunities. *Lancet Psychiatry*. 2021; 8(2):92-93.