

péče o duši

Duševní hygiena

Odbor operační psychologie AČR



Psychická pohoda a stabilita jsou jedny ze základních kamenů našeho zdraví. Světová zdravotnická organizace (2014) definuje zdraví jako “stav plné tělesné, duševní i sociální pohody”. Dříve platná definice, která zdraví popisuje jako “nepřítomnost nemoci nebo vady”, již neplatí. Pokud chceme být zdraví, musíme pečovat nejen o své tělo, ale také o svoji duši, a všimnout si prostředí, ve kterém se pohybujeme.

Nedostatečná péče o vlastní psychiku (nedostatek mentálního odpočinku, opakované překročení osobních hranic, život v dysfunkčních vztazích,...) může mít neblahý vliv na náš každodenní život. Následně můžeme mít potíže v partnerských vztazích, zaměstnání nebo v oblasti sebevědomí. Stejně jako u fyzických onemocnění, je důležité mít na paměti, že prevence je vždy lepší a účinnější než léčba nepříznivých následků. Jak tedy můžeme o své psychické zdraví pečovat? Přečtěte si několik našich tipů a zamyslete se nad tím, jak o sebe pečujete vy sami.

Náš život by měl stát na 3 pevných pilířích. Jsou jimi práce, vztahy a volný čas. Tyto 3 komponenty by měly být rovnoměrně rozprostřeny v našem životě. Jsme stabilní, pokud jsme podpíráni třemi pilíři. Jestliže dlouhodobě stojíme na 2 nebo pouze na 1, je velmi pravděpodobné, že naše životní spokojenost bude klesat, a s ní i psychická odolnost a emoční stabilita.



VZTAHY

PRÁCE

VOLNÝ ČAS

PRÁCE

Potřeba smysluplné práce, dobrého pracovního kolektivu, dostatečné ocenění, stres, který je pro nás aktivující a vhodná motivace, to vše v sobě obsahuje tento pilíř.

VZTAHY

Tento pilíř v sobě zahrnuje nejen vztahy s našimi nejbližšími, širší rodinou, partnerem, přáteli, kolegy, ale také vztah, který máme sami k sobě. Pokud odmítáme sami sebe, je pro nás velmi náročné budovat vztahy s druhými lidmi. Důležitá je také kvalita těchto vztahů a jejich vliv na naše každodenní fungování.

VOLNÝ ČAS

Způsob trávení volného času, aktivita, odvaha dělat věci, které chcete vyzkoušet, možnost volby a povědomí o tom, co mě v životě baví, to všechno je potřeba pro naplnění toho pilíře.

Zásady duševní hygieny

- dopřejte si dostatečný a kvalitní spánek
 - hýbejte se - najděte si fyzickou aktivitu, která vás baví (ne vše je třeba dělat pro výkon a výsledky)
 - vyváženě a zdravě jezte
 - jděte ven
-
- věnujte se sami sobě - reflektujte, jak vám je, co cítíte
 - obklopte se lidmi, se kterými se cítíte příjemně
 - rozvíjejte se a posouvejte se stále dopředu - nezapomeňte, že cíle mají být realistické a naplánujte postupné kroky k jejich splnění
 - buďte k sobě laskaví - mluvíte se sebou jako se svým nejlepším přítelem



Naši vojáci mají nejméně 4 hodiny tělesné přípravy týdně. Rozvíjejí nejen svoji tělesnou zdatnost. Fyzická aktivita je velkým pomocníkem při duševní únavě. Dává nám možnost naše tělo rozhýbat a protáhnout. Okysličíme si mozek a naše starosti můžeme nechat na chvíli stranou.

Duševní hygiena pomáhá zvýšit bojeschopnost jednotky, protože nejenom tělesná připravenost, ale i ta psychická určují, jak bude voják úspěšný.

Duševní hygiena je v AČR důležitá, protože pomáhá předcházet syndromu vyhoření, předcházet zraněním a onemocněním a v neposlední řadě i vzniku závislostí.



Na co si dát v rámci duševní hygieny pozor aneb ne všechno, co se zdá jako dobrý nápad, je dobrý nápad:

- Uvolňování se pomocí alkoholu - sáhněme si do svědomí, kdo z nás si nikdy nevyčistil hlavu s pomocí alkoholu. Alkohol nám sice z krátkodobého hlediska může přinést úlevu, ale může se nám stát špatným pánem, kterého se budeme složitě a dlouho zbavovat.
- Všeho moc škodí - aktivity, které provozujeme v rámci duševní hygieny by nám měly přinášet radost, neměli bychom je tedy provozovat za účelem výkonu nebo očekávání pochvaly od druhých lidí, také bychom jim neměli věnovat příliš mnoho času (více než 1 hodina denně), aby nenarušovaly naše další fungování.
- Správné načasování - i duševní hygiena potřebuje svůj čas, který bychom si na ni měli vyčlenit. Nesnažte se ji provádět ve spěchu, bude to spíš kontraproduktivní.

Co všechno děláte pro svou duševní pohodu? Jak často? Je tato frekvence dostačující pro obnovení Vašich psychických sil?



Jak vypadá Vaše trojnožka životní spokojenosti? Stojí pevně na všech 3 nohách nebo je třeba nějakou z nich posílit? Co pro to můžete udělat?

