



Duševná hygiena

Prevenca duševných porúch,
stresových a úzkostných stavov,
vyhorenia a depresíí



Ako zvládať stres a napätie, ako sa účinne chrániť?

1. Žiť v prítomnosti
 2. Asertivita
 3. Kvalitné rodinné vzťahy
 4. Posilnenie „dieťaťa“ v nás
 5. Akceptovať konečnosť
 6. Plánovať príjemné aktivity
 7. Fyzická činnosť
 8. Striedať záťaž s odpočinkom
 9. Vyvarovať sa alkoholu a drogám
 10. Prijatť samých seba
-



Vydal dňa 18.10.2009

Hont Medik s.r.o.
Psychiatrická ambulancia
Krupina
Ul. 29. augusta 611/6
963 01 KRUPINA
Telefón a fax: (045) 55 12 444
<http://www.hontmedik.eu>

© 2009



VPLYV CHRONICKÉHO STRESU

Stres je záťažou pre celý organizmus, záťažou psychiky i tela, ako aj vnútorných samoregulačných dejov.

Stresový podnet vyplaví stresové látky, ktorými sú aj adrenalín a látky nazývané „kortikoidy“. Tak adrenalín ako aj kortikoidy tlmia obranyschopnosť (imunitu) organizmu. V situácii, keď ide o prežitie, organizmus akoby tým potláčal menej dôležité aktivity.

Pokiaľ sa stres hromadí, opakuje a tým pádom stáva chronickým, narúša duševnú rovnováhu, schopnosť uvažovania, rýchleho rozhodovania a postupne môže viesť k neurotickým a depresívnym prejavom.

Objavuje sa zvýšená unaviteľnosť po psychickej námahe spojená s poklesom výkonnosti a horším zvládnutím bežných úloh, pocit nevykonnosti myslenia, telesnej slabosti a vyčerpania po minimálnej námahe, svalové bolesti a neschopnosť uvoľnenia. Objavujú sa závraty, bolesti hlavy a chrbtice, obavy zo zhoršujúceho sa zdravia, podráždenosť, prejavy úzkosti a depresie s poklesom schopnosti tešiť sa a mať radosť zo života.

Z telesných následkov je to oslabenie imunity, vredová choroba žalúdka či dvanástorníka, poruchy srdcovo cievneho aparátu (zvýšený krvný tlak a pod.).

VPLYV STRESU NA MOZOG

Stres vyvoláva úbytok nervových buniek v časti mozgu nazývanej „hipokampus“ (morský koník) a zníženie funkcie tejto časti mozgu, ktorá je dôležitá pre náladu, emócie a pamäť.

Zníženie činnosti hipokampu sa prejavuje aj ako depresia (chorobne smutná nálada).

Centrálny nervový systém vrátane mozgu, ak sú vystavené chronickému stresu, okrem druhotných poškodení (napríklad mozgová porážka pre vysoký krvný tlak vzniknutý stresom) je aj priamo poškodzovaný, pričom dochádza k nadmernému opotrebovaniu nervových buniek a k predčasnému starnutiu mozgu a nervového systému.

Prof. MUDr. Jiří Raboch, DrSc. (citované z učebnice PSYCHIATRIE, Praha, vydavateľstvo Galén, rok 2001, strana 486)



DESATORO DUŠEVNEJ HYGIENY

1. žiť prítomnosť – často žijeme vo výčitkách z minula či obavách z budúcnosti, a nežijeme prítomnosť. Minulosť skončila, budúcnosť nezačala. Čo sa stalo v minulosti, stalo sa, nedá sa to zmeniť. A budúcnosť? Kto ju má istú? Načo sa obávať niečoho, čo nie je a možno ani nebude?

2. asertivita – obrániť svoje územie, práva, nedovoliť, aby náš životný priestor ktokoľvek zabral, aby nás ktokoľvek iný vlastnil, uvedomenie práva rozhodovať a nevysvetľovať, konať a aj sa myliť a prijímať následky za svoje omyly.

3. rodinné vzťahy – usporiadanie prípadných nezhôd či svárov v rodine je dôležitejšie, než si dokážeme pripustiť. Akceptujeme našu rodinu, ako naše pevné miesto na tomto svete, ako našu jedinou a skutočnú oporu v ťažkých časoch. Usporiadanie rodinných vzťahov neznamenajú vydanie sa do vlastníctva rodiny.

4. posilniť dieťa v nás – dospievanie potláča v nás dieťa, čo sa vie tešiť, smiať, prežívať nadšenie, ako nikdy predtým. Posilnenie „dieťaťa“ = schopnosť tešiť sa z maličkosť.

5. akceptovať smrť – na konci života prichádza smrť – nebáť sa smrti, lebo nestihneme žiť. Smrť je zavŕšením života a nikoho z nás neminie.

6. príjemné aktivity – raz do týždňa naplánovať si odmenu, niečo, na čo sa môžeme celý týždeň tešiť.

7. fyzická aktivita – relaxačné športovanie – vytvára v mozgu hormóny šťastia.

8. striedanie záťaže a odpočinku – nedovoliť aby nás záťaž pohltila.

9. vyvarovať sa alkoholu, nikotínu, nadbytku kávy, nepredpísaným liekom.

10. prijať samých seba – nik nie je dokonalý, máme prednosti i nedostatky. Rozvíjajme prednosti, no prijímame nedostatky. Podajme si obrazne ruku a zmierme sa so sebou. Netúžme po dokonalosti, tej niet.