

Psychohygiena – komfort alebo potreba každodenného života?

Informatívny materiál pre dospelých



Súčasná doba ponúka skutočne neobmedzené možnosti. Môžeme cestovať kde len chceme, venovať sa rôznym koníčkam, napríklad adrenalínovým športom alebo naopak tráviť čas pasívne pri televízii, internete. Keď nechceme, alebo nemáme čas, máme možnosť objednať si všetko, na čo si len spomenieme s donáškou priamo domov. To, na čo si pamätajú naši rodičia, ako museli na tovar a služby čakať dlhú dobu v radoch, je v tejto dobe nepredstaviteľná vec, nad ktorou sa pousmejeme a úprimne si ju nevieme ani len predstaviť. Hlavným motívom vedcov k technickým i medicínskym výskumom je okrem iného uľahčenie života ako takého a vidíme to aj sami okolo nás, technický pokrok nám umožňuje vyššiu pohodlnosť v každodennom živote, než zažili naši predkovia.

Napriek tomu všetkému mnohí ľudia pociťujú, že sa z ich života vytratil pokoj, pohoda, čas na veci, ktoré chcú robiť a nielen na tie, ktoré musia. Každý z nás pozná ten kolobeh: ráno skoré vstávanie, odchod do práce, kde človek pri troche šťastia strávi len 8 hodín ak nie viac, nákup, príchod domov, domácnosť, deti, ich úlohy, až sa človek zastaví neskoro večer s pocitom, že je na smrť unavený a túži jedine po tom, ľahnúť si do postele. Na otázku, či sa venujeme niekedy len sami sebe, sa v duchu pousmejeme a pomyslíme si, že deň by musel mať 48 hodín, aby sme na to mali čas.

Jedna skúsená pani raz konfrontovala ľudí s otázkou, čo je pre nich v živote najdôležitejšie. Najčastejšími odpoveďami bolo rodina, deti, manžel, práca, spokojnosť v rodine a iné podobné hodnoty. Jej reakciou bola veľmi oslovujúca myšlienka:

V živote každého človeka by mal byť na prvom mieste on sám, jeho potreby. Jedine vtedy je schopný starať sa o druhých a venovať sa iným dôležitým veciam. Pokiaľ sa nepostaráme o seba, nemôžeme sa starať o nič iné.

Prostriedkom starostlivosti o seba, najmä o svoju psychickú pohodu, je psychohygiena. Pod týmto pojmom rozumieme systém pravidiel a postupov slúžiacich k udržaniu, prehĺbeniu alebo znovuzískaniu duševného zdravia. Z toho vyplýva, že starostlivosť o duševné zdravie sa netýka len chorých, ale i zdravých. Je jednoduchšia cesta nájsť spôsob, ako udržať niečo, čo funguje, ako znovuzískať duševnú pohodu, ktorá sa zo života vytratila. Z tohto hľadiska je veľmi dôležitá prevencia a posilňovanie duševného zdravia a to nielen u dospelých ľudí, ale aj u detí a dospievajúcich.

Kladiete si otázku, či je potrebné až tak venovať pozornosť a zakomponovať do svojho života a života svojich detí cieľnú psychohygienu, keď netrpíte žiadnymi ťažkosťami a všetko zvládáte primeraným alebo znesiteľným spôsobom?

Ľudský organizmus má schopnosť adaptácie, teda prispôsobenia sa rôznym podmienkam. Zmena podmienok, tzn. akékoľvek vyvedenie z rovnovážneho stavu v nás vyvoláva stres, ktorý je vlastne obranou organizmu a slúži k tomu, aby sme sa čo najskôr dostali opätovne do rovnovážneho stavu. V tomto slova zmysle je stres nevyhnutný pre naše prežitie. Keď sa však veľmi často dostávame do stavov, kedy pociťujeme stres, náš organizmus sa vyčerpáva, zároveň si zvyká na vysoké hladiny hormónov a preto mu trvá dlhšie, než opäť dosiahne svoj rovnovážny stav - pociť pohody. Takéto preťažovanie organizmu môže spôsobovať rôzne telesné i duševné problémy, ako sú napríklad civilizačné ochorenia, trávacie ťažkosti, bolesti hlavy, nervozitu, ťažkosti s koncentráciou, s pamäťou a podobne. Každý z nás, deti i dospelí dennodenne prekonáme niekoľko desiatok stresových situácií.

Psychohygiena sa predovšetkým zameriava na spôsoby, ako zvládať a zmierňovať stres. Preto to, že aktuálne na sebe nepozorujeme žiadne výraznejšie ťažkosti neznamena, že psychohygiena nie je v našom živote potrebná, ale práve naopak, môže to byť spôsob, ako naďalej zvládať svoj život bez negatívnych dôsledkov stresu.

Psychohygiena je oblasť, ktorou sa zaoberá psychológia zdravia, patrí do oblasti činnosti okrem iných aj psychológov. Psychológa si spoločnosť väčšinou spája len s liečením porúch a starostlivosťou o klientov, ktorí trpia rôznymi duševnými ťažkosťami. No práca psychológa má svoje nenahraditeľné miesto i v prevencii takýchto ťažkostí a to práve spôsobom spolupráce s klientom pri zaradzovaní rôznych psychohygienických aktivít do jeho života.

Preto ak chcete niečo urobiť pre seba, aby ste mali dostatok energie starať sa o druhých, o svoje deti, žiakov, rodinu, neváhajte nás kontaktovať. Máme pre Vás pripravené poradenstvo ohľadom psychohygieny, takisto sa môžete u nás naučiť efektívne relaxovať a to aj za pomoci modernej metódy biofeedbacku. Bližšie informácie o metódach Vám radi sprostredkujeme na osobnej konzultácii. Poradenstvo poskytujeme bezplatne.

Spracovala: Mgr. Martina Žilincová, psychologička CPPPaP Námestovo

Použité zdroje:

Křivohlavý, J.: *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001.

Liga za duševné zdravie – www.dusevnezdravie.sk